

відношення до короткострокової і довгострокової пам'яті і так званої робочої пам'яті. Вплив на концентрацію і загального фізичного стану спортсмена.

З метою подолання стресу в спортивній практиці застосовуються:

- Психологічний супровід спортсмена (спортивної команди), т. е діяльність психолога, спрямована на вдосконалення або актуалізацію психічних властивостей, процесів і станів для підвищення ефективності тренувального процесу, підготовки до змагань і виступів в них;

- Лекції і заняття, які спрямовані на підвищення психологічної грамотності і компетентності спортсмена і тренера;

- Техніка аутогенної релаксації. Слово «аутогенне» означає, що сила виходить зсередини, тобто це якась форма самонавіювання. За допомогою цієї техніки ми використовуємо як візуальні образи, так і усвідомленість тіла і його відчуттів, щоб знизити стрес.

- Прогресивне розслаблення м'язів. Суть вправи в тому, щоб послідовно напружувати і розслабляти наступні ділянки свого тіла протягом 10-20 секунд: плечі, живіт, ноги, руки, лоб, очі, шия. За допомогою цієї техніки йдуть м'язові затиски і ви розслабляєте повністю все тіло;

- Самонавіювання. Налаштовувати себе на те, що все добре, я спокійний, я не про що не турбуюся;

- Зрозуміти причину виникнення стресу і не давати можливість з'явитися стресу ще раз [3].

Основні висновки. Спортивна діяльність вимагає від спортсменів високого розвитку стресостійкості та комплексу психічних процесів і станів, для досягнення успіху в змаганнях в тому числі. Існує багато шляхів запобігання виникнення у спортсмена стресового стану, однак вони будуть ефективним за умови усвідомленого їх виконання та підтримка зі сторони тренера.

ЛІТЕРАТУРА

1. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 220 с.

2. Психодіагностика стресса. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.

3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт Петербург.: Питер, 2012. 256 с.

Григор'єва Яна,

студентка 4 курсу

факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Наук. керівник: **Т.П. Малихіна,**

к.психол.н., доцент (БДПУ)

ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ФРУСТРОВАННОСТІ ПІДЛІТКІВ

Актуальність. В умовах сьогодення перед освітою та сучасною вітчизняною психологічною наукою постало завдання забезпечення умов для становлення психологічно здорової, емоційно стабільної особистості, стійкої до фруструючого впливу соціальних негараздів і навчально-виховного процесу, здатної конструктивно діяти у фрустраційних ситуаціях і долати перешкоди на шляху життєвої самореалізації. Ця проблема особливо актуальна щодо підлітків адже їхньому психологічному здоров'ю загрожують

не тільки труднощі пубертатного періоду, але й дія фактору порушення психічного стану фрустрації.

Ступінь досліджуваності проблеми. Інтерес до фрустрації як до однієї зі складних реально-життєвих проблем виник в 30-ті роки двадцятого сторіччя. З'явилися «евристична теорія фрустрації» С. Розенцвейг; теорія фрустраційної агресії – Дж. Доллард, Н. Міллер, Л. Дуб, О. Маурер, Д. Сірс; теорія фрустраційної регресії – Р. Баркер, Т. Дембо, К. Левін; теорія фіксації – Н. Майер.

В другій половині ХХ ст. зазначена проблема стала розглядатися вітчизняними психологами в рамках діяльнісного підходу і була віднесена до категорії психічних станів – негативне переживання, в якому знаходиться людина, обумовлене неможливістю задоволення тих чи інших потреб (Ф. Василюк, Л. Гримак, М. Левітов, О. Леонт'єв, В. Роменець).

Мета дослідження полягає у визначенні рівня прояву соціальної фрустрованості в підлітковому віці.

Сутність дослідження. Підлітковий вік – один із кризових етапів у становленні особистості людини. Він характеризується рядом специфічних особливостей. Це вік кардинальних перетворень в сфері свідомості, діяльності і системи взаємовідносин. Цей етап характеризується бурхливим зростанням людини, формуванням організму в процесі статевого дозрівання, що надає помітний вплив на психофізіологічні особливості підлітка. Основу формування нових психологічних і особистісних якостей становить спілкування під час різних видів діяльності - навчальної, виробничої, творчих занять та ін. Природними в цьому віці є прагнення до прояву дорослості, розвитку самосвідомості і самооцінки, інтерес до своєї особистості, до своїх можливостей і здібностям.

Різні аспекти входження в дорослість породжують хронічну ситуацію незадоволеності. У підлітка ще зберігаються численні обмеження, властиві дитячому віку та з'являються нові обов'язки. Відчуваючи потреби, здійснення яких неможливо через наявність об'єктивних чи суб'єктивних чинників, підліток опиняється в фрустраційній ситуації, вихід із якої може бути адаптивним – виправданий обставинами та сприяє задоволенню потреби чи досягненню мети й дезадаптивний, що породжує деструктивні ефекти.

Дослідження рівня соціальної фрустрованості підлітків проводилося на базі ЗЗСО №5 м. Бердянська, в якому взяло участь 20 осіб у віці 14-15 років. Рівень соціальної фрустрації підлітків визначався за методикою Л. Вессермана, яка дає змогу визначити психічну напруженість обумовлену незадоволеністю досягненнями й своїм положенням у соціумі.

За результатами дослідження було визначено, що більшість підлітків мають дуже низький рівень соціальної фрустрації – 46,1%; занижений – 38,4%; завищений рівень виявлено всього у 7,6% та невизначений – 7,6%.

Як засвідчують результати дослідження вибірки учнів старшого підліткового віку, в своїй більшості випробувані мають стабільний рівень реакції на ситуацію соціальної фрустрації. Це пояснюється тим, що з переходом до юнацького віку зазначена вище тенденція стабілізується.

Виходячи із особливостей підліткового віку, соціальної ситуації розвитку, провідного виду діяльності можна стверджувати, що своєчасна

діагностика наявності соціальної фрустрованості, як особистісної якості, яка визначає ступінь підвищеної чутливості до дії травмуючих соціальних факторів дає можливість прогнозувати розвиток особистості в юнацькому віці.

Література

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций: монография Москва : Издательство Московского университета, 1984. 200 с.
2. Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний *Вопросы психологии*. 1967. № 6. С. 118–129.
3. Прахова С. Лонгітюдне дослідження феномену фрустрації учнів різних вікових груп *Психологія особистості*. 2015. № 1 (6) С. 194-202

Иванов Стас,

студента 4 курсу

факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Наук. керівник: **Т.П. Малихіна**

к.психол.н., доцент (БДПУ)

ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕНЕДЖЕРІВ З ПРОДАЖУ

Актуальність. Сьогодення потребує від людей менше фізичних зусиль і більше інтелектуальної праці, інформаційні й емоційні перевантаження є актуальною проблемою сучасного суспільства. Зростає ризик психологічного перевантаження і як наслідок емоційного вигорання, особливо у представників професії типу «людина – людина» Це пов'язано з тим, що спілкування з іншими людьми потребує значних енергетичних та емоційних ресурсів людини. Особливої актуальності проблема синдрому емоційного вигорання набуває в діяльності менеджерів з продажу.

Ступінь досліджуваності проблеми. Проблема синдрому професійного вигорання знайшла своє відображення у роботах вітчизняних вчених присвячених змісту та структурі цього синдрому (Л. Карамушка, С. Максименко), а також методам його діагностики (В. Бойко, Н. Водоп'янова). Окрім того, деякі вияви синдрому професійного вигорання вивчались, як зарубіжними, так і вітчизняними дослідниками, у представників різних професійних груп (Г. Каплан, Г. Робертс, В. Семеніхіна, Б. Вайт, Р. Сміт). Особливості професійного стресу, окремі вияви синдрому професійного вигорання, його причини і наслідки у працівників сфери обслуговування досліджувались такими зарубіжними та російськими вченими (Б. Фарбер, Л. Китаєв-Смик, Ю. Львов, А. Реан та іншими).

Мета дослідження: теоретично визначити та дослідити в психодіагностичному експерименті проблему емоційного вигорання менеджерів з продажу.

Сутність дослідження. На думку В. Бойко, «вигорання» характеризується як сформований людиною механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій як відгук на