

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. ТАНКА**

**Факультет социально-педагогических технологий**

**Кафедра возрастной и педагогической психологии**

**Психологическая и физиологическая адаптация людей,  
работающих в стрессорных условиях**

|                                               |                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Допущена к защите _____                       | Дипломная работа<br>студентки 531 группы<br>5 курса специальности<br>«Социальная педагогика.<br>Практическая психология»<br>дневной формы<br>получения образования<br>_____ Денисюк Анны<br>Андреевны |
| Заведующий кафедрой _____ О.В.<br>Белановская |                                                                                                                                                                                                       |
| Протокол № _____ от _____ 2017 г.             |                                                                                                                                                                                                       |
| Защищена _____ 2017 г.                        | Научный руководитель –<br>Доктор психологических<br>наук, профессор<br>_____ Коломинский<br>Яков Львович                                                                                              |
| с отметкой « _____ »                          |                                                                                                                                                                                                       |

Минск, 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Введение</b>                                                                                                                                             | <b>3</b>  |
| <b>Глава 1. Современное состояние проблемы адаптации в стрессорных условиях в психологии</b>                                                                | <b>6</b>  |
| 1.1. Понятие и виды адаптации в психологии                                                                                                                  | 6         |
| 1.2. Подходы к изучению психологической и физиологической адаптации                                                                                         | 9         |
| 1.3. Особенности психологической и физиологической адаптации в стрессорных условиях                                                                         | 16        |
| 1.4. Общее представление о стратегиях копинг-поведения в стрессовых ситуациях                                                                               | 18        |
| <b>Выводы по 1 главе</b>                                                                                                                                    | <b>24</b> |
| <b>Глава 2. Эмпирическое исследование психологической и физиологической адаптации спортсменов и выбор стратегий копинг-поведения в стрессорных условиях</b> | <b>26</b> |
| 1.1. Организация и методы проведения исследования                                                                                                           | 26        |
| 1.2. Анализ результатов диагностики проявления психологической и физиологической адаптации спортсменов, стратегий преодоления стрессовых ситуаций           | 28        |
| 1.3. Анализ взаимосвязей стратегий копинг-поведения в стрессовых ситуациях с психологической и физиологической адаптации спортсменов                        | 32        |
| <b>Выводы по 2 главе</b>                                                                                                                                    | <b>33</b> |
| <b>Заключение</b>                                                                                                                                           | <b>35</b> |
| <b>Практические рекомендации</b>                                                                                                                            | <b>37</b> |
| <b>Список литературы</b>                                                                                                                                    | <b>39</b> |
| <b>Приложения</b>                                                                                                                                           | <b>43</b> |

## Введение

Деятельность человека в условиях современного общества неразрывно связана с периодическим, иногда довольно длительным и интенсивным воздействием на него неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных и других факторов. Такое воздействие сопровождается возникновением, развитием сильных эмоций, преимущественно негативного характера, значительным перенапряжением физических и психических функций. Особенно выражены эффекты воздействия на психику человека в психологически трудных ситуациях в связи с авариями и катастрофами, социальными и профессиональными конфликтами, сложными, ответственными и опасными задачами профессиональной деятельности. В большинстве случаев эти воздействия приводят к ухудшению функционального состояния, изменению личностного статуса индивида и даже развитию психосоматических заболеваний. Большое психическое перенапряжение, неспособность мобилизоваться, когда это надо и другие препятствия на пути к цели, естественно, вызывают неспособность действовать, которая может помешать преодолению возникших трудностей. Как преодолеть эти трудности, как мобилизовать свое состояние?

Активное взаимодействие человека с окружающей средой сопровождается процессом его адаптации (приспособления) к ней. Как модель такой деятельности вполне может рассматриваться деятельность спортивная, успех в которой зависит от умения спортсмена преодолевать стрессовые ситуации, особенно в экстремальных условиях официальных соревнований.[4, 8].

Проблема преодоления стрессовых ситуаций в деятельности есть часть более широкой проблемы управления человеком своим поведением как самостоятельно, так и с помощью других людей. Этой проблемой занимаются: педагоги, психологи, нейрофизиологи, психиатры, нейрохирурги, юристы, представители таких дисциплин, как кибернетика, общая теория систем и др..

Успешность, эффективность деятельности человека, в частности его умение преодолевать стрессовые ситуации, зависит не только от условий, в которых она протекает, но и от самого деятеля: его состояния в момент выполнения работы, уровня готовности к ней, а также способности в разнообразных и часто непредсказуемых условиях оптимально управлять своим поведением в целях эффективного решения поставленных задач. В связи с этим большое значение имеет адаптация, под которой понимают процесс перестройки и приспособления личностных, энергетических, информационных, операциональных и других структур и систем субъекта к особенностям профессиональной деятельности в целях наиболее эффективной саморегуляции на этапах профессионального пути [12, 28, 32].

**Актуальность темы исследования:** практически каждый человек в своей жизни пережил сильные стрессовые ситуации. Оскорбления и обиды, потеря близких, катастрофы оставляют в душе долгие незаживающие раны.

Исследования знаменитого канадского физиолога Ганса Селье показали, что определенная степень стресса может быть даже полезной, так как играет мобилизующую роль и способствует приспособлению человека к изменяющимся условиям. Но если стресс силен и продолжается слишком долго, то он перегружает адаптационные возможности человека и приводит к психологическим и физиологическим "поломкам" в организме. Столкновение значимых отношений личности с несовместимой с ними жизненной ситуацией становится источником нервно-психического напряжения, ведущего к нарушению здоровья человека. В современных условиях на первое место выступает проблема социальной ценности человека, при этом здоровье является одним из важных объективных условий жизнедеятельности. Среди множества факторов, определяющих работоспособность и другие характеристики здоровья, большую роль играет психическая устойчивость к стрессовым ситуациям. Высокий уровень психической устойчивости к стрессам и эффективные способы его преодоления являются залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности. А так как спортивная деятельность является экстремальной, то влияние стресс-факторов на спортсменов не исключено. Одним из способов преодоления стресса является копинг-стратегия. Изучение поведения человека в экстремальных ситуациях привело к выявлению механизмов совладения со стрессом, или копинг-механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию. И прямой обязанностью спортивных психологов является разработка и внедрение необходимых программ для формирования конструктивного копинг-поведения у спортсменов.

**Цель дипломной работы** – изучить психологические, физиологические особенности адаптации спортсменов в стрессорных условиях и механизмы преодоления стресса.

**Объект исследования** – психологические и физиологические особенности адаптации спортсменов и механизмы преодоления стресса

**Предмет исследования** – особенности проявления психологической и физиологической адаптации спортсменов и механизмов преодоления в стрессорных условиях.

**Задачи исследования:**

1. Охарактеризовать понятие адаптации, её виды, особенности проявления в спорте.
2. Изучить индивидуальные психологические и физиологические особенности адаптации и механизмы преодоления стресса спортсменов.
3. Дать общее представление о копинг-поведении в стрессовых ситуациях.

4. Провести диагностику и анализ особенностей психологической и физиологической адаптации, механизмов преодоления стресса спортсменов.

5. Выявить взаимосвязь психологической и физиологической адаптации спортсменов с выбором копинг-поведения в стрессорных условиях.

6. Разработать методические рекомендации по совершенствованию уровня адаптивности к стрессорным условиям в профессиональной деятельности спортсменов.

**Методы исследования:**

1. Теоретико-библиографический анализ.

2. Психодиагностические методы:

▪ «Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд»,

▪ Анкета психофизиологического комфорта (Абрамова Г.С.),

▪ Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер).

3. Математические методы количественной и качественной обработки эмпирических данных.

**Основные этапы исследования:**

*На первом этапе* осуществлялся анализ психолого-педагогической литературы, был сформулирован научный аппарат исследования, подобраны диагностические материалы, определена опытно-экспериментальная база.

*На втором этапе* было проведено эмпирическое исследование психологических и физиологических особенности адаптации спортсменов и механизмы преодоления стресса. Проводилась обработка, качественный и количественный анализ полученных результатов.

*На третьем этапе* был подведен итог выполненным действиям, сформулировано заключение, практические рекомендации, а также завершено оформление дипломной работы в соответствии с требованиями к ней.

**Структура и объем работы.** Работа состоит из введения, двух глав, вывода по 1 и 2 главам, практических рекомендаций, заключения, библиографического списка (литературных источников - 51), приложений. Объем составляет 56 страниц.