



МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ

MODEL OF FORMING COPING STRATEGIES IN YOUNG ATHLETES THROUGH ART THERAPY



**Захарова
Надира Летфулловна** –
д-р психол. наук, профессор
кафедры прикладной
психологии Московского
государственного областного
технологического университета,
Москва, Россия, nadlex@mail.ru

Zakharova Nadira – Dr. in
Psychological Science, Professor
of the Department of Applied
Psychology at the Moscow State

Regional University of Technology, Moscow, Russia



**Диденко
Александра Андреевна** –
выпускница Российского
государственного университета
физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК),
Королев, Россия, didenkoaleks@
mail.ru

Didenko Alexandra – graduate
of the Russian State University of
Physical Education, Sport, Youth
and Tourism (SCOLIPE), Korolev,
Russia

Ключевые слова: модель, копинг-стратегии, формирование, детско-юношеский спорт.

Аннотация. В данной статье рассматривается процесс формирования стратегий копинг-поведения методами арт-терапии с точки зрения методологии, когнитивного, аффективного и поведенческого компонентов.

Keywords: model, coping strategies, formation, youth sport.

Abstract. This article discusses the process of formation of coping behavior strategies using art-therapy methods from the point of view of methodology, cognitive, affective and behavioral components.

Актуальность. Процесс формирования копинг-стратегий у юных спортсменов посредством арт-терапии базируется на современных методологических принципах и положениях теории психологии. Разработанные подходы к исследованию психологии личности, выявленные закономерности формирования и развития личностного потенциала позволяют определить связи и взаимозависимости, возникающие между психологическими явлениями, что является необходимым в формировании концептуальной модели процесса формирования копинг-стратегий у спортсменов.

Значимым основанием является системный подход, при котором процесс формирования копинг-поведения может рассматриваться как система множества элементов, взаимосвязанных между

собой и образующих целостное единство. Следуя положениям В.А. Ядова о необходимости изучения феномена в многообразии связей и с учетом динамики этих связей [9], мы рассматриваем формирование копинг-стратегий как управляемый процесс изменения взаимосвязанных свойств личности, направленный на преодоление человеком трудных ситуаций.

Опираясь на системную методологию Б.Ф. Ломова [4], мы отмечаем, что изучение стратегий совладания с трудными ситуациями приводит к необходимости рассматривать копинг-поведение в многообразии отношений к тем сложным системам, в которых живет и развивается человек. Так, процесс формирования копинг-стратегий спортсмена не может рассматриваться без учета его



возрастных, половых характеристик, взаимодействия с ближайшим окружением (родители, тренеры и т.д.), особенностей и условий тренировочного процесса, опыта спортивной деятельности.

Таким образом, мы представляем процесс формирования копинг-стратегий у спортсмена как многоуровневую систему с присущими ей внутренними и внешними связями и специфическими закономерностями.

Модель процесса формирования копинг-стратегий с помощью арт-терапии в детско-юношеском спорте. Учитывая положения системного подхода, мы представляем модель формирования копинг-стратегий у юных спортсменов посредством арт-терапии как процесс психологического воздействия с целью формирования и развития его самосознания, высокого уровня саморегуляции, основным показателем которой выступает способность реализовать собственный потенциал в сложных условиях спортивной деятельности.

При разработке модели учтены современные подходы к изучению личности спортсмена: субъектность, соотношение системы подготовки спортсмена с закономерностями становления спортсмена, развитие мотивационной направленности, наличие первичных навыков регуляции спортивных действий, спортивного опыта, потребности в саморазвитии, навыков самоорганизации. Модель предполагает многообразные возможности для самовыражения личности, взаимодействия членов группы, ее сплочения, организацию рефлексии и рефлексивной самоорганизации.

Важную роль в формировании и развитии копинг-стратегий у спортсменов выполняют регуляторные механизмы, относящиеся к разным психологическим системам, включая деятельность, состояния, личностные характеристики, мотивы. Принципы системного подхода при изучении процесса формирования копинг-стратегий у спортсменов могут быть представлены следующим образом: копинг-стратегии спортсмена являются формирующимся и развивающимся элементом общей системы спортивной деятельности психологического субъекта, вместе с тем, процесс формирования копинг-стратегий выступает как система к отдельным проявлениям субъектности человека, определяющим ее особенности.

Определяя методологию процесса формирования копинг-стратегий у спортсменов, мы опираемся на положения К.А. Абульхановой-Славской об активности, которая отмечает, что «субъекту активности присущи все характеристики субъекта

деятельности (психические, моральные, социальные, профессиональные и т.д.), но только более личностно окрашенные, личностно направленные» [1, с. 79]. Особую роль активности человека К.А. Абульханова-Славская отводит мотивам, считая, что активность «представлена» совокупностью и иерархией мотивов. Очевидно, что в процессе формирования копинг-стратегий у спортсменов ведущей активностью является та, которая в наибольшей степени влияет на развитие индивидуальности спортсмена. Она может включать различные виды активности: волевую, сенсорную, коммуникативную, интеллектуальную, мотивационную и др.

Таким образом, процесс формирования копинг-стратегий спортсмена с помощью арт-терапии предполагает психологическое воздействие на систему формирования и развития активности, которая служит основой для предварительного психологического программирования действий, для их регуляции в ходе самой деятельности, для оценки своих действий, собственно совладающего поведения.

Вышесказанное позволяет нам утверждать, что процесс формирования копинг-стратегий спортсмена необходимо рассматривать в неразрывной связи трех элементов: субъекта спортивной деятельности, деятельности, отношений как элемента среды. Перечисленные подходы составляют методологическую основу разработанной нами модели процесса формирования копинг-стратегий с помощью арт-терапии в детско-юношеском спорте (см. рисунок).

Формирование копинг-стратегий методами арт-терапии в спорте рассматривается нами как процесс психологического воздействия на когнитивную, аффективную, поведенческую сферы спортсмена с целью создания психических новообразований, способствующих развитию стрессоустойчивости.

Новообразования когнитивной сферы при воздействии с помощью арт-терапевтических методов могут включать систему знаний о копинг-стратегиях, образ «Я-спортсмен»; знания о своих личностных характеристиках, способствующих преодолению трудных ситуаций; осознание своих спортивных и личностных качеств; осознание качеств других спортсменов и сравнение себя с ними; знание о сильных и слабых сторонах и способах самосовершенствования.

В аффективный компонент мы включаем: самооценку волевых и мотивационных качеств; осознание отношения к своей спортивной деятельности;



Методологические подходы к исследованию копинг-стратегий спортсменов

Субъектный подход

Направлен на изучение личности спортсмена как активного субъекта деятельности

Системный подход

В основе – изучение процесса формирования копинг-стратегий как открытой системы, представляющей многоаспектный психологический феномен воздействия на все компоненты психики

Деятельностный подход

В основе – положение о том, что личность спортсмена развивается и изменяется в деятельности, имеющей психологическое своеобразие, которое выражается в совокупности активностей спортсмена

Формирование копинг-стратегий методами арт-терапии в спорте – процесс психологического воздействия на когнитивную, аффективную, поведенческую сферы спортсмена с целью создания психических новообразований, способствующих развитию стрессоустойчивости.

Когнитивный компонент

Система знаний о копинг-стратегиях, образ «Я-спортсмен»; знание о своей личностных характеристиках, способствующих преодолению трудных ситуаций; осознания своих спортивных и личностных качеств; осознание качеств у других спортсменов и сравнение себя с ними; знание о сильных и слабых сторонах и способах самосовершенствования

Аффективный компонент

Самооценка волевых и мотивационных качеств; осознание отношения к своей спортивной деятельности; самооценка спортивных качеств и отношение к ним; Отношение к своим целям, задачам, средствам и способам достижения цели, к спортивным результатам; к межличностным отношениям

Поведенческий компонент

Мотивационно- ценностная составляющая; регулятивно-действенная составляющая; Удовлетворенность собой и своей спортивной деятельностью; способность к коррекции управления своим поведением

Психологическая диагностика спортсмена: индивидуально-психологических особенностей, стрессоустойчивости, мотивации, потребностной сферы, установок

Психологические условия: развитие мотивационной сферы, осознанность компонентов мотива, предпочтений, формирование адекватной самооценки, установка на положительный результат, контроль и саморегуляция

Факторы: система подготовки спортсмена, межличностное взаимодействие, взаимоотношения в спортивном коллективе, программа арт-терапии

Методы арт-терапии: диагностика, тренинги, беседа, игры, занятия, консультации...

Результат формирования копинг-стратегии у спортсмена: стрессоустойчивость, знание о своих копинг-стратегиях и психологических защитах, способность действовать адекватно трудной ситуации

Рисунок – Модель процесса формирования копинг-стратегий с помощью арт-терапии в детско-юношеском спорте



самооценку спортивных качеств и отношение к ним; отношение к своим целям, задачам, средствам и способам достижения цели, к спортивным результатам; к межличностным отношениям.

Поведенческий компонент включает: мотивационно-ценностную составляющую; регулятивно-действенную составляющую; удовлетворенность собой и своими спортивными результатами; способность к коррекции управления своим поведением.

Важной основой формирования копинг-стратегий являются психологические (внутренние) условия. Арт-терапевтическая работа с юными спортсменами требует определения их индивидуально-психологических особенностей. «Психические свойства, необходимые спортсмену для успешной деятельности, должны быть представлены в комплексе, который бы отражал все стороны психической деятельности спортсменов» [7, с.38]. Наша модель предполагает диагностику и анализ индивидуально-психологических свойств личности спортсмена, которые актуально выражают возможности человека не только в спортивной деятельности, но и в работе над развитием стрессоустойчивости. К таким свойствам относится совокупность когнитивных, мотивационных, ценностно-смысловых характеристик личности, наличие адекватного представления о себе, направленность личности и мотивация [6]. Как правило, в процессе подготовки спортсмена в большей степени уделяется внимание эмоциональным состояниям спортсмена. Однако необходимо знать, что к определенным психическим состояниям спортсмен склонен при определенной совокупности индивидуально-психологических качеств. Так, В.Ф. Сопов определяет, что психодиагностика, направленная в спорте на оценку спортивно значимых свойств психики, позволяет определять устойчивые особенности личности, психические состояния, реакций спортсмена к условиям тренировки и соревнований [8]. Очевидно, что определение личностных особенностей спортсмена позволит внести необходимые коррективы в тренировочный процесс.

Организационно-психологическими факторами формирования копинг-стратегий юных спортсменов, по нашему мнению, являются система подготовки спортсмена, межличностное взаимодействие, взаимоотношения в спортивном коллективе, программа арт-терапии.

Модель формирования копинг-стратегий спортсменов предполагает комплекс арт-терапевтических методов, которые затрагивают совокупность

психолого-коррекционных механизмов. В сущности, сам процесс арт-терапии спортсменов представляет собой творческую деятельность, направленную на познание себя, на формирование таких психических новообразований, которые способствуют развитию когнитивных, мотивационных, аффективных сторон личности спортсмена.

Заключение. Модель формирования копинг-стратегий спортсменов отражает процесс качественных изменений в развитии личности как субъекта деятельности, благодаря которым он приобретает способность преодолевать трудные ситуации, мобилизоваться в соревновательных условиях, достигать более высоких спортивных результатов. В ходе реализации данной модели возможно осуществление следующих функций: выявление сильных и слабых сторон индивидуально-типологических особенностей спортсмена, его личностного потенциала; оценка, проектирование и реализация индивидуальной траектории развития.

Литература

1. Абульханова-Славская, К.А. Типологический подход к личности профессионала // Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала / под ред. Бодрова В.А.. – М., 1991. – С. 58-67.
2. Блудов, Ю.М. Экспериментальное исследование надежности некоторых психофизических качеств высококлассных спортсменов в экстремальных условиях соревнований (на примере спортивных единоборств) / Ю.М. Блудов. Дис. канд. пед. наук. – М., 1973. – 234 с.
3. Вавилов, А.Л. Влияние групповой интеграции и индивидуальной подготовленности баскетболистов на эффективность командных действий / А.Л. Вавилов. Дисс... канд пед. н. – Санкт-Петербург, 2009. – 136 с.
4. Ломов, Б.Ф. Системный подход и проблемы детерминации в психологии / Б.Ф. Ломов // Психологический журнал. –1989. Т. 10. – № 4. – С. 19-33.
5. Мальчиков, А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой / А.В. Мальчиков. – Смоленск: СГИФК, 1987. – 87 с.
6. Одинцова, М.А. Психология стресса. Учебник и практикум для академического бакалавриата / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 299 с.
7. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена / Л.К. Серова. – М. : Советский спорт, 2007. – 116 с.



8. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие / В.Ф. Сопов. – М., 2010. – 116 с.

9. Ядов, В.А. Социологические исследования: методология, программы, методы / В.А. Ядов. – М.: Наука, 1987 – 248 с.

Literature

1. Abul'hanova-Slavskaya, K.A. Typological approach to professional personality // Psihologicheskie issledovaniya problemy formirovaniya lichnosti professionala / ed. Bodrov V.A.. – М., 1991. – P. 58-67.

2. Bludov, Yu.M. Experimental investigation of the reliability of some psycho-physical qualities of elite athletes in extreme conditions (on the example of combat sports) / Yu.M. Bludov. Dis. kand. ped. nauk. – М., 1973. – 234 p.

3. Vavilov, A.L. The influence of group integration and individual training of basketball players on the

effectiveness of team actions / A.L. Vavilov. Diss... kand ped. n. – Sankt-Peterburg, 2009. – 136 p.

4. Lomov, B.F. Systemic approach and problem determination in psychology / B.F. Lomov // Psihologicheskij zhurnal. –1989. T. 10. – № 4. – P. 19-33.

5. Mal'chikov, A.V. Psychological bases of management of sports team / A.V. Mal'chikov. – Smolensk: SGIFK, 1987. – 87 p.

6. Odincova, M.A. Psychology of stress. Textbook and practicum for academic baccalaureate / M.A. Odincova, N.L. Zaharova. – М. : Izdatel'stvo YUrajt, 2017. – 299 p.

7. Serova, L.K. Psychology of the athlete's personality / L.K. Serova. – М. : Sovetskij sport, 2007. – 116 p.

8. Sopov, V.F. Theory and technique of psychological preparation in modern sport: a manual / V.F. Sopov. – М., 2010. – 116 s.

9. Yadov, V.A. Social research: methodology, program, methods / V.A. Yadov. – М.: Nauka, 1987 – 248 p.

