

УДК 159.923:793.38

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА СО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ПОСТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

FEATURES OF COPING STRATEGY OF BEHAVIOR OF ATHLETE SPORTSMEN WITH SPORTS ACTIVITY IN THE POST COMPETITION PERIOD



**Новикова
Светлана Сергеевна** – канд.
пед. наук, доцент кафедры
общей психологии и социальных
коммуникаций Сочинского
государственного университета,
Сочи, Россия, kaforisk@mail.ru

Novikova Svetlana – PhD,
Associate Professor of the
Department of General Psychology
and Social Communications at
the Sochi State University, Sochi,
Russia



**Щетинина
Елена Васильевна** – канд.
психол. наук, доцент кафедры
общей психологии и социальных
коммуникаций Сочинского
государственного университета,
Сочи, Россия

Schetinina Elena – PhD, Associate
Professor of the Department of
General Psychology and Social
Communications at the Sochi State
University, Sochi, Russia

Ключевые слова: копинг-стратегии, постсоревновательная деятельность, спортивная деятельность, успех-неуспех деятельности, спортсмены подросткового возраста.

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования копинг-стратегий поведения спортсменов индивидуальных зимних видов спорта в постсоревновательный период, справляющиеся со стрессом побед и поражений. В эмпирическом исследовании проанализирована связь различных копинг-стратегий поведения с переживанием стресса успеха и неуспеха спортивной деятельности спортсменов-подростков в постсоревновательный период. В статье намечены возможные направления дальнейшей работы по изучению копинг-поведения спортсменов.

Keywords: coping strategies, post competitive activities, sports activities, success-failure activities, adolescent athletes.

Abstract. This article presents the results of a study of coping strategies for the behavior of athletes in individual winter sports in the post-competition period, coping with the stress of victories and defeats. An empirical study analyzes the link between various coping behavior strategies and the experience of the stress of success and failure of the sports activities of teenagers in the post-competition period. The article outlines possible areas for further work on the study of the coping behavior of athletes.

Актуальность исследования. Психология достижения высоких результатов в спорте актуализирует проблему, не только наличия специальных способностей, но и в значительной степени опосредует совладающее поведение или проявление

копинг-стратегий у спортсменов подросткового возраста, которые претерпевают успех-неуспех в процессе соревновательной деятельности и затем переживают его в постсоревновательный период. Стресс успеха-неуспеха результатов, переживаемый



в постсоревновательный период, обнаруживает копинг-стратегии спортсменов подросткового возраста в спортивной деятельности.

Вопросы копинг-стратегий спортсменов связаны с кругом проблем стрессоустойчивости, которая обеспечивает возможности регуляции и самогеруляции состояний в процессе спортивной деятельности, особенно в тех случаях, когда имеют место быть как неуспехи, так и успехи в результатах самой деятельности и соревнований.

Современные исследования психологии спорта, чаще рассматривают и описывают особенности предстартового, предсоревновательного, соревновательного поведения и копинг-стратегии, спровоцированных стрессом спортсменов. В работах отечественных психологов, таких как А.В. Алексеев (1985), В.Л. Марищук (2001), В.Ф. Сопов (2005), Н.П. Филатова (2009), О.А. Сизикова (2009), представлены вопросы устойчивости к стрессу как психической проблемы спортсменов высокой квалификации или больших достижений.

Единично представлены в научной литературе исследования авторов Г.И. Савенков (2001), В.Ф. Сопов (2005), которые рассмотрели вопросы переживания стресса спортсменами в постсоревновательный период, при переживании неудачи соревновательных результатов. Меньше всего в теории спорта решаются вопросы описания копинг-поведения молодых спортсменов в трудах Н.П. Филатовой (2009), еще реже рассматриваются вопросы копинг-поведения спортсменов-подростков, и совсем никак не затрагивается анализ переживания стресса удаче (победы) или успеха, который, несомненно, с точки зрения психологии эмоций также является стрессом.

Следует обозначить некоторые противоречия, существующие в современной науке:

- во-первых, чаще всего рассматривается и описывается динамика, особенности и совладение со стрессом предсоревновательной и соревновательной деятельности, но постсоревновательная деятельность в ситуации успеха-неуспеха результатов соревнований спортсменов осознается

спортсменом осознается постситуативно имеет свое течение и преодоление спортсменов, но представлено в исследованиях недостаточно широко;

- во-вторых, в исследованиях имеет место быть описание копинг-стратегий поведения в стрессовых ситуациях молодых спортсменов и чаще респондентами выступают спортсмены юношеского возраста, в то время как современный спорт высоких результатов (например, спортивная гимнастика, фигурное катание).

Цель исследования: изучить копинг-стратегии спортсменов подросткового возраста в ситуации переживания успеха-неуспеха спортивных результатов в постсоревновательный период.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе спортивных школ города Сочи. Исследование проводилось в два этапа и решало следующие задачи, представленные в таблице 1.

Испытуемые. В исследовании приняло участие 33 спортсмена подросткового возраста, занимающихся индивидуальными видами спорта. На первом этапе исследования, был осуществлен анализа результатов городских, муниципальных, краевых соревнований в течение сезона.

Спортсмены-подростки, обследованные в постсоревновательный период, имеющие различные проявления спортивных результатов, всего 33 человека, в соответствии с соревновательным периодом, распределили на три группы: подростки переживающие успех – 13 человек (39,4%), имеющие по 4-ре призовых места из 9-ти возможных; подростки переживающие неуспех – 10 человек (30,3%), не имеющие призовых мест, но эффективные в тренировочном процессе; подростки с риском переживания неуспеха – 10 человек (30,3%), имеющие сочетание наличия призовых мест и их отсутствие в соревновательном процессе.

Методы исследования. Для выявления связи между копинг-стратегиями и переживанием успеха-неуспеха у спортсменов в постсоревновательной деятельности применили следующие методы исследования:

Таблица 1 – Этапы эмпирического исследования

Этапы	Задачи	Методы
1 этап	1. определить группы спортсменов-подростков переживающих успех-неуспех, имеющих риск переживания неуспеха	Контент-анализ результатов соревновательной деятельности
2 этап	2. исследовать доминирующие копинг-стратегии респондентов, переживающих успех-неуспех в постсоревновательный период	Тестирование в течение первой недели после соревнований краевого уровня; количественный и качественный анализ

Таблица 2 – Преобладающие копинг-стратегии поведения подростков, переживающих успех-неуспех и с риском переживания неуспеха спортивной деятельности

Подростки с разными результатами спортивной деятельности		Копинг-стратегии					
спортсмены, переживающие:	Всего (чел.)	решение		эмоции		избегание	
		Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
		33	8	24,2	11	33,3	14
1. Успех	13	8	24,2	5	15,2	0	0
2. Неуспех	10	0	0	4	12,1	6	18,2
3. С риском неуспеха	10	0	0	2	6	8	24,5

1. Теоретического анализа, сопоставления и теоретического вывода.

2. Эмпирические методы: психодиагностический метод, реализованный способом психодиагностической методики «Копинг-стратегия» (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS); количественной обработки данных, реализованный средствами «контент-анализа» и χ^2 -критерий для произвольных таблиц.

Результаты исследования. В постсоревновательном периоде, на втором этапе исследования, спортсменов-подростков психодиагностически обследовали и опрашивали по методике: Опросник копинг-стратегии в стрессовых ситуациях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) с целью определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий респондентов.

Анализ результатов (Таблица 2) обследования показывает распределение всех респондентов по трем основным группам с различными качественными проявлениями копинг-стратегий поведения в постсоревновательный период. Согласно обследованию копинг-стратегий, ответы спортсменов распределились следующим образом: 24,2 % составили ответы с преобладанием копинг-стратегии «решение», чаще в сложившейся стрессогенной ситуации, будут выбирать поведенческую стратегию, направленную на активность; 33,3% респондентов имеют преобладающую копинг-стратегию поведения по типу «эмоции» – это сигнализирует о том, что спортсмены не способны управлять нахлынувшими эмоциями могут плакать, кричат, раздражаться; 42,4% спортсменов проявляют копинг-стратегию типа «избегание» – это указывает на то, что делают

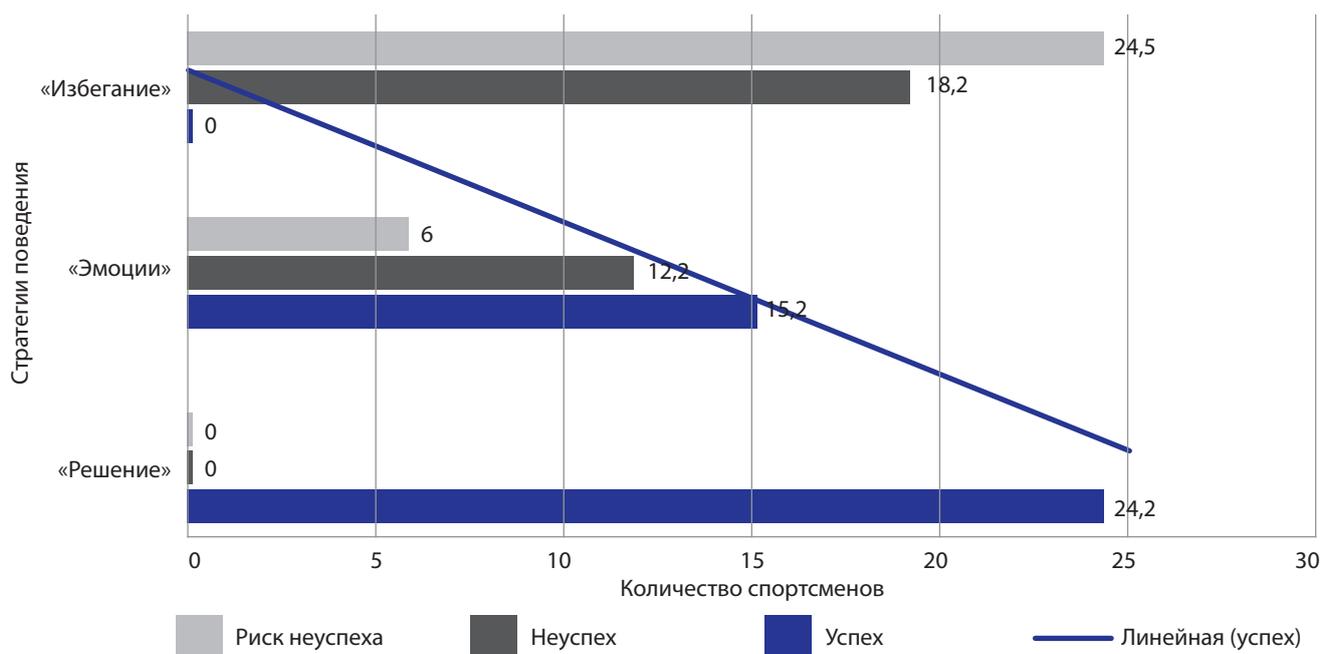


Рисунок 1 – Результаты обследования копинг-стратегий поведения спортсменов-подростков с успехом-неуспехом и с риском неуспеха соревновательной деятельности



выбор уход от решения проблем в силу отсутствия достаточного опыта в чем-либо.

Столбчатая диаграмма (Рисунок 1) представляет анализ результатов обследования, который показывает распределение респондентов по исследуемым характеристикам следующим образом: переживающие успех спортсмены – всего 13 человек, из них выбирают копинг-стратегию «решение задач» – 8 человек (24,2%), стратегию «эмоции» – 5 человек (15,2%). Спортсмены-подростки с явным переживанием неуспеха не строят копинг-стратегии поведения по типу «решение задач», в этой группе спортсменов чаще проявляется преобладание копинг-стратегии «избегание» – 6 человека (18,2%), реже проявляется копинг-стратегия «эмоции», ее проявляют 4 человека (12,1%). Спортсмены-подростки, с риском переживания неуспеха, чаще проявляют «избегание» – 8 человек (24,5%).

Сопряженность результирующих, исследуемых феноменов – копинг- стратегии поведения и переживание успеха-неуспеха в постсоревновательный период, рассчитывалась с помощью χ^2 -критерий для произвольных таблиц. Связь между результативными признаками статистически значима при уровне значимости $p < 0,01$ ($\chi^2 = 69,281$, $f=4$).

Обсуждение результатов исследования.

Выявленные в исследовании связи согласуются с исследованиями ведущих копинг-стратегий у молодых высококвалифицированных спортсменов, обнаруженных в исследованиях Н.П. Филатовой (2009), О.А. Сизиковой (2009).

Заключение. В исследовании обнаружена статистически значимая связь между копинг-стратегиями поведения и наличием переживания успеха-неуспеха у спортсменов-подростков в

постсоревновательный период. Качественно такая связь, между исследуемыми феномена, разворачивается следующим образом: у спортсменов с переживанием успеха спортивной деятельности проявляется копинг-стратегия «решение», т.е. проявляют готовность к самостоятельным решениям стрессовых ситуаций; у спортсменов с переживанием неуспеха и с риском к переживанию неуспеха чаще обнаруживается копинг-стратегия «избегание» и несколько реже – «эмоция».

Литература

1. Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – М. : МГУ, 1984. – 187 с.
2. Таймазов, В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена: методы оценки и коррекции / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – Спб., 2004. – 400 с.
3. Филатова, Н.П. Актуализация конструктивных копинг-стратегий у молодых квалифицированных спортсменов методами эмоционально-образной терапии сенсорной стимуляции / Н.П. Филатова, О.А. Сизикова // Омский научный вестник. – 2009. – №5 (61). – С. 156–159.

Literature

1. Vasilyuk, F.E. Psychology of experience / F.E. Vasilyuk. – M. : MSU, 1984. – 187 p.
2. Taymazov, V.A. Psychophysiological state of an athlete: methods of assessment and correction / V.A. Taymazov, I.V. Golub. – Spb., 2004. – 400 p.
3. Filatova, N.P. Actualization of constructive coping strategies in young qualified athletes by methods of emotional-imaginative therapy of sensory stimulation / N.P. Filatova, O.A. Sizikova // Omsk Scientific Herald. – 2009. – №5 (61). – P. 156–159.