

Игнатенко Н.О.

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
Республика Беларусь, Гомель

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Ignatenko N.O.

F. Skorina Gomel State University
Republic of Belarus, Gomel

COPING STRATEGIES OF TEENAGE ATHLETES IN MODERN SPORTS

ABSTRACT. The article is devoted to the development of adaptive coping strategies in adolescent athletes. The results of the diagnosis are considered, as well as their comparison with the repeated results of the study after the introduction of the correctional program for the development of adaptive coping strategies.

KEYWORDS: coping, coping strategies, coping behavior, teen athletes.

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена проблеме развития адаптивных копинг-стратегий у подростков-спортсменов. Рассматриваются результаты проведенной диагностики, а также их сравнение с повторными результатами исследования после внедрения коррекционной программы развития адаптивных копинг-стратегий.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: копинг; копинг-стратегии; совладающее поведение; подростки-спортсмены.

Каждый человек в стрессовой ситуации пытается использовать определенный способ борьбы со сложившейся ситуацией. Этим способом совладания со стрессом как раз и является копинг-стратегия. Вся спортивная деятельность состоит из стрессовых ситуаций, где спортсмену всегда предстоит проявить свою стойкость, а также выбрать для себя наименее затратный для психических ресурсов способ борьбы со стрессорами. Копинг-стратегии в условиях стресса во время занятия спортивной деятельностью являются одним из самых необходимых базисов, позволяющих спортсменам достигать высоких результатов в своей карьере. Этим и обуславливается актуальность темы проведенного исследования. Если спортсмен не сможет выбрать для себя подходящие, адаптивные именно для него, копинг-стратегии, то ему будет намного сложнее преодолевать различные психологические трудности.

В подростковом возрасте появляются различные новообразования, одним из которых является стремление к общению со сверстниками и желание утвердить свою независимость от взрослых. Подростковый возраст – это то время, когда ребенок воспринимает все трудности наиболее ярко окрашено по сравнению с другими периодами взросления. Все эмоции проявляются бурно и, чаще всего, отсутствует самоконтроль в поведении. Когда у подростка возникают проблемы в любой из сфер жизни, они всегда пытаются найти поддержку в лице сверстников, это обусловлено тем, что ведущей деятельностью подросткового возраста является общение со сверстниками.

Копинг-стратегии – это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу как способ управления стрессом [1].

Не все подростки выбирают стратегии, приводящие к конструктивному решению проблем, поэтому очень важно понимать, какие копинг-стратегии являются преобладающими у подростков-спортсменов, чтобы потом можно было их корректировать.

Для исследования была использована методика «Способы совладающего поведения Р. Лазаруса». Количество испытуемых: 60 подростков-спортсменов, 45 из которых – юноши, 15 – девушки.

По результатам первичного исследования копинг-стратегий у подростков-спортсменов, были сделаны выводы о том, что наиболее ярко выраженными копинг-стратегиями у спортсменов подросткового возраста являлись: конфронтация, принятие ответственности, планирование решения проблемы (рисунок 1).

Также было выявлено, что у подростков-спортсменов низкий уровень выраженности использования копинг-стратегии бегства (избегания) и недостаточно высокий уровень копинг-стратегии самоконтроля.

Особенности копинг-стратегий подростков-спортсменов по методике Лазаруса

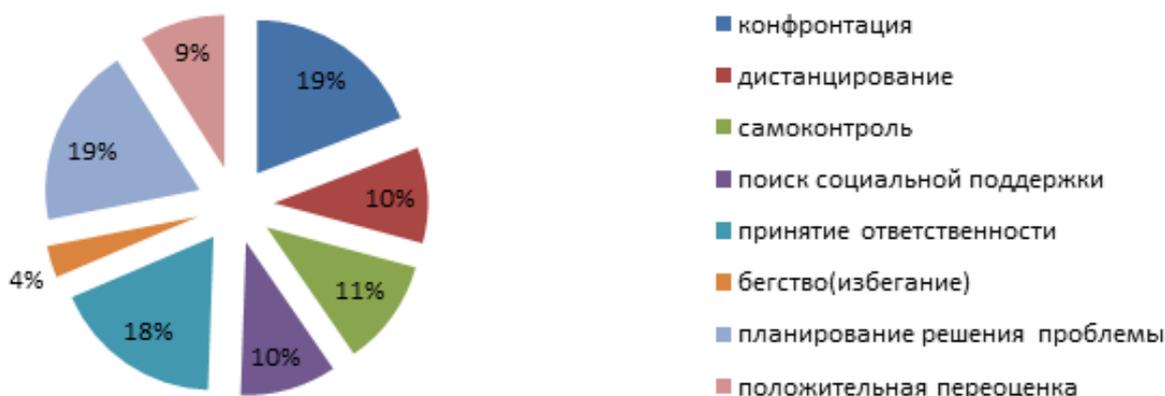


Рисунок 1 – Результаты подростков-спортсменов по методике Лазаруса

Для корректирования уровня выраженности таких копинг-стратегий, как самоконтроль и конфронтация, была разработана коррекционно-развивающая программа. Цель коррекционной программы – повышение уровня использования копинг-стратегии самоконтроля и понижение конфронтации у подростков-спортсменов.

Задачи:

- формирование самоконтроля в поведении;
- формирование самоконтроля в общении;
- формирование навыка произвольного расслабления, эмоционального самоконтроля.

Общее количество занятий планировалось на основе тематических блоков с учетом возрастных и специфических особенностей данной категории детей. В целом программа представлена в виде 32 занятий.

По результатам повторного исследования можно сделать вывод о том, что наиболее ярко выраженными копинг-стратегиями у спортсменов подросткового возраста являются самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблемы (рисунок 2). Уровень использования копинг-стратегии конфронтации снизился.

Также было выявлено, что у подростков-спортсменов низкий уровень выраженности использования копинг-стратегии дистанцирования и бегства (избегания).

Особенности копинг-стратегий подростков-спортсменов по методике Лазаруса

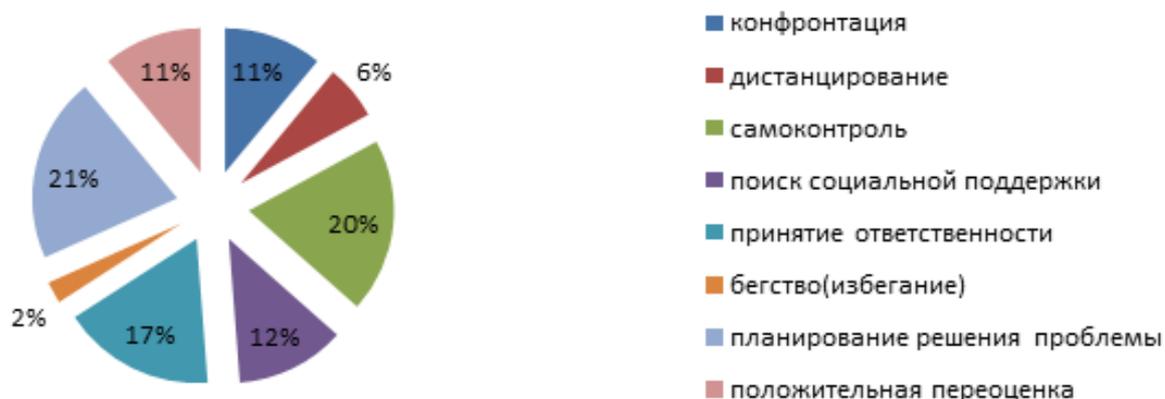


Рисунок 2 – Повторные результаты подростков-спортсменов по методике Лазаруса

Для сравнения полученных данных по первичному и вторичному исследованию был применен U-критерий Манна-Уитни, который показал, что есть различия в уровнях выраженности таких копинг-стратегий как самоконтроль (при вторичном исследовании уровень повысился) и конфронтация (при вторичном исследовании уровень снизился).

Таким образом, можно сделать общий вывод о том, что коррекционная программа является эффективной, так как после ее внедрения подростки-спортсмены в стрессовых ситуациях используют адаптивную копинг-стратегию самоконтроля, т. е. в ходе исследования ее удалось развить. Вместе с тем снизился уровень использования копинг-стратегии конфронтации.

1. Карвасарский, Б. Д. Клиническая психология / Б. Д. Карвасарский. – СПб.: Питер, 2007. – 960 с.