

**ПРИОРИТЕТНЫЕ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ
СО СТРЕССОМ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ С РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИЕЙ**

**PRIORITY STRATEGIES OF COPING WITH STRESS
BY STUDENTS OF SPORTS SPECIALTIES
WITH DIFFERENT QUALIFICATIONS**

Н.А. Шестиловская

N.A. Shestilovskaya

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Belarusian State University, Minsk, Belarus
e-mail: flower27@mail.ru

Спортивная деятельность характеризуется предельными нагрузками всех видов и подразумевает максимальное напряжение всех систем и процессов организма. Одним из способов саморегуляции сильного эмоционального состояния выступает использование психологических защит, которые, в свою очередь, реализуются в виде копинг-стратегий.

Sports activity is characterized by extreme loads of all kinds and implies maximum stress of all systems and processes of the body. One of the ways of self-regulating of a strong emotional state is the use of psychological defenses, which, in their turn, are implemented in the form of coping strategies.

Ключевые слова: копинг-стратегии; стресс; спортсмены.

Keywords: coping strategies; stress; athletes.

Введение. Спортивные соревнования характеризуются высокой эмоциональностью, создают экстраординарные физические и психологические нагрузки, предъявляют к психике и организму спортсмена высочайшие требования, адаптации к которым могут способствовать научно обоснованные методы регуляции возникающих психических состояний, оказывающих как положительное, так и отрицательное влияние на результат спортивной деятельности. В соревновательном процессе внутренние переживания спортсмена, катализируемые внешними событиями, становятся стресс-факторами для того, кто не умеет с ними бороться.

Спортивные соревнования заключаются в состязательной борьбе за победу, за первенство, за личный результат по какому-либо из видов спорта или ряду видов (на спартакиадах и Олимпийских играх).

В психологии спорта отмечается ряд причин, влияющих на уровень развития спортивного стресса:

1. Значимость соревнований, зависящая от их масштаба, социальной роли (первенство школы, вуза, города, страны, Европы, мира, Олимпийские игры). В данном аспекте важна и личная их значимость для конкретного спортсмена (возможность выполнить нормативы спортивного разряда или мастера спорта, добиться победы как результата многолетних тренировочных усилий; достижение оптимума физической, технической, тактической подготовки, реализации удачно сложившихся условий).

2. Состав участников соревнований. Фактор, тесно связанный со значимостью соревнований, определяющий уровень соперничества, возможность достижения успеха. Могут иметь место конкретные случаи повышения личностной значимости данных соревнований, например, в силу того, что сложившаяся ситуация наиболее благоприятна из-за отсутствия опасных соперников.

3. Личная подготовленность участника к соревнованию (тренировки проходил регулярно, сбоев из-за болезни или по другим причинам не было, зарегистрированы высокие показатели прикидки в сравнении с основными соперниками, оптимальны частоты предшествующих выступлений и соответствующий уровень утомления, положительная динамика состояния в отношении пика спортивной формы и др.). Присутствует чувство уверенности в успехе, сформированное на основе надлежащей психологической подготовки и др.

4. Особенности вида спорта и соревновательных упражнений: число стартов, особенности настройки на старт, объем и интенсивность физических и эмоциональных (психических нагрузок), зависимость командного вида упражнений (игры) и соревнований (лично-командные соревнования).

5. Психологический климат в спортивном коллективе. Уверенность в помощи, поддержке, управление взаимоотношениями в командах.

6. Организация соревнований: регламент, размещение, обслуживание участников, объективность судейства, своевременность стартов.

7. Отношение и поведение зрителей. Действия как «своих» групп психологической поддержки, так и организованные болельщиками противника выступления. Эмоциональная поддержка, или обструкция, запугивание, шум (трещотки), или трубный свист.

8. Индивидуальные психологические особенности спортсменов, включающие в себя эмоционально-волевую устойчивость, тип высшей нервной деятельности (особенности показатели слабости возбуждательного и тормозного процессов), спортивный опыт, черты характера [4, с. 162].

Характеристика соревновательных состояний спортсмена (следующие состояния сопровождают соревновательную борьбу):

«Спортивное возбуждение», которое характеризуется подъемом сил, повышением работоспособности в зависимости от индивидуальных психологических особенностей спортсменов.

«Боевое воодушевление» (спортивное вдохновение, «боевая готовность») – прилив энергии, жажда активных действий (можно сравнить с творческим вдохновением литераторов, музыкантов, художников).

«Спортивное увлечение» – спортивные психологи рассматривают в связи с его влиянием на исход соревнований, ибо оно помогает концентрации усилий на стремлении к победе в поединке. Имеет место распределение сил с акцентом на главную цель (минимум на все остальное – «минимизация»). Спортсмен не чувствует усталости, не замечает боли, одержим стремлением к победе.

«Спортивное соперничество» – один из стимулов к победе, стремление к превосходству над другими спортсменами. Оно также зависит от других индивидуальных особенностей спортсмена, его мотивации, уровня притязаний, критичности и самокритичности, соревновательного опыта, связано с нравственными качествами и отношением к спортивной этике [4, с. 164].

Высокие физические, психологические, нервно-эмоциональные нагрузки в спорте нередко приводят к стрессу. Умения саморегуляции обеспечивают эффективность выполнения какой-либо деятельности, помогают противостоять действию стресс-факторов при возникновении различных сложных ситуаций, насыщенных эмоциями, способствуют нормализации негативных предстартовых, соревновательных и постсоревновательных психических состояний.

Также спортивная деятельность характеризуется сопровождением стресса и в некоторые моменты и дистресса, в связи с этим спортсмену нужно выработать устойчивость к стрессовым ситуациям.

Стресс-ситуация вызывают повышение нервно-психического возбуждения спортсмена, рефлекторно подготавливая его организм к высокоинтенсивной деятельности в условиях ответственных соревнований. Это возбуждение на фоне положительного общего эмоционального состояния спортсмена, его уверенности в себе и желания соревноваться является исключительно важным фактором, обеспечивающим оптимальную готовность к высокому результату [1, с. 49]. Когда же повышение нервно-психического возбуждения сопровождается отрицательными эмоциями, и, в первую очередь, значительной тревожностью, оно является неблагоприятным для эффективной реализации потенциальных возможностей спортсмена, и, в большинстве случаев, не позволяет

показать высокого личного результата, к которому он подготовил себя в процессе тренировок [2, с. 342].

Основная часть. Для диагностики копинг-стратегий был применен опросник COPE (адаптация Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой) [3, с. 195]. Методика COPE содержит шкалы, представляющие собой продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии. В исследовании приняло участие 190 человек, из них 50 мастеров спорта (МС), 50 кандидатов в мастера спорта (КМС), 50 спортсменов 1 разряда и 40 спортсменов без разряда.

Ниже представлены сравнение по средним значениям копинг-стратегий в зависимости от уровня квалификации (см. таблицу 1).

Таблица 1

Значение средних показателей копинг-стратегий студентов спортивных специальностей в зависимости от уровня квалификации

Название копинг-стратегии	МС, средние	КМС, средние	1 разряд, средние	Спортсмены без разряда
	1	2	3	4
Позитивное переформулирование и личностный рост	12,7±2,73	14,3±2,64	13,3±1,32	12,2±1,22
Мысленный уход от проблемы	9,9±3,03	9,6±2,03	10,6±2,55	10,5±2,45
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	10,4±2,59	9,4±2,82	11,8±2,79	10,7±2,68
Использование инструментальной социальной поддержки	10,8±2,66	11,0±2,32	11,1±3,20	10,0±2,10
Активное совладание	12,9±1,99	13,3±1,69	13,4±2,00	13,3±2,00
Отрицание	8,6±2,48	9,4±2,65	10,6±2,96	9,5±2,76
Обращение к религии	9,2±3,92	8,1±3,88	8,9±4,04	8,7±3,02
Юмор	9,5±3,66	12,0±3,67	11,1±3,28	11,3±2,96
Поведенческий уход от проблемы	7,7±2,05	7,4±2,73	8,8±1,59	8,5±1,48
Сдерживание	10,1±2,57	9,4±1,76	10,7±2,65	10,3±2,35
Использование эмоциональной социальной поддержки	10,8±3,48	10,7±2,16	11,1±1,94	11,0±2,24
Использование «успокоительных»	6,1±3,26	5,8±3,25	6,8±1,92	6,7±1,82
Принятие	10,6±3,39	11,4±2,87	11,7±3,47	11,5±3,15
Подавление конкурирующей деятельности	12,1±2,88	11,0±2,73	12,3±3,57	12,3±2,97
Планирование	13,3±1,94	13,0±1,96	13,2±2,60	13,1±2,45

С помощью U-критерия Манна-Уитни были оценены различия в частоте использования, или предпочтении копинг-стратегии у студентов спортивных специальностей в зависимости от уровня квалификации.

Статистически достоверные различия обнаружены по шкалам: «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» между КМС и 1 разрядом ($U_{эмп} = 928,0; p \leq 0,05$) и КМС и спортсменами без разряда ($U_{эмп} = 922,0; p \leq 0,05$), что свидетельствует о большей сконцентрированности спортсменов 1 разряда на своих негативных эмоциональных состояниях после неудачи, «застревании» и переживании неудавшейся ситуации, по сравнению с КМС;

«Отрицание» между МС и 1 разрядом ($U_{эмп} = 855,0; p \leq 0,01$), также между МС и спортсменами без разряда ($U_{эмп} = 852,0; p \leq 0,01$), что может быть связано с большей склонностью спортсменов 1 разряда отрицать случившуюся неудачу, может быть из-за сильного желания победить или более высокой мотивации или завышенных ожиданий или большим страхом оценивать свои силы как недостаточные и страхом большого разочарования или индикатором непригодности к данному спорту;

«Юмор» между МС и КМС ($U_{эмп} = 914,5; p \leq 0,05$), чаще прибегают КМС, что можно предположительно объяснить тем, что юмор, то есть несерьезное восприятие случившегося негативного события, отвлекает от решения проблемной ситуации и не дает возможности найти эффективное решение. Соответственно, МС, добившиеся более значимых результатов по сравнению с КМС, осознают важность реального восприятия ситуации.

«Поведенческий уход от проблемы» между МС и 1 разрядом, а также между МС и спортсменами без разряда, ($U_{эмп} = 926,5; p \leq 0,05$; $U_{эмп} = 923,0; p \leq 0,05$). Данное различие может быть объяснено неверием в свои силы спортсменов 1 разряда или не имеющих разряда, склонностью быстро опускать руки, возможно, из-за недостатка опыта или недопонимания, что трудности и препятствия неизбежны, но нужно двигаться вперед.

Заключение. Полученные данные свидетельствуют о повышении устойчивости к стрессовым ситуациям с возрастанием профессиональной спортивной квалификации и укреплении навыков преодоления негативных эмоциональных состояний после неудачи, поражения в соревновании, возрастании реалистичности восприятия случившегося негативного события. Также с повышением квалификационного уровня происходит увеличение частоты использования продуктивных копинг-стратегий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Воронова, В.И. Психологические характеристики футболистов в зависимости от вида игрового амплуа/ В.И. Воронова, О.В. Байрачный // Материалы V международного конф. «Здоровье и образование: проблемы и перспективы», Донецк, 2008. – С. 48-51.
2. Воронова, В.И. Психологические характеристики вратарей высокой квалификации / В.И. Воронова, О.В. Байрачный // Материалы XI Международ. науч. конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – С. 341-343.
3. Гордеева, Т.О. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, Е. И. Рассказова и др. // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: Материалы II Международ. научно-практ. конф. – Т. 2. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – С. 195-197.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург [и др.]. Питер: Питер пресс, 2008. – 351 с.