УДК 001.159.9

Спичева В.А.,
Студент магистратуры
ФГБОУ ВО Оренбургский государственный педагогический университет
2 курс, Институт педагогики и психологии
Россия г. Оренбург

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЕДУЩИХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНОВ – ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация: *Статья посвящена изучению содержательных особенностей ведущих копинг-стратегий спортсменов – волейболистов. В статье описывается степень разработанности проблемы исследования копинг-стратегий спортсменов в науке и отмечается значимость роли использования продуктивных копинг-стратегий в деятельности спортсменов – волейболистов. Также, в статье представлены результаты эмпирического исследования и анализ данных.*

Ключевые слова: *спортивная деятельность, командные виды спорта, стресс, преодоление стресса, совладание, копинг-стратегии, продуктивные копинг-стратегии.*

Abstract: *The article covers a research on specificities of the main coping strategies of volleyball players. This article describes the level of development in science of the problem related to the research of coping strategies. It also highlights the importance of the use of productive coping strategies in volleyball players' activities. Moreover, the results of an empirical research as well as data analysis are presented in this article.*

Key words: *sports activities, team sports, stress, stress management, coping, coping strategies, productive coping strategies.*

Профессиональный спорт невозможен без стремления к риску, к преодолению границ прочности организма, жесточайшей конкуренции, а также без факторов, способствующих возникновению тревоги и стресса.

Достичь значительных результатов в определенном виде спорта способны спортсмены с различными общеличностными проявлениями, однако среди ключевых факторов успешной деятельности спортсмена, влияющих на его результативность и благополучие, в первую очередь, выделяются: его сила нервной системы, стрессоустойчивость, и возможности по преодолению стресса (Ю.Л. Ханин, Б. А. Вяткин, К. М. Гуревич, О. А. Сиротин) [10, с. 20]. Это связано с тем, что спортсмены вынуждены учиться справляться с различными стрессовыми ситуациями, начиная с начала карьеры и по её завершении.

В спортивной психологии было проведено немало исследований, посвящённых стрессу в спорте, где подробно раскрывается проблема стресса, его источники и особенности в спортивной деятельности (Вяткин Б.А., Гиссен Л.Д. и др.).

Одним из первых, кто обратил внимание на взаимосвязь спорта и стресса, в своей работе, был Р.С. Ульрих (1960). Он выдвинул мнение, что в спорте психические стрессогенные нагрузки преобладают, над физическими и предоставил подтверждение тому, что спорт «провоцирует» стресс [10].

Среди внешних стрессоров выделяют: непредсказуемость развития соревновательной борьбы, невозможность предвидения тактики и спортивной формы соперников, общий недостаток или избыток сведений, социально-психологические стрессогенные ситуации (опасность критики и потери авторитета), опасность поражения, боязнь, получения травм, повышенная ответственность за результат, а также ситуации неудачи и др. [8, с. 18-20].

Известно, что в практике спорта, также нередко применяется поддержание психологического стресса (на субъективно-оптимальном уровне) для получения высоких результатов, так как он играет немалую роль на пути к достижениям на границе возможностей человека [9]. А иногда возникает необходимость в

прибегании к преднамеренным действиям, вызывающим стресс или поддерживающим его в определенных типах действий.

Для удовлетворения этих требований и достижения поставленных задач спортсмену важно максимально мобилизировать все свои внутренние ресурсы, что провоцирует возникновение повышенного эмоционального и психического напряжения. При столкновении с которым, неспособность спортсмена осознанно контролировать свое состояние может негативно отразиться на его здоровье, самочувствии, поведении, точности действий и, как следствие, результативности. [7]

Одним из способов преодоления стрессогенных ситуаций является применение копинг-стратегий, которые помогают человеку справиться с различными стрессовыми обстоятельствами. Копинг-стратегии являются сознательными действиями, направленными на взаимодействие субъекта со стрессовой ситуацией. А именно её изменение в случае, если обстоятельства, ведущие к ней, поддаются контролю, или приспособление к ней в случае, если на обстоятельства невозможно повлиять самостоятельно [11].

В современной психологии проблеме совладания с различными стрессогенными ситуациями и негативными состояниями, посвящено значительное количество работ, как зарубежных (R. Lazarus, S. Folkman, H. Weber, D. Maxwell, F. Mollica, B. Cardozo, П.Л. Хьюитт, Г.Л. Флетт, П.Т. Коста, М.Р. Сомерфелд, Р.Р. Маккраэ и др.), так и отечественных авторов (Т.Л. Крюковой, Л.И. Анцыферовой, А.Б. Леонова, И.М. Никольской, Н.А. Сироты, Р.М. Грановской, С.А. Хазова, Т.В. Корнилова, С.И. Малахова, Л.И. Дементий, Е.П. Белинской, Е.Р. Исаева, С.К. Нартовой-Бочавер и др.). Исследование копинг-стратегий представляют собой особый интерес, так как они являются значимым фактором психологического благополучия личности.

В рамках исследования копинг-стратегий в спортивной деятельности изучались: особенности применения копинг–стратегий спортсменами командных и индивидуальных видов спорта, разной квалификации и пола (Босенко Ю.М.); взаимосвязь личностных особенностей спортсменов

(самооценки, уровня притязаний, тревожности, локуса контроля, мотивации) и выбора копинг–стратегий (Е.И. Гринь, Т.Л. Крюкова, и др.); значение копингов в процессах саморегуляции и их вкладе в успешность выполнения продуктивной деятельности (Леонтьев А.Н.); эффективность способов совладания юных игроков в гольф (А. Николлс); способов совладания у спортсменов, победивших на национальных чемпионатах (Д. Гоулд); гендерные особенности в используемых копинг-стратегиях у спортсменов представителей разных видов спорта (Грэхем и П. Крокер).

Однако, за пределами внимания исследователей остается изучение множества малых групп, деятельность которых постоянно сопровождается интенсивным и длительным воздействием различных стресс-факторов. Что усложняет работу по формированию эффективных путей предупреждения и коррекции профессионального стресса у специалистов различных областей, в том числе и спортивной деятельности.

В нашем исследовании мы сконцентрировали внимание на изучении особенностей копинг-стратегий спортсменов-волейболистов, рассматривая данный вид спорта как яркий пример столкновения личности со стрессом и его преодолением, позволяющий раскрыть специфику регуляции механизмов копинга. Среди различных видов спорта, в волейболе, умение контролировать своё эмоциональное состояние, обеспечивающее надежность игровых действий, приобретает особое значение. Так как волейбол – это постоянный контроль своего состояния, состояния партнеров и противников, огромное количество и разнообразие сбивающих факторов, высокая ответственность за результат каждого действия и постоянный риск, сопровождающийся дополнительным психологическим напряжением.

Поэтому, проблема изучения содержательных особенностей копинг-стратегий спортсменов – волейболистов представляется весьма актуальной, поскольку эффективное использование копинг-стратегий влияет на стабильность игровых действий и результативности игроков данного вида спорта в течение всего соревновательного периода.

Наше исследование было направлено на изучение особенностей применения копинг-стратегий спортсменов-волейболистов.

С целью изучения особенностей копнг-стратегий волейболистов, мы применили методику «Опросник совладания со стрессом COPE», разработаную К. Карвером, М. Шейером и Дж. Вейнтраубом (C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub) на основе подхода Р. Лазаруса и на собственной модели саморегуляции поведения (в адаптации Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осиным, Е. А. Рассказовой, О. А. Сычевым, В. Ю. Шевяховой).

Методика «Опросник совладающего поведения COPE» включает в себя шкалы, представляющие собой продуктивные («Позитивное переформулирование и личностный рост», «Активное совладание», «Планирование» и «Принятие») и непродуктивные копинги, которые делятся на относительно непродуктивные (то есть те, которые нежелательно использовать, так как они отвлекают от решения проблемы и не дают положительного результата, к ним относятся: «Использование инструментальной социальной поддержки», «Использование эмоциональной социальной поддержки», «Сдерживание»), и абсолютно непродуктивные (использование которых не приводит к решению проблемы и благоприятному исходу ни в одной ситуации: «Подавление конкурирующей деятельности», «Мысленный уход от проблемы», «Концентрация на эмоциях и их активное выражение», «Отрицание», «Обращение к религии», «Поведенческий уход от проблемы», «Использование психоактивных веществ»).

По каждой шкале можно набрать максимально 16 баллов, и 4 балла минимально. Частоту использования копинг-стратегий респондентами оценивают, разделяя условно показатели в баллах на три группы: с высокой частотой использования (от 13 до 16 баллов), средней частотой использования (от 9 до 12,9 баллов) и низкой частотой использования (от 4 до 8,9 баллов).

Исследование было проведено на базе ВК «Оренбуржье». В нем приняли участие 40 спортсменов – волейболистов мужского пола от 17 до 32 лет.

По результатам применения методики «Опросник совладающего поведения COPE» нами были получены следующие результаты:

Таблица 1.

Частота использования копинг-стратегий спортсменами – волейболистами, %

Шкала	Низкая частота использования	Средняя частота использования	Высокая частота использования
Позитивное переформулирование и личностный рост	0 %	17, 5 %	82,5 %
Мысленный уход от проблемы	52,5 %	37,5 %	10 %
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	45 %	50 %	5 %
Использование инструментальной социальной поддержки	27,5 %	45 %	27, 5 %
Активное совладание	0 %	20 %	80 %
Отрицание	60 %	35 %	5 %
Обращение к религии	55 %	35 %	10 %
Поведенческий уход от проблемы	85 %	12,5 %	2,5 %
Сдерживание	32,5 %	47,5 %	20 %
Использование эмоциональной социальной поддержки	27, 5 %	55 %	17, 5 %
Использование психоактивных веществ	92, 5 %	5 %	2, 5 %
Принятие	22, 5 %	47, 5 %	30 %
Подавление конкурирующей деятельности	12, 5 %	27, 5 %	60 %
Планирование совладания	0 %	27, 5 %	72, 5 %

Из данных таблицы мы видим, что наиболее приоритетными копинг-стратегиями испытуемых спортсменов (выбор «Иногда» и «Часто»), являются: «Позитивное переформулирование и личностный рост» (82,5 %). Преобладание

данной стратегии говорит о том, что большинство спортсменов, находясь в ситуации стресса, склонны к фокусировке на положительных сторонах сложившейся ситуации, её переосмыслению в позитивном ключе, а также к поиску возможностей для роста и саморазвития, и способов последующего эмоционального подъёма.

Также, среди основных наиболее часто применяемых спортсменами копингов мы обнаружили копинг «Активное совладание» (80 %), который представляет собой увеличение прилагаемых усилий, направленных на устранение источника стресса, предотвращение проблемы или её пошаговое решение, и преодоление стрессовой ситуации. Преобладание данного копинга говорит о готовности спортсменов к активному противостоянию трудностям, о способности решать проблемы прямым путем и умении быть гибкими в стрессовых ситуациях.

«Планирование совладания» также имеет высокую частоту использования спортсменами (72,5 %), и представляет собой продумывание и разработку стратегий дальнейшего поведения, связанного с взаимодействием со стрессовой ситуацией, нейтрализацией возможных негативных последствий, а не её избеганием. Применяющие данный копинг спортсмены, способны определить проблему и обнаружить альтернативные пути решения проблемы, что помогает им успешно преодолевать стрессовые ситуации.

Данные копинги считаются наиболее действенными и способствуют снижению негативного воздействия стрессовой ситуации, а значит обеспечивают успех в спортивной деятельности и имеют положительное значение для спортсменов.

Также мы обнаружили, среди приоритетных копингов, один из непродуктивных копингов - «Подавление конкурирующей деятельности» (60 %), что означает, что спортсмены имеют склонность к игнорированию других видов деятельности, и блокированию поступления информации, чтобы максимально сконцентрироваться на преодолении проблемы, что предполагает снижение

инициативы и желания переключиться на иной вид деятельность и сужение собственного поля деятельности респондентов.

Наименее предпочитаемыми (выбор «Изредка» и «Никогда») среди спортсменов-волейболистов, являются копинг-стратегии, относящиеся к непродуктивным, такие как: «Использование психоактивных веществ» (92,5 %), «Поведенческий уход от проблемы» (85 %), «Отрицание» (60 %), «Обращение к религии» (55 %) и «Мысленный уход от проблемы» (52,5 %). Что означает, что респондентам не свойственны агрессивные тенденции в поведении, фокусировка на негативных эмоциях и избегание проблем, при столкновении со стрессором.

Таким образом, результаты нашего исследования показали, что спортсмены отдают предпочтение копинг-стратегиям, преимущественно продуктивного характера и не теряют способность стабильно и эффективно реализовать все свои возможности на фоне стресса.

Однако, в другом исследовании, проведенном нами ранее на той же выборке, и посвященном проблеме изучения особенностей копинг-навыков спортсменов-волейболистов, мы выявили низкий уровень навыка умения совладания с неприятностями. А это свидетельствует о том, что респонденты испытывают большие трудности, в условиях высокой эмоциональной напряженности и не умеют осознанно контролировать свое эмоциональное состояние и влиять на него положительно в условиях стресса.

Опираясь на анализ результатов наших исследований и опыт работы со спортсменами, мы предполагаем, что диагностических возможностей опросников и самоотчетов недостаточно для получения достоверного результата при исследовании копинг-стратегий, так как они не предоставляют возможности оценивать и контролировать искренность ответов респондентов. А направленность вопросов большинства методик, оценивающих копинг-стратегии, достаточно очевидна.

Таким образом, исходя из вышеизложенного мы можем сделать вывод о необходимости повышения достоверности и эффективности исследования копингов, что может быть обеспечено благодаря включению в диагностическую

программу обследования проективных методов. Так как сопоставление результатов, полученных с помощью опросников и проективных методик, позволит нам сделать вывод на основании, не только самоотчета и осознаваемого опыта, но и неосознаваемых составляющих совладания. Что обеспечит нам возможность для построения более целостного представления о содержательных особенностях копинг-стратегий спортсменов.

Использованные источники

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. //Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
2. Бочавер К.А., Довжик Л.М., Кукшина А.А. Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена ACSI-28». Спортивный психолог. 2 (33). 2014. С. 80 – 86.
3. Гиссен Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. – М.: ФиС, 1990. – 192 с.
4. Гордеева, Т.О., Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Е.А. Рассказова, О.А. Сычев, В.Ю. Шевяхова //Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23-25 сент. 2010г. - Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2010. - Т. 2. С. 195-197.
5. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения. В кн.: Журавлев А.Л., Крюкова Т.Л., Сергиенко Е.А. (ред.). Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. М.: Изд во Института психологии РАН; 2008. 55–66
6. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте; - М.: ГЦОЛИФК, 1980.
7. Пуни А.Ц., Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте: Избранные лекции. – Л.,1973.

8. Мильман В.Э., Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 24–46.

9. Сопов В.Ф., Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. - М.: Академ. проект, 2005. - 120с.

10. Стресс и тревога в спорте: Сборник международных научных статей/под ред. Ю.Л. Ханина – М.: Физкультура и спорт, 1983.

11. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. М.: Институт психологии РАН, 2008. С. 21 – 54.

12. Спичева В.А. Копинг-навыки спортсменов с разным уровнем психической надежности (на примере спортсменов-волейболистов) https://elibrary.ru/item.asp?id=39203471