

Важность физической подготовленности молодежи, принимает значительную роль в процессе формирования психологически здорового общества. Помимо этого, занятие физической культурой и спортом предоставляет учащимся чувство физической безупречности, а так же мотивирует их, придает силы и формирует силу воли, увеличивает степень нравственных качеств индивида, которая на сегодняшний день необходима и актуальна для современного общества. Большую роль играет физический уровень культуры в ходе развития подростка, когда данный уровень оказывает воздействие на него с разных сторон, а так же он создает нравственные качества, силу духа, и влияет на эмоциональное состояние.

Заключение. Таким образом, для того чтобы осознать значимость физической культуры и спорта, подросток должен определить её роль в своей жизни. Ведь «спорт и физическая культура» можно охарактеризовать не только как здоровый образ жизни, но и как правильная жизнь, которая способствует реализации сил и талантов молодежи. Путь здорового образа жизни способствует плодотворной деятельности человека и приносит моральное удовлетворение, как самой личности, так и окружающим людям. Правильный ритм жизни требует большой физической активности и хорошей подготовленности. Нагрузки, которые сопровождают обучающихся на протяжении не только учебной деятельности, но и на протяжении всей жизни требуют наиболее высокого уровня физической подготовки, которая достигается с помощью занятий физической культурой и спортом.

Список использованной литературы:

1. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры / С.Д. Бойченко. – Минск : Лазурок, 2016. – 312 с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 2015. – 208 с.
4. Васильева, М.А. Физкультура и здоровье студентов: Учебное пособие для студентов специальных медицинских групп / М.А. Васильева, Т.К. Костина, Л.А. Трухачева. – Липецк, ЛГТУ, 2012. – 65 с.
5. Еншин, М.М. Социология физической культуры и спорта / М.М. Еншин. – Минск, 2014. – 273 с. 6. Психология здоровья : Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

Конькова Е.Н. (Научный руководитель – Поташева Ю.Л.,
старший преподаватель)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (на примере сотрудников ОВД)

Введение. Профессиональная деятельность сотрудников ОВД протекает в особых условиях и характеризуется воздействием большого числа стрессогенных факторов. Неумение справляться со стрессом, управлять своим поведением в сложных и напряженных ситуациях снижает успешность и качество выполнения должностных обязанностей, приводит к уменьшению удовлетворенности трудом, деформации личности, требует дополнительных усилий для поддержания оптимального психофизиологического уровня.

С. Фолкман и Р. Лазарус разделили копинг-стратегии на два вида. Проблемно-ориентированный копинг направлен на стремление субъекта к улучшению взаимосвязи между психическим состоянием личности и окружающей действительностью и сдерживание от необдуманных действий. Эмоционально-ориентированный копинг сконцентрирован на контроле мыслей личности. Он не направлен на устранение стрессовой ситуации, но помогает человеку воспринимать события проще, чем они есть в данный момент.

При этом С. Фолкман выделяет активное и пассивное копинг-поведение. Поведение, направленное на устранение или избегание угрозы, предназначенное для изменения стрессовой ситуации, автор называет активным копинг-поведением. Пассивное копинг-поведение определяется как интрапсихические способы преодоления стресса, которые направлены не на изменение ситуации, а на снятие эмоционального напряжения [1].

В целом, большинство исследователей придерживаются единой классификации способов совладания со стрессом: 1) копинг-стратегии, воздействующие на ситуацию; 2) когнитивные стратегии, направленные на переоценку ситуации; 3) усилия, направленные на снятие эмоционального напряжения.

Целью нашего исследования являлось выявление особенностей копинг-стратегий у сотрудников правоохранительных органов.

В эмпирическую выборку исследования вошли 26 сотрудников органов и подразделений внутренних дел Витебской области в возрасте от 21 до 45 лет с различной календарной выслугой в ОВД.

Материал и методы. Метод теоретического анализа данных, психодиагностическая методика (копинг-поведение в стрессовых ситуациях).

Результаты и их обсуждение. При проведении эмпирического исследования нами были получены следующие результаты.

Таблица 1. – Результаты исследования копинг-стратегий

Тип копинг-стратегии	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Конфронтация	0%	19,2 % (5)	80,7%(21)
Поиск социальной поддержки	7,6%(2)	46,2%(12)	46,2%(12)
Планирование решение проблем	7,6%(2)	50% (13)	42,4 %(11)
Самоконтроль	0%	19,2%(5)	80,7%((21)
Дистанцирование	0%	38,5%(10)	61,5%(16)
Положительная переоценка	0%	50% (13)	50% (13)
Принятие ответственности	7,6%(2)	42,4 %(11)	50% (13)
Бегство-избегание	3,9%(1)	15,4%(4)	80,7% (21)

Высокий либо средний уровень использования копинг-стратегий выявлен у 19,2% – 57,6% респондентов, низкий – у 42,4%–80,7%.

В структуре копинг-поведения опрошенных сотрудников присутствуют все виды копинг-стратегий: активные, воздействующие на ситуацию, когнитивные, направленные на переоценку ситуации, пассивные, направленные на смену эмоционального напряжения.

В качестве предпочитаемых копинг-стратегий опрошенными отмечены:

- планирование решения проблем – 57,6% респондентов;
- поиск социальной поддержки – 53,8% респондентов;
- положительная переоценка – 50% респондентов;
- принятие ответственности – 50% респондентов.

Менее всего используются стратегии конфронтации, самоконтроля, бегства-избегания (низкий уровень предпочтения отметили 80,7% респондентов).

Таким образом, большинство респондентов (57,6%) отдали предпочтение использованию одной из важнейших копинг-стратегий – «планирование решения проблем», интегрирующей все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной и/или стрессовой ситуации. 53,8% респондентов отдали предпочтение стратегии «поиска социальной поддержки», смягчающей влияние стрессоров на организм, сохраняя психическое здоровье и благополучие человека. 50% опрошенных преодолевают связанные с проблемой негативные переживания за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста с ориентацией на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Предполагает признание своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение 50% респондентов. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем, выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой, что является фактором риска развития депрессивных состояний.

В то же время, несмотря на преобладание копинг-стратегий, формирующих предпосылки адаптивных форм поведения в сложных и напряженных ситуациях, низкий уровень использования копинг-стратегий в целом, выявленный у значительного количества опрошенных сотрудников ОВД, дает основания для дальнейшего исследования и работы в этой области.

Заключение. Перспектива дальнейшего исследования может быть связана с развитием темы в нескольких направлениях: использование различных копинг-стратегий сотрудниками ОВД в зависимости от степени стрессогенности ситуации; копинг-стратегии у сотрудников ОВД с различным уровнем профессионального самоотношения.

Список использованной литературы:

1. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
2. Карпинский, К.В. Профессиональное самоотношение личности как динамическая смысловая система / К.В. Карпинский, А.М. Колышко // Актуальные проблемы психологии развития личности [Электронный ресурс]: сборник научных статей / Учреждение образования «Гродненский гос. ун-т им. Я.Купалы»; науч. ред.: А.В. Ракицкая, О.Г. Митрофанова, В.А. Каскевич. – Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы, 2017. – С.23–28.