



УДК 159.9

# ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ КРИЗИСНЫХ СПОРТИВНЫХ СИТУАЦИЙ НА ЛИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

## EMPIRICAL RESEARCHES OF CRISIS SPORT SITUATIONS INFLUENCE ON ATHLETES PERSONALITY



**Андреев  
Виталий Владимирович** – старший преподаватель кафедры психологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, e-mail: vitavv2507@yandex.ru

**Andreev Vitaliy** – Associate Professor at the Department of Psychology of the Lesgaft National

State University of Physical Culture, Sport and Health, St. Petersburg, e-mail: vitavv2507@yandex.ru.



**Сытник  
Галина Владимировна** – аспирант кафедры психологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, e-mail: galya2828@mail.ru

**Sytnik Galina** – graduate student at the Department of Psychology of the Lesgaft National

State University of Physical Culture, Sport and Health, St. Petersburg, e-mail: galya2828@mail.ru

**Ключевые слова:** кризис, кризисная ситуация, стрессовая ситуация, конфликтная ситуация, феномен преодоления, критическая ситуация.

**Аннотация.** Проблема преодоления кризисных ситуаций в современном спорте обладает определенной новизной, является сложной и требует углубленного анализа. В статье анализируются теоретические и практические аспекты проблемы кризисов в спорте. Раскрыта феноменологическая сущность кризиса по данным контент-анализа ретроспективных описаний кризисных ситуаций у спортсменов. Определена роль таких стратегий преодолевающего поведения как «рационализация», «ассертивные действия» и «самоизменения».

**Keywords:** crisis, a stressful situation, a conflict situation, the phenomenon of overcoming, the critical situation.

**Abstract.** The issue of crisis situations overcoming in sport today, has a certain novelty, is complex and requires in-depth analysis. Theoretical and practical aspects of crises in sports were analyzed in the article. Disclosed phenomenological nature of the crisis according to the content analysis of retrospective descriptions of crisis situations in athletes. Defined the role of such overcoming behavior strategies as «rationalization», «assertive action» and «self-change».

**Актуальность исследования.** Актуальность проблемы кризисов в спорте подтверждается многочисленными примерами из опыта спортсменов, которые не были своевременно обучены научно-обоснованным методам преодоления тех или иных кризисных ситуаций на пути к достижению спортивной цели. Кризисные ситуации в спорте по своему характеру обусловлены

спецификой спортивной деятельности, где есть необходимость постоянно побеждать себя и других, испытывать предстартовые ситуации, переживать за свои ошибки, неудачи и поражение и преодолевать застой в результатах. Предполагаемый анализ проблемы кризиса основывается на исследованиях таких отечественных и зарубежных психологов как Василюк Ф.Е. [1], Загайнова Р.М. [2],



Стамбуловой Н.Б. [3], Эриксона Э. [4], Шихи Г. [5] и ряда других авторов.

**Цель и задачи исследования.** Изучить характеристики преодоления психологических кризисов у спортсменов. Проанализировать изменения в их когнитивной, аффективной, поведенческой и личностной сферах психики во время переживания ими кризисных ситуаций и способы преодоления кризисов у представителей различных спортивных специализаций и разного уровня спортивного мастерства.

**Организация исследования и выборка.** Проблема психологического кризиса исследовалась нами в период с 2010-2016 года. В качестве испытуемых были привлечены спортсмены НГУ им. П.Ф. Лесгафта, обучающиеся по различным специализациям. Общая численность испытуемых составила 236 человека, из них 27 человек – спортивные единоборства, 13 человек – лыжный спорт, 19 человек – спортивные игры, 26 человек – плавание, 27 человек – легкая атлетика, 21 человек – атлетизм, спортивная гимнастика – 16 человек, художественная гимнастика – 14 человек и 73 человек – смешанная группа, состоящая из футболистов, хоккеистов, из фигурного катания, конькобежного спорта, гребцов и других специализаций. Средний возраст испытуемых составил 19,5 лет, из них 113 мужчин и 123 женщин. Средний стаж занимающихся, исходя из общей выборки, составил 9 лет. Профессиональный уровень студентов нашей выборки оказался следующим: спортсмены 1-го разряда – 81 человек, КМС – 98 человек, МС – 50 человека. МСМК – 7 человек.

**Методы исследования.** В ходе исследования по теме работы применялись: метод опроса, направленный на изучение психологических кризисов в жизни спортсменов, контент-анализ, тест-опросник механизмов защиты «Life Style Index» (опросник Плутчика-Келлермана-Конти), опросник SACS [Strategic Approach to Coping Scale (Hobfoll et al., 1994)], опросник преодолевающего поведения Т.В. Барлас (2001) и др.

**Результаты исследования.** Влияние кризиса на личность спортсмена. Вопрос № 2.5 анкеты касался изменения показателя жизни спортсменов после перенесенного кризиса. Позитивные изменения отмечаются в мотивационной сфере личности испытуемых (пункт №8 – 51 балл), в осмысленности жизни (пункт №3 «смысл жизни» – 48 баллов), в улучшении отношений с родителями (пункт №18 «отношение к матери» – 42 балла).

Динамики показателей различных качеств личности спортсменов до и после переживания кризиса отражена в ответах на вопрос №2.6. После перенесенного кризиса увеличились показатели «уверенности в себе» (пункт № 2.6.9 – 129 баллов), «ответственности» (пункт №2.6.3 – 142 балла), «общительности» (пункт №2.6.14 – 143 балла), «целестремленности» (пункт №2.6.11 – 152 балла) и «сознательности» (№10 – 133 балла). Ухудшились отношения с незнакомыми людьми (пункт №15), упала физическая активность (пункт № 4).

Стратегии и способы поведения спортсменов в критических ситуациях. Чаще всего спортсмены выбирают №2 – «Рациональные действия» (в «стрессовых ситуациях» – 55 баллов, в «конфликтных ситуациях» – 52 балла, в «кризисных ситуациях» – 55 баллов); №4 – «Настойчивость» (в «стрессовых ситуациях» – 62 балла, в «кризисных ситуациях» – 53 балла); №7 – «Выражение чувств» (в «стрессовых ситуациях» – 53 балла, в «кризисных ситуациях» – 52 балла); №10 – «Преодоление вне реальности» (в «стрессовых ситуациях» – 54 балла, в «кризисных ситуациях» – 54 балла); №16 – «Самоизменение» (в «стрессовых ситуациях» – 53 балла, в «кризисных ситуациях» – 56 баллов). Из всех стратегий поведения в критических ситуациях спортсмены выбирают №4 – «Настойчивость» (в «кризисных ситуациях» – 62 балла). В кризисных ситуациях спортсмены чаще всего выбирают стратегию №16 – «Самоизменение» – 56 баллов, №2 – «Рациональные действия» – 55 баллов и №10 – «Преодоление вне реальности» – 54 балла).

Гендерные поведенческие различия в кризисе. Социальная поддержка женщинами используется значительно чаще (24,7% у женщин по сравнению с 22,5% у мужчин). Ассертивная стратегия значительно преобладает у мужчин (24,3% по сравнению с 19,3% у женщин). У мужчин преобладание «вытеснения» (45,0 балла) и «рационализации» (56,6 балла), а у женщин доминируют «регрессия» (44,9 балла у женщин по сравнению с 35,5 баллами у мужчин) и «гиперкомпенсация» (40,6 балла). Общая напряженность защит (ОНЗ) преобладает у женщин (44,8 балла по сравнению с 43,0 балла у мужчин). Известно, что высокие показатели по «гиперкомпенсации» характеризуют субъектов с выраженной потребностью к безопасности, сильнее переживающие проблему жизни и смерти и ориентированные на семейные ценности, то есть на создание семьи. «Регрессия» более удовлетворяет спортсменов с выраженным стремлением к успеху

через активизацию такого стиля как «просьба о помощи». Для мужчин потребность в успехе актуализируется через усиление интеллектуальной активности, что характерно для применения «рационализации». Высокие показатели по «вытеснению» указывают на тот факт, что у мужчин потребность в свободе более выражена. У мужчин показатели «отрицания» выше, чем у женщин.

Влияние уровня спортивного мастерства на поведение в кризисных ситуациях. Для МСМК характерно незначительное преобладание такой стратегии, как вступление в социальный контакт (22%), у мастеров спорта доминирует третья стратегия – «поиск социальной поддержки (25%), для КМС несколько преобладает «ассертивная стратегия» (20%) и у перворазрядников чуть выше показатели стратегии «избегание» (17%). Зависимость психозащитных техник преодоления от уровня спортивного мастерства. У КМС ОНЗ больше всех (45 баллов). «Рационализация» самая высокая у МС (57 баллов).

**Обсуждение результатов исследования.** Для изучения основных стратегий преодоления кризисных ситуаций были отобраны «ассертивность», «рационализация» и «самоизменения». Характеризуя спортсменов, ориентированных на применение «рационализации» в борьбе с кризисными и критическими ситуациями, следует отметить, что им свойственно высокое напряжение, высокая чувствительность, совестливость. Из психозащитных стратегий используются чаще всего «отрицание» и «компенсацию». Они обладают высокими показателями целеустремленности, умеют распоряжаться своей жизнью и являются сильной личностью.

Ассертивные действия спортсменов (модель уверенного поведения) выражаются в умении строить отношения в желаемом направлении. Уверенное поведение спортсмена увеличивает возможность выбора и контроль над собственной спортивной жизнью, предполагает настойчивость, активность, социальную направленность, уверенность в себе. Спортсмены, использующие ассертивную стратегию преодоления обладают высоким уровнем самоуважения, степень смысловой ориентации достаточно высока, у них высокие показатели целеустремленности и самоуправляемости.

Стратегия «самоизменения» предполагает глубокие позитивные преобразования в личности спортсмена, которые приводят к существенным изменениям. Происходит преобразование системы

ценностей, появление нового знания о себе, осуществляется личностный рост. Субъективно спортсмен научается чему-то новому, получает стимул для творчества и, наконец, выходит из кризисной ситуации обновленным, более сильным, знающим и лучшим. Своеобразие психики спортсменов, придерживающихся стратегии «самоизменения» заключается преимущественно в рациональности действий, позитивной ориентации их мышления, настойчивости, чувствительности, склонности искать социальной поддержки и интравертированностью.

### Выводы:

1. Влияние кризиса на личность спортсмена. Позитивные изменения отмечаются в мотивационной сфере личности испытуемых, после перенесенного кризиса жизнь приобрела позитивный смысл, улучшились отношения с родителями. Увеличились показатели «уверенности в себе», «ответственности», «общительности» и «целеустремленности». Ухудшились отношения с незнакомыми людьми, страдает физическая активность. К доминирующим эмоциям в кризисной ситуации относятся: отчаяние, агрессия, гнев, злость, печаль, т.е. доминирование стенических переживания у спортсменов нашей выборки.

2. Стратегии поведения спортсменов в кризисе. Чаще всего спортсмены выбирают «Рациональные действия», «Настойчивость», «Выражение чувств», «Преодоление вне реальности» и «Самоизменение». Редко спортсмены выбирают «Отстранение», «Социальная изоляция», «Обвинение других». Из всех стратегий поведения в критических ситуациях спортсмены выбирают «Настойчивость». Меньше всего баллов набрала – «отстраненность». В кризисных ситуациях спортсмены чаще всего выбирают стратегию «Самоизменение», «Рациональные действия» и «Преодоление вне реальности».

3. Общая совокупность полученных эмпирических данных приводит нас к мысли о том, что перенесенный спортивный кризис повлиял на спортсменов нашей выборки позитивно. Для студентов всей выборки оказалось, что отношение к спорту после перенесенного кризиса значительно улучшилось – 78,6%, на 2-ом месте по позитивным влияниям кризиса оказалось желание достичь спортивных результатов. Таким образом, мы получили данные о позитивном влиянии кризиса на спортивную мотивацию спортсменов.



### Литература

1. Василюк. Ф. В. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф. В. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – № 3. – С. 90-101.
2. Загайнов. Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. Монография / Р. М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.
3. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры. Учебное пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб.: Издательство «Центр карьеры», 1999. – 368 с.
4. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Учебное пособие / Э. Эриксон. – 2-е изд. – М., 2006. – 341 с.
5. Шихи, Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Г. Шихи. – СПб.: Ювента, 1999.

### Literature

1. Vasilyuk, F. V. the Life-world and the crisis: a typological analysis of critical situations / F. V. Vasilyuk // Psychological journal. - 1995. - No. 3. - p. 90 - 101.
2. Zagajnov, R. M. a Crisis in sports and the psychology of overcoming them. Monograph / M. R. Zagajnov. – M.: Soviet sport, 2010. – p. 232.
3. Stambolova, N. B. Psychology of sports career. Textbook. – SPb: Publishing house «career Center», 1999. – p. 368.
4. Erikson, E. Identity: youth and crisis. Textbook / E. Erickson. – 2nd ed. – M., 2006. – p. 341.
5. Sheehy, G. Age crises. Stage of personal growth. – SPb. Yuventa, 1999.

