

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

Кафедра «Прикладная
психология»

Направление подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»
Магистерская программа «Социальная психология в образовании»

Магистерская диссертация
на тему

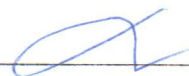
«Предпочтения в копинг-стратегиях у старшеклассников,
занимающихся спортом»

Студент


подпись

Большаков Сергей Андреевич

Научный руководитель


подпись

Разуваева Л.Н.

Нормоконтролёр


подпись

Тарасова Е.М.

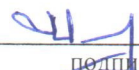
Рецензент к.пед.н., директор
МБОУ «Лицей №55» г. Пензы


подпись

Краличкина Е.А.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 31.01.2020 № 8)

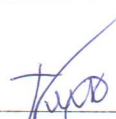
Заведующий кафедрой


подпись

Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 26.02.20 № 2)

Секретарь ГЭК


подпись

Карманова Т.М.

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ научных данных о влиянии спорта на совладающее поведение личности.....	6
1.1. Влияние спортивной деятельности на развитие личности.....	6
1.2. Феномен копинг-поведения в психологической науке.....	22
Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей предпочтения копинг-стратегий у старшеклассников, занимающихся спортом.....	38
2.1. Описание схемы эмпирического исследования.....	38
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	42
Выводы.....	59
Заключение.....	61
Список используемых источников.....	64
Приложения.....	69

Введение

Динамика современной жизни востребует столь же динамичную, активную и жизнестойкую личность, способную быстро адаптироваться к непрерывно изменяющимся условиям. Физкультурно-спортивная деятельность, которой в последние годы в России придается особое внимание, несомненно способствует развитию такой личности.

Однако спортивная деятельность протекает в сложных условиях, тренировочный и соревновательный процессы зачастую сопровождаются не только повышенными физическими нагрузками, но и высокой психической напряженностью, требующих от спортсменов, особенно юных, особых психологических ресурсов. Тренеры и спортсмены в поисках возможности использования психологических и психофизиологических методов для повышения стрессоустойчивости обращаются к психологам, к методам психологической подготовки. Таким образом, проблема психологической подготовки спортсменов, повышения уровня их готовности преодолевать стресс-ситуации, связанные с предстартовым волнением, соревновательной борьбой и возможными поражениями приобретает особую актуальность.

Преодолевающее, совладающее поведение принято называть копинг-поведением. Копинг-поведение трактуется как осознанное поведение, направленное на устранение неопределенности, стрессовой ситуации. Оно зависит от таких факторов, как личность субъекта, реальная ситуация и условия социальной поддержки.

В последние два десятилетия в отечественной психологии стали появляться исследования, посвященные оказанию психологической помощи юным спортсменам (В.А. Багина, Н.М. Богатырев, Ю.М. Босенко, Г.Д. Горбунов, Е.П. Ильин, С.А. Ольшанская, Е.Е. Хвацкая и др.). Проблема копинг-стратегий, совладающего поведения рассматривается в работах Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрова, Л.И. Дементий, Е.Р. Исаевой, Т.Л. Крюковой, К. Муздыбаева, С.К. Нартовой-Бочавер, М.А. Шепелевой

и др. Однако в спортивной психологии проблема совладания со стрессом, проблема копинг-стратегий исследуется не очень активно, несмотря на то, что в преодолении напряженных и стресс-ситуаций, в изобилии возникающих на пути спортивных достижений, личность спортсмена становится уязвимой, и овладение приемами оптимального копинг-поведения для нее весьма актуально. В целом в современной России наблюдается противоречие между большим общественным значением спорта в образовании и воспитании человека и недостаточной изученностью психологии субъекта, занимающегося спортом.

В создании условий для развития физической культуры и спорта, привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, к занятиям спортом, большую роль играет системы дополнительного образования, основная миссия которой - раскрыть потенциал ребенка, его природные способности. Важное место в системе дополнительного образования занимают детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), располагающие ресурсами для занятий разными видами спорта исходя из индивидуальных интересов, склонностей и возможностей, для развития как специальных способностей, так и развития личности в целом. Их организация опирается на ведущие положения теории психологии и педагогики спорта (В.К. Бальсевич, Г.Д. Горбунов, М.Я. Виленский, Ю.М. Николаев, А.Д. Новиков, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, А.Р. Ротенберг, А.М. Юров и др.)

По нашему мнению, проблема влияния занятий спортом в ДЮСШ на социально-психологические характеристики подростков и старших школьников изучена в психологии недостаточно. Почти не исследован вопрос о такой социально-психологической характеристике личности старшеклассника, как копинг-стратегии в процессе спортивных занятий.

Поэтому **целью** данного исследования явилось изучение особенностей предпочтения старшеклассников, занимающихся спортом, копинг-стратегий для использования эмпирических данных в работе педагога-психолога общеобразовательного учреждения, психолога и педагогов-тренеров ДЮСШ.

Объект исследования: копинг-стратегии старших школьников.

Предмет исследования: предпочтения в копинг-стратегиях у старшекласников, занимающихся спортом.

Гипотеза: старшекласники, занимающиеся спортом, по сравнению со сверстниками, не вовлеченными в спортивную деятельность, чаще прибегают к копинг-стратегиям «решение проблемы», «принятие ответственности», «самоконтроль», «конфронтация» и психологическим защитам «замещение», «рационализация» и «отрицание»; они также имеют более высокий уровень стрессоустойчивости.

Задачи исследования:

1. Анализ научной литературы по проблеме исследования.
2. Диагностика стрессоустойчивости, копинг-стратегий и психических защит у старшекласников, занимающихся спортом.
3. Диагностика данных психологических характеристик у старшекласников, не занимающихся спортом.
4. Анализ и интерпретация эмпирических данных.

В ходе исследования были использованы следующие психодиагностические **методики**:

- Копинг-тест Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой);
- Опросник «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского);
- Тест-опросник механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика;
- Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.

В качестве метода математической статистики был использован Т-критерий Стьюдента.

Организационная база исследования.

Базой исследования явились МБУ ДО ДЮСШ № 8 и МБОУ СОШ № 71 г. Пензы. В диагностических процедурах приняли участие 43 юноши

15-16 лет – 21 человек с отделения футбола ДЮСШ № 8 и 23 обучающихся СОШ № 71, не занимающихся системно спортом.

Положения, выносимые на защиту:

1. Старшеклассники-спортсмены, по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом, чаще применяют при совладании со стресс-ситуациями стратегии «принятие ответственности», «самоконтроль» и «самообвинение», реже - «поиск социальной поддержки» и «позитивная переоценка». У них также зафиксировано преобладание конструктивных копинг-стратегий над неконструктивными.

2. Спортсмены чаще своих ровесников, не занимающихся спортом, прибегают к действию психических защит, а не копинг-поведения. При этом у них чаще фиксируются такие виды защит как «отрицание» и «рационализация», и реже - «замещение».

3. В группе старшеклассников-спортсменов выше самооценка стрессоустойчивости, по сравнению со старшеклассниками, не занимающимися спортом.

Научная новизна исследования состоит в том, что: описана специфика спортивной деятельности в юношеском возрасте и ее влияние на развитие эмоциональной сферы старшего школьника; выявлены некоторые различия в предпочитаемых копинг-стратегиях у старшеклассников, занимающихся и не занимающихся спортом.

Практическая значимость исследования заключается в получении диагностических данных об особенностях стрессоустойчивости, копинг-стратегий и психических защит у старшеклассников, занимающихся спортом, которые могут быть использованы в консультативно-коррекционной и сопровождающей практике педагога-психолога, педагогической деятельности тренеров детских спортивных школ и учителей общеобразовательных школ.

Глава 1. Теоретический анализ научных данных о влиянии спорта на совладающее поведение личности

1.1. Влияние спортивной деятельности на развитие личности

Особую роль в процессе развития личности играет физкультурно-спортивная деятельность. В настоящее время физкультурно-спортивную деятельность называют действенным средством интеллектуального, нравственного, эстетического и творческого развития человека [16].

Спортивно-оздоровительная деятельность как часть физкультурно-оздоровительной деятельности инициирует стремление личности к физическим достижениям, к укреплению здоровья, совершенствованию телесных и духовных начал. Потенциалы спортивно-оздоровительной деятельности: оздоровительный, мотивационно-ценностный, развивающий, социализирующий. В процессе спортивно-оздоровительной деятельности развиваются устойчивость и гибкость, навыки саморегуляции и рефлексии, дисциплинированность и ответственность, стойкость и мужество. Спорт - самый конкурентоспособный вид деятельности, обязательность соревнований в спорте прямо влияет на развитие состязательной активности подрастающей личности, способности к борьбе, противостоянию, поиску преимуществ над соперником через познание собственных сил. Однако необходимость спортсменов завоёвывать первенство в соревнованиях зачастую побуждает спортсменов и тренеров желать в первую очередь победы над противостоящей командой путём достижения выигрышных очков, баллов или призовых мест любыми средствами, что может приводить к некоторым негативным последствиям: запредельная интенсивность тренировок и соревнований; преувеличение важности победы как самооценности; повышенная вероятность травм.

Спортивная деятельность имеет ряд особенностей, которые принципиально отличают ее от других видов деятельности. Во-первых, в

спорте целью является подготовка к максимальному проявлению спортсменом своих возможностей, что требует значительных волевых усилий, эмоционального напряжения и может быть связано с риском для здоровья (получение травмы, перетренированность и т.д.); во-вторых, высокая конкурентность соревновательной борьбы вызывает необходимость создания на тренировке экстремальных условий, в том числе и с проявлением социально негативных явлений (конфликтности, агрессивности); в-третьих, особенности личностного развития профессиональных спортсменов зачастую подчинены специфике и успешности их деятельности и напрямую зависят от успешности или неуспешности этой деятельности [26].

Отличительными чертами спортивно-оздоровительной деятельности считаются добровольность, вариативность, включенность в определенную субкультуру, интегрированность инвариантной и вариативной составляющих содержания спортивной подготовки и общеразвивающих, оздоровительных программ, эмоциональную насыщенность уклада жизни и открытость коммуникаций [48]. Занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Но в процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта. В любом виде спорта есть жесткие правила, определяющие как ход соревнований, так и подготовку к ним. Правила требуют от спортсменов в каждом виде спорта конкретных

проявлений физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения. [6] Чтобы достичь лучшего результата в соревнованиях, спортсмен овладевает умением самоуправления, саморегуляции эмоций. Факт неоднократного проявления определенных свойств и качеств неизбежно приводит к их развитию.

Исследования влияния спорта на становление психологических свойств личности показывают, что люди, системно занимающиеся спортом, обладают такими свойствами, как уверенность в себе, высокий уровень мотивации достижения, эмоциональная устойчивость, экстраверсия, высокий самоконтроль. Спортивная деятельность влияет на самоотношение личности в целом. Т.С. Леви констатирует: «Самоотношение складывается в результате опыта действований. В процессе решения двигательных задач человек становится более реалистичным, получает доступ к личностным ресурсам. Опыт телесного движения позволяет интериоризировать и возвращать внутри себя новые состояния и новые смыслы» [28, с. 57].

Спорт, несомненно, способствует развитию воли, поскольку его особенность - обязательность нагрузок и напряжений, достижение определённых целей и преодоление препятствий. По мнению А.Ц. Пуни, препятствия разделяются на: 1) внешние - техника спортивных упражнений, тактика ведения спортивной борьбы, условия, в которых проходят соревнования или тренировка (освещённость, температура, влажность, покрытие стадиона или площадки, своеобразие снарядов, инвентаря и т.п.), действия противника, зрителей, судей и др.; 2) внутренние - изменения различных систем организма спортсмена, его функционального и психического состояния [38]. Психологи спорта определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий: целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание [6]. Целеустремлённость - проявление воли, характеризующееся сосредоточенностью мыслей, чувств и действий на

движении к поставленной цели. Целеустремлённость в ряду волевых качеств положение центрального, без этого качества невозможно актуализация всех остальных волевых качеств. Настойчивость и упорство - проявление воли, состоящее в длительном сохранении энергии, активности в достижении цели и преодолении многих препятствий. Решительность и смелость – волевые проявления, связанные с отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности. Инициативность и самостоятельность как компоненты воли проявляются личной активностью, творчеством, отсутствием ориентировки на помощь извне, устойчивостью по отношению к внушающим влияниям. Выдержка и самообладание - проявление воли, характеризующиеся возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий.

Спорт влияет на самооценку и уровень притязаний личности. В любой момент спортсмен знает, на что он способен на основе эффективности проведённых тренировок, затраченных усилий, что способствует развитию у него уверенности в себе. У. Джемс показал, что самооценка тем выше, чем большего успеха достиг человек. Но субъективная оценка успеха определяется не столько объективными критериями, сколько соответствием достигнутого запланированному, намеченной цели. Самооценка спортсмена базируется на оценке им преимущественно своих спортивных возможностей, результатов и перспектив. Добившись определённых успехов в спорте, человек начинает с уважением относиться к самому себе.

Самооценка спортсмена связана с его уверенностью в себе, уровнем притязаний, постановкой целей, на которых строится психологический фундамент устойчивости и надёжности выступлений на соревнованиях. Отмечается, что для юных спортсменов с завышенной самооценкой характерны чрезмерная самоуверенность, требовательность к окружающим, конфликтность, агрессивность и другие поведенческие отклонения. У юных

спортсменов с заниженной самооценкой в поведении наблюдаются неуверенность, уход в себя, недооценка своих возможностей в спорте [10].

А.В. Шаболтас выявлено, что уверенность в себе тесно связана со спортивными достижениями, мотивом достижения успеха и эмоциональностью спортивной деятельности [49]. Встречаются, однако, исследования, где показано, что такие характеристики, как рефлексия и самосознание у юных спортсменов развиты менее, чем у их сверстников, не занимающихся спортом [4]. Это значит, что юные спортсмены слабо подготовлены к решению возрастных задач.

Спорт не может не влиять на коммуникативную сферу личности. Востребованное в ходе занятий спортом умение взаимодействовать и общаться с людьми переносится на другие сферы жизни. Конечно, в большей степени развитию коммуникативной сферы способствуют командные виды спорта, которые приучают человека соотносить свои действия с действиями коллег по команде, подчинения личных стремлений интересам команды. Правда, есть указания и на дисгармоничное течение личностного развития юных спортсменов, в случае, если они включаются в профессиональный спорт. В этом случае происходит осложнение условий формирования у них полноценной «Я-концепции» вследствие «ограниченности социального опыта из-за концентрации внимания на повышении спортивного мастерства, с повышением вероятности внутриличностных конфликтов из-за несовпадения норм и ценностей, регулирующих отношения с социальным окружением в спорте и вне его» [10]. Положение о том, что ранняя профессионализация в спорте, подготовка высококвалифицированных спортсменов может быть угрозой для личностного развития юных, довольно прочно утвердилось в психологической науке.

В этом смысле детско-юношеских спортивных школы (ДЮСШ), воспитанниками которых явились старшеклассники, принявшие участие в нашем исследовании, как правило, не представляют угрозы, поскольку чаще всего не ориентируют детей и подростков на спорт высших достижений.

Система функционирования детско-юношеских спортивных школ сложилась еще в СССР. В том числе благодаря им СССР лидировал на мировой спортивной арене. С 1995 года спортивные школы на основании постановления Правительства Российской Федерации № 233 действуют как учреждения дополнительного образования спортивной направленности. В педагогических исследованиях подчеркивается, что система дополнительного образования предоставляет детям возможности для самореализации в различных видах практической деятельности, освоения воспитанником системы социальных ролей, формированию социальной грамотности, способствует объективной оценке личностью своих интересов, способностей построения своей индивидуальной траектории развития.

Спортивные школы двояко влияют на социализацию юных спортсменов. М.Я. Виленский подчеркивает, что физические упражнения, игра и спорт формируют важную область специфического первичного опыта человека. Они способствуют формированию грамотной личностной и социально ориентированной деятельности. Успех двигательного обучения является не только делом «чистой моторики», он связан с познавательными способностями, мотивацией обучающихся, эффективностью передачи им знаний, умений и навыков, сенсорными, интеллектуальными, эмоциональными компонентами, волевыми актами, особенностями склада личности [8]. Воспитательный аспект в ДЮСШ, по мнению Г.П. Бобылева, состоит в том, что юные спортсмены учатся адекватному восприятию побед и поражений, обретают умение извлекать выводы из ситуации любой трудности [4].

А.Н. Николаев обосновал, что тренеры, работающие в ДЮСШ, могут быть разделены на три типа: направленные на спортивный результат; на оздоровление и воспитание учеников; а также тренеры-универсалы. Для каждого из типов характерны особенности мотивации и психологических средств осуществления деятельности [34]. Г.П. Бобылев справедливо отмечает, что первый тип тренера предполагает его помощь, направленную

только на спортивный результат. Поэтому оказывать помощь воспитаннику в том, что мешает ему тренироваться и успешно выступать, тренер, как правило, не будет. В целом, его анализ показал, что в спортивных школах реализуются возрастной и индивидуальный подходы в процессе оказания индивидуальной помощи и существенно затруднена реализация личностного подхода к воспитанникам [4].

И.В. Галкина тоже соглашается с тем, что установка только на спортивный результат, игнорирование потребностей юных спортсмена в эмоциональной поддержке, использование жестких методов руководства со стороны тренера приводит к тому, что «тренер начинает игнорировать психолого-педагогические аспекты тренировочного и соревновательного процесса, не анализирует особенности психологического климата в команде, не учитывает личностные характеристики спортсменов, не может оказать психологическую помощь спортсменам в трудных соревновательных ситуациях, при этом сам часто становится источником дополнительного стресса для спортсменов» [10]. Это сказывается на возникновении заниженных самооценок юных спортсменов, что сопровождается ухудшением других психологических показателей: возрастают тревожность, эмоциональная неустойчивость, неуверенность в себе, снижается самоконтроль. Все это естественным образом приводит к снижению успешности выступлений на соревнованиях. Интересно, отмечает И.В. Галкина, что тренеры с установкой на результат постоянно подчеркивают именно низкую психологическую подготовку своих спортсменов, правда, объясняя это либо врожденной слабыхарактерностью, либо влиянием родителей и друзей [там же].

При этом, по словам Г.П. Бобылева, помощь тренера юному спортсмену в достижении спортивного результата должна быть ничем иным, как помощью ему в развитии и реализации себя. Он предлагает несколько направлений индивидуальной работы с юными спортсменами: оказание помощи в переживании «спортивных неудач»; помощь в развитии рефлексии

и самосознания юных спортсменов; помощь в ситуации конфликта с тренером; помощь в ситуации потери мотивации занятий спортом [4].

Рассматриваемый в данном исследовании раннеюношеский возраст - ключевой этап в отношении многих спортивных достижений. Доказано, что существенное влияние на уровень и динамику спортивного результата оказывают темп и ритм биологического созревания организма спортсмена. Например, в видах спорта типа игр и единоборств период роста спортивных результатов чаще совпадает с фазой постпубертатного развития и, по существу, наибольший темп прироста наблюдается после завершения биологического созревания организма. И.В. Галкина указывает, что возраст 15-16 лет, когда по существу завершается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы, является сензитивным для развития быстроты и точности сенсомоторных реакций, точности антиципирующей реакции, быстроты дифференцировки пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций, устойчивости внимания, быстроты и точности выполнения когнитивных операций [10]. Вместе с тем еще может наблюдаться неуравновешенность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток и поэтому часто кажущуюся немотивированной быстрая смена настроений и поведения. В 17-18 лет в основном формируются качества, относящиеся к когнитивной сфере и связанные с эффективностью решения оперативных задач. Следовательно, этот возраст уже можно назвать возрастом спортивного совершенствования. Принято считать, что различия подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, наиболее выражено начинают проявляться после 2-3 лет систематической спортивной деятельности.

Этот период онтогенеза важен и в плане развития таких базовых личностных структур, как самосознание и рефлексия, направленность личности, самооценка, уровень притязаний. Резко возрастает интерес к своему «Я», стремление познать себя, свои возможности, способности. Актуально стремление к самоутверждению в социуме. Юношеский возраст

спортивные психологи считают самым сложным с точки зрения мотивации занятий спортом. Именно в этот период чаще всего происходит переоценка ценностей, и человек покидает спортсекцию или спортшколу. Важной причиной ухода называют неудавшуюся спортивную карьеру, отсутствие способностей к достижению высокого спортивного результата.

В.А. Зобков выяснил, что доминирующие мотивы занятий спортом юных спортсменов разделяются на две группы: «спортивно-деловая» и «лично-престижная» мотивация [18]. Для спортсменов первой группы характерны стремление к достижению спортивного результата, социальная ответственность, активная позиция в системе отношений спортивной группы. Все это определяет более высокую психическую готовность на всех этапах соревнования. У спортсменов с доминированием лично-престижных мотивов фиксируются стремление к личному самоутверждению, желание получить от окружающих положительные оценки в ущерб задачам спортивной деятельности, боязнь поражений. Это приводит к эмоциональной неустойчивости во время соревнований и снижению результативности.

У.А. Зинова исследовала мотивы занятий спортом у подростков и выяснила, что ведущие места занимают: патриотизм на всех уровнях, начиная с отстаивания на соревнованиях чести своего тренера, своей команды, школы, города, страны; самоутверждение; эстетика (внешний облик спортсмена, традиции и ритуалы команды); благополучие (стремление попасть в команду мастеров) [17].

В целом мотивацию спортивной деятельности юных спортсменов разделяют на непосредственную (потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности; потребность в физической привлекательности, удовлетворенности своей выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью; стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях; стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство; потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе) и

опосредованную (стремление стать сильным, здоровым; стремление через спорт подготовить себя к практической жизни; чувство долга).

На наш взгляд, наиболее полной является классификация А.В. Шаболтас, которая выявила 10 доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом: мотив эмоционального удовольствия - стремление, отражающее радость движения и физических усилий; мотив социального самоутверждения - стремление проявить себя, выражающееся в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями; мотив физического самоутверждения - стремление к физическому развитию, становлению характера; социально-эмоциональный мотив - стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности; социально-моральный мотив - стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером; мотив достижения успеха в спорте - стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов; спортивно-познавательный мотив - стремление к изучению вопросов технической и тактической подготовки, научно обоснованных принципов тренировки; рационально-волевой (рекреационный) мотив - желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе; мотив подготовки к профессиональной деятельности) - стремление заниматься спортом для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности; гражданско-патриотический мотив - стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, для поддержания престижа коллектива, города, страны [49].

Выявлено, что в группах тренеров с установкой только на результат у юных спортсменов с ростом спортивного мастерства было отмечено изменение в мотивации занятий спортом, для них преобладающей становится

лично-престижная и материальная ориентация, при этом происходит снижение интереса к спорту и к совершенствованию [10].

Говоря о свойствах личности, сопряженных со спортивной деятельностью, можно сослаться на И.А. Юрова, который считает, что структура успешности в спорте определяется интегративностью и интракомпенсаторностью субъектных, личностных и индивидуальных факторов. Он на примере пловцов показывает, что валидными индикаторами индивидуальной и личностной обусловленности их спортивной успешности служат тревожность и психомоторная напряжённость [52]. И другие авторы (С.М. Вайцеховский, А.Н. Крестовников, В.П. Филин) считают, что достичь высокого результата в спорте могут только спортсмены с ярко выраженной силой, подвижностью, уравновешенностью нервных процессов. Это важно для совладания со стрессами и фрустрациями, в изобилии присущие спортивной деятельности.

Центральное место в соревновательной деятельности спортсмена занимают такие психические состояния, как напряжение, эмоциональное возбуждение, предстартовый стресс, дезорганизующие деятельность или мобилизующие спортсмена к успешной деятельности. Эти состояния характеризуются как предрабочие в случаях значимой деятельности с неопределённым исходом.

Стресс - это состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активизацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма. Согласно теории Г. Селье выделяются три стадии стресса: стадия тревоги, стадия резистентности, стадия истощения [41]. Стресс, переживаемый в режиме эустресса (механизма, который временно задействует неиспользуемый потенциал ресурсов человека), способствует реализации потенциала личности спортсмена. Тогда в ходе соревнований возникает позитивный эмоциональный фон; юный спортсмен анализирует опыт решения подобных проблем в прошлом, не боится строить позитивный

прогноз на будущее; уверен, что получит одобрение со стороны значимых лиц [11]. Важно предотвратить переход из состояния эустресса в дистресс, когда спортсмен не может найти нужную информацию для решения проблемы, у него возникает чувство беспомощности, личный прогноз приобретает негативную направленность, юный спортсмен не способен функционально, физически, психологически адаптироваться к стрессовой ситуации. Если подобные дистрессовые состояния переживаются часто, начинает доминировать потребность в безопасности, утрачивается интерес к деятельности, снижается актуальность мотива [45].

К числу проявлений избыточного психического напряжения относится «предстартовая лихорадка», которая может порождаться непосильностью задачи, поставленной перед спортсменом или командой, переоценкой собственных сил и возможностей, «заражением» нервозностью других спортсменов и пр.

Трудность выбираемой цели характеризует уровень притязаний спортсмена. Желательно, чтобы уровень его притязаний был адекватен возможностям. Е.П. Ильин описал признаки поведения спортсменов с завышенным и низким уровнями притязаний: первые переоценивают свои возможности, претендуют на высокие оценки со стороны и сильно переживают неудачи. Спортсмены с низким уровнем притязаний не стремятся подняться выше достигнутого уровня, неохотно берутся за сложные задачи, боятся неудач [19]. Правда, высокий уровень притязаний может приводить к возникновению фрустрации.

Показано, что при возрастании стресса люди с сильным типом нервной системы завышают уровень притязаний, со слабым - занижают его. Поэтому в тренировочном и соревновательном процессах нужно учитывать тип темперамента спортсмена. В спортивной психологии выявлены различия между типами ВНД в спортивной деятельности [40]:

➤ Сангвиник предпочитает упражнения с большой подвижностью, активностью, легко переключается с одного вида упражнений на другой, при

этом недостаточно сосредоточен в однообразных действиях, в кропотливой, длительной работе по совершенствованию техники упражнения. При овладении новым упражнением легко выполняет его с первой попытки. Спортсмены-сангвиники достаточно работоспособны, общительны, уверены в себе. Спортивные результаты стабильны, и, как правило, выше на соревнованиях, а не на тренировках. Перед стартом они чаще всего в состоянии «боевой готовности».

➤ Холерик предпочитает интенсивные и темповые движения. Увлечение избранным видом деятельности быстро сменяется скукой. Неохотно выполняет двигательную тренировочную работу на силу и выносливость. Соревновательные результаты холериков не очень стабильны, они склонны к предстартовой «лихорадке», что негативно сказывается на реализации своих возможностей во время соревнований.

➤ Флегматик – присущи недостаточно быстрая выработка и корректировка двигательных навыков, замедленные реакции, трудности переключения с одного вида деятельности на другой, отдает предпочтение спокойным, однообразным упражнениям, склонен к длительной кропотливой отработке техники отдельных упражнений. Сформированные навыки и привычки отличаются большой прочностью и ригидностью. Флегматики очень работоспособны и устойчивы к внешним помехам, не очень общительны. Соревновательные результаты стабильны, перед стартом, как и у сангвиника, состояние «боевой готовности».

➤ Меланхолик - отличается чрезмерной ответственностью, высокой тревожностью, порождающей неуверенность в себе. Высоко развиты мышечно-двигательная чувствительность, тактическое чутье, но при этом быстрая утомляемость и малая устойчивость к внешним раздражителям. Соревновательные результаты нестабильны, поскольку высокая тревожность порождает защитное состояние «стартовой апатии». [40]

Много ссылок в научной литературе на перечень элементов готовности спортсмена к соревнованиям по А.Ц. Пуни, при этом состояние психической

готовности к соревнованию понимается как целостное проявление личности спортсмена. Элементы готовности: 1) трезвая уверенность в своих силах; 2) стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу; 3) оптимальный уровень эмоционального возбуждения; 4) высокая помехоустойчивость; 5) способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением [38]. При этом, по мнению А.Ц. Пуни, готовность спортсмена к соревнованиям зависит и от факторов спортивного характера: стабильность выступлений на соревнованиях; улучшение результатов от соревнований к соревнованиям; более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными; лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Множеством исследователей установлено, что обучение юных спортсменов психорегуляции оказывает положительное воздействие на их состояние и результативность. Поэтому в подростковом и юношеском возрастах тренер-педагог должен уделить большое внимание именно психологической подготовке спортсмена. Психологическая подготовка - один из аспектов использования научных достижений психологии для повышения эффективности спортивной деятельности. Психологическая подготовка - это формирование и развитие свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд. Термин психологическая подготовка чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях [17].

Психологическая подготовка спортсмена чаще всего решает задачу снятия избыточного психического напряжения посредством стратегии десенсибилизации, т.е. снижения чувствительности, неадекватного психического напряжения, а также посредством устранения объективных причин стрессового состояния. Чаще всего ситуации, в которых необходимо

снятие избыточного психического напряжения - это ситуация перед стартом соревнования и ситуация возникновения избыточного волнения по ходу соревнования. В первом случае спортсмен может рассчитывать на помощь извне, во втором он чаще всего полагается на собственные ресурсы.

Интересны данные исследования В.А. Кузнецовой, выяснившей, что соревновательная успешность велосипедистов обусловлена высокими значениями состояний активности и уверенности, а также оптимальными (выше средних) значениями тревожности и эмоционального возбуждения. При этом сила и выраженность предстартовых состояний у велосипедистов находится в обратной пропорциональной зависимости от длины предстоящей дистанции и амплуа спортсмена, в частности, у стаеров, сильнее выражена апатия, у спринтеров сильнее выражается «предстартовая лихорадка» [26].

У.А. Зинова полагает, что для снятия предстартового избыточного психического напряжения наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии, которая чаще всего играет роль отвлекающего фактора. При избыточном психическом напряжении в ходе соревнования основную роль играет саморегуляция; эффект саморегуляции зависит от владения арсеналом ее приемов, адаптированных к условиям соревнований конкретном виде спорта [17].

Система мероприятий по саморегуляции спортсменов особенно важна, поскольку, помимо прочего, выступает и средством профилактики психологического выгорания, срывов. Главной задачей в этой связи становится обучение спортсменов методам самостоятельного контроля за динамикой психоэмоциональной активности, саморегуляции и возможности трансляции усвоенного за период обучения материала в ситуацию повседневной спортивной деятельности. Эта задача не реализуема без участия двух субъектов сопровождения - тренера и спортивного психолога. При этом основная цель последнего в данном случае - формирование системы устойчивого адекватного позитивного психолого-педагогического взаимодействия между спортсменом и тренером. Центром деятельности

психолога по отношению к тренеру является обучение его навыкам наблюдения, анализа индивидуального поведения подопечных, контролю за процессами реализации программы индивидуальной самостоятельности спортсмена. По отношению к спортсмену главной задачей становится обучение его способам и навыкам контроля и регуляции эмоциональных процессов и состояний. [26]

Важную роль в повышении регуляции эмоциональных состояний и готовности к предстартовым состояниям играют психомышечная тренировка (ПМТ), направленная на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений; идеомоторная тренировка (ИТ), состоящая в сознательном представлении техники движений; аутогенная тренировка (АТ) – психотерапевтический метод самовнушения, способствующий снижению нервно-эмоционального напряжения, чувства тревоги, эмоционального дискомфорта [17].

По мнению В.А. Кузнецовой, готовность к предстартовым состояниям - несмотря на кратковременность, а отчасти и благодаря ей, - является одним из определяющих этапов всей профессиональной деятельности спортсмена. Психологическое сопровождение спортивной деятельности на данном этапе соревнований выступает не только как комплексная система организации взаимодействия в ситуации работы команды или в паре «тренер-спортсмен»; его элементы становятся системой условий, прямо определяющих качество подготовки спортсмена не только профессионально, но не в последнюю очередь - личностно, психологически и психоэмоционально [26].

Она же формулирует систему психолого-педагогических условий достижения успешности спортивного мастерства: а) сбалансированность системы взаимодействия в триаде «тренер - спортсмен - спортивный психолог»; б) овладение спортсменами навыками и умениями саморегуляции и самообучения на основе использования специальных методов коррекции эмоциональных и психических состояний; в) учёт взаимосвязей между

комплексами индивидуальных личностных черт, индивидуальной мотивированностью деятельности спортсмена, особенностями психических и психоэмоциональных состояний и возможностями их регуляции [26].

«Длина пути» спортсмена определяется целым рядом факторов биологического, психологического и социального порядка [10]. Один из факторов психологического порядка – специфика копинг-стратегий юных спортсменов - явился предметом нашего исследования. Тренировочная и соревновательная деятельность спортсмена характеризуется воздействием значительного числа стрессогенных факторов и предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и психическим качествам личности, обеспечивающим преодоление стресса и, как следствие, результативность соревновательной деятельности.

1.2. Феномен копинг-поведения в психологической науке

Проблема «совладающего поведения» появилась в психологии во второй половине XX в. Психологи стали работать над выявлением конструктивных, неконструктивных и самопоражающих стратегий совладания в драматических жизненных условиях. В германоязычной научной литературе в этом смысле используются как синонимы понятия «Bewältigung» (преодоление) и «Belastungsverarbeitung» (переработка нагрузок). В англоязычной психологии утвердился термин «копинг-поведение» (от англ. coping - совладание, преодоление) для описания процессов, направленных на преодоление стрессовых состояний, вызванных трудной жизненной ситуацией. Преодоление направлено на гармонизацию отношений между субъектом и средой, на ослабление эмоциональных переживаний [5]. Важно отметить, что под копингом понимаются усилия по управлению стрессом, а не результаты усилий.

Феномен «совладание с жизненными трудностями» понимается как усилия субъекта (когнитивные и поведенческие) для управления внешними и

внутренними обстоятельствами, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с трудной жизненной ситуацией состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Таким образом, совладающее поведение – это целенаправленное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации. При этом поведение может быть направлено на активное изменение ситуации, если это возможно, или на приспособление к ней, если ситуация не подконтрольна субъекту.

При этом под трудной жизненной ситуацией понимаются обстоятельства жизни, требующие от индивида таких действий и усилий, которые находятся на границе его адаптивных возможностей или даже превосходят имеющиеся у него резервы. С точки зрения Л.И. Анцыферовой, это определение слишком упрощено, поскольку в нем не учитывается главное – та ценность, которая в определенных условиях может быть потеряна или уничтожена. Чем она значительнее для человека, тем больше мотивационный потенциал совладания с возникшей трудностью [2].

Стрессовые ситуации, иногда называемые стрессором, разделяются на виды [15]:

- Макрострессоры – критические жизненные события, требующие продолжительной адаптации, затрат большого количества сил и сопровождающиеся стойкими эмоциональными нарушениями.

- Микрострессоры – повседневные перегрузки и неприятности, локализованные во времени, влекущие за собой ухудшение самочувствия, требующие для восстановления адаптации не очень значительное количество времени.

Психотравмы – травматические события, характеризующиеся запредельным порогом интенсивности, с внезапным и непредсказуемым началом.

Хронические стрессоры – это перегрузки, длительной протяженности во времени, характеризуются повторяющимися однотипными стрессовыми нагрузками [15].

Стрессоры могут стать причиной, частичной причиной (кодeterminантой), усугубить и провоцировать психическое расстройство.

Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и, таким образом погасить стрессовое действие ситуации. Таким образом, проблема совладания связана с феноменом дезадаптации. Известно, что конечной целью психобиологической и социальной адаптации является достижение равновесия между индивидуумом и окружающей средой, позволяющего сохранять прежние и развивать новые возможности для удовлетворения потребностей. В трудной жизненной ситуации равновесие нарушается, происходит напряжение всех адаптационных механизмов.

Нарушение равновесия в системе «человек - среда» возникает при наличии, по крайней мере, одного из трех факторов:

- при резком изменении условий среды, в результате которого имеющиеся адаптационные механизмы могут оказаться недостаточными;
- при существенном изменении потребностей и целей индивида;
- при значительном уменьшении физических или психических ресурсов, что может привести к расхождению между значимыми потребностями субъекта и возможностями их удовлетворения [20].

Личностные психологические адаптационные процессы условно подразделяются на осознаваемые (копинг-стратегии) и неосознаваемые (психологические защиты). Психологические защиты в традиции психоанализа - любые психические процессы, позволяющие сознанию достичь компромиссного решения проблем, не поддающихся полному разрешению, и оградить его от негативных, травмирующих переживаний.

Есть несколько подходов к трактовке понятия «копинг». Первый, психоаналитический, описывает копинг как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления психического напряжения. Второй - диспозиционный - определяет его как относительно постоянную предрасположенность индивида, его устойчивый стиль реагирования на стрессовые события определенным образом, мало зависящий от типа стрессора. В третьем подходе – ситуационном или транзактном – копинг понимается как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса.

Автором последнего подхода является Р. Лазарус, количество ссылок на которого лидирует в научной литературе. Он определяет копинг как «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности» [цит. по 15]. То есть копинг понимается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям. По Р. Лазарусу, посредством копинга индивид в одних случаях использует одну форму совладания, например, защитные стратегии, а в других - прибегает к стратегиям решения проблемы путем изменения отношения «личность - окружающая среда» [цит. по 20]. Структура копинг-процесса при этом представлена следующим образом: восприятие стресса - когнитивная оценка - возникновение эмоций - выработка стратегий преодоления - оценка результата действий. В случае неуспешного копинга стрессор сохраняется и возникает необходимость дальнейших попыток совладания. Успешное совладание рассматривается как успешная адаптация. Критериями эффективности копинг-поведения являются достижение цели и психологический комфорт субъекта.

Р. Лазарус и С. Фолькман предложили классификацию стратегий совладания на основе выделенных ими двух функций копинга: 1) копинг, сфокусированный на проблеме, направлен на устранение стрессовой связи между личностью и средой; 2) копинг, сфокусированный на эмоциях, направлен на управление стрессом. Соответственно, они выделяют следующие виды ситуативно-специфических копинг-стратегий:

- планомерное разрешение проблем,
- позитивная переоценка,
- принятие ответственности,
- поиск социальной поддержки,
- конфронтация,
- самоконтроль,
- дистанцирование,
- избегание.

При этом проблемная ситуация имеет несколько характеристик:

- неопределенность,
- повышенная сложность,
- стрессогенность,
- противоречивость.

Р. Лазарус и С. Фолькман указывают на то, что человек, чтобы справиться со стрессом, использует чаще всего не одну стратегию, а комплекс приемов как проблемно-ориентированного, так и эмоционально-ориентированного копинга. При этом в рамках этой теории возникла идея «продуктивных» (конструктивных) и «непродуктивных» (неконструктивных) копингов. Было показано, что проблемно-ориентированные копинг-стратегии положительно коррелируют с адаптацией и здоровьем и отрицательно – с уровнем переживаемого стресса; эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, наоборот, играют негативную роль и усиливают стресс, поскольку не разрешают саму ситуацию. Дальнейшие исследования показали, что такая связь неоднозначна.

Генезис совладающего поведения в когнитивно-феноменологическом подходе, который предложен Р. Лазарусом, трактуется следующим образом. Человек на протяжении жизни строит, перестраивает и достраивает личностную «теорию» мира, включая и «Я-концепцию». Весь опыт и предвосхищаемое будущее закрепляются в личностных минитеориях в виде систем значений и смыслов, убеждений и ценностей – они регулируют восприятия и представления человека, определяют интерпретацию окружающего мира и действий субъекта. Свою теорию индивид стремится сделать упорядоченной, - теорией предсказуемого и понятного мира. Ей соответствует и концепция себя как удачливого и неуязвимого. Негативные события, не соответствуя в личностную «минитеорию», приводят к разрыву сложившейся системы значений, к разрушению субъективного жизненного мира. И тогда человек прибегает к одной или нескольким из основных стратегий совладания:

1. Преобразующие стратегии. В данном случае принимается решение о возможности изменения трудной ситуации. Субъект при этом начинает формулировать ее как проблему, определяет конечные и промежуточные цели, намечает план решения, ищет способы достижения цели.

2. Приемы приспособления: изменение собственных характеристик и отношения к ситуации. При отсутствии возможностей преобразовать, изменить трудную ситуацию, только намеренное изменение своих особенностей или отношения к происходящему может привести к благополучию.

3. Вспомогательные приемы самосохранения. К ним относят «техники» борьбы с эмоциональными нарушениями, вызванными неустраиваемыми, с точки зрения субъекта, негативными событиями. Это, прежде всего, все виды психологической защиты, описанные в психоанализе.

4. Если люди, попав в безвыходную ситуацию, не хотят или не могут воспользоваться названными приемами самосохранения, они прибегают к самопоражающим стратегиям – наркомании, алкоголизму, суициду [2].

Первые два из названных видов совладания относятся к конструктивным, два последних – к неконструктивным.

Еще несколько слов о классификации копинга. Поскольку копинг предполагает высокую изменчивость поведения, очевидно, по мнению М. Виталино, фиксировать его на следующих возможных основаниях:

1. Ориентированность, или локус копинга (на проблему или на себя).
2. Сфера психического, в которой по преимуществу осуществляется преодоление (деятельность, представления или чувства).
3. Эффективность копинга (приносит желаемый результат по разрешению проблемы или нет).
4. Временная протяженность эффекта (ситуация разрешается полностью или требует возврата к ней).
5. Ситуации, провоцирующие coping-поведение (кризисные или повседневные) [15].

В ситуационном подходе в качестве важнейших ситуационных детерминант копинга называют особенности события, с которыми взаимодействует человек в процессе преодоления [14; 33; 47]. С.К. Нартова-Бочавер констатирует, что «...ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка» [33, с. 20].

В процессе копинга специфика ситуации преломляется через специфику личности. Л.И. Дементий пишет, что эффективность преодоления во многом зависит от разницы в объективных параметрах стрессора и их субъективной оценки [14]. Дж. Сингер и Л. Дэвидсон полагают, что человек может интерпретировать стрессовую ситуацию или как угрозу, или как требование. Негативные последствия стресса наступают в первом случае, если же ситуация воспринимается как требование, то это менее травматично. Оценка стрессовой ситуации зависит при этом от оценки человеком своих ресурсов совладания со стрессором. Оценка ресурсов может основываться на индивидуальном опыте, знаниях, или на оценке своей компетентности в

решении ситуации. [15] И.Г. Малкина-Пых отмечает, что совладающее поведение реализуется посредством применения разных копинг-стратегий на основе ресурсов личности и среды [31]. Выделяются следующие виды копинг-ресурсов, помогающих справиться со стрессогенными ситуациями: 1) физические (здоровье, выносливость и т. д.); 2) психологические (ценности; самооценка; Я-концепция; интернальный локус контроля; ресурсы когнитивной сферы; аффилиация; эмпатия; позиция человека по отношению к жизни, смерти, любви, вере; мораль и т. д.); 3) социальные (окружение, в котором живет человек; умение находить, принимать и оказывать социальную поддержку).

Л.И. Анцыферова настаивает, что поведение человека в копинге во многом детерминировано не объективно заданной стресс-ситуацией, а ее субъективной оценкой и восприятием [2]. Характер оценки в первую очередь связан с уверенностью человека в контроле над стресс-ситуацией и возможностью ее изменения. «Когнитивное оценивание», по Л.И. Анцыферовой, это «...процесс распознавания особенностей ситуации, выявление негативных и позитивных ее сторон, определение смысла и значения происходящего» [2, с. 8]. По результатам когнитивного оценивания человек делает вывод, может ли он разрешить данную проблему, сможет ли он контролировать ход событий или стресс-ситуация неподконтрольна. Если ситуация расценивается как контролируемая, то человек для ее разрешения склонен применять конструктивные копинг-стратегии. С. Фолькман, Р. Лазарус также обращают внимание на важность когнитивного отражения стресс-ситуации - любое преодолевающее поведение, по их мнению, начинается с оценки среды, которая оценивается как значимая для жизни и хорошего самочувствия, как вредная, выгодная, угрожающая или изменчивая. Характер такой оценки влияет на копинг. Названные авторы полагают, что, если в результате оценки ситуация воспринимается субъектом как поддающаяся изменению, то будут использоваться, скорее всего, проблемно-ориентированные формы копинга,

если же ситуация оценивается как не поддающаяся изменению, субъект прибегнет к эмоционально-ориентированным формам копинга [цит. по 47].

Учеными выделен перечень ситуационных переменных, которые определяют копинг-ответ: субъективная значимость события, сила стрессового воздействия, длительность действия стрессора, субъективно переживаемая трудность преодоления ситуации, возможность прогноза и степень субъективного контроля ситуации.

Особое внимание исследователей привлекает тема оценки субъектом стрессовой ситуации в условиях неопределенности. Отметим, что соревновательная ситуация в спорте часто является именно такой – исход противостояния заранее не известен. Очевидно, что в условиях крайней неопределенности оценка ситуации затруднена.

В.А. Бодров считает, что неопределенность ситуации ведет к ощущению беспомощности и к возрастанию стрессовых реакций [5]. По его мнению, с ростом неопределенности ситуации уменьшается степень прогнозируемости события, субъективного контроля ситуации и, как следствие, становится невозможным применение копинг-стратегий, связанных с планированием своих действий по преодолению стрессового события. Отсутствие возможности прогнозировать развитие ситуации, а также низкий контроль над ней приводят к снижению проблемно-ориентированных и увеличению эмоционально-ориентированных копинг-ответов. Эффективной стратегией копинга в данном случае является поиск информации о данной ситуации.

В психологической литературе по проблеме совладающего поведения есть некоторые общие выводы об эффективности и предпочтительности разных его форм. Наименее эффективными принято считать избегание и самообвинение во всех вариантах, занижение своих возможностей. Достаточно эффективным считается реальное преобразование ситуации или ее переистолкование (рефрейминг). Эмоционально-экспрессивные формы преодоления оцениваются неоднозначно. С одной стороны, разрядку эмоций

принято считать довольно эффективным способом совладания со стрессом, с другой – при этом возможно открытое проявление агрессивности, переходящее в разрушительное поведение. В психологической литературе много обсуждается связь копинга и механизмов психологической защиты. Е.Р. Исаевой обнаружено, что если в репертуаре совладающего поведения личности мало используются активные проблемно-решающие стратегии, то уровень проявления психологических защит оказывается более выраженным [20]. Большинство авторов склонны относить механизмы психологической защиты к неконструктивным копинг-стратегиям.

Поскольку в нашем эмпирическом исследовании использовался «Тест психических защит» (Плутчик Р.), кратко опишем те виды психических защит, которые включены в этот тест. В преамбуле к тесту отмечается, что защитные механизмы включаются по большей части неосознанно, достигаемый компромисс обычно содержит сокрытие индивидом от себя внутренних побуждений или чувств, которые угрожали бы самоуважению или могли вызвать тревогу. К основным защитным механизмам в данной методике относят [24]:

- Вытеснение - перевод психического содержания из сознания в бессознательное или удерживание его в бессознательном состоянии.
- Реактивное образование - сосредоточение сознания на идее, воздействии или чувстве, противоположном тому неосознанному импульсу, в котором индивид боится себе признаться.
- Проекция - нежелательные чувства приписываются другому лицу, в результате чего могут восприниматься как угроза из внешнего мира.
- Регрессия - возврат психического развития на более раннюю ступень и к соответствующим формам поведения, вызванный опасностями.
- Компенсация - восстановление равновесия психологических и психофизиологических процессов путём формирования противоположно направленных реакций или импульсов.
- Отрицание - сознательный отказ признать существование

болезненных фактов.

- Рационализация - безопасное и правдоподобное объяснение действительной (и травмирующей) причины собственного поведения.

- Замещение - чувства и действия, которые должны были направляться на объект, вызвавший тревогу, переносятся на объект, не имеющий отношения к ситуации и причине конфликта. [24]

В исследованиях по гендерной психологии отмечается обусловленность копинг-стратегии полоролевыми стереотипами: женщины, как правило, склонны защищаться и реагировать эмоционально, а мужчины – инструментально, путем преобразования внешней ситуации.

Исследовалась также связь копинг-стратегий и эффективности деятельности. С. Браун на примере профессиональной деятельности показал, что копинг-стратегии являются модераторами негативного влияния эмоций на эффективность деятельности. «В частности, выплескивание негативных эмоций на других людей усиливало неблагоприятный эффект негативных эмоций. Стратегия самоконтроля имела двойственный эффект: с одной стороны, она смягчала негативный эффект негативных эмоций, а с другой стороны, оказывала негативный эффект на результаты деятельности. Фокусировка на проблеме оказывала позитивное влияние на эффективность деятельности» [цит. по 39]. Е.А. Шепелева на учебной деятельности выявила, что стратегия активного преодоления трудностей в учебе положительно связана с учебной успеваемостью, а менее эффективные копинг-стратегии, такие как бездействие и переключение на другую деятельность – негативно [50]. Кроме того, конструктивные копинг-стратегии, применяемые при общении со сверстниками, связаны с успешностью социальных контактов, такие подростки лучше принимаются сверстниками.

Считается, что копинг-механизмы – продукт довольно раннего онтогенеза и к подростковому возрасту они становятся более или менее утвердившимися у данного субъекта, хотя и в этот период продолжается активное формирование механизмов преодоления стресса.

Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский предложили три теоретических модели копинг-поведение подростков [43]:

1) Модель активного адаптивного функционального копинг-поведения. Характеризуется сбалансированным использованием соответствующих возрасту копинг-стратегий с преобладанием активных, направленных на разрешение проблем и поиск социальной поддержки, с доминированием мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудач и с готовностью к активному противостоянию среде.

2) Модель псевдоадаптивного дисфункционального копинг-поведения. Характеризуется сочетанием пассивных и активных копинг-стратегий. Доминирует копинг-стратегия «поиск социальной поддержки». Велик удельный вес стратегий, не соответствующих возрасту (инфантилизм). Дефицит навыков стратегии разрешения проблем компенсируется копинг-стратегией избегания неудач, в т.ч. фармакологическими средствами.

3) Модель пассивного дисфункционального копинг-поведения. Преобладают пассивные копинг-стратегии с преобладанием мотивации на избегание неудач, отмечается дефицит социальных навыков разрешения проблем, часто используются детских копинг-стратегии, не соответствующие возрасту. Неготовность к активному противостоянию среде, подчиненность ей при негативном отношении к проблемам и оценке их как угрозы. Преобладает псевдокомпенсаторный, защитный характер поведения [43].

Исследования, посвященные изучению преодоления стресса в подростковом возрасте, выявили взаимосвязь между характеристиками «Я-концепции» и копинг-стратегиями [42]. Так, преимущественное использование копинга избегания оказывает влияние на формирование негативной «Я-концепции», а низкий уровень самооценки предопределяет выбор пассивных стратегий совладания. Иными словами, «Я-концепция» личности существенно влияет на стиль копинга в целом (адаптивное либо дезадаптивное поведение).

Л.А. Коломеец обращается к юношескому возрасту и считает, что для него вопрос формирования эффективных копинг-стратегий особенно актуален. Она отмечает, что в этом возрасте личность впервые оказывается перед социальным, профессиональным и личностным выбором, это этап принятия ответственных решений, определяющих всю дальнейшую жизнь человека. Кроме того, сейчас существенно увеличились объемы и сложность материала, учебных программ, которые необходимо усвоить учащимся. Интенсификация процесса обучения приводит к усилению нервно-психического напряжения учащихся старших классов. При этом важный фактор усиления тревоги и стресса связан с опасениями учащихся относительно их способностей справиться с экзаменационным испытанием в виде ЕГЭ [23]. В ее исследовании выяснилось, что доминирующими копинг-стратегиями старшеклассников являются повышенная направленность на решение задач, фокусировка на проблеме. Среднюю степень выраженности старшеклассники демонстрируют по копингу «социальное отвлечение» стремление больше быть на людях, проводить время с друзьями. Кроме того, обнаружена прямая корреляция конструктивных копинг-стратегий с такими личностными ресурсами старшеклассников, как осмысленность жизни, временная перспектива, представления о себе как о сильной личности, интернальность [23].

Т.О. Гордеева и Е.А. Шепелева исследовали гендерную специфику характера связей копинг-стратегий и успешности в учебе у российских подростков. У девушек стратегия активного преодоления трудностей является предиктором академической успеваемости, у юношей эта стратегия не связана с успеваемостью, при этом ее негативным предиктором является стратегия «косвенная деятельность» (т.е. переключение на другую деятельность в случае возникновения сложностей) [12]. Исследование В.С. Ключко, также на выборке старшеклассников, показало, что больше половины учащихся 11-х классов используют адаптивные варианты поведения когнитивных и эмоциональных копинг-стратегий и

32% используют адаптивные варианты поведения поведенческих копинг-стратегий. Выявлена взаимосвязь между высокими и средними показателями по шкале личностной и ситуативной тревоги и адаптивными вариантами копинг-стратегий [21].

В спортивной психологии проблема совладания со стрессом, проблема копинга исследуется незначительно, несмотря на то, что для преодоления напряженных и стресс-ситуаций, в изобилии возникающих на пути спортивных достижений, личность спортсмена становится уязвимой, и овладение приемами оптимального копинг-поведения для нее весьма актуально. Некоторые исследования в этой сфере все же были проведены.

Так, в исследовании Ю.М. Босенко, исследовавшая особенности копинг-стратегий у спортсменов разной квалификации и пола, в командных и индивидуальных видах спорта, сделала по результатам исследования следующие выводы. Спортсмены, по сравнению с не занимающимися спортом, менее враждебны, более включены в проблемную ситуацию и стараются составлять объективный образ ситуации. Спортивная деятельность повышает устойчивость к сложным ситуациям, формирует конструктивные способы реагирования на проблему, поскольку специфика спортивной деятельности позволяет иметь своевременную обратную связь, где отражена результативность собственной деятельности. Спортсмен имеет опыт успеха и удачи, что способствуют конструктивному отношению в системе «проблема-решение». Основой такого отношения является вера в себя, ощущение своих возможностей и развитое целеполагание [7].

У представителей индивидуальных видов спорта по сравнению с командными и не занимающимися спортом респондентами выше показатели по копинг-стратегиям «планирование решение проблем» и «положительная переоценка». Индивидуальный вид спорта ведет к закреплению осознания вклада собственной личности в решение проблемы и ориентирует спортсмена на действия по изменению ситуации (поведенческие копинг-стратегии). Спортсмены, специализирующиеся в командных видах спорта,

склонны проявлять эмоционально-ориентированные стратегии копинга. В индивидуальных видах спорта высококвалифицированные спортсмены в связи с ростом спортивного мастерства чаще прибегают к копинг-стратегиям, чем в командных видах спорта. Спорт у девушек формирует тенденцию к поиску защитного поведенческого устранения проблемы, менее враждебного и агрессивного в своих способах совладания. Спортсмены мужского пола переносят акцент с проблемы на личностное развитие, стремятся к спортивному самосовершенствованию [7]. По-видимому, здесь срабатывает следующий механизм: успешное преодоление способствует повышению уровня ожиданий собственной эффективности, что ведет к более энергичным и устойчивым усилиям при решении новых задач.

Согласно исследованию Т.В. Михайловой, спортсмены-гребцы предпочитают следующие способы совладания: «вступление в социальный контакт» (расширение общения, новые знакомства), «поиск социальной поддержки», «осторожные действия», «ассертивные действия» (уверенное отстаивание своих интересов и потребностей), «манипулятивные действия» (обманчивые действия по отношению к сопернику, которые могут привести к выигрышу), «избегание» (стремление уклоняться от излишнего напряжения). Реже всего гребца прибегают к копинг-стратегиям «импульсивные действия» (склонность к необдуманным действиям, риску), «асоциальные действия», «агрессивные действия» [цит. по 44].

Н.П. Филатовой и О.А. Сизиковой выявлено, что квалифицированные спортсмены по-разному реагируют на неудачу в соревновательной деятельности. «Активно реагирующие» на стресс неудачи спортсмены чаще предпочитают копинги «положительная переоценка», «самоконтроль», «планирование решения проблемы». В группе «пассивно реагирующих» на стресс неудачи спортсменов чаще используются копинг-стратегии «избегание», «поиск социальной поддержки», «дистанцирование». По-видимому, эти спортсмены воспринимают неудачное выступление как ситуацию, не зависящую от их активности и прилагаемых усилий [46].

Таким образом, концепция копинга является одной из центральных в современной теории стресса, а умение успешно преодолевать стресс рассматривается как основной фактор, помогающий человеку эффективно справляться с негативными воздействиями стресса. Копинг-стратегии являются важным предиктором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности. Копинг-стратегии являются своеобразным медиатором, через который глубинные психологические конструкты обеспечивают саморегуляцию поведения в стрессовой ситуации [39].

Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей предпочтения копинг-стратегий у старшеклассников, занимающихся спортом

2.1. Описание схемы эмпирического исследования

В качестве базы исследования были выбраны МБУ ДО ДЮСШ № 8 и МБОУ СОШ № 71 г. Пензы. В диагностических процедурах приняли участие 21 юноша 15-16 лет с отделения футбола ДЮСШ № 8 (далее – группа 1(Г1)) и 23 их сверстника, обучающихся в СОШ №71 и не занимающихся системно никаким видом спорта (группа 2 – Г2).

ДЮСШ № 8 открыта в 1989 г., в настоящее время в ней работает два отделения: футбол и регби, в которых 826 воспитанника. На отделении футбола, где занимаются участвующие в нашем исследовании старшеклассники, 593 учащихся. Воспитанники ДЮСШ № 8 в различных возрастных группах постоянно становятся победителями и призерами Первенства области по футболу.

В рамках дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта футбол в ДЮСШ предусмотрены следующие этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года); тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства (весь период). Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Предельные тренировочные нагрузки на разных этапах спортивной подготовки разные. Группа юношей,

участвующая в нашем эмпирическом исследовании, имеет недельную нагрузку 9 часов.

Для сравнения характера копинг-стратегий у двух групп испытуемых, а также специфики их психических защит и стрессоустойчивости были использованы следующие психодиагностические методы:

1. Копинг-тест Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой).

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Этот опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

Испытуемому предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Он должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Включает субшкалы:

- Конфронтационный копинг
- Дистанцирование
- Самоконтроль
- Поиск социальной поддержки
- Принятие ответственности
- Бегство-избегание – пункты
- Планирование решения проблемы
- Положительная переоценка

2. Опросник «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского).

Методика нацелена на выявление преобладающей копинг-стратегии, а также соотношение разных копинг-стратегий в поведении конкретного человека. Теоретическим основанием методики является представление, что поведение людей в ситуации стресса можно описать в трех группах:

1. Стратегия разрешения проблем - это способность использовать все личностные ресурсы в стрессовой ситуации.

2. Стратегия поиска социальной поддержки – это способность активного поиска социальной поддержки в стрессовой ситуации.

3. Стратегия избегания – способность человека уходить от решения надвигающихся проблем путем избегания проблемной ситуации. Выделяется пассивный и активный способ избегания.

Стратегия избегающего поведения, по мнению автора методики, характерна для поведения дезадаптированного индивида, находящегося на более низком уровне развития.

Инструкция:

1. Опишите известную Вам стрессовую ситуацию, происходящую в последнее время (ситуацию, которая Вас заставила задуматься или эмоционально задела).

2. Укажите, использовались или не использовались Вами ниже перечисленные стратегии для совладания с этой ситуацией, проставив отметки в соответствующих ячейках.

Испытуемому предлагается таким образом оценить 29 утверждений.

Выявляется следующий ряд копинг-стратегий:

- решение проблемы,
- позитивное избегание с помощью мышления,
- поиск социальной поддержки,
- позитивная переоценка,
- самообвинение.

3. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.

Целевое назначение теста понятно. Тест состоит из 10 вопросов, на которые испытуемый дает ответы «Никогда» - 0 б., «Почти никогда» - 1 б., «Иногда» - 2 б., «Довольно часто» - 3 б., «Очень часто» - 4 б.

Этот тест применялся нами для нахождения возможных различий в

стрессоустойчивости людей, занимающихся и не занимающихся спортом, а также для нахождения возможных связей между стрессоустойчивостью старшеклассников и предпочитаемыми ими копинг-стратегиями.

4. Тест-опросник механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика.

Цель данного теста-опросника - выявить преобладающие механизмы психических защит. Адекватное отражение реальности как основная функция психики позволяет человеческому организму поддерживать индивидуальный оптимум приспособления к внешней среде. Личностные адаптационные ресурсы условно подразделяются на осознаваемые (копинг-стратегии) и неосознаваемые (психологические защиты). Психологические защиты в психоаналитической теории - это любые психические процессы, позволяющие сознанию достичь компромиссного решения проблем, не поддающихся полному разрешению, и оградить его от негативных, травмирующих личность переживаний.

При обработке диагностических данных выявляется ведущий (ведущие) тип защиты у данного испытуемого, фактически определяется «профиль психических защит» человека. Опросник позволяет определить наличие следующих видов защит:

- отрицание,
- компенсация,
- рационализация,
- регрессия,
- замещение,
- проекция,
- реактивные образования,
- вытеснение.

В качестве метода математической статистики был использован Т-критерий Стьюдента.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Анализ данных начнем с результатов, полученных по опроснику «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана.

В теоретической части работы мы много внимания уделили роли совладающих стратегий в ситуации мобилизации у спортсменов комплекса психоэмоциональных, моральных, интеллектуальных качеств в период подготовки и в момент соревнования. Нас интересовало на диагностическом этапе исследования, насколько копинг-стратегии различаются у юношей, занимающихся и не занимающихся спортом.

Сравнительные данные представлены в табл. 1, на рисунке 1.

Таблица 1

Данные о показателях копинг-стратегий по тесту Д. Амирхана

Копинг-стратегии	Г1 – занимающиеся спортом	Г2 – не занимающиеся спортом	t эмп.
Решение проблемы	21,24	21,71	0,078
Позитивное избегание с помощью мышления	17,05	18,9	1,235
Поиск социальной поддержки	13,44	17,43	2,715
Позитивная переоценка	9,43	12,21	1,832
Самообвинение	12,23	7,87	2,914

$t_{кр.} = 2,6895$ при $p \leq 0,01$

Среди пяти копинг-стратегий статистически достоверная разница средних величин обнаружена по шкалам:

- «поиск социальной поддержки» - к этой стратегии чаще прибегают старшеклассники, не занимающиеся спортом;
- «самообвинение» - эту стратегию при совладании со стресс-ситуациями чаще применяют старшеклассники-спортсмены.

Таким образом, старшеклассники-спортсмены при столкновении с трудностями реже обращаются за поддержкой к окружающим и склонны винить себя в возникновении этих трудностей и своей невозможности

справиться с ними. Два эти факта не противоречат данным других исследований о стратегиях преодолевающего поведения лиц, занимающихся спортом. Попробуем проинтерпретировать эти результаты в нашем случае.

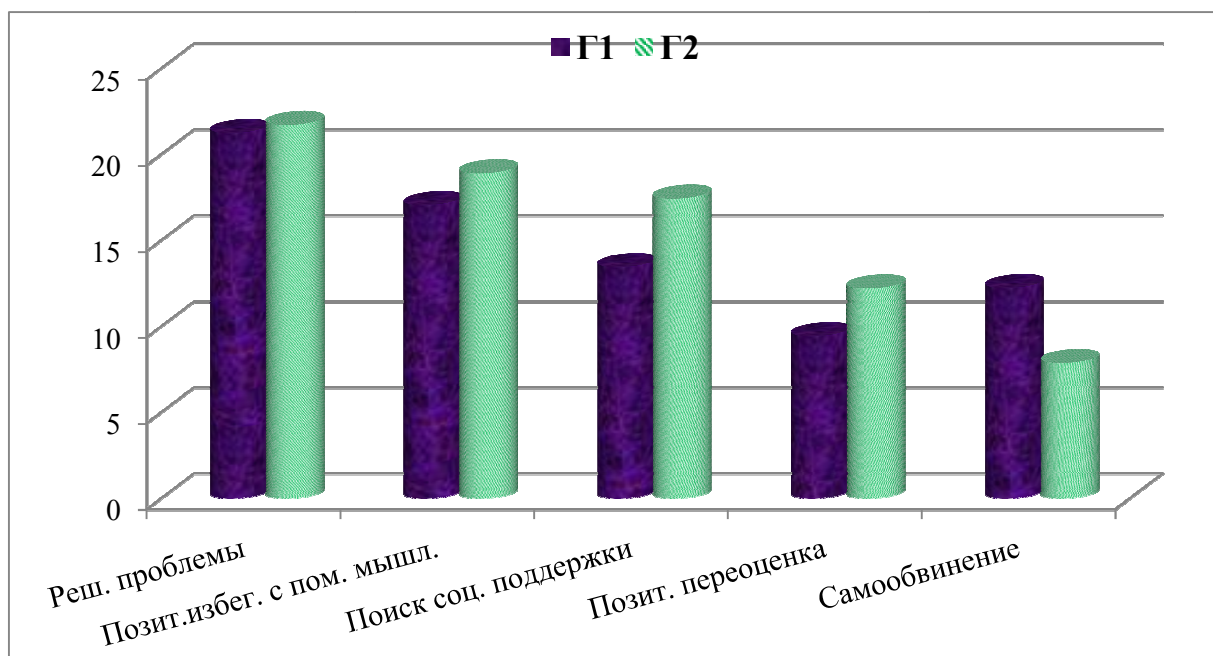


Рис. 1. Соотношение предпочитаемых копинг-стратегий в двух группах

По поводу сравнительно низких результатов по шкале «поиск социальной поддержки» можно сказать, что, по-видимому, футбол, будучи по преимуществу мужским видом спорта, и, кроме того, командным видом спорта, стимулирует у юношей проявление яркого рисунка полоролевого поведения, с акцентом на маскулинных способах реагирования. Обращение за социальной поддержкой в маскулинных стереотипах ассоциируется со слабостью, жалкой позицией, поскольку настоящий мужчина ни при каких обстоятельствах «не сдается», «не жалуется», не демонстрирует своей несостоятельности. Иначе говоря, это связано не столько с меньшей потребностью участников Г1 обращаться за помощью к окружающим в трудную минуту, сколько с закреплением «мужских» форм поведения. Этому, кроме прочего, способствует и возраст – известно, что старший подростковый возраст (а именно так можно квалифицировать современных

старшеклассников) сопровождается зачастую чрезмерностью характеристик полоролевого поведения, сильным проявлением маскулинности или фемининности. В нашем случае – маскулинности, что и сказалось на низких баллах по копинг-стратегии «поиск социальной поддержки».

В то же время спорт с его жесткой дисциплиной и самоограничениями благоприятствует, по-видимому, развитию интернальных свойств у субъекта, склонности брать на себя ответственность в разных сферах жизнедеятельности. Поскольку футбол – командная игра, и, вроде бы, есть возможность рассеивания ответственности за, например, проигрыш команды, однако в этой игре, как правило, очевидны ошибки каждого конкретного игрока, и его неудачный пас или незабитый из выгодной позиции гол становятся поводом для индивидуального чувства вины, даже если команда и тренер не указывают игроку на ошибку. Отсюда рождается и закрепляется привычный механизм на трудности – обвинять себя в недостаточной умелости, компетентности. Этим можно объяснить относительно низкие баллы в Г1 по шкале «самообвинение».

Поиск социальной поддержки – копинг-стратегия, относимая исследователями к числу конструктивных, тогда как самообвинение в своих предельных значениях – неконструктивное копинг-поведение. Таким образом, можно сделать вывод, имея в виду также сравнительно низкие баллы испытуемых-спортсменов по такой конструктивной стратегии как «позитивная переоценка», что старшеклассники этой группы склонны прибегать чаще, чем их сверстники из Г2, к неконструктивным копинг-стратегиям.

По другим видам копинг стратегий значимых различий между двумя эмпирическими выборками не найдено, хотя стоит отметить, что по стратегиям «решение проблемы», «позитивное избегание с помощью мышления» и «позитивная переоценка» испытуемые Г1 продемонстрировали среднегрупповые показатели ниже, чем участники Г2. Хотя в гипотезе исследования мы поместили положение о том, что копинг-стратегия

«решение проблемы» будет чаще фиксироваться в группе старшеклассников, занимающихся спортом. Это предположение основывалась на мысли о более напряженном контексте жизни спортсменов, о более частом их столкновении с нештатными проблемными ситуациями, что, по идее, должно их как бы «тренировать» в конструктивном решении проблем. Предположение не подтвердилось.

Обратимся к данным, полученным по методике «Копинг-тест Р. Лазаруса». По сути, эта методика продолжает предыдущую, помогая исследовать способы совладания личности с трудными жизненными ситуациями. Но в данном случае происходит как бы большая конкретизация задаваемого контекста для реагирования испытуемого и, кроме того, больший, по сравнению с тестом Д. Амирхана, диапазон возможных копинг-стратегий личности. Данные двух выборок по тесту Р. Лазаруса представлены в табл. 2 и на рисунке 2.

Отметим, что по условиям методики, находится не только средний балл по каждому копингу, но у т.н. «уровень напряжения копинга», вычисляемый по формуле: $\text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$, где max балл - максимальное значение по всем вопросам субшкалы (в разных шкалах оно разнится).

Как видно из табл. 2, старшеклассники-спортсмены продемонстрировали сравнительно низкие средние баллы практически по всем шкалам, за исключением стратегий «принятие ответственности» и «самоконтроль», что само по себе характеризует их как людей более интернальных (это мы предполагали и по результатам предыдущей методики, где спортсмены показали значимо больший балл по шкале «самообвинение»). Хотя по самоконтролю различия значений в двух выборках не попали в зону значимости, все же можно предположить, что занятия спортом способствуют развитию у старшеклассников произвольности, саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 2

Данные о показателях копинг-стратегий по тесту Р. Лазаруса

Копинг-стратегии	Г1		Г2		t эмп.
	Средний балл	Уровень напряжения копинга	Средний балл	Уровень напряжения копинга	
Конфронтация	8,68	48,2%	9,31	51,7%	0,542
Дистанцирование	8,35	46,4%	9,25	51,4%	0,715
Самоконтроль	11,99	57,1%	11,53	54,9%	0,348
Поиск социальной поддержки	8,05	44,7%	10,84	60,2%	3,212
Принятие ответственности	8,12	67,7%	7	58,4%	2,581
Бегство-избегание	9,67	40,3%	11,32	47,2%	1,734
Планирование решения проблемы	9,97	55,4%	11,18	62,1%	1,811
Позитивная переоценка	9,55	45,5%	11,4	54,3%	2,701

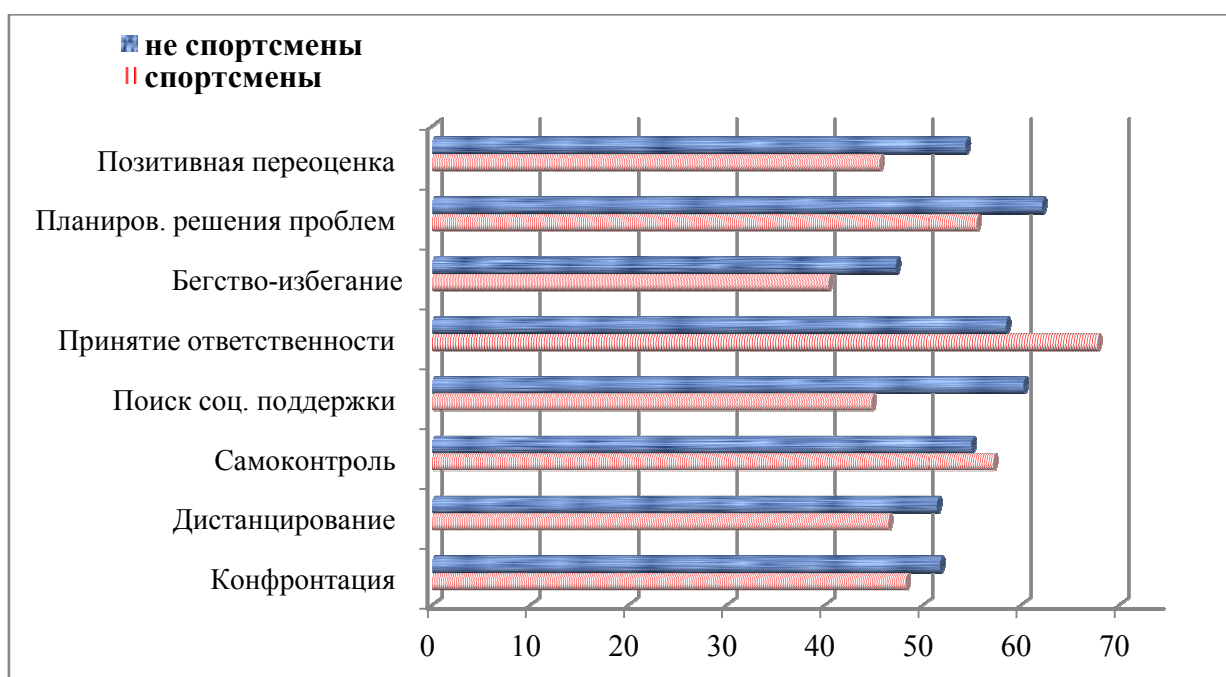
 $t_{кр.} = 2,6895$ при $p \leq 0,01$ 

Рис. 2. Сравнение уровня напряжения копинг-стратегий в двух группах

Достоверные различия в среднегрупповых результатах получены по трем шкалам: «поиск социальной поддержки» (балл выше в группе старшеклассников, не занимающихся спортом, $t_{эмп.} = 3,212$), «принятие ответственности» (балл выше в группе спортсменов, $t_{эмп.} = 2,581$),

«позитивная переоценка» (балл выше в группе не спортсменов, $t_{\text{эмп.}} = 2,701$). Таким образом, можно утверждать, что старшеклассники, занимающиеся спортом, склонны в трудных жизненных ситуациях брать на себя ответственность за происходящее (упомянутая интернальность), не склонны искать психологической поддержки со стороны других людей (этот факт мы интерпретировали выше предположениями о гипертрофии маскулинных черт в поведении старшеклассников-футболистов) и реже прибегают к такому виду преодоления трудной ситуации, как ее позитивная переформулировка.

Копинг-стратегия «принятие ответственности» в методике Р. Лазаруса трактуется как признание человеком своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение. Указывается, что при умеренной выраженности данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Сильная выраженность этой стратегии может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Отметим, что среднее значение этой стратегии в группе спортсменов свидетельствует об умеренной ее выраженности, что можно трактовать как позитивный факт. Вероятно, возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей, отсутствие стремления любым способом уйти от ответственности как-то связано со спортивной деятельностью – тренер, указывая игроку на его ошибки, постоянно актуализирует у юного футболиста осознание собственной ответственности за происходящее. Кроме того, мы рассуждали о том, что в процессе командной игры промахи и ошибки каждого игрока очевидны, что заставляет его понимать такую ответственность.

Копинг-стратегия «позитивная переоценка» в методике Р. Лазаруса описывается как попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как

стимула для личностного роста. Субъект при этом может ориентироваться на философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Из данных нашей диагностики выяснилось, что старшеклассники-спортсмены менее склонны к созданию позитивного образа трудной ситуации посредством переноса акцента с трудности на личностное развитие, они реже, чем их сверстники, не занимающиеся спортом, применяют эту стратегию. А между тем, она относится к разряду наиболее конструктивных копинг-стратегий.

Из приведенных в таблице и на диаграмме данных видно также, что спортсмены на уровне приближения к значимым различиям реже своих «неспортивных» сверстников применяют конструктивную стратегию «планирование решения проблемы» и неконструктивную – «бегство-избегание». Второе представляется фактом позитивным, поскольку стратегия «бегство-избегание» предполагает реагирование по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий и т.п. При высоком уровне ее напряжения могут наблюдаться неконструктивные формы поведения: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения.

В то же время, стратегия «планирование решения проблемы», не являясь приоритетной в группе юношей-спортсменов, уменьшает возможности конструктивного преодоления стресс-ситуации через анализ ситуации и возможных вариантов поведения, выработку стратегии разрешения проблемы, планирование собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Можно добавить как позитивное обстоятельство и сравнительно низкий уровень напряжения в группе спортсменов такой копинг-стратегии как «конфронтация». По-видимому, здесь подтверждается известное как в

научной, так и в житейской психологии «миролюбие» спортсменов. Спорт, помогая человеку в борьбе с собой на тренировках и в борьбе с соперником на соревнованиях отреагировать агрессивные импульсы, в других сферах жизни делает его менее агрессивным, менее враждебным.

В заключение обсуждения результатов по методике Р. Лазаруса приведем данные о рейтинге предпочтений копинг-стратегий в двух группах испытуемых, разделив стратегии на конструктивные и неконструктивные (табл. 3). В таблице также указаны суммарные средние значения по уровню напряжения отдельно конструктивных и неконструктивных копингов.

Таблица 3

Рейтинг копинг-стратегий в двух группах

Копинг-стратегии	Г1	Г2
Конструктивные		
Принятие ответственности	1 (67,7%)	3 (58,4%)
Самоконтроль	2 (57,1%)	4 (54,9%)
Планирование решения проблемы	3 (55,4%)	1 (62,1%)
Позитивная переоценка	4 (45,5%)	5 (54,3%)
Поиск социальной поддержки	5 (44,7%)	2 (60,2%)
Среднее знач. по уровню напряжения	54,08%	57,98%
Неконструктивные		
Конфронтация	1 (48,2%)	1 (51,7%)
Дистанцирование	2 (46,4%)	2 (51,4%)
Бегство-избегание	3 (40,3%)	3 (47,2%)
Среднее знач. по уровню напряжения	44,97%	50,1%

Таким образом, из конструктивных стратегий копинга спортсменам наиболее свойственно «принятие ответственности», а наименее - «поиск поддержки», у не занимающихся спортом среди конструктивных на первом месте «планирование решения проблемы», на последнем - «позитивная переоценка». Рейтинг неконструктивных копинг-стратегий в двух группах идентичный, что можно отнести на счет возрастной однородности испытуемых.

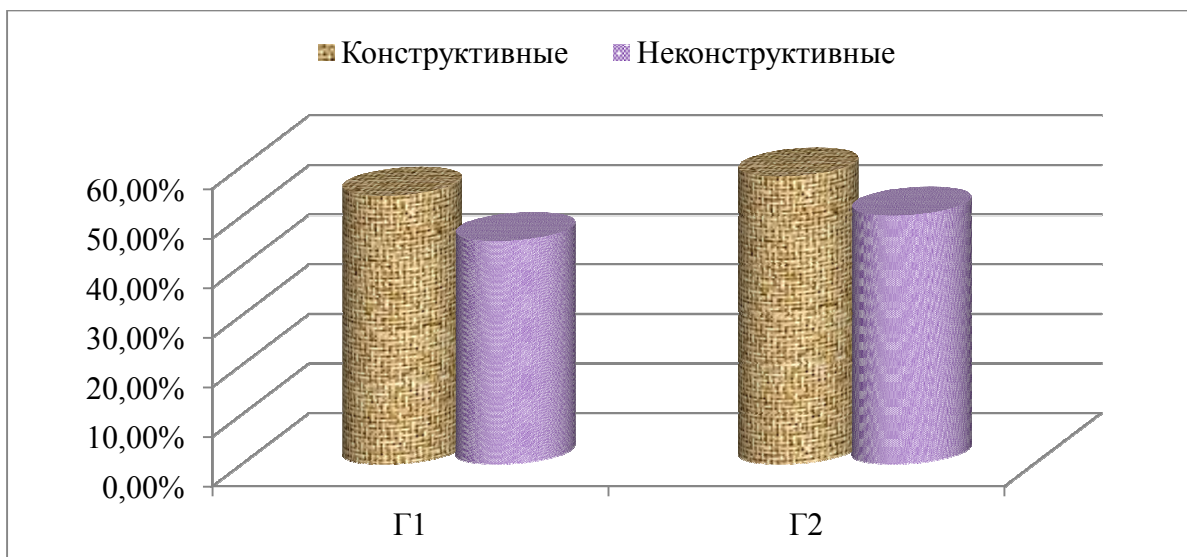


Рис. 3. Сравнение средних значений по уровню напряжения конструктивных и неконструктивных копингов

Что касается уровня напряжения конструктивных и неконструктивных копингов, т.е. степени их выраженности и частоты в двух группах, то из табл. 3 и рисунка 3 видно, что старшеклассники-спортсмены уступают в этом смысле ровесникам, не занимающимся спортом. Однако разница в средних значениях по уровню напряжения конструктивных и неконструктивных копингов в Г1 – 9,11 (с преобладанием конструктивных), в Г2 – 7,88 (также с преобладанием конструктивных). Следовательно, позитивный факт преобладания конструктивных копинг-стратегий над неконструктивными в группе спортсменов более выражен. Необходимо отметить также, что неконструктивный стиль копинг-поведения у них встречается реже, чем у лиц, не занимающихся спортом.

В целом по результатам, полученным по методике Р. Лазаруса, можно сделать вывод о подтверждении гипотезы в той ее части, где предполагалось значимо большее предпочтение старшеклассниками-спортсменами копинг-стратегии «принятие ответственности». Не подтвердились предположения о большем предпочтении старшеклассниками-спортсменами копинг-стратегий «самоконтроль» и «конфронтация».

Далее обратимся к результатам по тесту механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика

В научной литературе психологическая защита понимается чаще всего как система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний. Ограждение происходит путем внутренней трансформации информации, противоречащей «Я–концепции». Более или менее конструктивными психологическими защитами принято считать компенсацию и рационализацию, а самыми деструктивными – проекцию и вытеснение.

Считается, что в преодолевающем поведении копинг-поведение выполняет компенсаторную функцию, а механизмы психологической защиты занимают последний уровень в системе адаптации - уровень декомпенсации. Люди, предпочитающие механизм психологической защиты, в целом характеризуются как воспринимающие мир опасным, пессимистичны, имеют невысокую самооценку. Люди, прибегающие к копинг-поведению, по большей части оптимистичны, имеют позитивную самооценку и выраженную мотивацию достижения.

Нам представлялось интересным сравнить, прибегают ли старшеклассники-спортсмены чаще к копингу или психологической защите. По предыдущей методике выяснилось, в частности, что спортсмены, по сравнению с не занимающимися спортом, реже прибегают к копингу. Означает ли это, что они чаще используют психологическую защиту?

Данные по методике Р. Плутчика представлены в табл. 4 и на рисунке 4.

Таблица 4

Результаты исследования психологических защит

Тип защиты	Г1	Г2	t эмп.
Отрицание	6,8	4,7	3,412
Компенсация	5,4	4,2	1,924
Рационализация	7,1	5,5	2,617
Регрессия	6,2	7,4	1,091
Замещение	3,3	5,1	2,478
Проекция	7,1	6,2	0,968
Реактивные образования	5,7	4,9	1,188
Вытеснение	5,2	3,9	1,734

$t_{кр.} = 2,6895$ при $p \leq 0,01$

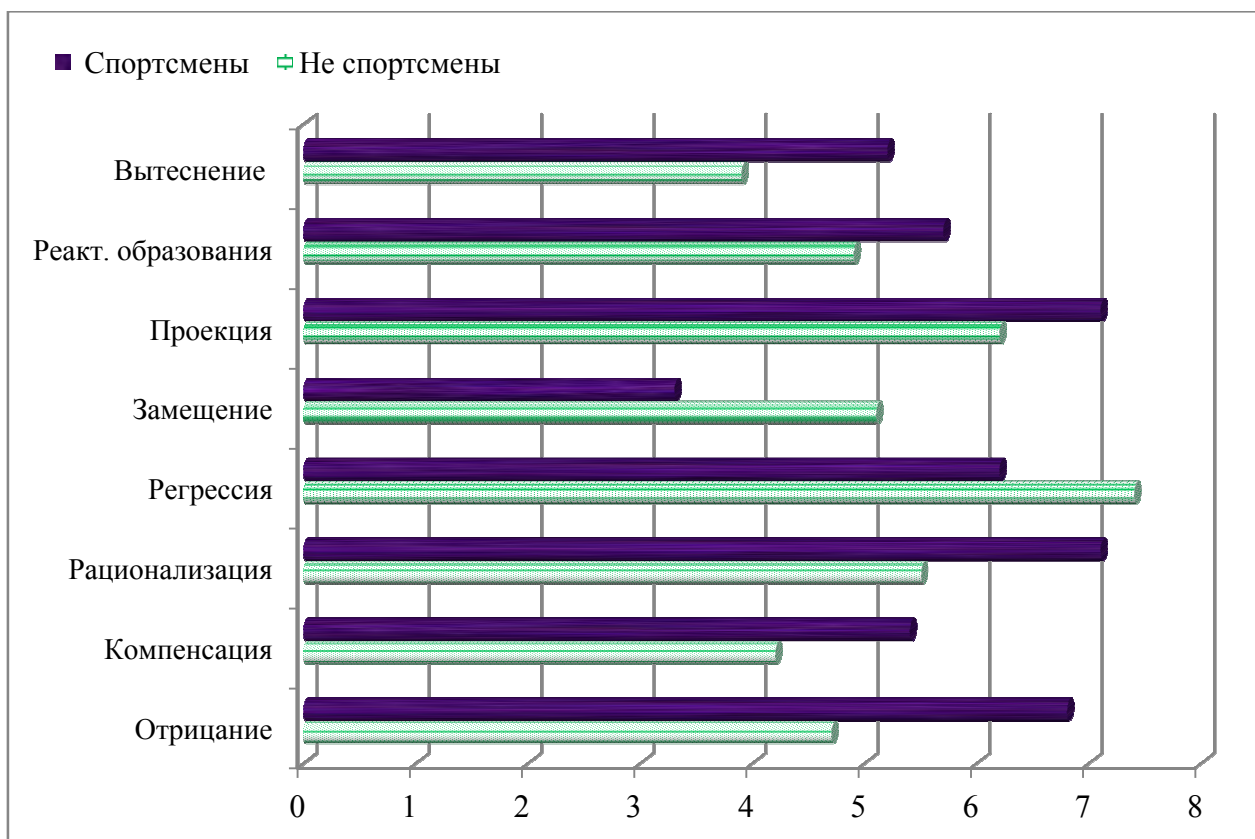


Рис. 4. Сравнение предпочтения психологических защит в двух группах

Как следует из данных, приведенных в табл. 4, зафиксировано превышение $t_{\text{эмп.}}$ над $t_{\text{кр.}}$ по следующим видам психологических защит:

- «отрицание» ($t_{\text{эмп.}} = 3,412$) – старшеклассники-спортсмены чаще, по сравнению со сверстниками из группы не занимающихся спортом прибегают к этому виду защиты;

- «рационализация» ($t_{\text{эмп.}} = 2,617$) – превышение также обнаружено в группе испытуемых-спортсменов;

- «замещение» ($t_{\text{эмп.}} = 2,478$) – на уровне, приближающемся к зоне значимости различий, чаще используется старшеклассниками, не занимающимися спортом.

По другим видам защит различия оказались недостоверными.

Прокомментируем предпочтения психологических защит в двух группах испытуемых.

В группе старшеклассников-спортсменов среди всех типов

психологических защит на первое место (с одинаковым количеством средних баллов) вышли «проекция» и «рационализация», на втором месте «отрицание», на третьем – «регрессия». Все названные типы защиты, кроме «рационализации», в психологической науке принято считать особенно неконструктивными и свойственными чаще людям, имеющим высокий уровень экстернальности. Это противоречит выводам, сделанным нами по первым двум методикам, где спортсмены предстали как, предположительно, более интернальные личности.

Механизм «проекции» трактуется как тип защиты, при котором нежелательные чувства приписываются другим людям, в результате чего могут восприниматься как угроза из внешнего мира. «Отрицание», как сознательный отказ признать существование болезненных фактов, вообще является одной из самых незрелых форм реагирования на трудности, когда речь о личной ответственности за свою жизнь не идет в принципе. «Регрессия» добавляет к «отрицанию» инфантильных черт, поскольку понимается как возврат психического развития на более раннюю ступень и к соответствующим формам поведения. «Рационализация», хотя и относится к не самым неконструктивным, позволяет уйти от ответственности перед другими и самим собой, облакая неблагоприятные мысли, желания, поступки в социально одобряемые мотивировки и толкования. При этом толкование чаще всего содержит оправдательный смысл по отношению к собственной персоне и обвинительный – в адрес окружающих (событий, жизни в целом).

Таким образом, высокие баллы по всем обсуждаемым типам защит в Г1 сопровождаются выводом, что старшеклассники-спортсмены склонны прибегать к типам защит, актуализирующими экстернальные, незрелые, инфантильные формы психического отражения.

В группе старшеклассников, не занимающихся спортом (Г2), лидирующие позиции заняли психологические защиты «регрессия», «проекция», «рационализация», «замещение». Собственно, ряд защит почти такой же, как в Г1, однако их рейтинг несколько иной. Кроме того, здесь

появился довольно распространенный в популяции тип защиты «замещение», трактуемый как перенос тех чувств и действий, которые должны были направляться на объект, вызвавший тревогу, на другой объект, не имеющий отношения к ситуации и причине конфликта. Может проявляться в агрессивных и враждебных действиях. По-видимому, это связано с полученными по предыдущей методике относительно высокими баллами по копингу «конфронтация» в Г2. Кроме того, испытуемые Г2 продемонстрировали достоверно более низкие баллы по психологической защите «отрицание», которая, как было сказано, является крайне инфантильным типом защиты. Впрочем, лидерство в данной группе защиты «регрессия» может также напрямую указывать на инфантильность ее представителей. По-видимому, налицо культурно-возрастная однородность участников двух групп.

Самые низкие баллы получены в группе спортсменов по «замещению», в группе не спортсменов – по «вытеснению». Трактовка «замещения» приведена выше, «вытеснение» же понимается как перевод психического содержания из сознания в бессознательное или удерживание его в бессознательном состоянии. Таким образом, участники обеих групп пренебрегают типами защит, которые не относятся к самым деструктивным.

Привлекает внимание тот факт, что превышение среднегрупповых баллов спортсменов зафиксировано по 6 шкалам методики из 8. Следовательно, предположение о том, что старшеклассники-спортсмены реже прибегают к копинг-поведению и чаще - к психическим защитам, подтвердилось. И хотя мы не выдвигали это предположение в гипотезу исследования, эта дополнительная информация вызывает интерес.

Представим в этой связи суммы средних баллов по каждому типу защиты в двух исследуемых выборках, чтобы обнаружить, в какой из групп психологические защиты используются чаще.

Таблица 5

Сравнительные данные об общем уровне психологических защит

	Г1	Г2
Суммарный балл уровня защитного реагирования	46,8	41,9

Данные, представленные в таблице 5, свидетельствуют, что старшеклассники, занимающиеся спортом, чаще, чем их сверстники, не занимающиеся спортом, используют при столкновении с фрустрирующей ситуацией психологические защиты. Повторимся, что это трактуется как неблагоприятное обстоятельство с точки зрения психологического здоровья, поскольку психологические защиты, по сравнению с копинг-поведением, являются неконструктивным способом личностной адаптации. Использование психологических защит, а не копинга, повышает риск возникновения внутриличностного конфликта или его обострения.

Для наглядности этого положения на рисунке 5 приведено сопоставление суммарных средних значений по уровню напряжения копингов и суммарных баллов уровня защитного реагирования в исследуемых группах.

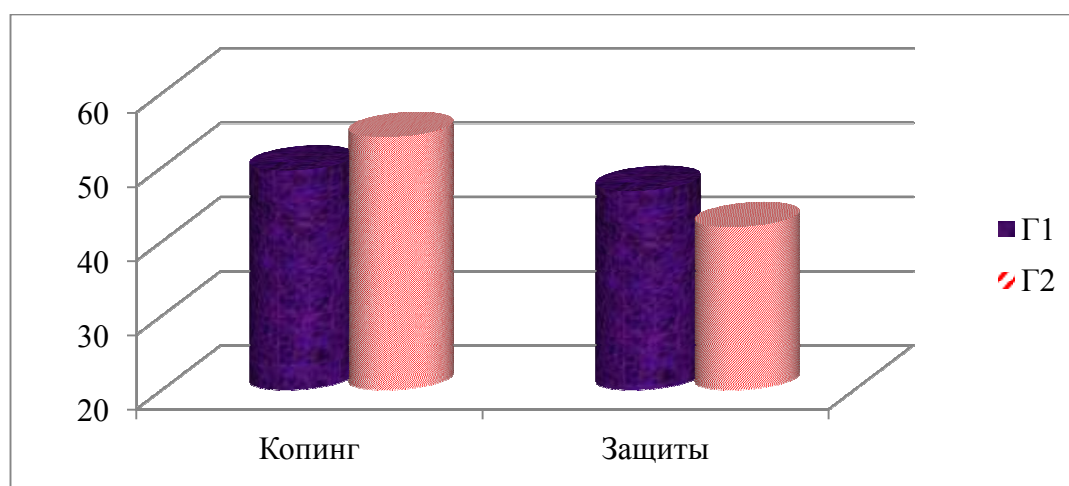


Рис. 5. Сопоставление уровней копинг-поведения и психологических защит в Г1 и Г2

Таким образом, можно констатировать, что испытуемые Г1 чаще своих ровесников из Г2 прибегают к действию психических защит, а не копинг-

поведения, что, как указывалось, трактуется неблагоприятно с точки зрения психологического здоровья. Можно предположить, что старшеклассники, занимающиеся спортом, имеют меньший уровень личностной зрелости, поскольку, как было показано в теоретической части исследования, механизмы психологической защиты соотносятся с низким уровнем рефлексивности личности. Происходя автоматически, они не требуют от человека усилий по осознанию проблемы, интеллектуальных усилий по ее разрешению. Иначе говоря, спортсмены не воспринимают информацию, которая может привести к стрессу, или защищают себя от стресса посредством психологических защит, и, как следствие, не ищут конструктивных способов решения психологической проблемы.

Последняя из использованных нами методик – «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона. Эту методику мы предложили испытуемым, чтобы в экспресс-режиме выяснить, есть ли различия между участниками Г1 и Г2 в устойчивости к стрессу и таким образом, возможно, объяснить найденные по другим методикам различия в результатах. Так, возможно, старшеклассники-спортсмены реже, чем их сверстники, не занимающиеся спортом, прибегают к копинг-поведению поскольку они в принципе реже реагируют на ситуацию как на стрессовую. Данные по методике С. Коухена и Г. Виллиансона помещены в табл. 6 и на рисунок 6.

Таблица 6

Сравнительные данные о самооценке стрессоустойчивости

	Г1	Г2	t эмп.
Средний балл по группе	16,8	19,5	3,282

$t_{кр.} = 2,6895$ при $p \leq 0,01$

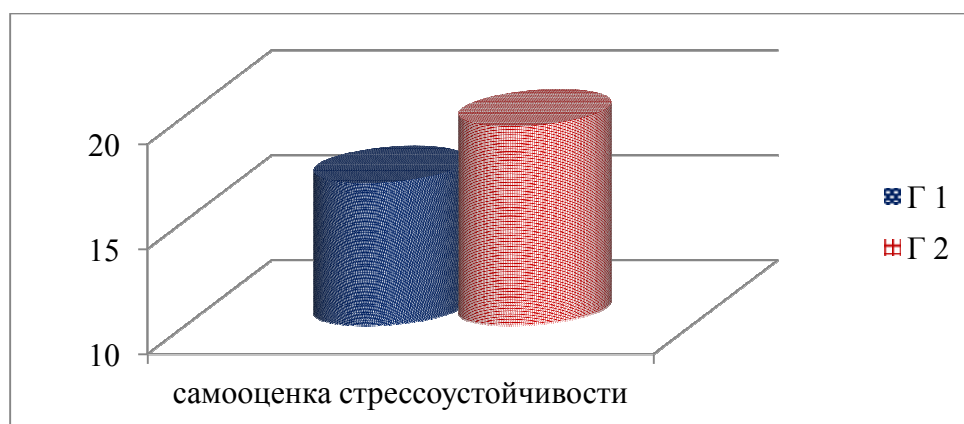


Рис. 6. Сравнение самооценки стрессоустойчивости в Г1 и Г2

Стрессоустойчивость - это совокупность качеств, позволяющих психике и организму спокойно переносить действие стрессоров, без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства.

Оценка стрессоустойчивости в обеих группах, согласно ключу к методике, – «удовлетворительно», т.е. в среднегрупповом выражении стрессоустойчивость как в Г1, так и в Г2 находится в пределах нормы. Однако значение t эмп. свидетельствует, что имеются достоверные различия в оценке испытуемыми двух выборок своей стрессоустойчивости – в группе спортсменов средний балл значимо ниже, и, следовательно, их стрессоустойчивость - выше. Возможно, на результат вновь повлияло обстоятельство нахождения членов этой группы в образе «настоящих мужчин», которые, по их мнению, не должны демонстрировать эмоциональную чувствительность. Возможно также, что старшеклассники-спортсмены реально более устойчивы к стрессу в силу именно занятий спортом, тренирующим, кроме прочего, психологическую устойчивость. Тогда мы заключаем, что они, по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом, обладают большей эмоциональной стабильностью, что свойственно людям с хорошим уровнем адаптации. И, следовательно, можно предположить, что меньший уровень напряжения копинга в Г1 по

сравнению с Г2 связан, в том числе, с тем, что спортсмены реже реагируют на различные ситуации как на стрессовые.

Выводы

Проведенное исследование было направлено на изучение особенностей предпочтения копинг-стратегий старшеклассников, занимающихся спортом.

В исследовании приняли участие 21 юноша 15-16 лет с отделения футбола ДЮСШ № 8 и 23 их сверстника, обучающихся в СОШ № 71 и не занимающихся системно никаким видом спорта.

В ходе исследования были использованы такие психодиагностические методики, как:

- Копинг-тест Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой);
- Опросник «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского);
- Тест-опросник механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика;
- Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.

В качестве метода математической статистики был использован Т-критерий Стьюдента.

В ходе исследования были получены следующие основные результаты:

- По методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана выявлена статистически достоверная разница средних величин по шкалам «поиск социальной поддержки» - к этой стратегии чаще прибегают старшеклассники, не занимающиеся спортом; «самообвинение» - эту стратегию при совладании со стресс-ситуациями чаще применяют старшеклассники-спортсмены.

- По методике «Копинг-тест Р. Лазаруса» старшеклассники-спортсмены продемонстрировали сравнительно низкие средние баллы практически по всем шкалам, за исключением стратегий «принятие ответственности» и «самоконтроль», что характеризует их скорее как интерналов. Достоверные различия в среднегрупповых результатах получены по трем шкалам: «поиск социальной поддержки» (балл выше в группе

старшекласников, не занимающихся спортом), «принятие ответственности» (выше в группе спортсменов), «позитивная переоценка» (балл выше в группе не занимающихся спортом). Зафиксирован факт преобладания конструктивных копинг-стратегий над неконструктивными в группе спортсменов.

- По тесту механизмов психологической защиты Р. Плутчика обнаружено превышение $t_{\text{эмп.}}$ над $t_{\text{кр.}}$ по следующим видам психологических защит: «отрицание» – старшекласники-спортсмены чаще прибегают к этому виду защиты; «рационализация» - превышение также обнаружено в группе испытуемых-спортсменов; «замещение» – на уровне, приближающемся к зоне значимости различий, чаще используется старшекласниками, не занимающимися спортом.

- Старшекласники-спортсмены, согласно данным по методике Р. Плутчика, склонны прибегать к типам защит, актуализирующими экстернальные, незрелые, инфантильные формы психического отражения, что несколько противоречит данным по методике «Копинг-тест Р. Лазаруса». Спортсмены чаще своих ровесников, не занимающихся спортом, прибегают к действию психических защит, а не копинг-поведения.

- Найдены достоверные различия в оценке испытуемыми двух выборок своей стрессоустойчивости – в группе спортсменов уровень стрессоустойчивости выше.

Заключение

Спортивная деятельность обладает несомненной спецификой. Тренировочная и соревновательная активность характеризуются обилием стрессогенных факторов и предъявляют высокие требования к психическим свойствам субъекта спортивной деятельности, обеспечивающим стресс-совладающее поведение, необходимое для результативности в ходе соревнований. Для преодоления напряженных ситуаций, возникающих на пути спортивных достижений, необходимо задействовать весь потенциал личности спортсмена, актуализировать способности и умения, которые не используются в обычных условиях.

В психологии, исходя из стилей реагирования на стресс-ситуацию, описывается два типа людей: прибегающие к механизмам психологической защиты и использующие копинг-механизмы (совладание).

Копинг (от англ. «соре» - справиться, выдержать, совладать) - это стабилизирующий фактор, помогающий личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса. В свою очередь, копинг-поведение - адаптивное поведение, поддерживающее равновесие в проблемной ситуации. Копинг реакция срабатывает, когда сложность задачи превышает энергетическую мощность привычных реакций организма. Если требования ситуации оцениваются как непосильные, тогда преодоление может принимать форму психологической защиты. Принцип психологической защиты заключается в ослаблении внутриличностного напряжения путем искажения существующей действительности

Концепция копинга является одной из центральных в современной теории стресса, а умение успешно преодолевать стресс рассматривается как основной фактор, помогающий человеку эффективно справляться с негативными воздействиями стресса. Копинг-стратегии являются важным предиктором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности. В спортивной психологии проблема совладания со стрессом,

проблема копинга исследуется незначительно, несмотря на то, что для преодоления напряженных и стресс-ситуаций, в изобилии возникающих на пути спортивных достижений, личность спортсмена становится уязвимой, и овладение приемами оптимального копинг-поведения для нее весьма актуально.

Целью данного исследования явилось изучение особенностей предпочтения копинг-стратегий старшеклассников, занимающихся спортом. Поэтому в первой главе представлены материалы о психологии спортивной деятельности, специфике влияния спорта на развитие личности старших подростков, о механизмах совладающего поведения, его типологии, отличии копинг-поведения от психологической защиты.

В ходе нашего эмпирического исследования выявлены следующие основные факты: старшеклассники-спортсмены чаще, чем не занимающиеся спортом, прибегают к копинг-стратегиям «самообвинение» и «принятие ответственности», и реже – к стратегиям «поиск социальной поддержки» и «позитивная переоценка»; спортсмены чаще, чем не занимающиеся спортом, используют механизмы психологической защиты «отрицание» и «рационализация», и реже механизм «замещение»; старшеклассники-спортсмены чаще своих ровесников, не занимающихся спортом, прибегают к действию психических защит, а не копинг-поведения; в группе спортсменов самооценка уровня стрессоустойчивости ниже, то есть собственно стрессоустойчивость выше. В целом полученные данные свидетельствуют о специфическом стиле защитно-совладающего поведения у спортсменов.

Таким образом, в процессе проведения диагностических акций и обработки эмпирических данных гипотеза нашего исследования подтвердилась частично, а именно в тех положениях, что старшеклассники-спортсмены чаще, чем их сверстники, не занимающиеся спортом, прибегают к копинг-стратегии «принятие ответственности» и психологическим защитами «рационализация» и «отрицание», они имеют более высокий уровень стрессоустойчивости. Не подтверждены положения гипотезы о большем

предпочтении спортсменами копинг-стратегий «самоконтроль», «решение проблемы» и «конфронтация», психологической защиты «замещение».

Кроме того, обнаружены следующие факты, выходящие за пределы нашей гипотезы: преобладание конструктивных копинг-стратегий над неконструктивными в группе спортсменов; старшеклассники-спортсмены склонны прибегать к типам защит, актуализирующими экстернальные, незрелые, инфантильные формы психического отражения; они чаще своих ровесников, не занимающихся спортом, прибегают к действию психических защит, а не копинг-поведения.

Интерпретация полученных результатов подробно изложена в п. 2.2. работы.

Цель исследования достигнута, все исследовательские задачи решены.

Список используемых источников

1. Абитов И.Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения: в норме и при психосоматических и невротических расстройствах: дис. ... канд. психол. наук. – Казань, 2007. – 188 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3-18.
3. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2007. – 208 с.
4. Бобылев Г.П. Спортивная школа как воспитательная организация: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2006. – 24 с.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М., 2006. – 528 с.
6. Богатырев Н.М. Спорт и подростки. – СПб.: Питер, 2000. – 235 с.
7. Босенко Ю.М. Субъектные регуляторы конструктивного реагирования спортсменов на оценивание их личности в спорте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2012. – 24 с.
8. Виленский М.Я. Нравственно-волевое воспитание учащихся ДЮСШ: теория и практика // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 1. – С. 34-37.
9. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности // Мир психологии. – 2004. – № 2. – С. 22-25.
10. Галкина И.В. Возрастные особенности физического и психологического развития у детей 12-15 лет [Электронный ресурс] // VII Международная студенческая электронная научная конференция, 2015. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2015/1151/14484>
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 294 с.

12. Гордеева Т.О., Шепелева Е.А. Гендерные различия в академической и социальной самоэффективности и копинг-стратегиях у современных российских подростков // Вестник МГУ (серия 14: Психология). – 2006. – № 3. – С. 78-85.
13. Дейнека О.С. Проявления адаптационного ресурса при социальной и психосоматической дезадаптации // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: СПбГУ, 2008. – Вып. 12. – С. 146-175.
14. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. – 2004. – № 3. – С. 44-48.
15. Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 352 с.
16. Ежов К.С. Развитие творческой активности подростков в условиях детско-юношеской спортивной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук – Н. Новгород, 2012. – 25 с.
17. Зинова У.А. Ситуационный кризис завершения карьеры у выпускников хоккейной школы [Электронный ресурс] // Вестник интегративной психологии. – 2015. – Режим доступа: <http://www.b17.ru/article/1122/>
18. Зобков В.А. Содержательные характеристики отношения человека к деятельности // Известия Саратовского университета (серия: Акмеология образования. Психология развития). – 2014. – Т. 3. – Вып. 4(12). – С. 316-318.
19. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. – СПб.: Питер, 2003. – 257 с.
20. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: СПбГМУ, 2009. – 136 с.
21. Ключко Д.С. Особенности уровня тревожности и стиля копинг-стратегий у старшеклассников // Образование и воспитание. – 2017. – № 3.1. – С. 21-23.

22. Колобов Б.А. Педагогические условия профилактики девиантного поведения у воспитанников детско-юношеской спортивной школы: дис. ... канд. пед. наук. – Кострома, 2011. – 241 с.
- а. Коломеец Л.А. Особенности проявления копинг-стратегий поведения старшеклассников в стрессовых ситуациях // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 17. – С. 216-219.
23. Корсини Р., Ауэрбах А. Психологическая энциклопедия. – СПб.: Питер, 2002. – 1096 с.
24. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. – Кострома: Изд-во КГУ, 2007. – 60 с.
25. Кузнецова В.А. Психолого-педагогические условия достижения успешности у спортсменов группы высшего спортивного мастерства (на материале спортсменов-велосипедистов): автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2016. – 25 с.
26. Кузьменко Г.А. Особенности адаптации юных спортсменов к стрессовым ситуациям // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 4. – С. 62-67.
27. Леви Т.С. Динамика самоотношения в процессе личностно-развивающей работы, проводимой на основе телесного движения // Психотерапия: ежемесячный н-практ. журнал. – 2009. – № 6. – С. 55-58.
28. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. – М. Эксмо, 2008. – 400 с.
29. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе. – Екатеринбург: УГУ, 2016. – 102 с.
30. Малкина-Пых И.Г. Стратегии поведения при стрессе // Московский психологический журнал. – 2007. – № 12. – С. 15-25.
31. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями: пособие / Л.И. Вассерман. – СПб.: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. – 40 с.

32. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 112-121.
33. Николаев А.Н. Психология тренерской деятельности в детско-юношеском спорте: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2005. – 40 с.
34. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2001. – 152 с.
35. Порозов Д.Л. Педагогические условия формирования самосознания у подростков в процессе спортивной деятельности: дис. ... канд пед. наук. – Чебоксары, 2010. – 157 с.
36. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ. 2005. – 187 с.
37. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 1997. – 88 с.
38. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 3(17). – Режим доступа: <http://psystudy.ru>
39. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
40. Селье Г. Стресс жизни // Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2000. – С. 6-38.
41. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис. ... д-ра мед. наук. – СПб., 1994. – 283 с.
42. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. – М.: Радуга, 2004. – 192 с.
43. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева [и др.]. – М.: ИП РАН, 2008. – 311 с.

44. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев, 2001. – 354 с.
45. Филатова Н.П., Сизикова О.А. О формировании конструктивных копинг-стратегий у спортсменов высокой квалификации в ситуациях отрицательного опыта в соревновательной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11(45). – С. 86-90.
46. Хекхаузен Х. Личностные и ситуационные подходы к объяснению поведения // Психология социальных ситуаций: хрестоматия. / Сост. Н.В. Гришина. – СПб.: Питер. 2001. – С. 58-82.
47. Цветков М.П. Спортивно-оздоровительная деятельность как средство социального воспитания учащихся детско-юношеской спортивной школы: дис. ... канд. пед. наук. – Кострома, 2014. – 193 с.
48. Шаболтас А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 1998. – 184 с.
49. Шепелева Е.А. Особенности учебной и социальной самоэффективности школьников: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2008. – 28 с.
50. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2008. – 322 с.
51. Юров И.А. Индивидуально-личностные предпосылки деятельностной успешности в спорте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Кострома, 2014. – 28 с.

Сводные данные эмпирического исследования

Данные о наличии психических защит (по Р. Плутчику)					
Тип защиты	Г1 - занимающиеся спортом		Г2 - не занимающиеся спортом		t эмп.
Отрицание	6,8		4,7		3,412
Компенсация	5,4		4,2		1,924
Рационализация	7,1		5,5		2,617
Регрессия	6,2		7,4		1,091
Замещение	3,3		5,1		2,478
Проекция	7,1		6,2		0,968
Реактивные образования	5,7		4,9		1,188
Вытеснение	5,2		3,9		1,734
Суммарный балл уровня защитного реагирования	46,8		41,9		
Данные о групповых различиях в копинг-стратегиях по тесту Д. Амирхана					
Виды копинг-стратегий	Г1 - занимающиеся спортом		Г2 - не занимающиеся спортом		t эмп.
Решение проблемы	21,24		21,71		0,078
Позитивное избегание с помощью мышления	17,05		18,9		1,235
Поиск социальной поддержки	13,44		17,43		2,715
Позитивная переоценка	9,43		12,21		1,832
Самообвинение	12,23		7,87		2,914
Данные о групповых различиях в копинг-стратегиях по тесту Р. Лазаруса					
Виды копинг-стратегий	Г1		Г2		t эмп.
	Ср. балл	Ур. напряж. копинга	Ср. балл	Ур. напряж. копинга	
Конфронтация	8,68	48,2%	9,31	51,7%	0,542
Дистанцирование	8,35	46,4%	9,25	51,4%	0,715
Самоконтроль	11,99	57,1%	11,53	54,9%	0,348
Поиск социальной поддержки	8,05	44,7%	10,84	60,2%	3,212
Принятие ответственности	8,12	67,7%	7	58,4%	2,581
Бегство-избегание	9,67	40,3%	11,32	47,2%	1,734
Планирование решения проблемы	9,97	55,4%	11,18	62,1%	1,811
Позитивная переоценка	9,55	45,5%	11,4	54,3%	2,701
Рейтинг копинг-стратегий в двух группах					
Копинг-стратегии	Г1		Г2		
Конструктивные					
Принятие ответственности	1 (67,7%)		3 (58,4%)		
Самоконтроль	2 (57,1%)		4 (54,9%)		
Планирование решения проблемы	3 (55,4%)		1 (62,1%)		
Позитивная переоценка	4 (45,5%)		5 (54,3%)		

Поиск социальной поддержки	5 (44,7%)	2 (60,2%)	
Среднее знач. по уровню напряжения	54,08%	57,98%	
Неконструктивные			
Конфронтация	1 (48,2%)	1 (51,7%)	
Дистанцирование	2 (46,4%)	2 (51,4%)	
Бегство-избегание	3 (40,3%)	3 (47,2%)	
Среднее знач. по уровню напряжения	44,97%	50,1%	
Сравнительные данные о самооценке стрессоустойчивости (методика С. Коухена и Г. Виллиансона)			
	Г1	Г2	t эмп.
Средний балл по группе	16,8	19,5	3,282