

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный педагогический университет»

Институт педагогики и психологии

Кафедра возрастной и педагогической психологии

СПИЧЕВА ВЕРА АЛЕКСЕЕВНА

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-
СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ ВИДОВ
СПОРТА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПСИХИЧЕСКОЙ
НАДЕЖНОСТИ**

(магистерская диссертация)

Направление подготовки – 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность «Практическая психология в социальной сфере и образовании»
Квалификация – магистр
Форма обучения – очная

РУКОВОДИТЕЛЬ

«___» _____ 20__ г.

подпись

И.О.Фамилия

Нормоконтроль пройден

«___» _____ 20__ г.

подпись

И.О.Фамилия

ДОПУЩЕНА К
ЗАЩИТЕ

зав.кафедрой возрастной и педагогической психологии

«___» _____ 20__ г.

подпись

И.О.Фамилия

Оренбург, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические основания исследования проблемы копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта.....	12
1.1. Феномен копинг-стратегий в психолого-педагогических исследованиях...	12
1.2. Особенности формирования копинг-стратегий в спортивной деятельности	23
1.3. Копинг-стратегии как фактор, обеспечивающий надежность спортивной деятельности	30
Выводы по 1 главе.....	37
Глава 2. Эмпирическое исследование содержательных особенностей копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности	39
2.1. Организация и методы исследования содержательных особенностей копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности.....	39
2.2. Результаты эмпирического исследования содержательных особенностей копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности.....	47
2.3. Психологические рекомендации по формированию продуктивных копинг-стратегий у спортсменов командных видов спорта и повышению психической надежности в тренировочном и соревновательном процессах.....	64
Выводы по 2 главе.....	72
Заключение.....	75
Список литературы.....	79
Приложения.....	88
Приложение А	88

Введение

Актуальность исследования. На современном этапе спорт как социальное явление – это один из факторов развития общества в России. И Правительство Российской Федерации уделяет большое внимание развитию спорта по всей стране, а особенная значимость придается организации работы по отбору и подготовке перспективных спортсменов и повышению конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене.

В целях создания условий для подготовки высококвалифицированных спортсменов, способных достигать высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» [49], Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р [50], государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»», Министерством спорта РФ была разработана «Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации [51].

Среди множества стратегических задач, способствующих созданию данных условий, одной из главных обозначается качественное психологическое обеспечение подготовки спортивного резерва, гарантирующих эффективную и комплексную спортивную подготовку, без которой невозможен непрерывный и поступательный рост спортивного мастерства. В соответствии с законодательством в сфере охраны здоровья и законодательством о физической

культуре и спорте мероприятия психологического характера включают в себя диагностический контроль, коррекцию, развитие и поддержание профессионально важных характеристик спортсмена, определяющих успешность спортивной деятельности и др. [51; 62].

Одной из главнейших характеристик спортсмена высокого класса является психическая надежность спортсмена, которая обеспечивается способностью спортсмена успешно преодолевать стресс, сопутствующий спортивной деятельности и приводящий к психическому напряжению (В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов, В.Э. Мильман, В.Б. Коренберг, В.В. Давыдов) [15; 31; 53; 55].

Для спортсменов командных видов спорта психологическая подготовка особенно важна и ее качество имеет решающее значение для сплоченности и успешности выступлений спортивной команды в целом [11]. Поскольку, психологическое напряжение, так же, как и положительный настрой, каждого члена команды передается от одного игрока к другому, сказываясь на самочувствии, поведении и, как следствие, результативности [11; 24; 27; 54].

Поэтому, спортивный успех команды имеет место только при сохранении способности, каждым из игроков, стабильно реализовать все свои возможности, показывая лучший результат, даже при самых критических изменениях обстоятельств и постоянном осознанном самоконтроле своего состояния. Что обеспечивается умением осознанно влиять на свое состояние посредством своевременного выбора и применения продуктивных копинг-стратегий [4; 5; 12; 19].

Степень изученности проблемы исследования. Многие как зарубежные, так и отечественные авторы подчеркивают значимость изучения копинг-стратегий и психической надежности (Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Вебер, Н. Хаан, П.Л. Хьюитт, П.Т. Коста, М.Р. Сомерфелд, Т.Л. Крюкова, Л.И. Анцыферова, А.Б. Леонова, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, Р.М. Грановская, С.А. Хазова, Т.В. Корнилова, Л.И. Дементий, Е.Р. Исаева, С.К. Нартова-Бочавер и др.). Было проведено множество исследований, посвященных проблемам эффективности копинг-стратегий и повышения психической надежности в спорте, поскольку эти

два понятия на сегодняшний день приобретают все более высокую значимость применительно к спорту. В рамках изучения копинг-стратегий и психической надежности изучались: особенности копинг-стратегий у спортсменов разной квалификации и пола, в командных и индивидуальных видах спорта (Ю.М. Босенко), взаимосвязи личностных особенностей спортсменов (самооценки, уровня притязаний, тревожности, локуса контроля, мотивации) с выбором копинг-стратегий (Е.И. Гринь, Т.Л. Крюкова и др.), роль копингов в процессах саморегуляции и их вкладе в успешность выполнения продуктивной деятельности (А.Н. Леонтьев), психологические факторы надежности спортсмена (Н.А. Худатов, Ф. Вендрих, В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов, А.В. Родионов, В.Э. Мильман и др.).

Выявленные обстоятельства предъявляют серьезные требования к уровню подготовленности спортсмена к соревнованиям, при этом, остается большое поле деятельности для специалистов по данному направлению, о чем свидетельствуют проблемы, возникающие на соревнованиях, связанные с недостаточной психической надежностью и слабой психологической подготовленностью спортсменов, что во многом обусловлено недостатком знаний и опыта у спортсменов в вопросах саморегуляции и успешного применения копинг-стратегий. А информация, касающаяся вопроса формирования продуктивного копинг-поведения у спортсменов практически отсутствует. Что актуализирует поиск научно обоснованных путей оптимизации его спортивной подготовки.

Анализ имеющихся работ в исследуемой области позволил выделить **противоречие** между: слабой изученностью проблемы содержательных особенностей копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности, и потребностью спортивной практики в знаниях о специфике применения копинг-стратегий, для повышения и поддержания психической надежности спортсменов, что требует выхода за пределы уже полученных знаний. С обозначенным положением и связана постановка **проблемы** исследования, которое заключается в поиске ответа на

вопрос: каковы содержательные особенности копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности?

Учитывая вышеизложенное, актуальность проблемы и ее недостаточную разработанность, был сделан выбор **темы исследования:** «Содержательные особенности копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности».

Цель исследования: провести сравнительный анализ копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности.

Объект исследования: копинг-стратегии спортсменов.

Предмет исследования: содержание доминирующих копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта в группах с разным уровнем психической надежности.

Гипотеза исследования: содержательные особенности копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта будут различаться в группах с разным уровнем психической надежности, так как способность спортсмена противостоять стрессу и управлять своими эмоциями и состояниями, является одним из центральных факторов, влияющих на надежность спортсмена.

Задачи исследования:

1. Проанализировать существующие концепции и теории, осуществить обзор исследований, посвященных проблеме психической надежности и копинг-поведения спортсменов, для уточнения рабочей концепции.

2. Подобрать диагностический инструментарий, направленный на исследование содержательных особенностей копинг-стратегий спортсменов в группах спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности.

3. Изучить и описать содержательные особенности копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности.

4. Провести сравнительный анализ копинг-стратегий групп спортсменов

командных видов спорта с разным уровнем психической надежности.

5. На основе полученных данных, разработать практические рекомендации по формированию продуктивных копинг-стратегий у спортсменов командных видов спорта в спортивной деятельности, для достижения и поддержания высокого уровня психической надежности и результативности спортсменов.

Теоретико-методологическими основами настоящего исследования являются:

- Транзактная когнитивная теория стресса и копинг-поведения Р. Лазаруса и С. Фолкман.
- Теоретико-экспериментальный отечественный подход к стрессу в трудных жизненных ситуациях и совладанию с ним (Т.Л. Крюкова, В.А. Бодров, Р.М. Грановская, Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева и др.).
- Изучение концепций психической надежности (В.Э. Мильман, В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов, А.Ц. Пуни, С.К. Багадирова, В.В. Давыдов).
- Изучение концепций совладающего поведения в спорте (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб, В.А. Бодров, Е.В. Битюцкая, В.М. Ялтонский, Н.А. Сирота, Л.М. Довжик, И.М. Мережникова, Е.В. Шевкова).
- Изучение современных концепций психологической подготовки спортсменов и оптимизации спортивной деятельности (В.Э. Мильман, В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов; А.Ц. Пуни, Е.Г. Гуринович и др.).

В соответствии с целями и задачами был использован комплекс **методов исследования:**

1. Общетеоретические методы (теоретический анализ существующих концепций и теорий, обзор исследований, посвященных проблеме психической надежности и особенностей копинг-поведения спортсменов, сравнение, обобщение).

2. Эмпирические методы (анкетирование («Анкета психической надежности» В.Э. Мильмана), тестирование («Тест копинг-навыков спортсмена – The Athletic Coping Skills Inventory-28» Р. Смита и соавт., адаптированная Л.М. Довжик, К.А. Бочавер), опрос («Опросник совладания со стрессом COPE» К.

Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба, адаптированная О. Гордеевой, Е.Н. Осиным, Е.А. Рассказовой, О.А. Сычевым, В.Ю. Шевяховой.).

3. Статистические методы (ранговый Н – критерий Краскела-Уоллиса).

Теоретическая значимость заключается в том, что:

1. Проведенный теоретико-методологический анализ психологических исследований о специфике совладания со стрессом и использования копинг-стратегий в спортивной деятельности, позволил на концептуально-системном уровне расширить представления, об особенностях, предпосылках, и продуктивности выбора и применения копинг-стратегий в спорте.

2. Теоретически обоснована и эмпирически установлена значимая роль способности совладания со стрессом у спортсменов в развитии их психической надежности.

3. Эмпирически выявлены содержательные особенности используемых копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта и проведен их сравнительный анализ, результаты которого углубляют представление о психологических факторах, сказывающихся на раскрытии спортсменами их потенциальных возможностей и повышении результативности спортивной деятельности.

4. Обозначены трудности и ограничения исследования копинг-стратегий в спортивной деятельности и предложены перспективы исследований в области изучения копинг-стратегий в спорте.

Практическая значимость полученных данных состоит в том, что:

1. Результаты проведенного нами теоретического анализа и эмпирического исследования могут быть использованы как в практике психологической подготовки спортсменов и отбора спортивного резерва разного уровня, так и в исследовательской психологической практике для совершенствования форм и методов психологической диагностики и сопровождения спортсменов.

2. Реализация разработанных нами практических рекомендаций по повышению продуктивности копинг-поведения у спортсменов командных видов

спорта, для повышения психической надежности и оптимизации тренировочного и соревновательного процессов, может помочь специалистам в работе с субъектами спортивной деятельности сделать целенаправленную работу по поддержанию профессионально-важных характеристик и индивидуально-психологических особенностей спортсмена, определяющих успешность профессиональной деятельности, что соответствует запросам и задачам спортивной практики.

Положения, выносимые на защиту:

1. Копинг – это разнообразный репертуар стратегий преодоления стресса, который зависит от личностных факторов и прошлого опыта личности и может меняться в зависимости от условий и особенностей конкретной ситуации, ее оценивания и восприятия личностью, и специфики ее деятельности. Копинг-стратегии рассматриваются как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на адаптацию к ситуации и снижение влияния стресса, как способ управления стрессором. На выбор копинг-стратегий влияют внешние факторы (тип и условия ситуации) и внутренние (индивидуально-личностные черты и диспозиции). Успешность адаптации личности в ситуации стресса и ее преодоления определяется уровнем развития и особенностями когнитивно-оценочных механизмов, а также личностно-средовыми копинг-ресурсами, среди которых особенно выделяются в спорте инструментальные ресурсы – копинг-навыки.

2. На выбор копинг-стратегий спортсменов влияют следующие особенности: индивидуально-личностные черты, специфика вида спорта, прошлый опыт спортсмена, его отношение к неудаче и поведенческая успешностью. Поскольку спортивная деятельность сопряжена с столкновением разнообразных стрессовых источников и включает в себя как контролируемые, так и неконтролируемые ситуации, приводящие к эмоциональному напряжению, для продуктивного совладающего поведения спортсменов также, крайне важно владеть наиболее существенными навыками и фундаментальными техниками преодоления стресса, включающими в себя как копинги эмоционально-

ориентированного стиля, направленные на регулирование эмоционального отклика, так и проблемно-ориентированные копинги, заключающиеся в реализации попыток рационального решения проблемы и ориентировании на совладание с любым из типов ситуации.

3. Психологические факторы психической регуляции и способности управлять собственным состоянием в различных ситуациях являются одними из ведущих, среди факторов, обуславливающих такую процессуальную характеристику спортсмена как психическая надежность. Психическая надежность – это качество спортсмена, которое позволяет ему в течение определенного времени показывать стабильный и эффективный результат на соревнованиях, даже при затруднительных и экстремальных условиях. Поэтому, способность самоконтроля и управления эмоциями, которые помогают психике противостоять перегрузкам, выделяются среди значимых психологических показателей, способствующих формированию психической надежности.

Опытно-экспериментальная база исследования:

В нашем исследовании приняли участие 80 спортсменов командных видов спорта высокой квалификации, в возрасте от 17 до 36 лет. В выборку вошли представители следующих командных видов спорта: волейбол (35 спортсменов), хоккей (17 спортсменов), баскетбол (10 спортсменок), футбол (18 спортсменов). Исследование проводилось на базах 4 спортивных клубов города Оренбург: волейбольного, хоккейного, баскетбольного и футбольного клубов. В исследовании принимали участие 70 спортсменов мужского пола, и 10 – женского пола.

Исследование проводилось в несколько этапов:

– первый этап (сентябрь – декабрь 2018) – на основании изучения психолого-педагогической и учебно-методической литературы определены методологические и теоретические основы исследования, его объект, предмет, цели и задачи. Осуществлялся выбор объекта эксперимента, разработка комплекса диагностических методик для изучения содержательных особенностей копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным

уровнем психической надежности;

– второй этап (январь 2019 – октябрь 2019) – проведение диагностической части исследования, обработка и интерпретация результатов. Были выявлены содержательные особенности копинг-стратегий, применяемых с разной частотой использования и преобладающих копинг-навыков спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности, оценена их степень сформированности и проведен сравнительный анализ. С применением методов статистической обработки выявлены различия в копинг-стратегиях и копинг-навыках спортсменов с разным уровнем психической надежности. Представлен подробный анализ и интерпретация результатов;

– третий этап (ноябрь 2019 – январь 2020) – разработка комплексной развивающей программы для спортсменов «Сила внутри» по оптимизации копинг-поведения, развитию необходимых копинг-навыков и повышению психической надежности спортсменов;

– четвертый этап (февраль 2020 – апрель 2020) – систематизация и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, оформление диссертационной работы.

Структура диссертации: работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка использованной литературы и приложения. Общий объем работы составляет 88 страниц. Магистерская диссертация содержит таблицы и диаграммы, отражающие основные положения и результаты исследования.

Глава 1. Теоретические основания исследования проблемы копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта

1.1. Феномен копинг-стратегий в психолого-педагогических исследованиях

Копинг является одним из ключевых понятий в сфере психологии стресса и адаптации. В современных условиях человеческого существования огромное количество стрессовых явлений становится составной частью жизни людей [5; 9; 10].

Стоит отметить, что первые исследования в области совладающего со стрессом и копинг-поведения были проведены клиническими психологами (Р.С. Лазарус, Н. Хаан, С. Фолкман, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, Р.М. Грановская и др.), поскольку неумение человека осознанно реагировать на стрессоры может разрушительно сказаться на здоровье, продуктивности и благополучии субъекта и привести к самым различным негативным последствиям [4; 11; 21; 25].

И именно поэтому, согласно когнитивной теории стресса и копинг-поведения Р. Лазаруса, именно способность личности совладать со стрессом и эффективно реагировать на него, зачастую более значима, чем природа, масштаб и частота самого стресса и его воздействия [12; 21].

Впервые, сам термин «coping» употребила Л. Мёрфи, в 1962 году, исследуя способы преодоления трудностей, связанных с возрастными кризисами [4; 5; 21].

На сегодняшний день психология копинга рассматривается как специальная область системного исследования интегральной индивидуальности субъекта и его взаимодействия с различными трудными ситуациями [5; 12].

Наиболее верно копинг-поведение обозначается, как постоянно изменяющийся процесс, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую связь и оказывают друг на друга взаимное влияние [17; 47].

Т.А. Крюкова, в своей работе, рассматривает совладание, как поведение, «позволяющее субъекту с помощью осознанных действий, способами,

адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение или приспособление к ней [32, с. 35].

В психологической науке проблеме совладания с различными стрессогенными ситуациями и негативными состояниями, посвящено значительное количество работ как отечественных, так и зарубежных известных авторов (Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Вебер, Э. Хейм, Д. Амирхан, П.Т. Коста, М.Р. Сомерфелд, Т.Л. Крюкова, Л.И. Анцыферова, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, Р.М. Грановская, Л.Н. Собчик, С.А. Хазова, Т.В. Корнилова, Л.И. Дементий, С.К. Нартова – Бочавер и др.)

На настоящий момент, в психологии сформировались несколько основных концептуальных подходов к пониманию копинга.

Первый, развиваемый в рамках психоаналитического направления, рассматривает копинг и психологические защиты, как тесно связанные механизмы, основывающиеся на идентичных процессах, но включающие разные уровни регуляции (осознаваемые и неосознаваемые). Н. Хаан разграничивает эти механизмы по следующим параметрам: копинг-поведение является осознанным, контролируемым и направлен на перспективу и преобразование ситуации, а психологические защиты предполагают большее количество неосознаваемых реакций и препятствуют адекватному восприятию ситуации [25].

Однако, Е.Т. Соколова, исследуя психологические защиты и копинг-поведение, указывала что некоторые механизмы психологической защиты могут преобразовываться в копинг-поведение, например, в процессе психотерапии [70].

На наш взгляд, исходя из анализа вышеизложенного подхода, копинги и психологические защиты отличаются по критериям сознательности и неосознанности процессов, но в то же время объединение защитных и копинг-механизмов в целостную систему психологической адаптации субъекта возможно и целесообразно, так как механизмы приспособления личности к

различного рода неблагоприятным ситуациям и способы совладания с ними разнообразны и варьируются от продуктивных и активных копинг-стратегий до непродуктивных и пассивных механизмов психологической защиты.

Согласно второму подходу – диспозиционной концепции копинга, копинг-поведение определяется как устойчивое свойство личности, определяющее реагирование человека на стресс. Сторонники данного направления считают, что в течении всей жизни и независимо от типа стрессора стиль копинг-поведения является стабильной характеристикой [21; 25].

Представители диспозиционного направления установили взаимосвязь индивидуально-личностных особенностей человека с копинг-поведением, применяемым им в стрессовых ситуациях [19]. А именно, доказана взаимосвязь способов совладания с уровнем интеллектуального развития личности, также детализировано влияние оптимизма, негативной аффективности, враждебности, уровня тревожности, самооценки, нейротизма и локуса контроля с особенностями совладающего поведения. (Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова, О.Б. Подобина, Н.О. Белорукова, Т.В. Гущина и др.).

Согласно мнению О.В. Бузовкиной, от уровня самооценки зависит возьмет ли человек на себя ответственность управлять ситуацией, либо, человек будет надеется, что ситуация разрешится сама собой, и ориентироваться на защиту вместо того, чтобы взять на себя смелость самому управлять событиями [9].

А по мнению некоторых авторов, люди с повышенной тревожностью склонны применять эмоциональный стиль копинг-поведения (избегание, обвинение и т.д.), которые связаны со снижением уровня самооценки [37].

К. Накано отмечал, что эффективность преодоления в основном связана с психическим благополучием субъекта [17].

На наш взгляд, черты личности человека действительно оказывают на оценку и восприятие ситуации, а соответственно и на процесс формирования копинг-стратегий значительное влияние. Однако, не являются основным и единственным фактором эффективности копинг-поведения.

Соответственно третьему подходу – ситуативному, процесс преодоления

стресса рассматривается как динамический процесс, зависящий от конкретной ситуации и её изменений. Сторонники данного направления считают, что стиль совладания со стрессом зависит больше от особенностей самой стрессовой ситуации, чем личности индивида. К данному подходу относится наиболее популярная, в настоящее время, транзактная теория копинга Р. Лазаруса и С. Фолкмана, которая описывает совладание как процесс, реализуемый в применении широкого диапазона динамических реакций на всевозможные специфические стрессоры. Не отрицая того, что личностные факторы влияют на выбор стратегий преодоления стресса, авторы акцентируют внимание на специфичность совладания в отношении конкретных ситуаций. Согласно данному подходу, копинг-стратегии рассматриваются как способы управления стрессором и реакциями личности, при столкновении с ним. Копинг-стратегии обозначаются как когнитивные и поведенческие усилия человека, направленные на адаптацию к ситуации, угрожающей физическому или психологическому благополучию субъекта и снижение негативного влияния стресса [21; 25].

Аналогичные взгляды демонстрируют и многие другие современные авторы. Например, Л.И. Дементий, объединяет динамический и диспозиционный подходы, говоря о транзактной модели, описывающей используемые копинги как единство личностных характеристик и особенностей конкретной ситуации [16].

Р. Лазарус и С. Фолкман подчеркивают, что когнитивная оценка ситуации человеком и восприятие той или иной ситуации, в самом начале столкновения с трудностями, являются главным регулирующим фактором реакции на стрессоры и играет предопределяющую и ведущую роль в выборе специфики совладающего поведения [12].

Авторы различают два вида когнитивной активности – первичную (оценка масштабов его влияния) и вторичную (оценка собственных ресурсов и возможностей решения проблемы), от которых зависит форма проявления стресса и качество последующей реакции субъекта [12; 17; 25].

Одно и то же событие жизни может вызвать разный уровень стресса у

индивидуума, в зависимости от системы ценностей каждого конкретного человека и его субъективной оценки. В то же время, один и тот же человек может отреагировать на одно и то же событие, как на угрозу, так и нейтрально, в зависимости как от контекста ситуации, так и физического и психологического состояния человека.

После когнитивной интерпретации ситуации, человек приступает к разработке стратегии преодоления стресса, то есть, собственно, к копингу. В ситуации безуспешного копинга, стрессор сохраняется и возникает необходимость дальнейших попыток совладания [12; 17].

Структуру копинг-процесса можно представить схематично следующим образом (рис. 1):



Рис. 1. Структура копинг-процесса

В зависимости от особенностей ситуации, Р. Лазарус и С. Фолкман выделили два типа реагирования:

- проблемно-ориентированный, направленный на объективную оценку проблемы, и своих возможностей для ее изменения. Например, планирование решения проблемы (самостоятельный анализ возникшей ситуации и причин произошедшего, поиск дополнительной информации) и поиск социальной поддержки (обращение за помощью к другим).

- эмоционально-ориентированный, направленный на изменение собственного состояния, эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающийся активными действиями. Данный стиль реагирования включает в себя следующую классификацию копингов: конфронтация, самоконтроль, дистанцирование, позитивная переоценка, принятие

ответственности, бегство-избегание. Он может включать в себя мысли и действия, направленные на уменьшение эмоционального дистресса (например, дистанцирование), когнитивное изменение события (ориентация на его положительные аспекты), целенаправленное усиление дистресса, чтобы мобилизоваться для действия, и др. [12].

В целом, техники эмоциональной регуляции наиболее действенны там, где человек не имеет возможность контролировать стрессовую ситуацию, а стратегии, которые направлены на то, чтобы повлиять непосредственно на стрессор, а не на эмоциональную реакцию на него, наиболее актуальны, когда личность имеет возможность влиять на обстоятельства и контролировать их.

В зависимости от интерпретации ситуации как неизбежной, или как преодолеваемой авторы разделяют поведение на пассивное и активное. Активный копинг основан на инициации направленных действий, увеличении объема прилагаемых усилий и попытку пошагового (постепенного) преодоления.

Пассивный копинг определяется как интрапсихические способы преодоления стресса с применением различного репертуара механизмов психологической защиты, которые направлены на отвлечение, снятие эмоционального напряжения, а не на изменение проблемной ситуации [12; 25]. Важно то, что при преодолении стрессовых ситуаций человек всегда использует обе эти формы. И успешность копинга зависит от разнообразия копинг-репертуара личности и умения эффективно выбирать и применять стратегии копинг-поведения, относительно специфичности частной ситуации. То есть, в зависимости от того в какой сфере жизни и при каких условиях человек столкнулся со стрессором.

В.А. Бодров экспериментально доказал влияние профессионального опыта на систему оценки человеком стресса и стратегию его преодоления. Например, активному преодолению стресса способствуют: рабочие условия; содержание трудовых задач, выполнение которых требует самостоятельного решения и выбора способов решения; взаимопомощь и поддержка коллег. Процессы

преодоления стресса на работе способствуют и успешному преодолению стресса в других жизненных обстоятельствах [5].

Р. Лазарусом выделено пять основных задач копинга:

- минимизация влияния негативных воздействий ситуации и повышение возможности восстановления активности;
- приспособление к жизненной ситуации или ее изменение;
- поддержание положительного образа Я;
- сохранение эмоционального равновесия;
- сохранение взаимосвязей и контактов с другими людьми.

Соответственно, от решения данных задач и зависит успешность (или неуспешность) совладания.

Р. Лазарус и С. Фолкман представляют восьмифакторную модель совладания со стрессом. В нее входят следующие шкалы:

- конфронтующее поведение – человек агрессивно реагирует на ситуацию, пытается изменить ее с помощью агрессивных усилий, наблюдается высокая готовность к риску;
- дистанцирование – отдаление от ситуации, уменьшение ее значимости;
- самоконтроль – регуляция своих действий и эмоций;
- поиск социальной поддержки – обращение за помощью к окружающим;
- принятие ответственности – признание своего участия в возникновении проблемы, поиск ее решения;
- уход-избегание – бегство от проблемы, избегание ее;
- запланированное разрешение проблемы – включает механизмы рационализации, необходимые для изменения ситуации; с ее помощью человек способен определить проблему и найти альтернативные пути решения, что эффективно помогает справиться со стрессовой ситуацией;
- положительная переоценка – поиск положительные сторон в сложившейся ситуации.

Стратегии «Запланированного разрешения проблемы» и «Конфронтующего поведения» относятся к проблемно-ориентированному совладанию, остальные – к эмоционально-ориентированному совладанию.

Базисными копинг-стратегиями, по мнению авторов, являются, поиск социальной поддержки, уход-избегание, запланированное разрешение проблем [7; 12].

С позиции разделения по полезности авторы делят копинги на эффективные: «Активный копинг», «Планирование», «Поиск активной общественной поддержки», «Положительное истолкование и рост», «Принятие». И неэффективные: «Поиск эмоциональной общественной поддержки», «Подавление конкурирующей деятельности», «Сдерживание».

Кроме того, успешность копинга при борьбе со стрессом также, может зависеть от актуального этапа совладания со стрессом (применяет ли личность копинг до, в момент или после действия) и места конкретной стратегии среди других копингов (проблема последовательности реализации разных копинг-стратегий), и от сохранения баланса между прилагаемыми усилиями и результатом совладания со стрессом. Так как, использование стратегий копинга в ситуации стресса, не означает, что они эффективны и способствуют купированию негативного воздействия стресса, а негативные эмоциональные состояния удастся смягчить или ослабить. Кроме того, отсутствия баланса между требованиями ситуации и ресурсов может привести эмоциональные реакции с нарушением чувства самооценности, гневом или депрессией [1; 12].

Итак, из анализа результатов теоретических и экспериментальных исследований различных авторов, нам известно, что для преодоления стресса каждый человек выбирает копинг-стратегии, на основе из его индивидуальных особенностей, целей, личностного опыта, а также исходя из внешних обстоятельств, специфики ситуации и условий деятельности.

До сих пор большая часть исследований в области преодолевающего поведения направлена на изучение того, как люди справляются с уже произошедшими ситуациями в прошлом, либо происходящими в настоящем.

Однако, в 1985 г. Т.А. Виллсом и С. Шифманом было предложено разделить совладающее поведение на предвосхищаемое, позволяющее человеку предвидеть, спрогнозировать ту или иную ситуацию и восстановительное, способствующее возвращению к психологическому равновесию, после произошедших стрессовых ситуаций [17]. Что, в дальнейшем поспособствовало развитию теории проактивного копинга (Л. Аспинвол, С. Тейлор, Р. Шварцер), построенной на основе теории когнитивной оценки Р. Лазаруса [20].

Проактивное совладание (proactive coping) рассматривается как комплекс процессов, с помощью которых люди предвидят или обнаруживают потенциально-возможные в будущем стрессовые ситуации и действуют заблаговременно в целях предупреждения их негативного влияния. Оно рассматривается как сочетание процессов саморегуляции и совладания [20]. Исследователи утверждают, что проактивный копинг также имеет определенную внутреннюю структуру и представляют ее следующим образом (рис. 2):

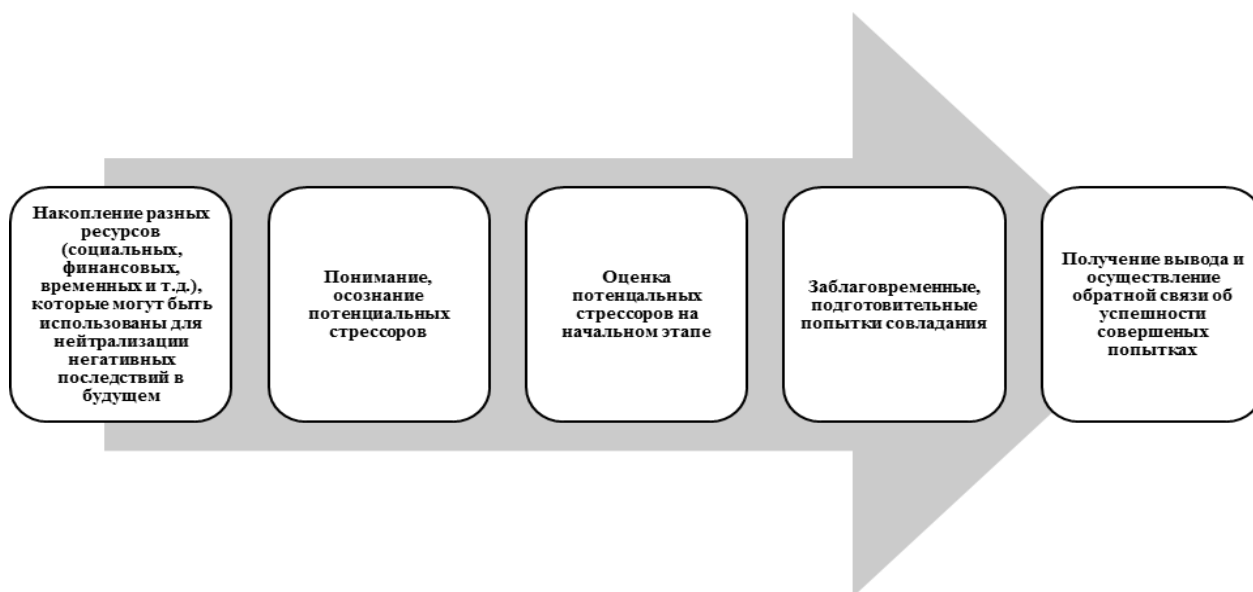


Рис. 2. Структура проактивного копинга

В рамках теории проактивного копинга, Р. Шварцером была предложена классификация копинга, включающая 4 вида.

Первый вид совладания – реактивный копинг, который представляет собой реагирование на стрессовую ситуацию, случившуюся в прошлом. Главная задача такого вида совладания – устранение негативных последствий уже

произошедших жизненных трудностей.

Второй вид совладания – предупреждающий, связан с попытками совладания с негативной ситуацией, которая является потенциальной угрозой ближайшем будущем. Предупреждающее совладание нацелено на разрешение проблем за счет возрастания прикладываемых усилий, поиска поддержки со стороны ближайшего окружения и иных ресурсов, позволяющих предотвратить трудную ситуацию [17; 20]

Третьим видом совладания является превентивный, или профилактический, копинг, связанный с более отдаленным, чем предупреждающий вид совладания, будущим. Данный вид копинга направлен на создание, поиск и накопление ресурсов, позволяющих уменьшить риск наступления возможной стрессовой ситуации, или снизить негативные последствия.

Четвертым видом совладания является проактивный копинг, который содержит в себе меры по созданию и поиску ресурсов, помогающих человеку справляться с любыми стрессовыми ситуациями. Исследования показывают, что проактивный копинг, помогает применять более конструктивные способы совладания, создает возможности для роста, способствует улучшению качества жизни и благосостояния и удовлетворенности [17; 20].

В.М. Ялтонский, рассматривает проактивное совладание как комплекс процессов, способствующих предвосхищению, своевременному осознанию потенциальных стрессоров и заблаговременным действиям, до столкновения с стрессовой ситуацией, с целью предупреждения ее влияния и предотвращения возможных последствий [83].

На наш взгляд, применительно в спортивной деятельности проактивный копинг является перспективным и обеспечивающим наиболее продуктивное взаимодействие с изменяющейся действительностью, а также способствует психической активности спортсмена и его личностно-профессиональному совершенствованию.

Таким образом, большинство ученых, исследующих специфику копинга,

выделяют такие критерии различия как: адекватность восприятия, подконтрольность, осознанность, эффективность преодоления стрессовой ситуации и направленность копинг-активности «внутри себя» или на ситуацию.

Обобщая, можно сказать, что существует множество взглядов и концепций совладающего поведения в научной психологической литературе и все изложенные подходы гармонично дополняют друг друга. При этом, суть копинга остается той же: копинг – это действия, направленные на то, чтобы человек либо полностью смог преодолеть негативные жизненные трудности, либо уменьшил их отрицательное воздействие на организм. Копинг-стратегии способствуют снижению негативного влияния стрессора и изменению ситуации в лучшую сторону. При этом определенные копинг-стратегии рассматриваются, как дисфункциональные и, в долговременной перспективе, снижающие психологическое и физическое благополучие субъекта [25; 79].

И, хотя ряд исследователей придерживается точки зрения, что совладающее поведение не обязательно должно быть всегда активным и продуктивным, а в некоторых случаях оно может приобретать и пассивные формы ухода от ситуации, все же большинство авторов считают, что главной характеристикой копинг-поведения является именно его полезность [4; 5; 12; 32; 73; 79; 83]. В целом, однозначно определить продуктивность копинг-стратегий, вне контекста особенностей условий конкретной ситуации трудно. Известно, что тот или иной тип поведения, каждое из рассматриваемых действий, может оказаться как абсолютно непродуктивным для определенного круга ситуаций, так и наиболее продуктивной или даже единственно возможной в иных условиях ситуации [12; 25].

Профессиональная деятельность выбранной нами категории испытуемых, а конкретно спортивная деятельность, имеет ярко выраженную специфику. И, в том числе, имеет свои особенности протекания профессионального стресса и совладания с ним [19; 41; 43; 52].

Поэтому, за рабочие концепции мы примем: транзактную теорию стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолкмана, которая указывает на динамику копинга,

который может меняться в зависимости от типа ситуации, категории испытуемых и специфики их деятельности и индивидуальных целей, и построенную на ее основе теорию проактивного копинга (Л. Аспинвол, С. Тейлор, Р. Шварцер).

1.2. Особенности формирования копинг-стратегий в спортивной деятельности

Известно, что конкретная деятельность оказывает значительное влияние на становление субъекта деятельности [28; 43; 71; 81].

Профессиональная деятельность спортсменов направлена на высокую результативность, максимально высокие достижения и предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости, способности преодоления разнообразных стрессовых ситуаций и уровню психологической подготовленности спортсмена к проявлению в ответственный момент своего физического максимума [60; 65; 75; 82]. Поскольку, возрастание нагрузок и постоянно множасьщиеся источники психологического напряжения, делают невозможным избежание стресса, сопровождающего спортсмена. А длительный стресс, в свою очередь, ведет к развитию различных нарушений, травмам и дистрессу [17; 24; 26]. В связи с этим, психологическая подготовка в спорте должна предусматривать работу по предотвращению и снижению эмоционального напряжения [58; 66]. Поэтому, проблемы стресса и его преодоления в практике подготовки и обучения высококвалифицированных спортсменов занимают особое место. Способность адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, осознанно решать возникающие трудности и самостоятельно выходить из стресса, обеспечивается сформированностью копинг-поведения [6; 28; 66]. И его результат в спортивной деятельности может оцениваться как объективно, так и субъективно [17].

В спортивной деятельности объективные критерии представлены

прошлым опытом спортсмена и его поведенческой успешностью. То есть его спортивными результатами, достижениями или неудачами, наличием травм и успешностью восстановления после них. Субъективные критерии представляются уровнем психологического благополучия спортсмена, которое в свою очередь предполагает позитивно-осмысленное отношение к своей жизни, положительное эмоциональное состояние, а также признаки продуктивных форм позитивного функционирования, подобных посттравматическому личностному росту [17].

В исследовании С. Хазовой и В. Кузнецова выявлены различия в соладающем поведении успешных и неуспешных спортсменов. Успешные спортсмены совладают со стрессовыми ситуациями более конструктивно и в большей степени ориентированы на рациональное решение проблемы, стремление к совершенствованию спортивной подготовки и достижению результатов, а также на получение профессиональной поддержки. В то время как неуспешные спортсмены справляются с негативными ситуациями менее эффективно, что проявляется в сильном беспокойстве, самообвинении, замкнутости в своих переживаниях и, при этом, пассивности в решении проблем [78].

Согласно мнению Ю. Ханина, выбор спортсмена стратегий поведения в борьбе со стрессом, определяется его личностными особенностями и обобщенным опытом, который формируется в случае, если спортсмен случайно или осознанно анализирует факторы, которые привели его к успеху или неудаче на соревновании.

Автор провел исследование, в котором на примере одного из элитных спортсменов, была выявлена, связь между восприятием спортсменом своих эмоций на соревнованиях и эффективностью совладающего поведения. В ходе анализа парусных гонок, Ю. Ханин установил, что в гонке, сложившейся неуспешно, спортсмен осознавал свои негативные эмоции, однако воспринимал их пассивно и не смог подобрать эффективные стратегии поведения.

А в гонке, в которой спортсмен пришел к успеху, ему удалось

сконцентрироваться на работе и взять под контроль свои эмоции и переживания, что позволило ему противостоять отвлекающим факторам и прийти к положительному результату в гонке [17; 77].

Результаты исследования Д. Гоулд, который изучал копинг-стратегии горнолыжников, имеющих опыт травмы и проходящих восстановление на момент исследования, показали следующее: у успешно восстановившихся и вышедших на хорошую результативность после травмы спортсменов, копинг-стратегии отличались от тех спортсменов, которым не удалось с тем же успехом восстановиться и вернуться в спорт. «Успешные» спортсмены контролировали свои эмоции и поведение, применяя ментальные техники в работе и проявляли терпение в длительной реабилитации, в то время как спортсмены, которые не смогли восстановиться столь же успешно и достичь высоких результатов, прибегали к стратегии поиска поддержки у окружения и ориентировались на других спортсменов [17].

По мнению Ю.М. Босенко, на неуспех в соревновательной деятельности спортсмены так же реагируют по-разному. Тем спортсменам, которые на стресс неудачи реагируют «активно» присущи такие стратегии совладания как «положительная переоценка», «самоконтроль», «планирование решения проблемы». И наименьшая склонность к использованию стратегий «принятия ответственности» и «конфронтационный копинг» В отличие от спортсменов «пассивно реагирующей» группы им свойственна более позитивная оценка своей спортивной карьеры и профессиональных достижений.

В то же время «пассивно реагирующие» на стресс неудачи спортсмены, при совладании применяют такие копинги как: «бегство-избегание», «поиск социальной поддержки», «дистанцирование».

Из чего можно сделать вывод, что спортсмены пассивной группы воспринимают неуспех как ситуацию, сложно поддающуюся контролю и не зависящую от их возможностей и активности.

Подобное восприятие спортсменами неуспеха может быть связано с факторами, под влиянием которых формировались их личностные особенности,

и способы реагирования на различные жизненные и профессиональные ситуации.

Таким образом, «активно реагирующие» спортсмены в ситуации неудачи на соревнованиях чаще используют конструктивные копинг-стратегии, а «пассивно реагирующие» – неконструктивные. В спортивной деятельности оценка успешности результата применения стратегий совладания остается проблематичной и нет единого мнения каким образом сравнивать стрессоры и копинг-ситуации между видами спорта, в частности, между индивидуальными и командными видами. Где в разной мере выражены социальное давление, социальная поддержка и где отличается масштаб влияния ошибки индивидуального действия [6].

Важно отметить, что по мнению исследователей, при изучении копингов важно учитывать особенности и задачи конкретных видов спорта, динамику копинг-процесса и отличия тренировочных, подготовительных и предсоревновательных условий [17; 18; 19].

Говоря об особенностях преодоления стрессовых ситуаций спортсменами различных видов спорта, стоит отметить, что в исследовании З. Совмиз и Е. Бериловой установлено, что процесс включения копинг-механизмов в командных и индивидуальных видах спорта имеет различия, что связано с различиями в специфике и условиях деятельности спортсменов данных групп [69].

В исследовании Ю.М. Босенко, в результате сравнительного анализа копинг-стратегий спортсменов разного пола и квалификации, индивидуальных и командных видов спорта было выявлено, что спортсменам-юношам командных видов спорта свойственно преимущественно проявлять стратегии преодоления стресса эмоционально-ориентированного стиля реагирования, в то время как, индивидуальный вид спорта ориентирует на закрепление осознанности личности в преодолении трудностей и самостоятельное изменение сложившейся ситуации [7].

Относительно успешности копинг-поведения в спорте, также достаточно

популярным является мнение, что от того насколько разнообразным репертуаром стратегий поведения владеет спортсмен, зависит насколько легко или затруднительно ему будет выбрать адекватный обстоятельствам ситуации способ преодоления трудности в конкретной ситуации.

В исследовании Е.И. Гринь, посвященном изучению личностных регуляторов копинг-стратегий спортсменов, установлено, что большинство испытуемых спортсменов склонны отдавать предпочтение, при столкновении со стрессовыми ситуациями, преимущественно эмоционально-ориентированному на снятие эмоционального напряжения копингу, а не проблемно-ориентированному поведению, направленному на разрешение проблем и осознание источников и причин, вызвавших стресс [17]. Что свидетельствует о несформированности продуктивных копинг-стратегий у большинства респондентов.

Известно также, что в успешности копинга в спорте, также имеет существенное значение условия, специфика деятельности и ситуации, и индивидуальные цели спортсмена. Кроме того, большинство исследователей в области спортивной психологии сходятся во мнении, что эффективность применения копинг-стратегий, обуславливается особенностями развития ресурсов и навыков, подкрепляющих преодоление.

Под копинг-ресурсами понимают сочетание доступных личностных и средовых возможностей, способствующих развитию копинг-стратегий и преодолению трудной ситуации [17].

На рисунке 3 представлена схема модели ресурсов преодоления стресса. Выделяют следующие виды копинг-ресурсов: материальные, социальные, психологические, физические, духовные, интеллектуальные и др. То есть все те ресурсы, которые доступны для использования человеку, чтобы справляться со стрессорами [20].

В свою очередь, в контексте совладания, копинг-навыки понимаются как умения, которые имеются у спортсмена на основании имеющихся ресурсов и способностей, являющиеся основой для дальнейших стратегий совладания [17].

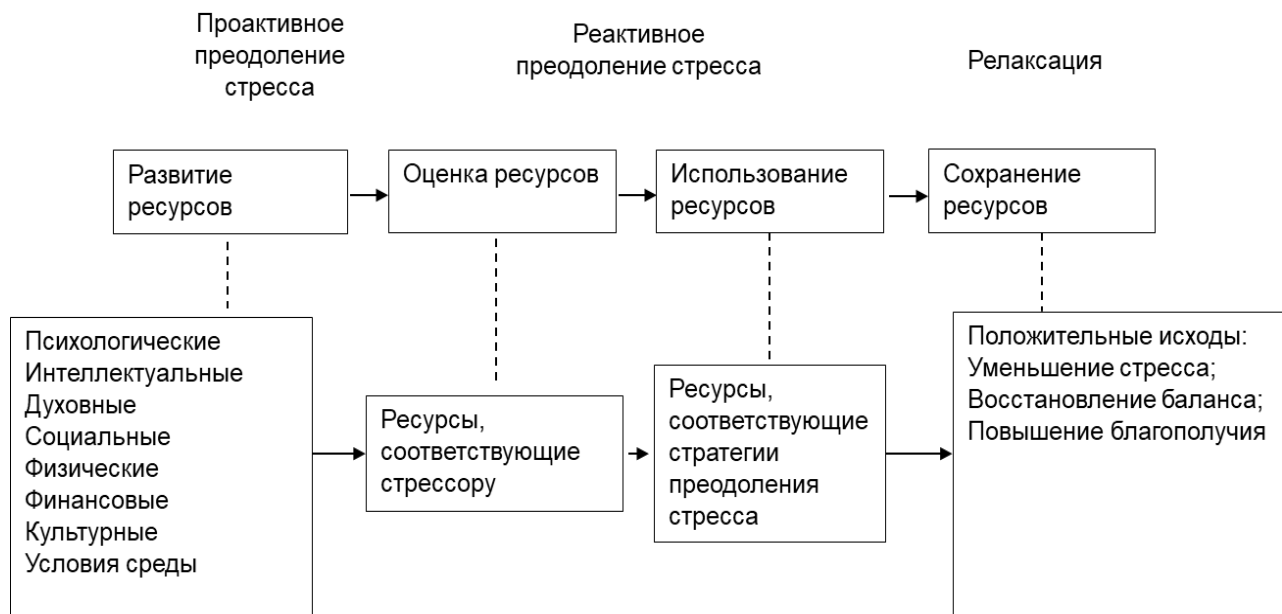


Рис. 3. Схема модели ресурсов преодоления стресса

Очевидно, что для совладания с трудной ситуацией, для спортсмена чрезвычайно важно задействовать весь свой потенциал, можно сказать, что своевременно сформированные копинг-навыки являются одним из значимых условий развития продуктивных копинг-стратегий.

В одном из исследований, направленных на изучение эффективности копингов, выявлено, что большинство копинг-стратегий спортсменов, применяемых ими в напряженных ситуациях чаще всего, связаны с ментальными навыками, такими как имагинация, визуализация, позитивные установки контроль внимания, помехоустойчивость и целеполагание. Другая группа стратегий была направлена на анализ тактики и действий соперников [17].

Понятия копинг-ресурсы и копинг-навыки, играют значимую роль в совладании с трудностями и часто используются исследователями в контексте проактивного копинга.

В отечественной психологии проблема копинг-ресурсов и копинг-навыков интенсивно разрабатывается в теории совладания со стрессом. Поскольку максимально полное их раскрытие происходит именно в ситуациях, которые предъявляют к субъекту повышенные требования [17; 82].

Спортсмены, на наш взгляд особенно нуждаются в навыках,

способствующих продуктивному преодолению кризисных ситуаций и трудностей. Копинг-навыки можно сформировать или развить в созданных намеренно или неструктурированных условиях.

Проблема ресурсов и навыков в отечественной психологии спорта рассматривается как возможность противостояния профессиональному стрессу. Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский рассматривают совладающее поведение как результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов (личностных ресурсов) [82].

Как мы писали в предыдущем параграфе, согласно выбранной нами рабочей концепции, авторами которой являются Р. Лазарус и С. Фолкман, существуют два основных стиля реагирования: проблемно-ориентированный (изменение ситуации) и эмоционально-ориентированный (изменение эмоций). Считается, что каждый из этих стилей будет эффективен в зависимости от особенностей ситуации.

В спортивной деятельности большинство стрессоров также имеют смешанные черты, и комбинируют аспекты, которые спортсмен контролирует слабо или вовсе не контролирует (например, погодные условия, необъективность судейства или неожиданные приемы соперников) и те, что могут быть подвергнуты контролю и изменениям с его стороны [1; 11; 23; 77]. Стрессовые ситуации в спорте, также обуславливаются силой потребности в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения, ожиданием или фактом социальной оценки, и ситуациями принятия риска [25]. И потому для спортсменов также, крайне важно владеть наиболее существенными навыками и фундаментальными техниками преодоления стресса, которые ориентированы на совладание с любым из обозначенных типов ситуации [23; 27; 38; 40 ;71].

Из теоретического анализа исследований совладающего поведения в спорте мы сделали следующие выводы: на восприятие ситуации стресса и выбор копинг-стратегий спортсменами влияют: его личностные особенности, прошлый опыт, отношение к неудаче и ее субъективная оценка.

В свою очередь, успешность совладающего поведения в спортивной

деятельности определяется ее спецификой, особенностями конкретной ситуации и условий. Значимым предиктором успешности совладающего поведения в спортивной деятельности, являются особенности сформированности копинг-навыков.

Таким образом, поскольку спортивная деятельность сопряжена с столкновением разнообразных стрессовых источников и включает в себя как контролируемые, так и неконтролируемые ситуации, приводящие к напряжению, для продуктивного совладающего поведения спортсменов крайне важно владеть наиболее существенными навыками и фундаментальными техниками восстановления и сохранения функциональной работоспособности и преодоления стресса, которые ориентированы на совладание с любым из типов ситуации.

1.3. Копинг-стратегии как фактор, обеспечивающий надежность спортивной деятельности

Во время соревнования спортсмен сталкивается с такими стресс-факторами, которые практически не возникают на тренировках. И, если спортсмен сталкивается с неудачей на соревновании, то это достаточно часто формирует у него устойчивую реакцию повышенной тревожности на подобные ситуации (негативный опыт), который как мы писали ранее, сказывается на успешности совладания с ситуациями, провоцирующими стресс, в дальнейшем [15; 27].

Умение спортсмена осознанно и самостоятельно изменять собственные состояния и процессы, происходящие в организме (например, возбуждением и тревогой) и умение управлять ими – это те индивидуально-психологические факторы, которые обуславливают повышение надежности выступления спортсмена [43; 54; 66].

Одним из ведущих факторов в определении надежности соревновательной деятельности является именно психологический фактор. Наибольшее

количество исследований надежности направлено на изучение именно психологического фактора, поскольку реализация сложных приемов невозможна без психической регуляции [3; 40; 42; 53; 57; 65; 77].

В.Б. Коренберг среди психологических факторов, содействующих повышению надежности исполнения спортсменом упражнения, выделяет: самоконтроль, управление вниманием и эмоциями, идеомоторную настройку и уверенность в правильности выполнения программы [31].

В.В. Давыдов отмечал, что преобладающее большинство исследователей, изучающих надежность спортсмена, сходятся во мнении, что психическая надежность – это «стабильная эффективность» его выступлений. При этом психологические механизмы психической надежности имеют различную трактовку: как «психологический резерв», как совокупность психических свойств, помогающих избежать стресс и его последствия, как психическую устойчивость, как особый результат целенаправленного учебно-тренировочного процесса, и т. д. [15].

В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудов определяют надежность как свойство, способствующее результативному осуществлению целевых задач в специфических условиях, в течение определенного времени [3; 53].

Согласно концепции психической надежности В.Э. Мильмана, ее структура состоит из четырех компонентов:

- соревновательная эмоциональную устойчивость;
- саморегуляция;
- стабильность-помехоустойчивость;
- мотивационно-энергетический компонент [42].

По мнению В.Э. Мильмана компонент эмоциональной устойчивости обеспечивает соразмерность эмоциональной оценки ситуации и адекватность эмоциональных реакций. Большинство исследователей, соревновательная эмоциональная устойчивость понимается как фактор, определяющий психическую сопротивляемость стрессорам и одно из наиболее значимых и первостепенных из специальных свойств личности спортсмена, поскольку

стрессоры действуют через эмоциональную сферу личности. При этом, большинство ученых подчеркивают, что смысл эмоциональной устойчивости спортсмена заключается не в том, что он перестает ощущать сильные эмоции, а в том, что эти эмоции в конкретных ситуациях спортивной деятельности достигают адекватной и оптимальной степени интенсивности, и в то же время отличаются стабильностью определенных качественных особенностей и всегда нацелены на осуществление спортивных задач. Однако исследователи считают, что уровень эмоциональных переживаний должен изменяться соответственно ситуации спортивной деятельности, поэтому он должен быть не только устойчивым, но и динамичным [42; 55; 77].

Эмоциональная устойчивость спортсмена проявляется в способности контролировать свое эмоциональное состояние и воздействовать на него, приводя к оптимальному эмоциональному возбуждению, не позволяя при этом ему доходить до уровня, негативно влияющего на результативность и самочувствие спортсмена. Основным параметром этого свойства можно считать адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций в условиях соревновательного выступления [42; 43].

Среди важных форм эмоциональной устойчивости в спорте особенно выделяют стрессоустойчивость, свойства которой заключаются в:

- стабильности функциональных и психических возможностей организма и их выносливости при воздействии стрессоров;
- сопротивляемости к экстремальным воздействиям;
- адаптированности личности к различным жизненным обстоятельствам и условиям конкретных экстремальных ситуаций;
- способности успешно восстанавливаться при возникающих чрезмерных функциональных нарушениях, связанных с воздействием стресс-факторов [52; 53; 66].

Известно, что копинг, стрессоустойчивость и эмоциональная устойчивость – неразрывно связанные для личности процессы. Поскольку, именно копинг-стратегии способствуют адаптивному личностному развитию к требованиям

ситуации, нахождению оптимального выхода из неблагоприятных ситуаций и смягчению возможных последствий стрессовой ситуации [54; 66].

Надежность соревновательной деятельности во многом также определяется способностью саморегуляции спортсмена.

Спортивная саморегуляция проявляется в способности спортсмена осознанно регулировать изменения в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональных сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения. Процесс саморегуляции направлен на создание оптимального предстартового психологического состояния, в зависимости от целей и условий деятельности [3; 23; 24; 43; 56; 59].

Саморегуляция спортсмена выражается в его способности осознанно регулировать свое состояние, а также, в степени самоконтроля соревновательного поведения. Этот процесс определяется способностью спортсмена осуществлять контроль над причинами возникающих эмоциональных и психологических состояний и их различными проявлениями, умением мысленно моделировать различные соревновательные ситуации, управлять концентрацией, реакцией и скоростью переключения внимания на различные объекты, отвлекаться от воздействия тревожных и раздражающих психологических факторов и ситуаций, применять вербальные и невербальные специальные приемы [66; 71; 78]. Конкретные проявления саморегуляции всегда специфичны, так как связаны с особенностями деятельности и непосредственного окружения. Поэтому при регулярном и своевременном использовании специфических приемов развивается самостоятельное специальное свойство. В спортивной деятельности это проявляется особенно отчетливо [1; 3].

В.И. Моросанова в своих исследованиях продемонстрировала, что индивидуальный стиль саморегуляции характеризуется тем «...как человек планирует и программирует достижение цели, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов. ... разная степень

развитости основных процессов саморегуляции определяется личностными, характерологическими особенностями человека. Выделение сильной и слабой сторон стиля не является структурной характеристикой, а определяется внешними требованиями, в частности, регуляторными особенностями выполняемой деятельности. Профиль регуляции считается гармоничным, если все основные процессы или звенья регуляции развиты примерно на одном уровне. Он может быть сформирован на различном общем уровне регуляции: на высоком уровне все звенья регуляции будут относительно в равной степени хорошо развиты и взаимосвязаны, на низком уровне будет наблюдаться их одинаково слабое развитие и низкая взаимосвязь» [45, с. 487]. В связи с чем развитию навыков саморегуляции и самоконтроля отводится ведущая роль в формировании высокой психической надежности.

Исследования роли копинг-стратегий в процессах саморегуляции имеют особую актуальность.

Е.И. Рассказова и Т.О. Гордеева представляют копинг-стратегии «своеобразным медиатором, через который глубинные психологические конструкты обеспечивают саморегуляцию поведения в стрессовой ситуации» [30].

И.М. Мережниковой и Е.В. Шевковой также было установлено, что профессиональные спортсмены прибегают к конструктивным стратегиям совладания, которые способствуют принятию собственной ответственности и значимости в решении проблем, планированию путей решения проблемы, оптимистичному настрою и положительной переоценке трудной ситуации, что определяет использование таких приемов саморегуляции как актуализация положительного эмоционального состояния, концентрация внимания, соблюдение сбалансированного режима, прослушивание музыки и обращение к религии и Богу [41].

В исследованиях последних лет копинги рассматриваются как компонент личностного потенциала [35], представляемого исследователями как система личностных факторов, определяющих успешность саморегуляции в

разнообразных ситуациях деятельности [30].

Одним из значимых компонентов, обеспечивающих психическую надежность спортсмена, является также мотивационно-энергетический компонент, а именно, мотивация достижения успеха. Которая отражается состояние внутренних побудительных сил, способствующих полной отдаче спортсмена на соревновании. Мотивированные на достижение успеха спортсмены стремятся как можно качественней и оперативней достичь поставленные перед ним задачи, стремятся к самосовершенствованию и максимальной реализации своих возможностей [24; 52; 57].

Американский психолог Б.ДЖ. Кретти выделил стремление к стрессу и его преодолению среди значимых мотивов, движущих к спортивной деятельности. Б.ДЖ. Кретти утверждает, что борьба с трудностями, преодоление препятствий на пути к успеху, стремление намеренно подвергать себя влиянию стрессоров, преобразование ситуаций собственными усилиями, и получение удовлетворения от победы над собой и соперниками – являются мощными мотивами спортивной деятельности [52].

Поэтому, блок мотивации является пусковым механизмом в спортивной деятельности, который поддерживает оптимальный уровень активности спортсмена в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и способствует его самосовершенствованию, путем освоения различных средств для достижения желаемых результатов.

Стабильность-помехоустойчивость характеризует силу и уравновешенность нервных процессов, а также является общим показателем способности человека к адаптации и степени воздействия на спортсмена различных помех как во внутренней сфере, так и во внешних условиях [42; 53; 65].

Помехоустойчивость рассматривается как родственная категория эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости, и относится к волевым характеристикам спортсмена. В поведении спортсмена стабильность-помехоустойчивость проявляется в способности принимать своевременные,

оперативные решения, сохраняя самообладание и ясность ума, при столкновении с различного рода неожиданными препятствиями, а также в экстремальных и рискованных ситуациях [2; 26; 59; 74; 75]

Вышеперечисленные особые свойства личности проявляются в действиях спортсмена в условиях соревновательной борьбы. Они развиваются в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и с ростом спортивного мастерства [2; 31].

Итак, по мнению В.А. Плахтиенко, психическая надежность – это качество спортсмена, которое позволяет ему в течение определенного времени показывать стабильный и эффективный результат на соревнованиях, даже при затруднительных и экстремальных условиях. Психическая надежность зависит от особых качеств личности спортсмена и его восприимчивости к стрессу.

Так, В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудов в своих исследованиях выявили, что в группах эффективных спортсменов одним из факторов, влияющих на надежность спортсмена, является способность противостоять стрессу [53; 72].

Способность самоконтроля и управления эмоциями, помогает психике противостоять перегрузкам и выделяется среди значимых психологических показателей, способствующих формированию психической надежности [1; 27; 76; 78].

Развитие данной способности у спортсмена достигается овладением спортсмена на высоком уровне широким и разнообразным арсеналом различных приемов и способов управления собственными мыслями, чувствами и действиями. Так, психическая надежность поддерживается сохранением баланса между восприимчивостью к стрессу и особыми качествами личности [24; 27; 42].

При этом, рассмотрение копинг-стратегий как факторов, обеспечивающих повышение уровня психической надежности, комплексно практически не осуществлялось.

Следовательно, изучение содержательных особенностей копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности, представляется нам актуальным.

Выводы по 1 главе:

Анализ зарубежных и отечественных работ по теме нашего исследования позволил нам сделать следующие выводы:

– Копинг-стратегии – это поведенческие, эмоциональные и когнитивные усилия личности, применяемые для преодоления стрессовых и напряженных ситуаций. Копинг-репертуар зависит от личностных факторов, копинг-ресурсов личности, развитости ее когнитивно-оценочных механизмов, и прошлого опыта. Копинг-репертуар может меняться в зависимости от условий конкретной ситуации, и специфики деятельности человека. Успешное преодоление стресса оценивается исходя из следующих показателей:

- оптимальные и эффективные затраты энергии и ресурсов;
- эффективность в осуществлении желаемой цели в борьбе со стрессом и восстановления функционального равновесия организма и психики;
- личное развитие, выражающееся в совершенствовании способностей, повышении самоуважения и сохранении благополучия.

– Особенности копинг-поведения в спортивной деятельности определяются ее специфичностью, условиями и особенностями ситуации. Поскольку спортивная деятельность делает невозможным избежание разнообразных стрессовых ситуаций и включает в себя как контролируемые, так и неконтролируемые ситуации, являющиеся причиной регулярного и длительного напряжения, для продуктивного реагирования спортсменам, необходимо овладение разнообразными фундаментальными навыками и осознанными приемами восстановления психической свежести и функциональной работоспособности, направленными на совладание с любым из типов стрессовой ситуации. Следовательно, одними из предикторов успешности совладающего поведения являются особенности сформированности копинг-навыков спортсмена. Кроме того, на наш взгляд, применительно в спортивной деятельности, одними из перспективных навыков, благоприятно влияющих на психическую и поведенческую активность спортсмена, являются навыки,

способствующие проактивному поведению. В целом, на выбор копинг-стратегий спортсменами влияют: индивидуально-личностные особенности, специфика вида спорта, прошлый опыт, отношение и восприимчивость к неудаче.

– В свою очередь, способность управлять собственным состоянием в различных ситуациях, является одним из ведущих факторов, обуславливающих такую процессуальную характеристику спортсмена, как психическая надежность соревновательной деятельности. Психическая надежность — это качество спортсмена, которое позволяет ему в течение определенного времени показывать стабильный и эффективный результат на соревнованиях, даже при затруднительных и экстремальных условиях. Поэтому, способность самоконтроля и управления эмоциями, которые помогают психике противостоять перегрузкам, выделяются среди значимых психологических детерминант, способствующих формированию психической надежности.

Глава 2. Эмпирическое исследование содержательных особенностей копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности

2.1. Организация и методы исследования содержательных особенностей копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности

В рамках нашего исследования было проведено изучение содержательных особенностей копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности.

Выборка была подобрана, исходя из цели исследования. В нашем исследовании приняли участие 80 спортсменов командных видов спорта высокой квалификации, в возрасте от 17 до 36 лет. В выборку вошли представители следующих командных видов спорта: волейбол (35 спортсменов), хоккей (17 спортсменов), баскетбол (10 спортсменок), футбол (18 спортсменов). Исследование проводилось на базах 4 спортивных клубов города Оренбург: волейбольного, хоккейного, баскетбольного и футбольного. В исследовании принимали участие, как мужчины, так и женщины.

В соответствии с поставленной целью, были определены следующие **задачи эмпирического исследования:**

1. Подобрать диагностический инструментарий, направленный на исследование содержательных особенностей копинг-стратегий спортсменов в группах спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности.

2. Изучить и описать содержательные особенности копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности.

3. Провести сравнительный анализ копинг-стратегий групп спортсменов

командных видов спорта с разным уровнем психической надежности.

4. На основе полученных данных, разработать практические рекомендации по формированию продуктивных копинг-стратегий у спортсменов командных видов спорта в спортивной деятельности, для достижения и поддержания высокого уровня психической надежности и результативности спортсменов.

Для решения данных задач мы использовали следующие **методы научного исследования**:

- **Метод опроса.**

Опрос – это социально-психологический метод сбора первичной информации о респонденте, основанный на непосредственном или опосредованном взаимодействии исследователя с опрашиваемыми.

В качестве метода опроса мы применяли «**Опросник совладания со стрессом COPE**», авторами которого являются К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб (Carver et al., 1989) [13; 22; 30]. Данный опросник предназначен для измерения как ситуационных копинг-стратегий, так и лежащих в их основе диспозиционных стилей и состоит из 60 утверждений, объединенных в следующие 15 шкал, каждая из которых соответствует стратегии совладания:

1. Активное совладание (активные действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации).

2. Планирование совладания (обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения).

3. Подавление конкурирующей деятельности (избегание отвлечения другими видами активности и, возможно, игнорирование других вещей, с тем чтобы активнее справляться со стрессовой ситуацией).

4. Сдерживание совладания (ожидание подходящего для действий момента и воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий).

5. Поиск инструментальной поддержки (стремление получить совет, помощь или информацию).

6. Поиск социальной поддержки (стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание).

7. Концентрация на эмоциях и их активное выражение (фокусировка на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств).

8. Позитивное переформулирование и личностный рост (попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе).

9. Отрицание (отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность).

10. Принятие (принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации).

11. Религиозный копинг (обращение к религии, помощи Бога, вере).

12. Употребление психоактивных веществ (использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия).

13. Юмор (шутки и смех по поводу ситуации).

14. Поведенческое избегание (уход от проблемы, отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором).

15. Мысленный уход от проблемы (использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон).

Шкалы методики «Опросник совладающего поведения COPE» делятся на продуктивные («Позитивное переформулирование и личностный рост», «Активное совладание», «Планирование» и «Принятие»), непродуктивные копинги, которые делятся на относительно непродуктивные (то есть те, которые нежелательно использовать, так как они отвлекают от решения проблемы и не дают положительного результата, к ним относятся: «Использование инструментальной социальной поддержки», «Использование эмоциональной социальной поддержки», «Сдерживание»), и абсолютно непродуктивные (использование которых не приводит к решению проблемы и благоприятному исходу ни в одной ситуации: «Подавление конкурирующей деятельности», «Мысленный уход от проблемы», «Концентрация на эмоциях и их активное выражение», «Отрицание», «Обращение к религии», «Поведенческое

избегание», «Употребление психоактивных веществ»).

Авторы методики COPE, К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб при ее разработке основывались на двух теоретических концепциях – подходе Р. Лазаруса и на их собственной модели саморегуляции поведения (Scheier, Carver, 1988). Однако, данный опросник не адаптирован под спортивную специфику, и поэтому, для получения более конкретизированного и полного представления о совладающем репертуаре спортсменов, мы используем дополнительный инструмент исследования копингов.

- **Метод тестирования.**

Тестирование – фиксированное во времени испытание, предназначенное для установления количественных и качественных индивидуально-психологических особенностей личности.

Методику, относящуюся к методу тестирования, мы применяли в качестве дополнительного инструмента. Спортсменам был предложен «**Тест копинг-навыков спортсмена – The Athletic Coping Skills Inventory-28**», Р.Смита [68]. Целью применения данной методики является не столько оценка самих копинг-стратегий спортсменов, сколько их ресурсы для успешного преодоления трудностей, которые являются предпосылками для выбора дальнейших стратегий поведения, характерных для спортивных процессов. Данный тест позволяет, согласно личностным чертам, измерять психологические навыки, способствующие выбору будущих копинг-стратегий и прогнозировать поведение, связанное со спортивной результативностью.

Тест ACSI-28 включает в себя 7 шкал, описывающие навыки (техники и приемы) совладания, с типичными для спортивной специфики трудными ситуациями, которые применяет спортсмен для достижения успеха.

Шкала «Совладание с неприятностями» показывает способность спортсмена сохранять самообладание, увлеченность и положительный настрой, несмотря даже на сопровождающие его трудности. А также умение быстро переключаться с соревновательных поражений и переживаний.

Шкала «Обучаемость», измеряет степень открытости субъекта к обучению

и стремления к изучению вопросов совершенствования технической и тактической подготовки, а также умение осмысленно воспринимать конструктивную критику, как толчок к позитивному изменению и реагировать на нее не огорчаясь.

Шкала «Концентрация», показывает способность спортсмена удерживать в фокусе внимания актуальную интенцию, сохранять сосредоточенность на поставленных тренировочных и соревновательных задачах необходимое время, даже в случае экстремальных и неожиданных ситуаций.

Шкала «Уверенность в себе и мотивация достижений» показывает, насколько спортсмен уверен в себе и собственных возможностях, стремится к постоянному спортивному самосовершенствованию и улучшению личных результатов.

Шкала «Постановка цели и психическая подготовка» показывает умение спортсмена определять и конкретизировать цели, ориентироваться в сроках их реализации, а также умение мысленно моделировать свои действия и поведение в выступлении, перед каждым ближайшим соревнованием.

Шкала «Высшее достижение под воздействием стресса» показывает воспринимает ли спортсмен потенциальные или актуальные стрессовые ситуации как «угрожающий сигнал» и «истощающий» фактор, или как стимул для личностного роста и возможность для новых достижений.

Шкала «Свобода от негативных переживаний» оценивает тип реагирования на собственные неудачные выступления и совершенные ошибки, воспринимает ли себя через призму прошлых неуспешных выступлений и переживает ли об общественном мнении по поводу его неудач и о том как оценивают его окружающие.

Ключ данного теста использует как прямой, так и реверсивный счет. Кроме того, предлагается оценивать общий балл, или сумму по субшкалам.

Стоит подчеркнуть, что данный тест не совсем соответствует напрямую устоявшимся в отечественной традиции копинг-стратегиям, например, авторства Р. Лазаруса и С. Фолкман, и мы используем ее как дополнительный инструмент

исследования копинг-стратегий. А данные, полученные при тестировании, являются вспомогательным материалом для составления характеристик особенностей копинг-поведения респондентов.

- **Метод анкетирования.**

Анкетирование – письменный опрос, в результате которого получают информацию о типичности изучаемых явлений и процессов с помощью специально разработанных опросников.

Анкету, разработанную В.Э. Мильманом «Анкета психической надежности спортсмена», мы использовали для изучения психической надежности респондентов и ее структурных компонентов [42; 77].

Сокращенный вариант данной анкеты состоит из 22 вопросов и позволяет оценить, как общий уровень надежности спортсмена, так и отдельные его компоненты, характеризующие специальные свойства личности: соревновательную эмоциональную устойчивость (СЭУ), саморегуляцию (СР), мотивационно-энергетическую (М-Э) сферу и стабильность-помехоустойчивость (Ст-П). На листе ответов испытуемый отмечает суждение, соответствующее его собственному. Каждый ответ относится к одному из 4 компонентов (кроме общего вопроса № 17) и оценивается определенным количеством баллов.

К показателям компонента соревновательной эмоциональной устойчивости относится уровень и интенсивность эмоционального возбуждения, возникающего перед и во время соревнований, а также его колебания и степень влияния эмоционального возбуждения на ход и успешность выступления.

Показателям саморегуляции соответствует способность осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние и умение влиять на свои психические и поведенческие реакции эффективным способом.

Мотивационно-энергетическая сфера включает в себя как любовь к спорту и радость физических усилий в целом, так и конкретно к своему виду спортивной деятельности, стремление к совершенствованию своих спортивных навыков и личного результата. А также готовность к проявлению себя при любой форме

соревновательной борьбы.

Стабильность-помехоустойчивость характеризуется устойчивостью внутреннего функционального состояния, стабильностью технико-тактического мастерства, способностью противостоять влиянию различным стрессогенным и сбивающим факторам.

Как показывают исследования, средние групповые значения компонентов психической надежности (кроме мотивационного) закономерно увеличиваются с ростом спортивного мастерства.

• **Методы математической и статистической обработки полученных результатов;**

Математическая статистика позволяет получить обобщенную характеристику явлений по какому-либо количественному признаку и решить различные задачи обработки фактического материала, получения новых и дополнительных данных, обоснования научной организации исследования и т. д.

Для выявления различий в копинг-репертуаре у групп спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности, мы применяли статистический Н-критерий Краскела-Уоллиса. Данный критерий является непараметрическим методом, использующимся для проверки равенства медиан трех и более выборок. Критерий Краскела-Уоллиса является ранговым, поэтому он инвариантен по отношению к любому монотонному преобразованию шкалы измерения.

Также, основываясь на поставленных задачах, мы построили схему организации эмпирического исследования содержательных особенностей копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности, в которой выделили диагностируемые параметры исследования, их эмпирические показатели и соответствующие методики. Эмпирическая схема исследования содержательных особенностей копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности представлена в таблице 1.

Эмпирическая схема исследования содержательных особенностей копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности

Диагностируемые параметры	Эмпирические показатели/референты	Диагностический инструментарий
Копинг-стратегии	- Виды копинг-стратегий	<ul style="list-style-type: none"> • «Опросник совладания со стрессом COPE», (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб).
Копинг-навыки	- Виды копинг-навыков	<ul style="list-style-type: none"> • «Тест копинг-навыков спортсмена – The Athletic Coping Skills Inventory-28» (Smith et al., 1995).
Психическая надежность	- Уровень психической надежности	<ul style="list-style-type: none"> • «Анкета психической надежности» В.Э. Мильмана.

Последовательность решения вышеизложенных задач определила этапы нашей работы:

1) На первом этапе исследования нами была поставлена задача выявить особенности применяемых копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта. Для решения этой задачи спортсменам был предложен «Опросник совладания со стрессом COPE».

2) Задача второго этапа заключалась в оценке особенностей преобладающих копинг-навыков спортсменов командных видов спорта. На данном этапе мы прибегали к методике «Тест копинг-навыков спортсмена – The Athletic Coping Skills Inventory-28».

3) Задача третьего этапа исследования заключалась в репрезентации независимой переменной исследования. Необходимо было выделить группы спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности. Для решения этой задачи была привлечена методика «Анкета

психической надежности спортсмена».

4) Задачей четвертого этапа исследования являлось проведение сравнительного анализа копинг-стратегий и копинг-навыков групп спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности. Мы выделили и сравнили как копинг-стратегии, с разной частотой использования, так и преобладающие копинг-навыки у групп спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности.

5) На пятом этапе были выявлены различия в копинг-репертуаре у групп спортсменов с разным уровнем психической надежности, с помощью статистического Н-критерия Краскела-Уоллиса.

6) На шестом этапе были сформулированы обобщающие выводы о полученных данных и их различиях в копинг-репертуаре у групп спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности.

7) На седьмом этапе на основании полученных результатов исследования разрабатывались рекомендации для психологов по работе со спортсменами по формированию и развитию навыков продуктивного копинг-поведения и повышению их психической надежности.

2.2. Результаты эмпирического исследования содержательных особенностей копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности

На первом этапе нашего исследования, с помощью методики «Опросник совладающего поведения COPE», мы изучили преобладающие копинг-стратегии, которые демонстрируют спортсмены, занимающиеся командными видами спорта.

В результате чего были получены результаты, представленные в таблице 2.

Копинг-стратегии спортсменов командных видов спорта, с разной частотой использования %

Копинг – стратегии	Высокая частота использования	Средняя частота использования	Низкая частота использования
Позитивное переформулирование и личностный рост	20 %	24 %	56 %
Мысленный уход от проблемы	32 %	47 %	21 %
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	17 %	62 %	21 %
Использование инструментальной социальной поддержки	29 %	51 %	20 %
Активное совладание	25 %	63 %	12 %
Отрицание	34 %	44 %	22 %
Обращение к религии	29 %	45 %	26 %
Использование юмора	26 %	55 %	19 %
Поведенческий уход от проблемы	29 %	39 %	32 %
Сдерживание	36 %	53 %	17 %
Использование эмоциональной социальной поддержки	40 %	35 %	15 %
Подавление конкурирующей деятельности	39 %	41 %	20 %
Планирование совладания	30 %	55 %	15 %
Использование психоактивных веществ	18 %	82 %	-
Принятие	24 %	57 %	19 %

Как видно из таблицы 2, наиболее популярной стратегией, к которой спортсмены командных видов спорта прибегают с высокой частотой использования в ситуации стресса, является копинг «Использование эмоциональной социальной поддержки» (40 %).

Выраженность данной копинг-стратегии означает, что при столкновении с проблемой, спортсмены склонны обращаться за эмоциональной поддержкой к

другим значимым. Исследователи в области спорта считают, что эффективность спортивной команды зависит от навыков межличностного общения ее членов. От уровня сплоченности команды зависит уровень эмоциональной регуляции как каждого отдельного игрока, так и между партнерами в целом. Теоретический анализ исследований, посвященным командным видам спорта продемонстрировал, что окружение спортсменов оказывает большое влияние на их эмоциональное состояние [11; 80]. Командное взаимодействие и коммуникация спортсменов на эмоциональном уровне может влиять на результаты выступления команды как положительно, так и отрицательно. Следовательно, эмоциональная поддержка в командных видах спорта способствует положительным эмоциональным связям между партнерами по команде [58; 69; 76] и данный копинг в спортивной деятельности может рассматриваться как продуктивный несмотря на то, что рассматривается авторами методики как отрицательный относительно решения проблем.

Также, из данных таблицы наблюдается достаточно много спортсменов с низкими значениями использования стратегии «Позитивное переформулирование и личностный рост» (56 %). Полученный результат по данному копингу, свидетельствует о том, что большинство респондентов воспринимают трудности как угрозу, склонны к навязчивым негативным мыслям и убеждениям в напряженных ситуациях, не ориентированы на положительное переосмысление трудностей и при столкновении с ними, не склонны к поиску возможностей для роста и развития личных и профессиональных качеств. Данный факт является неблагоприятным признаком, так как может препятствовать нормальному функционированию и успешному выполнению своих профессиональных обязанностей.

Данные, полученные с помощью «Опросника совладающего поведения «СОРЕ», позволили нам рассмотреть копинг-стратегии, как наиболее предпочитаемые, среди спортсменов командных видов спорта, так и те, к которым они прибегают реже всего.

Также, результаты демонстрируют нам, что большинство применяемых

спортсменами стратегий имеют средний уровень использования. Соответственно, спортсменам свойственно нередкое применение не только продуктивных, но и непродуктивных копингов. Что может свидетельствовать о неумении осознанно и целенаправленно выбирать способы действия в экстремальных ситуациях и недостаточной сформированности копинг-навыков у испытуемых спортсменов в целом.

Итак, поскольку теоретический анализ продемонстрировал нам отчетливую специфичность спортивной деятельности и совладания в ней со стрессом, а существующие методики для изучения копинг-стратегий, в том числе применяемая нами методика «Опросник совладающего поведения СОРЕ», под нее не адаптированы, мы дополнили батарею основного исследования методикой «Тест копинг-навыков спортсмена» (Р. Смит и др.), которая позволила нам рассмотреть потенциальные возможности и предпосылки успешного поведения спортсменов, в различных стрессовых ситуациях именно спортивной деятельности.

По результатам проведения методики «Тест копинг–навыков спортсмена – The Athletic Coping Skills Inventory-28» Р. Смита с соавт. на спортсменах командных видов спорта, мы получили следующие результаты (табл. 3):

Таблица 3

Преобладающие копинг-навыки спортсменов с разным уровнем психической надежности, %

Копинг - навыки спортсменов	
Совладание с неприятностями (СсН)	16 %
Обучаемость (ОБ)	41 %
Концентрация (Конц)	37 %
Уверенность в себе и мотивация достижений (УсМД)	51 %
Постановка цели и психическая Подготовка (ПцПП)	27 %
Высшее достижение под воздействием стресса (ВДС)	21 %
Свобода от негативных переживаний (СНП)	31 %

Данные, представленные в таблице 3, проиллюстрированы на рисунке 4.



Рис. 4. Копинг-навыки спортсменов командных видов спорта

Из полученных данных мы видим, что преобладание копинг-навыков спортсменов командных видов спорта не имеет яркой выраженности, что также является дополнительным фактом, подтверждающим ранее выдвинутое нами предположение, по данным результатов методики «COPE», о слабой сформированности навыков совладающего поведения у респондентов.

По данным таблицы 3 мы видим, что среди копинг-навыков превалирует навык «Уверенность в себе и мотивация достижений» (51 %), что говорит о том, что спортсмены обладают достаточной уверенностью в себе и в своих актуальных и потенциальных возможностях, стремятся к проявлению себя, совершенствованию своих профессиональных умений и достижению успеха. А, их уверенность в собственных силах, будет способствовать сохранению продуктивной активности в борьбе за достижение цели, при столкновении со стресс-факторами и препятствиями различной степени трудности [79].

На втором месте по преобладанию, у респондентов выделяется навык «Обучаемость» (41 %) который оценивает стремление спортсмена к расширению специальных знаний спортивной подготовки и интенсивным тренировкам,

способствующим развитию и совершенствованию профессионального мастерства в выбранном виде спорта.

Наименее выраженным, среди преобладающих копинг-навыков является навык «Совладание с неприятностями» (16 %), что отражает невысокую способность спортсменов осознанно контролировать свое эмоциональное состояние и справляться с его негативными проявлениями, в условиях критических ситуаций, связанных со спортивной деятельностью.

Итак, результаты свидетельствуют о том, что в преобладающем большинстве для преодоления трудностей и стресса спортсмены используют стратегию совладания, направленную на поиск эмоциональной социальной поддержки, которая не является продуктивной, согласно интерпретации методики, однако может являться полезной, применительно к спортивной деятельности. Также, мы выявили, что испытуемые нами спортсмены не склонны видеть положительные возможности в трудных ситуациях и применять позитивные установки в стрессовых ситуациях. В то же время, при изучении особенностей копинг-навыков спортсменов командных видов спорта, мы выявили низкий уровень навыка совладания с неприятностями, что указывает на невысокую способность справляться со стрессовыми ситуациями и оставаться эффективным на фоне стрессовых обстоятельств.

Далее, в соответствии с задачами и этапами нашего исследования мы выявили общий уровень психической надежности спортсменов командных видов спорта. С этой целью, мы применяли «Анкету психической надежности» В.Э. Мильмана. Полученные результаты позволили нам разделить общую выборку на три группы: спортсмены с высоким уровнем психической надежности, спортсмены со средним уровнем психической надежности и спортсмены с низким уровнем психической надежности. Полученные результаты представлены на рисунке 5. Как видно из диаграммы, низкий уровень психической надежности был проявлен у 50 % спортсменов, средний уровень – у 10 % от общей выборки, и высокий – 40 %.

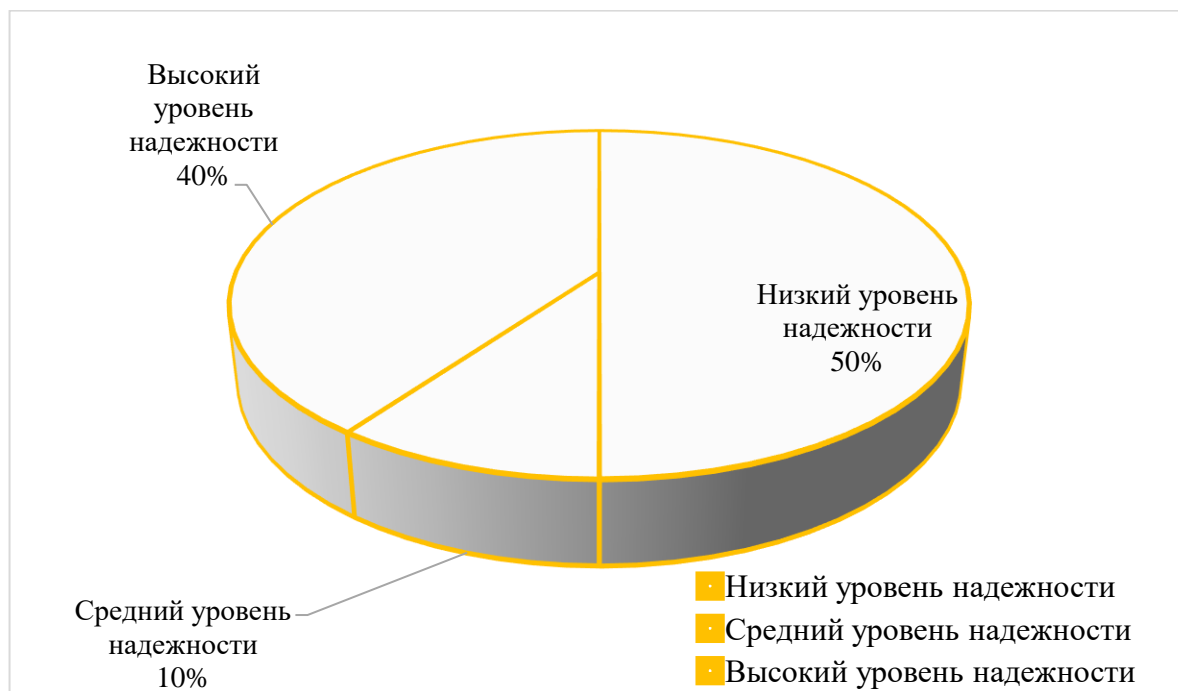


Рис. 5. Показатели психической надежности спортсменов командных видов спорта, %

В целях выявления особенностей применения копинг-стратегий у групп спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности мы проанализировали доминирующие стратегии поведения в группах с высокой, средней и низкой частотой использования. В Таблицах 4, 5 и 6 наглядно представлены данные результатов исследования копинг-стратегий у групп спортсменов с разным уровнем психической надежности.

Итак, для начала, рассмотрим, какие копинг-стратегии в группах спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности применяются ими чаще всего (табл. 4).

Таблица 4

Копинг-стратегии спортсменов командных видов спорта с высокой частотой использования, %

Копинг-стратегии	Высокий уровень надежности	Средний уровень надежности	Низкий уровень надежности
Позитивное переформулирование и личностный рост	34 %	0 %	13 %

Мысленный уход от проблемы	25 %	37 %	35 %
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	3 %	25 %	27 %
Использование инструментальной социальной поддержки	9 %	25 %	45 %
Активное совладание	45 %	12 %	12 %
Отрицание	28 %	37 %	40 %
Обращение к религии	22 %	25 %	35 %
Использование юмора	22 %	37 %	27 %
Поведенческий уход от проблемы	22 %	25 %	37 %
Сдерживание	11 %	75 %	32 %
Использование эмоциональной социальной поддержки	31 %	25 %	50 %
Употребление психоактивных веществ	8 %	12 %	25 %
Принятие	34 %	25 %	13 %
Подавление конкурирующей деятельности	56 %	37 %	25 %
Планирование совладания	47 %	12 %	20 %

– У группы спортсменов с высоким уровнем надежности, преобладающим копингом с высокой частотой использования является «Подавление конкурирующей деятельности» (56%), что означает, что респондентам данных групп свойственно откладывание решения других проблем или дел и максимальное сосредоточение на актуальной стрессовой ситуации. Данный копинг относится к абсолютно непродуктивным и может негативно влиять на концентрацию спортсмена и снижать качество его игры.

– Спортсмены с средним уровнем надежности чаще всего в ситуации стресса используют копинг «Сдерживание» (75 %), что проявляется в постоянном откладывании выполнения своевременных адекватных действий и принятия решений относительно трудностей и на более подходящий момент. Задержка решения проблем не позволяет продуктивно приспосабливаться к предъявляемым требованиям и трудностям, поэтому данный копинг также

является непродуктивным и может привести к отрицательным эффектам в динамичных условиях спортивной деятельности, поскольку скорость принятия решений в условиях ограниченного лимита времени и постоянно изменяющихся ситуаций, является одним из решающих факторов на пути к успеху.

– Среди стратегий с высокой частотой использования у группы спортсменов с низким уровнем надежности наиболее выражена стратегия «Использование эмоциональной социальной поддержки (50 %), однако его выраженность не отличается высокими значениями.

Данные таблицы 4 демонстрируют нам следующие результаты по копинг-стратегиям с средней выраженностью у групп испытуемых:

Таблица 5

Копинг-стратегии спортсменов командных видов спорта с средней частотой использования, %

Копинг-стратегии	Высокий уровень надежности	Средний уровень надежности	Низкий уровень надежности
Позитивное переформулирование и личностный рост	59 %	62 %	55 %
Мысленный уход от проблемы	44 %	50 %	50 %
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	63 %	25 %	65 %
Использование инструментальной социальной поддержки	60 %	75 %	40 %
Активное совладание	47 %	37 %	67 %
Отрицание	38 %	38 %	47 %
Обращение к религии	50 %	38 %	32 %
Использование юмора	56 %	51 %	55 %
Поведенческий уход от проблемы	41 %	50 %	33 %
Сдерживание	61 %	13 %	56 %
Использование эмоциональной социальной поддержки	50 %	75 %	38 %
Употребление психоактивных веществ	30 %	35 %	38 %

Принятие	50 %	50 %	65 %
Подавление конкурирующей деятельности	28 %	38 %	45 %
Планирование совладания	50 %	63 %	58 %

– Среди копингов, используемых с средней частотой у спортсменов с высоким уровнем надежности наиболее выражены реакции «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» (63 %), «Сдерживание» (61 %), «Использование инструментальной социальной поддержки» (60 %), «Позитивное переформулирование и личностный рост» (59 %) и «Использование юмора» (56 %). Из них продуктивным считается только копинг «Позитивное переформулирование и личностный рост».

Стратегия концентрации на эмоциях и их выражения авторы применяемой нами методики относят к абсолютно непродуктивным. Отсутствие эмоционального контроля и неумение спортсмена влиять на негативные эмоции, возникающие после неудачных действий или связанные с возникновением других неблагоприятных факторов и помех, негативно сказывается на эмоциональном состоянии всех игроков команды и отрицательно влияет на ход соревновательной борьбы.

«Использование инструментальной социальной поддержки» (60 %) означает, что при столкновении с проблемой, спортсмены склонны обращаться за советом и поддержкой к представителям их ближайшего окружения, наставникам или, как мы можем предположить, опираясь на специфику деятельности наших респондентов в частности, спортсмены прибегают к данному копингу за получением совета или информационной помощи к тренеру или партерам по команде. И, хотя данный копинг, согласно интерпретации применяемой нами методики, представлен как непродуктивный, поскольку не способствует самостоятельному преодолению трудностей, на наш взгляд, выбор респондентов может быть обусловлен именно спецификой их деятельности и конкретных видов спорта. А.Ц. Пуни писал о том, что любой спортивной

специальности, присущи свои особенности, предъявляющие определенные требования к психике спортсмена, исходящие из специфичности условий, в которых протекают соревнования [55; 56]. И, командная деятельность, в частности, предполагает постоянное взаимодействие и совместное решение задач, в том числе и в ситуациях преодоления, возникающих в ходе соревновательной или тренировочной деятельности трудностей.

Стратегия использования юмора также рассматривается скорее, как защиту и непродуктивный способ преодоления стрессовых ситуаций и компенсации последствий их негативных воздействий.

– Среди копингов используемых с средней частотой у спортсменов с средним уровнем надежности наиболее выражены реакции «Использование эмоциональной социальной поддержки» (75 %), «Использование инструментальной социальной поддержки» (75 %), «Планирование совладания» (63 %) и «Позитивное переформулирование и личностный рост» (62 %). Из них, согласно используемой нами методике, продуктивным считаются только копинги «Позитивное переформулирование и личностный рост» и «Планирование совладания», которому способствуют навыки, включающие целеполагание и мысленное моделирование возможных трудностей и их решения. Стратегия планирования совладания относится к проактивному копингу и способствующей успешной адаптации и мобилизации ресурсов при столкновении с стрессовыми ситуациями. Однако, как мы писали ранее, использование эмоциональной и инструментальной поддержки является благоприятным и порой необходимым поведением в спортивной деятельности.

– У группы спортсменов с низким уровнем надежности выделяются среди копингов с средней частотой «Активное совладание» (67 %), «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» (65 %), «Принятие» (65 %), «Планирование совладания» (58 %), «Сдерживание» (56 %), «Использование юмора» и «Позитивное переформулирование и личностный рост» (55 %). Реакция на стресс концентрацией на эмоциях, сдерживанием и использованием юмора в ситуации стресса, относится к неблагоприятным, в то время как

«Позитивное переформулирование и личностный рост», «Планирование совладания», «Принятие» и «Активное совладание», которое представляет собой инициацию фокусированных, прямых усилий по изменению стрессовой ситуации и формирования ресурсов для повышения собственной эффективности, считаются способствующими положительному изменению состояния человека.

Результаты по копинг-стратегиям, используемым спортсменами командных видов спорта с низкой частотой использования, представлены в таблице 6.

Таблица 6

Копинг-стратегии спортсменов командных видов спорта с низкой частотой использования, %

Копинг-стратегии	Высокий уровень надежности	Средний уровень надежности	Низкий уровень надежности
Позитивное переформулирование и личностный рост	6 %	38 %	33 %
Мысленный уход от проблемы	31 %	13 %	15 %
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	34 %	50 %	7 %
Использование инструментальной социальной поддержки	31 %	0 %	15 %
Активное совладание	8 %	51 %	11 %
Отрицание	34 %	25 %	13 %
Обращение к религии	28 %	37 %	22 %
Использование юмора	22 %	12 %	18 %
Поведенческий уход от проблемы	37 %	25 %	30 %
Сдерживание	28 %	12 %	12 %
Использование эмоциональной социальной поддержки	19 %	0 %	12 %
Употребление психоактивных веществ	62 %	47 %	13 %
Принятие	16 %	25 %	22 %
Подавление конкурирующей деятельности	16 %	25 %	30 %

Планирование совладания	3 %	25 %	22 %
-------------------------	-----	------	------

Среди наименее популярных копингов в наибольшей степени выделяются у спортсменов с высоким уровнем надежности «Употребление психоактивных веществ» (62%), а у группы спортсменов с средним уровнем надежности «Активное совладание» (51 %). В то же время данные по третьей группе спортсменов демонстрируют нам, что копингов с редкой частотой использования у спортсменов, имеющих низкую психическую надежность выраженности, не имеют.

Для того, чтобы соотнести результаты исследования копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности с копинг-навыками, как предпосылками выбора способа действий в ситуации стресса, мы провели анализ особенностей копинг-навыков спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности.

Результаты исследования копинг-навыков спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности представлены в таблице 7.

Таблица 7

Преобладание копинг-навыков спортсменов с разным уровнем психической надежности, %

Копинг-навыки	Высокий уровень психической надежности	Средний уровень психической надежности	Низкий уровень психической надежности
Совладание с неприятностями	22 %	25 %	10 %
Обучаемость	53 %	25 %	35 %
Концентрация	66 %	25 %	20 %
Уверенность в себе и мотивация достижения	69 %	38 %	40 %
Постановка цели и психическая подготовка	34 %	51 %	17 %
Высшее достижение под воздействием стресса	31 %	25 %	10 %

Совладание неприятностями	с	53 %	50 %	10 %
---------------------------	---	------	------	------

Полученные данные свидетельствуют о том, что у спортсменов с высоким уровнем психической надежности преобладающими копинг-навыками являются:

– «Уверенность в себе и мотивация достижений» (69 %), что свидетельствует о том, что спортсмены осознанно занимаются спортом и готовы к интенсивными нагрузкам, необходимым для достижения высоких результатов, а также об уверенности спортсменов в себе, что может служить сильным побудителем к проявлению активности, направленной на высокий результат и реализацию своих умений для достижения успехов. Также, данный навык указывает на способность спортсменов выполнять поставленные задачи и цели и оставаться уверенными в своих силах при столкновении с напряженными и стрессовыми ситуациями.

– «Концентрация» (66 %) указывает на способность сохранять сосредоточенность на целевых установках и результате, а также умение не отвлекаться на случившиеся непредвиденные ситуации и мысли, связанные с ними до последних секунд матча, блокировать мысли не связанные с предстоящим или текущим выступлением.

– «Обучаемость» (53 %), отражает установку спортсмена на профессиональный рост, стремление глубоко разбираться в особенностях своего вида спорта, стремление к расширению специальных знаний, и умение принимать конструктивную критику. Данный навык также является положительным признаком предрасположенности спортсменов к работе над совершенствованием навыков конструктивного отношения к неудачам и продуктивного реагирования на возникающие трудности.

– «Свобода от негативных переживаний» (53 %), который показывает умение спортсмена быстро восстанавливаться от переживания значимого поражения и степень беспокойства о мнении социального окружения на неуспех

спортсмена в ходе игры.

В то время как у спортсменов командных видов спорта с средним уровнем надежности доминирующими навыками выступают:

– «Постановка цели и психическая подготовка» (51 %), что подтверждает, выявленную в результате анализа данных методики «СОРЕ», способность участников данной группы, управлять собственными состояниями.

– И навык «Свобода от негативных переживаний» (50 %), который указывает на сохранение эмоционального равновесия в трудной обстановке, и продуктивную ориентацию на отношение к неудачному результату в ходе соревнований, из-за собственных неудач или ошибок партнеров по команде.

У спортсменов с низким уровнем надежности наибольшее значение показал навык «Уверенность в себе и мотивация достижений» (40 %).

Однако, исходя из того, что навыки у групп спортсменов с средним и низким уровнем надежности имеют очевидно невысокие значения, мы можем сделать вывод о несформированности копинг-навыков у данных групп в целом.

Стоит заметить, что ни у одной из групп спортсменов не отличается высокими показателями навык «Совладания с неприятностями». Что согласно интерпретации применяемой нами методики, свидетельствует о плохом управлении собственными эмоциональными и функциональными состояниями и неумении преобладающего большинства спортсменов контролировать и эффективно регулировать свои эмоции и поведение, при столкновении с стресс-факторами, что оказывает прямое отрицательное влияние на физическую деятельность и результативность спортсмена.

Итак, представленный анализ показателей копинг-стратегий у групп спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности показал, что особенностью характера копинг-поведения большинства представителей обследованных групп спортсменов командных видов спорта является применение в повседневной жизни, в как продуктивных копинг-стратегий, помогающих успешно и быстро справиться с стрессорами и

сложными жизненными ситуациями, так и неконструктивных. У всех трех групп прослеживается тенденция применения большинства копингов с средней частотой использования, при этом, с высокой частотой спортсмены применяют исключительно непродуктивные копинги. А анализ копинг-навыков продемонстрировал нам у большинства спортсменов среднего и низкого уровня психической надежности слабую сформированность навыков, способствующих продуктивному и успешному преодолению проблем и стрессовых ситуаций, что является подтверждением результатов методики «COPE».

В целях проверки гипотезы нашего исследования, о том, что копинг-стратегии у групп спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности отличаются, мы провели сравнительный анализ по ранговому Н - критерию Краскела-Уоллиса.

По методике «Опросник совладающего поведения COPE» между спортсменами с разным уровнем психической надежности с помощью Н-критерия Краскела-Уоллиса обнаружены статистически значимые различия по таким копинг-стратегиям, как «Позитивное переформулирование и личностный рост» (на уровне $p \leq 0,05$), «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» (на уровне $p \leq 0,01$), «Использование инструментальной социальной поддержки» (на уровне $p \leq 0,05$), «Активное совладание» (на уровне $p \leq 0,01$), «Употребление психоактивных веществ» (на уровне $p \leq 0,05$) и «Планирование совладания» (на уровне $p \leq 0,01$).

Полученные статистические данные представлены в таблице 8.

Таблица 8

Межгрупповые различия по копинг-стратегиям у спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности (по критерию Краскела-Уоллиса)

Копинг-стратегии	Н – критерий	Уровень значимости
Позитивное переформулирование и личностный рост	7,50	$p \leq 0,05$
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	18,69	$p \leq 0,01$

Использование инструментальной социальной поддержки	7,95	$p \leq 0,05$
Активное совладание	12,38	$p \leq 0,01$
Употребление психоактивных веществ	6,79	$p \leq 0,05$
Планирование совладания	13,84	$p \leq 0,01$

То есть, сравнительный анализ показал, что большинству спортсменов с высоким уровнем надежности свойственно чаще применять такие стратегии как «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Активное совладание» и «Планирование совладания», чем спортсменам с средним и низким уровнем надежности. Стратегию «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» спортсмены с высокой надежностью практически не используют с высокой частотой, а в целом склонны использовать ее достаточно редко, в отличие от спортсменов двух других групп. Прибегание к психоактивным веществам, при неблагоприятных обстоятельствах, более свойственно спортсменам с низким уровнем надежности, в то время как группами спортсменов с высокой и средней надежностью данная стратегия в преобладающем большинстве используется с низкой частотой.

Соответственно, статистический анализ показал, что спортсмены с высокой и средней надежностью имеют большую склонность прибегать к продуктивным проблемно-ориентированным способам действия в стрессовых ситуациях, в отличие от спортсменов, имеющих низкую психическую надежность, которым как мы видим из анализа, присущи эмоциональные и непродуктивные реакции, не подразумевающие осознанность и приложение целенаправленных усилий для успешного разрешения сложившейся ситуации и предотвращения стрессового состояния.

Далее, рассмотрим различия в копинг-навыках у групп спортсменов командных видов спорта с разным уровнем надежности в таблице 9.

Межгрупповые различия по копинг-навыкам у спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности (по критерию Краскела-Уоллиса)

Копинг-стратегии	Н – критерий	Уровень значимости
Концентрация	18,60	$p \leq 0,01$
Уверенность в себе и мотивация достижений	9,25	$p \leq 0,01$
Постановка цели и психическая подготовка	7,17	$p \leq 0,05$
Свобода от негативных переживаний	17,63	$p \leq 0,01$

Изучая выявленные различия в копинг-навыках у респондентов представленных групп, можно говорить о том, что у спортсменов командных видов спорта с высоким и средним уровнями психической надежности, обнаружены достоверно более высокие значения, чем у группы спортсменов с низкой психической надежностью, по шкалам «Свобода от негативных переживаний» (На уровне $p \leq 0,01$) и «Постановка цели и психическая подготовка» (На уровне $p \leq 0,05$), последняя из которых особенно выделяется в группе с средней психической надежностью. Также, у спортсменов с высокой надежностью более выражены такие навыки как «Концентрация» (на уровне $p \leq 0,01$) и «Уверенность в себе и мотивация достижения» (на уровне $p \leq 0,01$), в отличие от двух других групп.

Так, сравнение копинг-стратегий и копинг-навыков у групп спортсменов с разным уровнем психической надежности показало статистически значимые различия, и мы можем констатировать, что выдвинутая гипотеза получила свое эмпирическое подтверждение в ходе проведенного нами исследования.

2.3. Психологические рекомендации по формированию продуктивных копинг-стратегий у спортсменов командных видов спорта и повышению психической надежности в тренировочном и соревновательном процессах

Важными особенностями психологической характеристики командных видов спорта, являются высокая динамичность, вариативность соревновательных действий и ситуаций, а также повышенная эмоциональная и интеллектуальная насыщенность [11; 24; 27]. Поэтому, важным фактором, определяющим эффективность и надежность выступления спортсменов командных видов спорта, является способность анализировать свои эмоции, планировать свое поведение и управлять им как в процессе подготовки к соревнованиям, так и в процессе самой соревновательной борьбы [38; 40].

Однако проведенное нами исследование установило, что принявшие в нем участие спортсмены командных видов спорта испытывают значительные сложности, в условиях трудных и стрессовых ситуаций, связанные с недостатком возможностей сознательного самоконтроля и саморегуляции собственного поведения и эмоций, что обуславливает необходимость целенаправленных психотерапевтических и коррекционных мероприятий.

Спецификой командных видов спорта, отличающей их от других видов спорта является значимость сплоченности, коллективности и согласованности действий всех игроков команды. А, в связи с этим, проблемы, связанные с недостаточной психологической подготовкой отдельных игроков, могут негативно сказаться на игровой эффективности и результативности команды в целом [1; 3; 52; 57]. Поэтому, преодоление различных стрессовых ситуаций предполагает коллективные усилия спортсменов и тренеров, и психологическая подготовка спортсменов командных видов спорта должна включать в себя как индивидуальную работу с отдельными игроками или групповые формы психологической работы с полным составом команды, так и с тренерами [38; 54; 66; 75].

На основе анализа результатов проведенного нами эмпирического исследования, указывающих на слабую сформированность навыков продуктивного и осознанного копинг-поведения у большинства испытуемых спортсменов командных видов спорта, и изученной нами методической информации по психологической подготовке спортсменов, мы выделили

перспективные направления психологической подготовки спортсменов командных видов спорта, в целях совершенствования их копинг-поведения и психической надежности являются:

1. Психологическая профилактика психических перенапряжений и других неблагоприятных для психологического здоровья и результативности спортсмена состояний.

Профилактика перенапряжений и других неблагоприятных психологических состояний должна включать в себя:

- соблюдение оптимального режима работы и отдыха;
- психологическое просвещение спортсменов по вопросам психологической самоподготовки, самонастроя, самосовершенствования и саморазвития;
- совершенствование личностных компетенций тренерского состава, повышение их психологической культуры;
- подбор необходимой тематической информации по важным для спортсмена вопросам спортивной самоподготовки, самосовершенствования и саморазвития;
- регулярные медико-биологические восстановительные мероприятия, и использование психологических средств восстановления перед, во время и после соревнований, для улучшения восстановительных процессов, включающие психотехнические приемы восстановления (массаж, тонизирующие движения, осознанная регуляция ритма дыхания, мышечная релаксация, водные процедуры);
- ведение ежедневных самоотчетов (ведение «Дневника самоконтроля спортсмена» или, с использованием адаптированной в России методики швейцарского ученого М. Пере «Анкета самонаблюдения за стрессом») [4].

2. Психологическое консультирование спортсменов и тренеров по вопросам повышения стрессоустойчивости, эффективного и рационального преодоления трудностей, а также повышения функционального и эмоционального контроля;

3. Моделирование соревновательных условий. Моделирование на тренировках определенных психоэмоциональных ситуаций, возникающих в соревновательных условиях, развивают у спортсменов способности прогнозировать и быстро оценивать различные игровые ситуации, планировать свои действия при сложных обстоятельствах, принимать эффективные решения, помогают осознать свои ограничения и возможности, и соответственно способствуют снижению соревновательной тревоги;

4. Формирование у игроков команды «внутренних опор» (развитие у спортсменов уверенности в своих сильных сторонах и преимуществах);

5. Целесообразно внедрение тренинговой работы по обучению приемам саморегуляции, развитию навыков продуктивного и осознанного преодоления трудностей и стрессовых состояний, концентрации, мобилизации. А также работа над совершенствованием коммуникативных навыков, командообразованием, решением конфликтных ситуаций и др.

Исходя из вышеизложенных рекомендаций, мы разработали развивающую программу для спортсменов «Сила внутри».

Программа «Сила внутри» направлена на выявление и активизацию имеющегося у спортсмена психологического ресурса и дополнительных возможностей для успешного преодоления сложностей во время соревнований. Программа предусматривает работу по поддержанию навыков высокопродуктивного профессионального копинг-поведения у спортсменов, и помощь спортсменам в овладении быстрыми способами регуляции психофизиологического состояния и снижения излишней внутренней напряженности. В программу входят тренинговые занятия по обучению техникам проблемно- и эмоционально-ориентированного управления своим состоянием во время стресса и приемам методов десенсибилизации, визуализации, релаксации и медитации.

А также развивающая программа для спортсменов «Сила внутри» включает консультационную и просветительскую работу с тренером по вопросам психологии, направленную на поддержание и развитие мотивации и

адекватной самооценки спортсменов, обеспечение положительного эмоционального фона в тренировочной и соревновательной деятельности, а также благоприятного сотрудничества тренера со спортсменами.

Программа «Сила внутри» включает в себя следующие направления работы:

- психологическая диагностика;
- психологический тренинг «Качаем копинг – скидываем стресс»;
- психологическое консультирование;
- психологическое просвещение;
- психологический контроль (анализ результативности соревновательной деятельности и эффективности программы).

Программа рассчитана на 9 недель работы. И включает в себя три этапа, из них:

Этап 1. Организационно-диагностический (примерный срок реализации – 2 недели, в зависимости от количества участников программы).

Формы и методы: анкетирование, беседы, сбор информации, наблюдение.

Цель:

1. Знакомство.
2. Осуществление диагностирования спортсменов на выявление:
 - Уровня сформированности копинг-навыков;
 - Уровня психической надежности;
 - Доминирующих копинг-стратегий.

Инструментарий:

- Анкета «Психическая надежность» (В.Э. Мильман).
 - «Тест копинг-навыков спортсмена – The Athletic Coping Skills Inventory-28» (Р. Смит и соавт.).
 - «Опросник совладания со стрессом COPE» (К. Карвер, М. Шейер, Дж. Вейнтрауб).
3. Сбор ожиданий заказчиков.
 4. Формирование тренинговой программы.

Задачи:

- провести психологическую диагностику участников программы на входе в программу с использованием диагностических методик, позволяющих всесторонне изучить проблематику;
- провести беседу с тренерами в целях сбора информации об участниках программы и ожиданий заказчиков;
- подобрать индивидуальных подход в работе со спортсменами с учетом результатов диагностики и специфики их деятельности в конкретном виде спорта.

Этап 2. Основной (срок реализации - в течении 1 недели).

Формы и методы: беседа (групповая или индивидуальная), анализ ситуации, рефлексия, лекции, развивающие упражнения, ролевые и ситуационные игры, дискуссии, разбор реальных ситуаций, обучение способам управления дыханием, мышечной релаксации и визуализации, самоанализ, саморегуляция.

Цель:

- реализация плана тренинговых занятий, направленных на развитие и закрепление продуктивного копинг-поведения.

Задачи:

- побуждение желания взаимодействовать;
- посредством проведения психологического тренинга обучить:
 - развитие навыков стрессоустойчивого поведения с опорой на внутренние резервы (т.е. тех личностных качеств и ресурсов, которые необходимы для эффективного совладания со стрессом: самонаблюдения, самоконтроля, уверенности в себе);
 - управлению своими эмоциями и настроением;
 - техникам проблемно и эмоционально-ориентированного управления своим состоянием во время стресса, позитивно воздействовать на сложную ситуацию, держать под контролем свои эмоции.

Этап 3. Завершающий (примерный срок реализации – 6 недель).

Формы и методы: анкетирование, наблюдение, психологическое консультирование, наблюдение, анализ, беседа.

Цели:

- оценка результатов работы со спортсменами;
- стабилизация и закрепление результата;
- определение динамики результативности и надежности спортсменов, оценка эффективности подпрограммы.

Задачи:

- посттренинговая диагностика спортсменов на выявление:
 - сформированности копинг-навыков;
 - динамики уровня психической надежности;
- проведение заключительных консультаций с тренером;
- анализ результативности соревновательной деятельности (с помощью структурированного наблюдения, осуществляется контроль за статистикой спортсмена или команды на соревнованиях).

Успех программы «Сила внутри» определяется соблюдением принципов работы группы:

1. Принцип комплексного подхода.

Комплексная работа психолога, которая включает в себя диагностику, развитие, поддержание и контроль профессионально важных характеристик спортсмена, дает психологу объективную картину личностного развития спортсменов и обеспечивает эффективность программы.

2. Принцип осознанного преодоления.

Этот принцип, базирующийся на концепциях преодоления Р.Лазаруса и С. Фолкман, Р.М. Грановской, И.М. Никольской, заключается в следующем: чем больше осознанных решений проблем находит человек, тем выше вероятность успешного их разрешения.

3. Принцип профилактической направленности, основанный на теории проактивного совладания.

Проактивное, или опережающее совладание рассматривается как попытка

человека предвосхитить потенциальные стрессоры и действовать предупреждающе, с целью профилактики и предотвращения их негативного влияния. Поэтому, в программе спортсменам предлагается проиграть потенциально стрессовые ситуации, а также, проработать свои эмоции и чувства, связанные с ними.

4. Принцип ресурсного подхода.

Принцип основан на положении о том, что успешность адаптации к стрессам определяется уровнем развития копинг-ресурсов.

5. Принцип учета интересов и особенностей каждого конкретного случая, т.е. индивидуального подхода.

6. Принцип активного участия всех участников группы.

Принцип активного участия всех участников группы позволяет повысить психологическую компетентность в общении и «включить» механизмы личностного саморазвития (члены группы постоянно вовлекаются в различные действия – игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников).

7. Принцип партнерского общения.

Взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга.

8. Принцип исследовательской позиции участников.

Участники самостоятельно искать пути решения проблемы, а тренер лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы.

9. Принцип конфиденциальности.

Любая информация, полученная от клиента, не может быть передана без его согласия в какие бы то ни было общественные или государственные организации, частным лицам, в том числе родственникам или друзьям. Исключением являются сведения о серьезной угрозе для чьей-либо жизни.

В программе «Сила внутри» используются апробированные и надежные методики диагностики, тренинг (лекции, развивающие упражнения, ролевые и

ситуационные игры, анализ, дискуссии, разбор реальных ситуаций, обучение способам управления дыханием и мышечной релаксации, и визуализации, рефлексия), консультации, личные беседы.

Таким образом, к перспективным направлениям психологической работы со спортсменами командных видов спорта, по результатам проведенного нами исследования являются: моделирование соревновательных условий, профилактическая, консультационная, и тренинговая работа со спортсменами и тренерами, направленная на развитие способности управлять своими эмоциями и рационально и эффективно справляться с решением проблемных и стрессовых ситуаций, включающая корпоративные мероприятия, методы визуализации, десенсибилизации, самоанализа и анализа ситуации, рефлексии, обучение способам управления дыханием, мышечной релаксации, визуализации, и саморегуляции.

Выводы по 2 главе:

В результате исследования содержательных особенностей копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта выявлены следующие тенденции:

– Анализ особенностей применяемых спортсменами командных видов спорта с разным уровнем психической надежности копинг-стратегий показал, что у спортсменов всех трех групп, преобладающее большинство копинг-стратегий используются с средней частотой. Доминирующими копинг-стратегиями с высокой частотой использования у спортсменов с высоким уровнем надежности «Подавление конкурирующей деятельности», у группы с средним уровнем надежности «Сдерживание», с низким уровнем – «Использование эмоциональной социальной поддержки». Среди наименее предпочитаемых у спортсменов с высоким уровнем надежности выделяются стратегии «Употребление психоактивных веществ», у спортсменов с средним уровнем надежности «Активное совладание». У спортсменов с низким уровнем

надежности показатели по копингам с низкой частотой использования распределились равномерно и имеют невысокие значения. Сравнительный анализ по Н - критерию Краскела-Уоллиса, между группами спортсменов с разным уровнем психической надежности выявил количественные и качественные различия как в применяемых копинг-стратегиях, так и копинг-навыках.

Так, статистический анализ исследования копинг-стратегий показал, что спортсмены с высоким и средним уровнем психической надежности имеют большую выраженность показателей продуктивных проблемно-фокусированных способов разрешения стрессовых ситуаций, в отличие от спортсменов, имеющих низкую психическую надежность, поведение которых характеризуется более частыми непродуктивными реакциями эмоционального стиля.

Но в то же время, несмотря на то, что сравнительный анализ копинг-стратегий продемонстрировал нам, что спортсмены с высоким и средним уровнем психической надежности имеют большую склонность к применению продуктивных стратегий поведения в стрессовых ситуациях, анализ особенностей копинг-стратегий у спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности показал нам, что спортсменам командных видов спорта всех трех групп довольно часто свойственно применять непродуктивные способы реагирования. Что, может быть связано с слабой сформированностью навыка «Совладания с неприятностями» в целом.

Следует отметить, что при проведении настоящего исследования мы столкнулись с определенными трудностями. Методики для определения копинг-стратегий в различных сферах психической деятельности, не адаптированы под специфику психологических особенностей спортивной деятельности, а соответственно не имеют и четко выработанных критериев их оценки у спортсменов.

Другим актуальным недостатком доступных в России арсенала тестовых методик по выявлению особенностей копинг-стратегий является тот факт, что

представленные в методиках вопросы, имеют слишком прямую и очевидную направленность, что может быть фактором неискренности респондентов.

В то же время, ни в одной их методик, предназначенных для выявления особенностей копинг-стратегий не предусмотрены проверочные шкалы (как, пример: «Шкала социальной желательности»). В связи с чем, мы не имеем возможности выявлять искажения ответов, так как честность ответов респондентов не поддается оценке и контролю.

Выявленные трудности исследования стресс-преодолевающего поведения спортсменов командных видов спорта, позволили нам наметить перспективные направления психологических исследований в области спорта.

Первое направление – это работа над повышением достоверности и эффективности многошкальных опросников, направленных на диагностику копинг-стратегий в спорте. Второе направление – совершенствование диагностического инструментария при проведении последующих исследований, что может быть обеспечено благодаря включению в диагностическую программу обследования психосемантических и проективных методов, которые могут позволить нам построить более достоверные и целостные представления об особенностях копинг-поведения спортсменов.

Обобщая, можно сказать о том, что полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что совершенствование навыков, способствующих успешному совладанию, расширение репертуара проблемно- и эмоционально-ориентированных копинг-стратегий у спортсменов командных видов спорта, и его оптимизация с актуальными трудностями и спецификой спортивной деятельности, являются важными задачами психологической работы с данным контингентом и может поспособствовать не только сохранению или повышению результативности выступлений спортсменов, но и предотвращению как психического, так функционального травматизма.

Заключение

Теоретический анализ предметной области позволил нам установить, что копинг – это целенаправленный, но динамический процесс решения проблем, целью которого является адаптация человека к стрессовой ситуации, и предотвращение ее негативных последствий. Копинг-стратегии – это поведенческие, эмоциональные и когнитивные усилия личности, применяемые для преодоления стрессовых и напряженных ситуаций. Предпосылками копинг-стратегий являются индивидуально-личностные факторы, когнитивно-оценочные механизмы, копинг-ресурсы и прошлый опыт человека.

Копинг-поведение в спортивной деятельности определяется ее специфичностью, особенностями и требованиями конкретного вида спорта, а также условиями и особенностями самой ситуации. В спортивной деятельности предпосылками успешности выбора и применения копинг-стратегий могут быть индивидуально-личностные особенности спортсмена, его прошлый обобщенный опыт, отношение к неудаче и субъективное восприятие ситуации. Также, одним из значимых предикторов выбора и продуктивности копинг-стратегий спортсмен, являются его уровень сформированности копинг-навыков. Для продуктивного реагирования спортсменам необходимо овладение разнообразными фундаментальными навыками и осознанными приемами восстановления психической свежести и функциональной работоспособности, направленными на совладание с любым из типов стрессовой ситуации.

Сформированность навыков, способствующих осознанному контролю и собственным состояниям и реакций в сложных психоэмоциональных условиях, успешной сопротивляемости и адаптации к экстремальным воздействиям и осознанному управлению собственными действиями, мыслями и поведением, является одним из центральных факторов, обуславливающих психическую надежность, – одну из главнейших характеристик спортсмена.

В свою очередь, проведенное нами эмпирическое исследование, позволяет нам констатировать подтверждение теоретической и эмпирической гипотез о различии копинг-стратегий у групп спортсменов командных видов спорта с

разным уровнем психической надежности.

При сравнительном анализе по Н-критерию Краскела-Уоллиса, между группами спортсменов с разным уровнем психической надежности мы обнаружили различия по стратегиям «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Концентрация на эмоциях и их активное выражение», «Использование инструментальной социальной поддержки», «Активное совладание», «Употребление психоактивных веществ» и «Планирование совладания». Выявлено, что респонденты с высоким уровнем надежности имеют большую склонность к применению таких стратегий как: «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Активное совладание» и стратегии «Планирование совладания», чем спортсмены с средним и низким уровнем. А стратегию «Концентрация на эмоциях и их выражение» группа спортсменов с высоким уровнем надежности практикует существенно реже, чем коллеги в других группах. В то же время, спортсмены с низким уровнем надежности имеют склонность чаще употреблять психоактивные вещества, в отличие от спортсменов с высокой и средней психической надежностью, которыми, в значительном большинстве, стратегия «Употребление психоактивных веществ» используется с низкой частотой. Представленный результат свидетельствует о том, что спортсмены с высоким и средним уровнем психической надежности имеют большую склонность в целом к применению продуктивных проблемно-ориентированных способов действия в стрессовых условиях, а у спортсменов, имеющих низкую психическую надежность, поведение характеризуется склонностью к более частым непродуктивным и эмоциональным реакциям.

Однако, при этом, анализ полученных данных об особенностях применяемых копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта с разным уровнем психической надежности показал, что у спортсменов каждой выявленной группы, преобладающее количество видов копинг-стратегий применяются со средней частотой, в том числе непродуктивные копинг-стратегии. Среди копинг-стратегий с высокой частотой использования у спортсменов с высоким уровнем надежности доминируют «Подавление

конкурирующей деятельности», у группы с средним уровнем надежности «Сдерживание», с низким уровнем – «Использование эмоциональной социальной поддержки». Среди наименее приоритетных у спортсменов с высоким уровнем надежности выделяются стратегии «Употребление психоактивных веществ», у спортсменов с средним уровнем надежности «Активное совладание». У спортсменов с низким уровнем надежности показатели по копингам с низкой частотой использования распределились равномерно и имеют невысокие значения.

Таким образом, несмотря на то, что статистический анализ показал, что спортсмены с высоким уровнем психической надежности склонны к более частому применению продуктивных стратегий совладания и более редкому прибеганию к непродуктивным способам действия, в сравнении со спортсменами с средней и низкой психической надежностью, общий анализ копинг-стратегий испытуемых показал, что уровни значений по большинству непродуктивных видов копинг-стратегий находятся на среднем и высоком уровнях у спортсменов всех трех групп. Что позволило нам сделать вывод о том, что поведение испытуемых достаточно часто носит непродуктивный характер в ситуациях стресса и повышенной напряженности.

При статистическом сравнении копинг-навыков у групп спортсменов с разным уровнем надежности обнаружены значимые различия по навыкам: «Концентрация» (на уровне $p \leq 0,01$), «Уверенность в себе и мотивация достижения» (на уровне $p \leq 0,01$), «Свобода от негативных переживаний» (На уровне $p \leq 0,01$) и «Постановка цели и психическая подготовка» (На уровне $p \leq 0,05$). Так, нам удалось выявить, что спортсмены с высоким и средним уровнем психической надежности применяют навыки, способствующие продуктивному реагированию в ситуации стресса, более активно. Но, в то же время, анализ особенностей преобладающих копинг-навыков показал их слабую сформированность в целом у спортсменов всех трех групп. Кроме того, мы обнаружили, у большинства спортсменов навык «Совладания с неприятностями» имеет достаточно низкие значения и демонстрирует их

невысокую способность продуктивно противостоять стрессу и управлять своими действиями и эмоциями, не теряя осознанность, при возникших сложных обстоятельствах. Низкий уровень навыка совладания с неприятностями у испытуемых спортсменов объясняет полученный результат по методике «СОРЕ», которая продемонстрировала нам непродуктивность их поведения и указывает на значимость копинг-навыков, как предпосылок выбора дальнейших стратегий поведения спортсменами, в формировании продуктивного поведения спортсменов в ситуации стресса.

Так, проведенные теоретическое и эмпирическое исследования позволяют заключить, что способность совладать со стрессом и контролировать собственные эмоциональные и функциональные состояния является одним из центральных факторов, влияющих на психическую надежность спортсменов и оказывающих содействие в достижении максимальной результативности их соревновательной деятельности.

Кроме того, при проведении настоящего исследования мы столкнулись с определенными трудностями, которые связаны с сложностью изучаемого феномена и ограничениями возможностей применения существующих методов исследования копинг-стратегий, в частности, с постановкой вопросов, отсутствием проверочных шкал в методиках и отсутствием адаптированных к специфике спорта методик.

Выявленные трудности позволили нам наметить перспективные направления дальнейших исследований данной проблемы и пути повышения их достоверности. Перечисленные в исследовании меры помогут получить более полную картину в совладающем поведении спортсменов, что необходимо для дальнейшей реализации практических мер по его оптимизации и регулированию.

По результатам проведенного исследования мы разработали рекомендации для психологов по работе со спортсменами командных видов спорта, направленной на формирование у них продуктивных копинг-стратегий и повышение их психической надежности.

Список литературы

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. // А. В. Алексеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 69 с.
2. Анохин, П.К. Избранные труды. Кибернетика функциональных систем. // П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1998. – 400 с.
3. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Магарин О.Г., 2015. – 148 с.
4. Битюцкая, Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е.В. Битюцкая // Вестник московского университета. – 2011. – № 1. – С. 100-111.
5. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
6. Босенко, Ю.М. Субъектные регуляторы конструктивного реагирования спортсменов на оценивание их личности в спорте: автореф. дис. канд.псих.наук: 13.00.04 / Босенко Юлия Михайловна. – Краснодар., 2012. – 24 с.
7. Босенко, Ю.М. Гендерные аспекты совладающего поведения в командных и индивидуальных видах спорта / Ю.М. Босенко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – № 1. – С. 124-130.
8. Босенко, Ю.М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2015. – № 2. – С. 106-110.
9. Бузовкина, О.В. Выбор стратегии поведения в конфликте. / О.В. Бузовкина // Бюллетень клуба конфликтологов. – 1994. – № 3. – С. 67-71.
10. Водопьянова, Н.Е. Стратегии и модели преодолевающего поведения/ Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А.

Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб., 2001 – С. 311-322.

11. Гиссен, Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л.Д. Гиссен – М.: ФиС, 1990. – 192 с.

12. Голомидова, Т.М. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы и классификации [Электронный ресурс] // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 12 (60). – Режим доступа: [https://sibac.info/archive/guman/12\(60\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/12(60).pdf)

13. Гордеева, Т.О. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Е.А. Рассказова, О.А. Сычев, В.Ю. Шевяхова // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II междунар. науч.- практ. конф. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2010. – Т. 2. – С. 195-197.

14. Горская, Г.Б. Динамический анализ психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов / Г.Б. Горская // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 64-66.

15. Давыдов, В.В. О некоторых принципах построения учебно-тренировочного процесса в связи с проблемой надежности / Давыдов В.В., Жоров П.А. // Психическая надежность спортсменов высокого класса и методы ее совершенствования: материалы междунар. научн. конф./ Под ред. К.П. Жарова и В.А. Плахтиенко. – М.: ГЦОЛИФК, 1977. Т.1. – С. 92-96.

16. Дементий, Л.Н. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л.Н. Дементий // Журнал прикладной психологии. – 2004. – №3. – С. 20.

17. Довжик, Л.М. Спортивная травма как жизненное событие: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00./ Довжик Лидия Михайловна. – Москва, 2018. – 26 с.

18. Довжик, Л.М. Совладание с травмой у профессиональных спортсменов [Электронный ресурс] / Л.М. Довжик, С.К. Нартова – Бочавер //

Клиническая и специальная психология. – 2015. – Т. 4. – №2. – 344 с. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/psyclin/2015/n2/Dovzhik_NartovaBochaver.shtml/

19. Довжик, Л.М. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести [Электронный ресурс] / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Т. 5. – №2. – С. 1-22. – Режим доступа: https://psyjournals.ru/files/82471/Bochaver_Dovjik.pdf

20. Ерзин, А.И. О проактивном совладающем поведении [Электронный ресурс] // Психолог. – 2013. – № 1. – С. 89-100. – Режим доступа: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=274

21. Журавлева, А. Л. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: ИП РАН, – 2008. – 472 с.

22. Иванов, П.А. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) / П.А. Иванов, Н.Г. Гаранян // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 1. – С. 82-93

23. Иванов, В.Д. Волевая саморегуляция и ее формирование в спортивной деятельности / В.Д. Иванов, И.Н. Нурмухаметова, И.А. Бец // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – Челябинск: Южно – Уральский государственный университет. – 2013. – № 31. – С. 99-106.

24. Ильин, Е.П. Психология спорта. / Под ред. Е.П.Ильина. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.

25. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.

26. Ивойлов, А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена / А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 110 с.

27. Калинин, Е.А. Психологический контроль в системе психологической подготовки спортсменов высокой квалификации / Под ред. Е.А. Калинина, Н.А. Худадова. – М.: ФиС, 1985. – 165 с.

28. Камынина, И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис. ... канд.псих.наук: 19.00.01 / Камынина Ирина Владимировна. – Хабаровск, – 2008. – 22 с.

29. Конопкин, О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности [Электронный ресурс] / О.А. Конопкин. – Режим доступа: <http://www.vashpsiholog.info/voprospsih/213/17645-osoznannaya-samoregulyaciya-kak-kriterij-subektnosti>

30. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики «СОРЕ» / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.И. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – №1. – С. 82-118.

31. Коренберг, В.Б. Надежность решения двигательных задач / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1997. №10, С. 18 – 23.

32. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2005. – 476 с.

33. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2004. – 343 с.

34. Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 2. – №2. – С. 88-95.

35. Леонтьев, Д.А. Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.

36. Лурия, А.Р. Физиология человека и психологическая наука (к постановке проблемы) / А.Р. Лурия // Физиология человека. – 1975. – № 1. – С. 18-37.

37. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика. Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 992 с.

38. Малкин, В.Р. Психотехнологии в спорте: учеб. пособие / В.Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 2013. – 96 с.

39. Маликова, Т.В. Психологическая защита: направление и методы:

Учебное пособие/ Т.В. Маликова, Л.А. Михайлов, В.П. Соломин, О.В. Шатрова. – СПб.: Речь, 2008. – 231 с.

40. Менхин, Ю. В. К проблеме обеспечения надежности физической подготовленности спортсменов / Ю.В. Менхин // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 4. – С. 44-48.

41. Мережникова, И.М. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений / Мережникова И.М., Шевкова Е.В. // Будущее психологии: материалы Всерос. студ. конф. / под ред. Е.В. Левченко, А.Ю. Бергфельд. – Пермь, 2008. – Вып. 1. – 148 с.

42. Мильман, В.Э. Некоторые вопросы повышения спортивной надежности/ В.Э. Мильман // Материалы Всесоюзного симпозиума: «Практические аспекты психологической подготовки спортсменов». – М.: [б. и.], 1976. – С. 121-129.

43. Мильман, В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт. –1983. – С. 24-46.

44. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции индивидуальных стилей саморегуляции человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2001. – 192 с.

45. Моросанова, В.И. Личностные аспекты стилевой саморегуляции / В.И. Моросанова // Ежегодник Российского психологического общества: материалы Третьего Всероссийского съезда психологов. – Т. 5. – СПб., 2003. – С. 487.

46. Моросанова, В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.

47. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. № 5. – С. 20-30.

48. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская. Р.М. Грановская – СПб.: Речь, 2001. – 507 с.

49. О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года [Электронный ресурс]: указ Президента Рос. Федерации № 204 от 7 мая 2018 г. // Гарант. ру: информационно-правовой портал. – М.: НПП «Гарант-сервис», 2018. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71837200/>

50. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: Распоряжение Правительства РФ от 7.08.2009 г. № 1101-р // Сайт Правительства РФ. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.government.ru/gov/results/>

51. Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года: Распоряжение Правительства РФ от 17 октября 2018 г. № 2245-р // Сайт Правительства РФ. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/QNINOzIXgAYfExx0bzmyGXxlQm6SFf54.pdf>

52. Огородова, Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т.В. Огородова. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. – 120 с.

53. Плахтиенко, В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

54. Психофизиологические основы профилактики перенапряжения / Ю.В. Мойкин, А.И. Киколов, В.И. Тхоревский, Л.Е. Милков; АМН СССР. – М.: Медицина, 1987. – 254 с.

55. Пуни, А.Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте: Избранные лекции / А.Ц. Пуни. – Ленинград: [б. и.], 1973. – 31 с.

56. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте: Учеб. пособие / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.

57. Родионов, А.В. Психология и современный спорт / А.В. Родионов, Н.А. Худадов. – М.: ФиС, 1982. – 224 с.

58. Родионов, А.В. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / В.А. Родионов [и др.]; под ред. В.А. Родионова,

А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва: Юрайт, 2019. – 367 с.

59. Родионов, А.В. Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов / А.В. Родионов, В.Н. Непопалов, В.Ф. Сопов // Спортивный психолог. – 2004. – № 2. – С. 12-20.

60. Садовничий, В.А. Психология спорта: монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011. – 424 с.

61. Сафонов, В.К. Возможности диагностики состояния спортсмена в спорте высших достижений / В.К. Сафонов, Ю.И. Филимоненко, Г.Б. Суворов // Психические состояния / Под. ред. Л.В. Куликовой. – СПб.: Питер, 2001. – С. 144-147

62. Сафонов В.К. Психология спорта – современные задачи научно – практического обеспечения спортивной деятельности / В.К. Сафонов // Национальный психологический журнал. – 2012. – №2(8) – С.71-74.

63. Симоненкова, И.П. Проблема диагностики психологических навыков спортсменов (по материалам зарубежных исследований) / И.П. Симоненкова // Спортивный психолог. – 2015. – № 3 (38). – С. 63-66.

64. Смирнов, Ю.И. Методы оценки и контроля соревновательной надежности спортсмена: учебное пособие / Смирнов Ю.И., Зулаев И.И. – М.: МГАФК, 1995. – С. 72.

65. Смирнов, Ю.И. Надежность в спорте: исходные понятия и основные показатели. [Электронный ресурс] / Ю.И. Смирнов, И.И. Зулаев // Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/ТРФК/1996N4/p26,39-43.htm>

66. Смоленцева, В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учеб.-метод. пособие для студентов физкульт. вузов / В.Н. Смоленцева. – Омск: СибГУФК, 2012. – 144 с.

67. Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена АCSI-28» / Бочавер К.А., Довжик Л.М., Кукшина А.А. // Спортивный психолог. 2 (33). – 2014. – С. 80-86.

68. Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена АCSI-28» / К.А. Бочавер, Л.М.

Довжик, А.А. Кукшина // Спортивный психолог. – № 2 (33). – 2014. – С. 80-86.

69. Совмиз, З.Р. Особенности совладающего поведения спортсменов в командных и индивидуальных видах спорта / З.Р. Совмиз, Е.И. Берилова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 263-266.

70. Соколова, Е.Т. Феномен психологической защиты / Е.Т. Соколова // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 69-79.

71. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: Академ. проект, 2005. – 120 с.

72. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 367 с.

73. Станибула, С.А. Психология совладающего поведения: состояние и перспективы / С. А. Станибула // Известия Гомельского государственного университета им. Ф.Скорины. – 2016. – № 2 (95). – С. 52-57.

74. Страхов, В.И. Помехоустойчивость внимания и помеховлияния в спортивноигровой деятельности / В. И. Страхов // Вопросы психологии внимания: Сборник научных трудов. – Вып. 8. – Саратов: Изд-во СГПИ, 1976. – С. 17-65.

75. Ткачева, М.С. Психология спорта: помехоустойчивость и помеховлияние / М.С. Ткачева. – Саратов: СГПИ, 2000. – 180 с.

76. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 334 с.

77. Ханин, Ю.Л. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей. /Ю.Л. Ханин // М.: Физкультура и спорт. – 1983. – С. 288.

78. Хазова, С.А. Совладание со стрессом в пред- и послесоревновательный период у успешных и неуспешных спортсменов [Электронный ресурс] / С.А. Хазова, В.В. Кузнецов // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова, Том 21. – 2015. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladanie-so-stressom-v-pred-i->

poslesorevnovatelnyy-period-u-uspeshnyh-i-neuspeshnyh-sportsmenov

79. Щербаков, Е.П. К формированию способности управлять своим состоянием / Е. П. Щербаков // Спортсмен как субъект деятельности: Сб. науч. тр., Омск, 1993. – 36-38 с.

80. Щербаков, Е.П. Уверенность как состояние свойств и качеств / Е.П. Щербаков / Психология личности и деятельности спортсмена: Сб. науч. тр. /ГЦОЖФК. – М., 1981. – 51-60 с.

81. Эннс, Е.А. Понятие профессионального самосознания в психологической науке / Е.А. Эннс // Психологические науки теория и практика: материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). / Под общ. ред. Г.Д. Ахметовой. – М.: Буки-Веди, 2012. – С. 127-129.

82. Яковлев, Б.П. Эмоциональная напряженность в условиях спортивной подготовки квалифицированных спортсменов / Б.П. Яковлев, А.В. Прибега, И.В. Корчмарь // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 1 (8). – С. 110-124.

83. Ялтонский В.М. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы / Ялтонский В.М., Сирота Н.А. // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко – М.: Институт психологии РАН, 2008. – С. 21-54.

**Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический
университет»**

Институт Педагогики и психологии
Кафедра Возрастной и педагогической психологии

**Развивающая программа для спортсменов
«Сила внутри»**

Составитель: Спичева В. А.
Научный руководитель: Цариценцева О.П.

**Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое
образование**

**Направленность «Практическая психология в социальной сфере и
образовании»**

курс II группа ОМ-ППСО-11

Форма обучения
очная

Оренбург 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	90
1.1. Актуальность программы.....	90
1.2. Цели и задачи программы	94
1.3. Целевая группа	95
1.4. Потенциальные заказчики программы	96
1.5. Методы и формы работы.....	96
1.6. Формат программы	96
1.7. Прогнозируемый объем предоставляемых услуг	96
1.8. Ресурсное обеспечение и условия реализации программы	97
1.9. Ожидаемые результаты	98
2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ «СИЛА ВНУТРИ».....	98
2.1. Основные этапы развивающей программы «Сила внутри»	99
2.2. Основное содержание и тематический план психологического тренинга «Качаем копинг – скидываем стресс».....	101
Список литературы	106

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

На современном этапе Правительство Российской Федерации уделяет большое внимание развитию спорта по всей России, а особенно организации работы по отбору и подготовке перспективных спортсменов и повышению конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене. В целях создания условий для подготовки высококвалифицированных спортсменов, способных достигать высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р, государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», Министерством спорта РФ была разработана «Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации.

Среди главных стратегических задач, способствующих созданию данных условий, выделяется качественное психологическое обеспечение подготовки спортивного резерва, гарантирующих эффективную и комплексную спортивную подготовку, без которой невозможен непрерывный и поступательный рост спортивного мастерства. В соответствии с законодательством в сфере охраны здоровья и законодательством о физической культуре и спорте мероприятия психологического характера

включают в себя мероприятия психологического характера, включающие в себя диагностический контроль, коррекцию, развитие и поддержание профессионально важных характеристик спортсмена, определяющих успешность спортивной деятельности и др. Одной из главнейших характеристик спортсмена высокого класса является психическая надежность спортсмена, которая обеспечивается способностью спортсмена успешно преодолевать стресс, сопутствующий спортивной деятельности и приводящий к психическому напряжению (В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов, В.Э. Мильман, В.Б. Коренберг, В.В. Давыдов). Так как, в условиях стремительно растущей глобальной конкуренции, высоких психофизиологических нагрузок, постоянно сопровождающих тренировочный процесс, участившихся случаев отстранения и дисквалификации российских спортсменов, становится невозможной минимизация стресса, сопровождающего спортивную деятельность. А отсутствие у спортсмена способности осознанно контролировать свои эмоции и негативные переживания в стрессовых ситуациях приводит к продолжительному повышенному эмоциональному и психическому напряжению, которое является значимой причиной, снижения надежности спортсмена и нестабильности его результата и мешает ему реализовать все возможности в полной мере, в течение как соревновательного, так и тренировочного периодов.

В связи с этим, психологическая подготовка спортсменов командных видов спорта должна предусматривать эффективные средства повышения надежности и стабильности выступлений спортсмена, снижения эмоционального и психологического напряжения и обучение приемам успешного самостоятельного преодоления разнообразных стрессовых ситуаций.

Проблема организации и качественного функционирования службы психологического сопровождения спортивной деятельности в настоящее время становится все более очевидной и актуальной. В современном спорте спортсмены нуждаются в профессиональном и качественном

психологическом сопровождении. Однако, в Оренбургской области до сих пор отсутствует комплексная система психологического сопровождения спортсменов и спортсменки остаются без качественной психологической подготовки. При этом, о необходимости говорят все педагоги, чиновники, тренеры и администраторы, так как с каждым годом система спортивных соревнований предъявляет все более высокие требования к физической и психологической подготовке спортсмена. Что связано с ужесточением условий спортивной деятельности, постоянным возрастанием нагрузок и стресс-факторов, которые спортсмену необходимо постоянно преодолевать. В современном спорте спортсмены нуждаются в профессиональном и качественном психологическом сопровождении.

Из вышеизложенного мы можем сделать вывод, об актуальности разработки развивающих программ, способствующих повышению надежности соревновательных выступлений и приобретению спортсменами психологических навыков преодоления трудностей. Для решения изложенных проблем, нами была разработана развивающая программа для спортсменов «Сила внутри».

Программа «Сила внутри» направлена на выявление и активизацию имеющегося у спортсмена психологического ресурса и дополнительных возможностей для успешного преодоления сложностей во время соревнований развитие и поддержание навыков высокоэффективного профессионального копинг-поведения, овладение быстрыми способами регуляции психофизиологического состояния и снижения излишней внутренней напряженности, включающего в себя работу над техниками проблемно и эмоционально-ориентированного управления своим состоянием во время стресса и приемами визуализации, релаксации и медитации.

А также включает консультационную и просветительскую работу с тренером по вопросам психологии, направленную на поддержание и развитие мотивации и адекватной самооценки спортсменов, обеспечение положительного эмоционального фона в тренировочной и соревновательной

деятельности, а также благоприятное сотрудничество тренера со спортсменами.

Успех программы «Сила внутри» определяется соблюдением **принципов** работы группы:

1. Принцип комплексного подхода.

Комплексная работа психолога, которая включает в себя диагностику, развитие, поддержание и контроль профессионально важных характеристик спортсмена, дает психологу объективную картину личностного развития спортсменов и обеспечивает эффективность программы.

2. Принцип осознанного преодоления.

Этот принцип, базирующийся на концепциях преодоления Р.Лазаруса и С. Фолкман, Р.М. Грановской, И.М. Никольской, заключается в следующем: чем больше осознанных решений проблем находит человек, тем выше вероятность успешного их разрешения.

3. Принцип профилактической направленности, основанный на теории проактивного совладания.

Проактивное, или опережающее совладание рассматривается как попытка человека предвосхитить потенциальные стрессоры и действовать предупреждающе, с целью профилактики и избегания их негативного влияния. Поэтому, в программе спортсменам предлагается проиграть потенциально стрессовые ситуации, а также, проработать свои эмоции и чувства, связанные с ними.

4. Принцип ресурсного подхода.

Принцип основан на положении о том, что успешность адаптации к стрессам определяется уровнем развития копинг-ресурсов.

4. Принцип учета интересов и особенностей каждого конкретного случая, т.е. индивидуального подхода.

5. Принцип активного участия всех участников группы.

Принцип активного участия всех участников группы позволяет повысить психологическую компетентность в общении и «включить»

механизмы личностного саморазвития (члены группы постоянно вовлекаются в различные действия – игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников).

6. Принцип партнерского общения.

Взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга.

7. Принцип исследовательской позиции участников.

Участники самостоятельно искать пути решения проблемы, а тренер лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы.

8. Принцип конфиденциальности.

Любая информация, полученная от клиента, не может быть передана без его согласия в какие бы то ни было общественные или государственные организации, частным лицам, в том числе родственникам или друзьям. Исключением являются сведения о серьезной угрозе для чьей-либо жизни.

Актуальность для:

- Заказчика – повышение результативности и надежности выступления спортсменов.
- Участников – понимание как управлять проблемами, вызывающими стресс, контролировать свое эмоциональное состояние. Овладение приемами трансформации негативных реакций на стресс в конструктивные, умение применять в своей жизни техники по управлению стрессом и получать эффективные результаты.
- Социальная актуальность – повышение эффективности подготовки спортсменов и конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене.

1.2. Цели и задачи программы

Цели:

1. Повышение надежности и результативности выступлений

спортсменов.

2. Повышение продуктивности совладающего поведения спортсменов путем обучения самонаблюдению, фиксированию и самоанализу мыслей и эмоций, приведения в равновесие психоэмоционального состояния спортсменов и привязки его к реальности.

3. Развитие навыков, способствующих применению продуктивных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях.

4. Повышение осведомленности тренеров по вопросам психологического настроя и психологических аспектов подготовки и взаимодействия со спортсменами.

Задачи:

- Провести анализ результативности соревновательной деятельности и психодиагностику спортсменов. Подготовить объективную информацию о актуальном состоянии надежности, копинг-навыков и доминирующих копинг-стратегий спортсменов.

- Реализовать план тренировочных занятий, направленных на:
 - расширение представлений и знаний о стрессе и копинг-поведении;
 - определение ценностей и актуальных приоритетов участников для достижения ключевых целей в разных сферах жизнедеятельности;
 - обучение навыкам когнитивной оценки ситуации;
 - повышение показателей компетенций проактивного совладания;
 - обучение техникам проблемно и эмоционально-ориентированного управления своим состоянием во время стресса, контроля над эмоциями;
 - просветительская и консультативная работа с тренерами.
- Анализ эффективности программы.

1.3. Целевая группа

Целевой группой развивающей программы для спортсменов «Сила внутри» являются спортсмены командных и индивидуальных видов спорта, в

возрасте от 16 до 35 лет.

1.4. Потенциальные заказчики программы

- Профессиональные спортивные клубы.
- Спортивно-тренировочные центры.
- Региональные государственные организации и образовательные учреждения, осуществляющие подготовку спортивного резерва (УОР, ЦСП).

1.5. Методы и формы работы

В программе используются апробированные и надежные методики диагностики, тренинг (лекции, развивающие упражнения, ролевые и ситуационные игры, анализ, дискуссии, разбор реальных ситуаций, обучение способам управления дыханием и мышечной релаксации, и визуализации, рефлексия), консультации, личные беседы.

Работа реализуется в групповой и индивидуальной формах.

1.6. Формат программы

Программа реализовывается в выездном формате.

Программа рассчитана на 8 недель работы. Из них:

- Диагностический этап – 2 недели.
- Основной (тренинг) – в течении 1 недели (3 занятия) с 10:00 до 18:00.
- Завершающий этап – 5 недель.

Рекомендуется проводить тренинг перед началом игрового сезона.

1.7. Прогнозируемый объем предоставляемых услуг

Программа «Сила внутри» включает в себя следующие направления работы:

- Психологическая диагностика.
- Психологический тренинг.
- Психологическое консультирование.
- Психологическое просвещение.
- Посттренинговое сопровождение (анализ эффективности программы).
- Подбор тематической литературы для спортсмена по вопросам психологи.

1.8. Ресурсное обеспечение и условия реализации программы

Условия реализации:

Для реализации представленной программы необходимо оформить предпринимательскую деятельность.

Финансовые ресурсы и источники:

- Собственным стартовым капиталом (банковский кредит или личные сбережения).
- Инвестиционные выплаты спонсоров (спортивных федераций, частных лиц и крупных компаний, заинтересованных в развитии спортивно-зрелищной индустрии и улучшении результатов российских спортсменов).
- Доходы от предпринимательской деятельности (субсидии, предоставляемые из бюджетов региональным государственным организациям и образовательным учреждениям, осуществляющим подготовку спортивного резерва (УОР) и спортивно-тренировочным центрам (ЦСП)).

Материально - технические ресурсы:

- Помещение (предоставляется заказчиком).

Требования к залу:

- Возможность проветривания.
- Хорошее освещение.
- Возможности пространства для активных действий команды (15

человек).

- Хорошая акустика и шумоизоляция.
- Магнитная доска.
- Стулья по количеству участников тренинга.
- Канцелярские принадлежности (ручки, маркеры, стикеры, листы формата А4, именные бейджи, ватман, дырокол, картридж, скоросшиватель).
- Раздаточные материалы (28 стр.).

Информационные ресурсы:

- Демонстрационный и информационный материал (программа тренинга, развернутые конспекты тренинговых занятий, включающие расписание тренинга и рекомендации).
- Маркетинговая деятельность (визитки, брошюры, реклама в социальных сетях (Вконтакте, Instagram, Одноклассники (таргетированная реклама, сотрудничество с блогерами)).

1.9. Ожидаемые результаты

- Наличие положительной динамики в оценке уровня психической надежности.
- Снижение количества неэффективных стратегий поведения и повышения уровня эффективности поведения.
- Понимание спортсменами, как сделать неконтролируемый стресс управляемым, практиковать в своей жизни изложенные техники и получать эффективные результаты.
- Повышение результативности и надежности выступления спортсменов.

2. Содержание развивающей программы для спортсменов «Сила внутри»

2.1. Основные этапы развивающей программы «Сила внутри»

Этап 1. Организационно – диагностический (примерный срок реализации – 2 недели, в зависимости от количества участников программы).

Формы и методы: анкетирование, беседы, сбор информации, наблюдение.

Цели:

- Знакомство.
- Осуществление диагностирования спортсменов на выявление:
 - уровня сформированности копинг-навыков;
 - уровня психической надежности;
 - доминирующих копинг-стратегий.

Инструментарий:

- Анкета «Психическая надежность» (В.Э. Мильман).
- «Тест копинг-навыков спортсмена – The Athletic Coping Skills Inventory-28» (Smith et al., 1995).
- «Опросник совладания со стрессом COPE», разработанную К. Карвером, М. Шейером и Дж. Вейнтраубом.
 - Сбор ожиданий заказчиков.
 - Формирование тренинговой программы.

Задачи:

- провести психологическую диагностику участников программы на входе в программу с использованием диагностических методик, позволяющих всесторонне изучить проблематику;
- провести беседу с тренерами в целях сбора информации об участниках программы и ожиданий заказчиков;
- подобрать индивидуальных подход в работе со спортсменами с учетом результатов диагностики и специфики их деятельности в конкретном виде спорта.

Этап 2. Основной (срок реализации - в течении 1 недели).

Формы и методы: беседа (групповая или индивидуальная), анализ ситуации, рефлексия, лекции, развивающие упражнения, ролевые и ситуационные игры, дискуссии, разбор реальных ситуаций, обучение способам управления дыханием, мышечной релаксации и визуализации, самоанализ, саморегуляция.

Цель:

- Реализация плана тренинговых занятий, направленных на развитие и закрепление продуктивного копинг-поведения.

Задачи:

- побуждение желания взаимодействовать;
- посредством проведения психологического тренинга обучить:
 - развитие навыков стрессоустойчивого поведения с опорой на внутренние резервы (т.е. тех личностных качеств и ресурсов, которые необходимы для эффективного совладания со стрессом: самонаблюдения, самоконтроля, уверенности в себе);
 - управлению своими эмоциями и настроением;
 - техникам проблемно и эмоционально-ориентированного управления своим состоянием во время стресса, позитивно воздействовать на сложную ситуацию, держать под контролем свои эмоции.

Этап 3. Завершающий (примерный срок реализации – 6 недель).

Формы и методы: анкетирование, наблюдение, психологическое консультирование, наблюдение, анализ, беседа.

Цели:

- оценка результатов работы со спортсменами, стабилизация и закрепление результата;
- определение динамики результативности и надежности спортсменов, оценка эффективности подпрограммы.

Задачи:

- посттренинговая диагностика спортсменов на выявление:

- сформированности копинг-навыков;
- динамики уровня психической надежности;
- проведение заключительных консультаций с тренером;
- анализ результативности соревновательной деятельности (С помощью структурированного наблюдения, осуществляется контроль за статистикой спортсмена или команды на соревнованиях).

2.2. Основное содержание и тематический план психологического тренинга «Качаем копинг – скидываем стресс»

Психологический тренинг «Качаем копинг – скидываем стресс»

Формат тренинга:

Тренинг будет проходить 3 дня (через день) с 10:00 до 18:00.

Структура занятия:

Каждое занятие состоит из четырех частей:

1. Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышения сплоченности.
2. Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя лекции, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.
3. Рефлексия после упражнений. Сбор впечатлений и реакций участников на занятие тренинга.

Блоки тренинга

Начальный	Тематический	Завершающий
Знакомство	Активизация внимания	Подведение итогов
Сбор ожиданий	Информационная часть	Заключительная речь
Цели тренинга	и практика	Определение
Правила тренинга		достигнутых целей

Примерный тематический план развивающего тренинга «Качаем копинг - скидываем стресс»

	№ занятия, Продолжительность, Тема	Задачи	Ход занятия, методики, игры, упражнения
Начальный блок	<p>День 1 1 занятие. Вводное. С 10:00 до 18:00</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сплочение участников, ознакомление с информацией о целях и задачах тренинга, сбор ожиданий участников; - расширение ценностно-смыслового поля (образа) будущего — желание и конструирование собственных целей, планов в краткосрочной и среднесрочной временной перспективе; - выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям; - расширение представлений о широком спектре совладающего поведения, критериях его эффективности, зависимости совладающего поведения от личных (когнитивных и поведенческих) усилий и подведение участников группы к идентификации своих проблем в контексте феноменов совладающего поведения, зависящего от активности и контроля самого человека; -повышение мотивации и уверенности в возможности лучшего понимания и управления собственным совладающим поведением. 	<p>ПРИВЕТСТВИЕ, ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО. (3 минуты) УПРАЖНЕНИЕ 1. Игра-знакомство «Презентация» (30 минут) МИНИ_ЛЕКЦИЯ (10 минут) Обсуждение (7 минут) УПРАЖНЕНИЕ 2. «Правила нашей группы» (10 минут) <i>КОФЕ - ПАУЗА. С 11:40 до 12:00</i></p>

Начальный блок			<p>УПРАЖНЕНИЕ 3. «Ценности и приоритеты»» (1 час) Обсуждение (15 минут) МИНИ-ЛЕКЦИЯ «Что такое стресс?» (5 минут) Обсуждение (30 минут) УПРАЖНЕНИЕ 4. «Темные и белые стороны стресса» (30 минут) МИНИ-ЛЕКЦИЯ «Копинг-стратегии» (10 минут) <u>ОБЕД с 14:30 до 15:30</u> МИНИ-ЛЕКЦИЯ «Виды копинга» (10 минут) УПРАЖНЕНИЕ 5. «Вредные советы» (25 минут) Обсуждение (15 минут) УПРАЖНЕНИЕ 6. «Перекресток» (1 час 10 минут) Обсуждение (30 минут)</p>
Тематический блок	<p>День 2. Тема занятия: «ПРОБЛЕМНО – ОРИЕНТИРОВАННЫЙ КОПИНГ» С 10:00 до 18:00</p>	<ul style="list-style-type: none"> - поиск и осознание индивидуальных стратегий управления стрессом; - углубление понимания глубинных причинно-следственных связей между субъективным видением ситуации и мобилизацией ресурсов совладающего поведения; - формируются умения рационально репрезентовать затруднительные ситуации; 	<p>Обсуждение (30 минут) РАЗМИНКА УПРАЖНЕНИЕ 1. «Неоконченные предложения» (30 минут). КОФЕ-ПАУЗА с 11:00 до 11:15 «ПОЗИТИВНОЕ ПЕРЕФОРМУЛИРОВАНИЕ» Комментарий тренера (5 минут) УПРАЖНЕНИЕ 2. «Не так страшен стресс...» (1 час)</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - соотнесение поведения с личными ценностями и целями; - когнитивная оценка, выработка стратегии преодоления и оценка результата действий; 	<p>УПРАЖНЕНИЕ 3. Игра: «Окраска внутреннего критика» (1 час)</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ 4. Игра: «Позитив внутреннего критика» (1 час)</p> <p><u>ОБЕД с 13:20 до 14:20</u></p> <p>«ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ» и «РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ»</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ 5. «Не сказочные проблемы» (1,30 часа)</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ 6. Игра «ССВУ (сильные, слабые, возможности, угрозы)»</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ 7. «ОЦЕНКА СИТУАЦИИ» (40 минут)</p> <p>Обсуждение упражнения (30 минут)</p> <p style="text-align: center;">ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ</p>
Тематический блок	<p>День 3. Тема дня: «ЭМОЦИОНАЛЬНО – ОРИЕНТИРОВАННЫЙ КОПИНГ» С 10:00 до 17:00</p>	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение навыкам снятия психических и мышечных напряжений (зажимов); повышение чувствительности к себе, к собственному телу; физическое и душевное раскрепощение; повышение чувствительности к собственным эмоциям и чувствам; - развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции. 	<p>Приветствие, Притча “Могло быть и хуже” (3 минуты)</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ 1. «Вспомнить все» (30 минут)</p> <p>Мини-лекция «УПРАЖНЕНИЯ С ГЛУБОКИМ ДЫХАНИЕМ: ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ НАВЫК ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА» (5 минут)</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ 2. «Обучение способам управления дыханием» (20 минут)</p>

			УПРАЖНЕНИЕ 3. «Дыхание при подаче» (5 минут) УПРАЖНЕНИЕ 4. «Активирующее и успокаивающее дыхание»
		День 3	
Заключительный блок		<ul style="list-style-type: none"> - совместное обсуждение результатов тренинга; - получение обратной связи от группы; - закрепление результата; - подведение итогов, прощание с участниками тренинга. 	<i>КОФЕ-ПАУЗА с 11:00 до 11:15</i> УПРАЖНЕНИЕ 5. «ТЕХНИКА ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ» (1 час 25 минут) УПРАЖНЕНИЕ 6. «Визуализация и воображение» (30 минут) <i>ОБЕД с 13:10 до 14:10</i> УПРАЖНЕНИЕ 7. «Круг обратной связи» (40 минут) УПРАЖНЕНИЕ 8. «Упражнения по репетиции поведения» (1 час 30 минут) УПРАЖНЕНИЕ 9. «Вспомни успех, «закладка» успеха» (40 минут) ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ РЕЧЬ (7 минут) УПРАЖНЕНИЕ 10. «Аплодисменты по кругу» (3 минуты)

Список литературы

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. // А. В. Алексеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 69 с.
2. Гиссен, Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л.Д. Гиссен – М.: ФиС, 1990. – 192 с.
3. Горская, Г.Б. Динамический анализ психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов / Г.Б. Горская // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 64-66.
4. Давыдов, В.В. О некоторых принципах построения учебно-тренировочного процесса в связи с проблемой надежности / Давыдов В.В., Жоров П.А. // Психическая надежность спортсменов высокого класса и методы ее совершенствования: материалы межд. научн. конф./ Под ред. К.П. Жарова и В.А. Плахтиенко. – М.: ГЦОЛИФК, 1977. Т.1. – С. 92-96.
5. Довжик, Л.М. Спортивная травма как жизненное событие: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00./ Л.М. Довжик. – Москва, 2018. – 26 с.
6. Довжик, Л.М. Совладание с травмой у профессиональных спортсменов [Электронный ресурс] / Л.М. Довжик, С.К. Нартова – Бочавер // Клиническая и специальная психология. – 2015. – Т. 4. – №2. – 344 с. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/psyclin/2015/n2/Dovzhik_NartovaBochaver.shtml/
7. Довжик, Л.М. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести [Электронный ресурс] / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Т. 5. – №2. – С. 1-22. – Режим доступа: https://psyjournals.ru/files/82471/Bochaver_Dovjik.pdf
8. Ерзин, А.И. О проактивном совладающем поведении [Электронный ресурс] // Психолог. – 2013. – № 1. – С. 89-100. – Режим доступа:

https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=274

9. Иванов, В.Д. Волевая саморегуляция и ее формирование в спортивной деятельности / В.Д. Иванов, И.Н. Нурмухаметова, И.А. Бец // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – Челябинск: Южно – Уральский государственный университет. – 2013. – № 31. – С. 99-106.

10. Ильин, Е.П. Психология спорта. / Под ред. Е.П.Ильина. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.

11. Конопкин, О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности [Электронный ресурс] / О.А. Конопкин. – Режим доступа: <http://www.vashpsiholog.info/voprospsih/213/17645-osoznannaya-samoregulyaciya-kak-kriterij-subektnosti>

12. Малкин, В.Р. Психотехнологии в спорте: учеб. пособие / В.Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 2013. – 96 с.

13. Мережникова, И.М. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений / Мережникова И.М., Шевкова Е.В. // Будущее психологии: материалы Всерос. студ. конф. / под ред. Е.В. Левченко, А.Ю. Бергфельд. – Пермь, 2008. – Вып. 1. – 148 с.

14. Мильман, В.Э. Некоторые вопросы повышения спортивной надежности/ В.Э. Мильман // Материалы Всесоюзного симпозиума: «Практические аспекты психологической подготовки спортсменов». – М., 1976. – С. 121-129.

15. Мильман, В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт. –1983. – С. 24-46.

16. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции индивидуальных стилей саморегуляции человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2001. – 192 с.

17. Моросанова, В.И. Личностные аспекты стилевой саморегуляции / В.И. Моросанова // Ежегодник Российского психологического общества: материалы Третьего Всерос. съезда психологов, Т. 5. СПб., 2003. – С. 487.

18. Смоленцева, В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учеб.-метод. пособие для студентов физкульт. вузов / В. Н. Смоленцева. – 2-е изд. – Омск: СибГУФК, 2012. – 144 с.
19. Ткачева, М.С. Психология спорта: помехоустойчивость и помеховлияние / М. С. Ткачева. Саратов: СГПИ, 2000. 180 с.
20. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 334 с.