

УДК 159.9.075

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Зарема Рустемовна Совмиз, кандидат психологических наук, старший преподаватель,

Елена Игоревна Берилова, кандидат психологических наук, доцент,

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар*

Аннотация

В статье освещена проблема совладающего поведения спортсменов различных видов спорта. Представлено два исследования, в каждом из которых отражен анализ уровня развития копинг-стратегий и эмоционального интеллекта спортсменов командных и индивидуальных видов спорта, а также представлены особенности взаимосвязи между данными параметрами. Установлено, что в командных и индивидуальных видах спорта эмоциональный интеллект способствует выбору конструктивных копингов. При этом механизм включения копингов отличается в силу различий, имеющих в условиях деятельности спортсменов.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг-стратегии, эмоциональный интеллект, командный и индивидуальный спорт.

FEATURES OF COPING BEHAVIOR OF ATHLETES IN TEAM AND INDIVIDUAL SPORTS

Zarema Rustemovna Sovmiz, candidate of psychological sciences, senior teacher,

Elena Igorevna Berilova, candidate of psychological sciences, associate professor,

Kuban State University of physical culture, sport and tourism, Krasnodar

Annotation

The article highlights the problem of coping behavior of athletes in various sports. Two studies are presented, each of which reflects an analysis of the level of development of coping strategies and emotional intelligence of athletes in team and individual sports, as well as features of the relationship between these parameters. It has been established that in team and individual sports, emotional intelligence contributes to the choice of constructive copings. At the same time, the mechanism for switching on copings is different due to differences in the conditions of activity of athletes

Keywords: coping behavior, coping strategies, emotional intelligence, team and individual sport.

Современный профессиональный спорт насыщен тренировочными нагрузками, направленными на оттачивание мастерства, рост достижений и успехов спортсмена. Обязательность участия в соревнованиях и острота конкуренции в спорте высоких достижений делают стресс неотъемлемым условием деятельности спортсменов. В условиях непосильных нагрузок уровень соревновательной надежности и конкурентоспособности спортсменов зависит от особенностей применяемых ими копинг-стратегий и психологических ресурсов, обеспечивающих успешность процесса совладания со стрессом [1, 2].

Несмотря на актуальность данного исследования, остаются открытыми вопросы, касающиеся особенностей формирования психологических ресурсов совладающего поведения и механизмов включения данных ресурсов в копинг-поведение у спортсменов различной квалификации, пола, вида спорта.

В работе представлены два исследования, посвященные изучению предпочитаемых копинг-стратегий и эмоционального интеллекта (ЭИ) как одного из возможных ресурсов успешного копинг-поведения спортсменов командных и индивидуальных видов спорта. Выбор эмоционального интеллекта как ресурса успешного копинг поведения связан с мнением о том, что именно от него напрямую зависят успешность личности и ее психоэмоциональное состояние, благодаря тому, что он обогащает человека широким кругом информации, повышающим эффективность и качество принимаемых им решений [3].

Основанием для рассмотрения в рамках одной статьи результатов двух исследований является то, что в обоих случаях речь идет о профессиональных спортсменах, находящихся в процессе совершенствования мастерства и обретения личностных ресурсов, необходимых для успешного преодоления стрессовых условий и становления в своем виде деятельности. В то же время условия включения в спортивную деятельность у них отличаются (командный спорт и индивидуальный), что позволяет уточнить возможную роль специфических условий деятельности при их включении в процесс совладания со стрессом.

В первом исследовании приняли участие 76 спортсменов различной квалификации в возрастном диапазоне от 16 до 28 лет, являющие представителями различных команд: футбольной, баскетбольной, гандбольной, регбийной.

Методы исследования: методика диагностики копинг-стратегий во время кризиса Н. Агазаде, тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, методы математической статистики (корреляционный анализ по r критерию Пирсона).

В втором исследовании приняли участие 113 спортсменов, различной квалификации, занимающихся индивидуальными видами спорта (прыжки на акробатической дорожке и двойном минитрампе, плавание, бокс, тяжелая атлетика). Возраст участников исследования составил от 14 до 29 лет, стаж занятий в спорте от 8 до 23 лет.

Методы исследования: методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла, методика диагностики копинг-стратегий «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, методы математической статистики (корреляционный анализ по r критерию Пирсона).

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.

Анализ выраженности копинг-стратегий, занимающихся командными видам спорта, показал следующие результаты: индивидуальные адаптивные копинги 78,8 балла; индивидуальные дезадаптивные 48,4 балла; командные адаптивные 71,8 балла; командные дезадаптивные 55,2 балла. Адаптивные способы преодоления стресса у респондентов развиты «отлично», согласно интерпретации данных по Н. Агазаде, и превышают дезадаптивные. Данный факт свидетельствует об успешном применении спортсменами индивидуальных и групповых способов совладания со стрессом. Командные адаптивные копинги ниже по уровню развития, чем индивидуальные адаптивные.

Выявлено, что у спортсменов командных видов спорта все компоненты эмоционального интеллекта развиты высоко, при этом проявляя положительную взаимосвязь с конструктивными копингами и отрицательную с неконструктивными (рисунок 1).

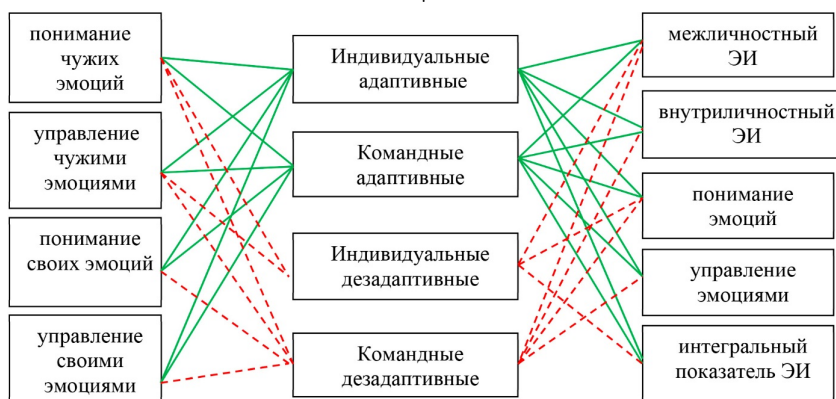


Рисунок 1 – Корреляционные связи между копинг-стратегиями и показателями эмоционального интеллекта спортсменов командных видов спорта (n=76)

Примечание — прямая связь, ----- обратная связь, * копинг-стратегии

Вероятность успешного преодоления стресса выше при развитом межличностном ЭИ: при умении спортсмена интерпретировать эмоции окружающих людей, понимать причины их возникновения и произвольно вызывать те или иные эмоции у окружающих.

Таким образом, механизм включения компонентов эмоционального интеллекта спортсменов командных видов спорта как ресурса копинг-стратегий заключается в том, что межличностный интеллект способствует как укреплению адаптивных копингов, так и снижению дезадаптивных, в то время как внутриличностный – преимущественно росту адаптивных копингов.

Командные копинг-стратегии применяются спортсменами данной выборки реже чем индивидуальные, что свидетельствует о более высокой степени сложности в их становлении и меньшей вероятности полноценного применения командой. Данный факт подтверждает то, что в команде спортсмены сталкиваются с большим количеством трудностей, связанных с особенностями межличностных отношений, так как включения в командный копинг возможно в том случае когда каждый ее член ощущает ответственность за свою команду, причастность к ней и стремится внести вклад в ее развитие.

РЕЗУЛЬТАТЫ ВТОРОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Значения отдельных шкал эмоционального интеллекта у спортсменов, в основном, находятся в диапазоне средних и низких значений. Следует отметить, что спортсмены, в целом, имеют достаточную осведомленность о своих эмоциях, понимают эмоции других людей и способны им сопереживать, умеют управлять своими эмоциями и способны эмоционально настраивать себя для выполнения различных видов деятельности.

Общий показатель эмоционального интеллекта имеет низкое значение. Это может говорить о недостаточном внимании атлетов к своим чувствам, что может способствовать развитию у них психических перегрузок.

В исследовании было установлено, что большинство копинг-стратегий имеет средний уровень выраженности. У большого количества исследуемых установлены высокие значения положительных стратегий преодоления стресса, связанных с конструктивной оценкой происходящих негативных событий, с поиском поддержки окружающих спортсменов людей, планированием решения проблемы. Наблюдается также достаточно много спортсменов с низкими значениями копинг-стратегий, связанных с агрессивными способами разрешения ситуации, отделения от нее, уходом от разрешения ситуации. Это говорит о том, что спорт способствует, в целом, формированию конструктивного подхода к разрешению проблем.

По результатам корреляционного исследования было установлено, что активные стратегии преодоления стресса (решение проблемы, обращение за социальной поддержкой, понимание своей ответственность) положительно коррелируют со шкалами эмоционального интеллекта (рисунок 2).

Также в исследовании было установлено, что чем хуже атлеты умеют владеть своими эмоциями, тем больше шанс предпочтения ими копинг-стратегии «бегство». В целом, следует отметить, что все показатели эмоционального интеллекта у спортсменов положительно коррелируют с конструктивными способами преодоления стресса. Таким образом, чем больше у атлетов развита эмоциональная компетентность, тем успешнее они справляются со стрессовыми ситуациями, применяя конструктивные копинг-стратегии для его разрешения. Таким образом, проведенные исследования подтвердили высокую ресурсность эмоционального интеллекта в выборе конструктивных копинг-стратегий, в том числе, когда речь идет о спортсменах различных видов спорта. Тем не менее, стоит отметить, что механизм включения данного ресурса отличается в силу различий, имеющих в условиях самореализации спортсменов. Например, у спортсменов как командных, так и индивидуальных видов спорта он способствует повышению адаптивных копингов, но при этом в командном спорте его компоненты способствуют еще и снижению дезадаптивных копингов.

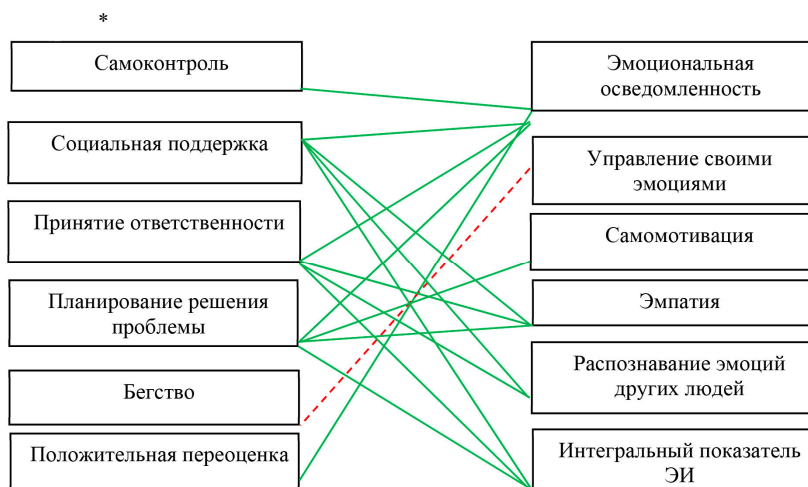


Рисунок 2 — Корреляционные связи между копинг-стратегиями и показателями эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных видов спорта (n=113)

Примечание — прямая связь, ----- обратная связь, * копинг-стратегии

В командном спорте индивидуальные дезадаптивные копинги наименее взаимосвязаны с внутриличностным эмоциональным интеллектом. А межличностный эмоциональный интеллект коррелирует со всеми видами копингов, снижая вероятность применения дезадаптивных и повышая — адаптивных. Механизм включения копингов в процесс совладания у спортсменов командных видов спорта свидетельствует о том, что предпочтительными являются именно индивидуальные копинги, несмотря на их способность в отличие от спортсменов индивидуальных видов спорта включаться и в командные копинги.

В обеих выборках спортсмены предпочитают конструктивные способы совладания. Возможно, подобному благоприятному «раскладу» способствует именно ранняя спортивная профессионализация, богатый опыт стрессовых ситуаций, опыт успехов и неудач. С одной стороны, спорт является источником психологических нагрузок, с другой, именно в спорте формируется умение противостоять трудным жизненным ситуациям. Последнее может отличаться в зависимости от специфических условий деятельности спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горская, Г.Б. Динамический анализ психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов / Г.Б. Горская // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 64–66.
2. Яковлев, Б.П. Эмоциональная напряжённость в условиях спортивной подготовки квалифицированных спортсменов / Б.П. Яковлев, А.В. Прибега, И.В. Корчмарь // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 1 (8). – С. 110–124.
3. Mayer, J.D. Human abilities: emotional intelligence / J.D. Mayer, R.D. Roberts, S.G. Barsade // Annual Review of Psychology. – 2008. – Vol. 59. – P. 507–536.

REFERENCES

1. Gorskaya, G.B. (2018), “Dynamic analysis of psychological resources of competitiveness of athletes”, *Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of realization*, No. 1, pp. 64-66.
2. Yakovlev, B.P., Pribega, A.V. and Korchmar, I.V. (2018), “Emotional tension in the conditions of sports training of the qualified athletes”, *Human health, the theory and a technique of physical culture and sport*, No. 1 (8), pp. 110-124.
3. Mayer, J.D., Roberts, R.D. and Barsade, S.G. (2008), “Human abilities: emotional intelligence”, *Annual Review of Psychology*, Vol. 59, pp. 507-536.

Контактная информация: Zarema83888@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 26.07.2019