

*Большаков С.А.*

*Студент магистратуры*

*3 курс, факультет «Прикладная психология»*

*Педагогический институт им. В.Г. Белинского*

*Россия, г. Пенза*

## **КОПИНГ-СТРАТЕГИИ - ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, ЗДОРОВЬЯ И УСПЕШНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Аннотация:** Статья посвящена специфике спортивной деятельности в юношеском возрасте и ее влиянию на развитие эмоциональной сферы старшего школьника; выявлению некоторых различий в предпочитаемых копинг-стратегиях у старшеклассников, занимающихся и не занимающихся спортом.*

***Ключевые слова:** психология, личность, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, положительная-переоценка.*

***Annotation:** The article is devoted to the specifics of sports activity in youth and its impact on the development of the emotional sphere of the senior school student; identifying some differences in the preferred coping strategies of high school students who are engaged in and not engaged in sports.*

***Key words:** psychology, personality, stress tolerance, coping strategies, positive-reassessment.*

Спортивная деятельность протекает в сложных условиях, тренировочный и соревновательный процессы зачастую сопровождаются не только повышенными физическими нагрузками, но и высокой психической напряженностью, требующих от спортсменов, особенно юных, особых психологических ресурсов. Тренеры и спортсмены в поисках возможности использования психологических и психофизиологических методов для

повышения стрессоустойчивости обращаются к психологам, к методам психологической подготовки. Таким образом, проблема психологической подготовки спортсменов, повышения уровня их готовности преодолевать стресс-ситуации, связанные с предстартовым волнением, соревновательной борьбой и возможными поражениями приобретает особую актуальность.

Преодолевающее, совладающее поведение принято называть копинг-поведением. Копинг-поведение трактуется как осознанное поведение, направленное на устранение неопределенности, стрессовой ситуации. Оно зависит от таких факторов, как личность субъекта, реальная ситуация и условия социальной поддержки. В создании условий для развития физической культуры и спорта, привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, к занятиям спортом, большую роль играют системы дополнительного образования, основная миссия которой - раскрыть потенциал ребенка, его природные способности. Старшеклассники, занимающиеся спортом, по сравнению со сверстниками, не вовлеченными в спортивную деятельность, чаще прибегают к копинг-стратегиям «решение проблемы», «принятие ответственности», «самоконтроль», «конфронтация» и психологическим защитам «замещение», «рационализация» и «отрицание»; они также имеют более высокий уровень стрессоустойчивости.

Занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Но в процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует

специфике вида спорта. В любом виде спорта есть жесткие правила, определяющие как ход соревнований, так и подготовку к ним. Правила требуют от спортсменов в каждом виде спорта конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения. Чтобы достичь лучшего результата в соревнованиях, спортсмен овладевает умением самоуправления, саморегуляции эмоций. Факт неоднократного проявления определенных свойств и качеств неизбежно приводит к их развитию.

Исследования влияния спорта на становление психологических свойств личности показывают, что люди, системно занимающиеся спортом, обладают такими свойствами, как уверенность в себе, высокий уровень мотивации достижения, эмоциональная устойчивость, экстраверсия, высокий самоконтроль. Спортивная деятельность влияет на самоотношение личности в целом. Психологи спорта определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий: целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Спорт влияет на самооценку и уровень притязаний личности. Самооценка спортсмена базируется на оценке им преимущественно своих спортивных возможностей, результатов и перспектив. Добившись определённых успехов в спорте, человек начинает с уважением относиться к самому себе. Спорт не может не влиять на коммуникативную сферу личности. В спортивных школах реализуются возрастной и индивидуальный подходы в процессе оказания индивидуальной помощи и существенно затруднена реализация личностного подхода к воспитанникам. Центральное место в соревновательной деятельности спортсмена занимают такие психические состояния, как напряжение, эмоциональное возбуждение, предстартовый стресс, дезорганизирующие деятельность или мобилирующие спортсмена к успешной деятельности. Эти состояния характеризуются как предрабочие в случаях значимой деятельности с неопределённым исходом.

Элементы готовности спортсмена к соревнованиям по А.Ц. Пуни: 1) трезвая уверенность в своих силах; 2) стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу; 3) оптимальный уровень эмоционального возбуждения; 4) высокая помехоустойчивость; 5) способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

В подростковом и юношеском возрастах тренер-педагог должен уделить большое внимание именно психологической подготовке спортсмена. Психологическая подготовка - один из аспектов использования научных достижений психологии для повышения эффективности спортивной деятельности. Психологическая подготовка - это формирование и развитие свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд.

Психологическая подготовка спортсмена чаще всего решает задачу снятия избыточного психического напряжения посредством стратегии десенсибилизации, т.е. снижения чувствительности, неадекватного психического напряжения, а также посредством устранения объективных причин стрессового состояния. При избыточном психическом напряжении в ходе соревнования основную роль играет саморегуляция; эффект саморегуляции зависит от владения арсеналом ее приемов, адаптированных к условиям соревнований конкретном виде спорта

Готовность к предстартовым состояниям является одним из определяющих этапов всей профессиональной деятельности спортсмена. Психологическое сопровождение спортивной деятельности на данном этапе соревнований выступает как комплексная система организации взаимодействия в ситуации работы команды или в паре «тренер-спортсмен»; его элементы становятся системой условий, прямо определяющих качество подготовки спортсмена профессионально, личностно, психологически и психоэмоционально. Она же формулирует систему психолого-педагогических условий достижения успешности спортивного мастерства: а) сбалансированность системы взаимодействия в триаде «тренер - спортсмен - спортивный психолог»; б)

овладение спортсменами навыками и умениями саморегуляции и самообучения;

в) учёт взаимосвязей между комплексами индивидуальных личностных черт, индивидуальной мотивированностью деятельности спортсмена, особенностями психических и психоэмоциональных состояний и возможностями их регуляции.

Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и погасить стрессовое действие ситуации. Таким образом, проблема совладания связана с феноменом дезадаптации.

Подходы к трактовке понятия «копинг»:

1. Психодинамический (копинг как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления психического напряжения);
2. диспозиционный - определяет его как относительно постоянную предрасположенность индивида, его устойчивый стиль реагирования на стрессовые события определенным образом, мало зависящий от типа стрессора;
3. ситуационном или транзактном – копинг понимается как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. Автором последнего подхода является Р. Лазарус. Он определяет копинг как «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия, поскольку эти требования активируют адаптивные возможности».

То есть копинг понимается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям. По Р. Лазарусу, посредством копинга индивид в одних случаях использует одну форму совладания, например, защитные стратегии, а в других - прибегает к стратегиям решения проблемы путем изменения отношения «личность - окружающая среда». Структура копинг-процесса при этом представлена следующим образом: восприятие стресса - когнитивная оценка - возникновение эмоций - выработка стратегий преодоления - оценка результата действий. В случае неуспешного копинга стрессор сохраняется и возникает необходимость дальнейших попыток

совладания. Успешное совладание рассматривается как успешная адаптация. Критериями эффективности копинг-поведения являются достижение цели и психологический комфорт субъекта.

Классификация стратегий совладания (по Р. Лазарус и С. Фолькман): 1) копинг, сфокусированный на проблеме, направлен на устранение стрессовой связи между личностью и средой; 2) копинг, сфокусированный на эмоциях, направлен на управление стрессом. Соответственно, они выделяют следующие **виды** ситуативно-специфических копинг-стратегий: 1. планомерное разрешение проблем; 2. позитивная переоценка; 3. принятие ответственности; 4. поиск социальной поддержки; 5. конфронтация; 6. самоконтроль; 7. дистанцирование; 8. избегание.

Поскольку копинг предполагает высокую изменчивость поведения, фиксируют его на следующих возможных основаниях: 1. Ориентированность, или локус копинга (на проблему или на себя); 2. Сфера психического, в которой по преимуществу осуществляется преодоление (деятельность, представления или чувства); 3. Эффективность копинга (приносит желаемый результат по разрешению проблемы или нет); 4. Временная протяженность эффекта (ситуация разрешается полностью или требует возврата к ней); 5. Ситуации, провоцирующие coping-поведение (кризисные или повседневные).

Исследования, посвященные изучению преодоления стресса в подростковом возрасте, выявили взаимосвязь между характеристиками «Я-концепции» и копинг-стратегиями. Так, преимущественное использование копинга избегания оказывает влияние на формирование негативной «Я-концепции», а низкий уровень самооценки предопределяет выбор пассивных стратегий совладания. Иными словами, «Я-концепция» личности существенно влияет на стиль копинга в целом (адаптивное либо дезадаптивное поведение).

При исследовании гендерной специфики характера связей копинг-стратегий и успешности в учебе у российских подростков выявлено: у девушек стратегия активного преодоления трудностей является предиктором академической успеваемости, у юношей эта стратегия не связана с успеваемостью, при этом ее

негативным предиктором является стратегия «косвенная деятельность» (т.е. переключение на другую деятельность в случае возникновения сложностей). Исследование показало, что больше половины учащихся 11-х классов используют адаптивные варианты поведения когнитивных и эмоциональных копинг-стратегий и 32% используют адаптивные варианты поведения поведенческих копинг-стратегий. Выявлена взаимосвязь между высокими и средними показателями по шкале личностной и ситуативной тревоги и адаптивными вариантами копинг-стратегий.

Так, исследуя особенности копинг-стратегий у спортсменов разной квалификации и пола, в командных и индивидуальных видах спорта, имеем следующие выводы. Спортсмены, по сравнению с не занимающимися спортом, менее враждебны, более включены в проблемную ситуацию и стараются составлять объективный образ ситуации. Спортивная деятельность повышает устойчивость к сложным ситуациям, формирует конструктивные способы реагирования на проблему, поскольку специфика спортивной деятельности позволяет иметь своевременную обратную связь, где отражена результативность собственной деятельности. Спортсмен имеет опыт успеха и удачи, что способствуют конструктивному отношению в системе «проблема-решение». Основой такого отношения является вера в себя, ощущение своих возможностей и развитое целеполагание. У представителей индивидуальных видов спорта по сравнению с командными и не занимающимися спортом респондентами выше показатели по копинг-стратегиям «планирование решение проблем» и «положительная переоценка». Индивидуальный вид спорта ведет к закреплению осознания вклада собственной личности в решение проблемы и ориентирует спортсмена на действия по изменению ситуации (поведенческие копинг-стратегии). Спортсмены, специализирующиеся в командных видах спорта, склонны проявлять эмоционально-ориентированные стратегии копинга. В индивидуальных видах спорта высококвалифицированные спортсмены в связи с ростом спортивного мастерства чаще прибегают к копинг-стратегиям, чем в командных видах спорта. Спорт у девушек формирует тенденцию к поиску

защитного поведенческого устранения проблемы, менее враждебного и агрессивного в своих способах совладания. Спортсмены мужского пола переносят акцент с проблемы на личностное развитие, стремятся к спортивному самосовершенствованию.

Таким образом, концепция копинга является одной из центральных в современной теории стресса, а умение успешно преодолевать стресс рассматривается как основной фактор, помогающий человеку эффективно справляться с негативными воздействиями стресса. Копинг-стратегии являются важным предиктором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности. Копинг-стратегии являются своеобразным медиатором, через который глубинные психологические конструкты обеспечивают саморегуляцию поведения в стрессовой ситуации. . Для преодоления напряженных ситуаций, возникающих на пути спортивных достижений, необходимо задействовать весь потенциал личности спортсмена, актуализировать способности и умения, которые не используются в обычных условиях. Концепция копинга является одной из центральных в современной теории стресса, а умение успешно преодолевать стресс рассматривается как основной фактор, помогающий человеку эффективно справляться с негативными воздействиями стресса. Копинг-стратегии являются важным предиктором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности.

#### **Использованные источники:**

1. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. - 208 с.
2. Босенко Ю.М. Субъектные регуляторы конструктивного реагирования спортсменов на оценивание их личности в спорте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2012. – 24 с.
3. Галкина И.В. Возрастные особенности физического и психологического развития у детей 12 – 15 лет [Электронный ресурс] // VII



Международная студенческая электронная научная конференция 2015 // <https://www.scienceforum.ru/2015/1151/14484>.

4. Ключко Д.С. Особенности уровня тревожности и стиля копинг-стратегий у старшеклассников // Образование и воспитание. - 2017. - №3.1. - С. 21-23.