

3. Зеер Э.Ф. Личностно ориентированному образованию – быть! [Текст] / Э.Ф. Зеер // Образование и наука. – 2001. – № 6. – С. 176 – 179.

4. Соловейчик М.Я. Супервизия. Мастерство психологического консультирования / М.Я. Соловейчик; под ред. А.А. Бадхен и А.М. Родиной. – СПб, 2002, – 214 с.

Особенности совладания с кризисом у спортсменов

*Будник Я.В.,
Станибула С.А.*

*Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
Республика Беларусь, г. Гомель*

На современном этапе развития общества проблема формирования социально-психологической адаптации спортсменов – одна из наиболее актуальных. Умение справляться с трудными ситуациями, вырабатывая при этом широкий набор конструктивных способов преодоления стресса, является важным показателем уровня развития личности

Для преодоления напряженных ситуаций, возникающих на пути спортивных достижений, необходимо задействовать весь потенциал личности спортсмена, актуализировать способности и умения, которые не используются в обычных условиях. Процессы преодоления человеком тяжелых жизненных ситуаций определяются в психологической науке как «совладающее» поведение или копинг [1], основная функция которого – приспособление к требованиям ситуации. Множество способов преодоления и компенсации последствий стресса разделяются по содержательной направленности на две группы: проблемно-ориентированные (рациональный анализ проблемы и разработка плана разрешения трудной ситуации) и эмоционально-ориентированные (экспрессивное реагирование на ситуацию, которое может принимать различные формы: искажение масштаба трудностей, изменение отношения к происходящему, поиск позитивных моментов в неприятных событиях) [2].

Ситуации, предъявляющие к людям требования, которые превышают их обычный адаптивный потенциал, описываются в разных терминах: жизненные трудности, критические ситуации, негативные жизненные события, стрессовые жизненные события, травматические события, нежелательные события, жизненные кризисы, бедствия, катастрофы. Каждая из этих ситуаций таит в себе либо вызов, либо угрозу жизнедеятельности спортсмена, как и любого человека, а то и вызывает

невосполнимые потери [3]. Каждая из этих ситуаций ограничивает активность индивида, предъявляет к нему требования, зачастую превышающие его способности, моральные и материальные ресурсы [4]. Словом, эти ситуации объединяет то, что все они выступают в качестве стрессоров, т.е. факторов вызывающих стресс. Кризисы считаются наиболее сложной формой стрессора, так как несут в себе оттенок чрезвычайности, угрозы и необходимости безотлагательного действия [5, с. 141].

В обычных жизненных ситуациях реакции людей рутинны, осуществляются в основном автоматически, без особого старания и напряжения. Но в стрессовой ситуации нужно принимать неординарные решения, прилагать необычные усилия, чтобы совладать с угрозой или вызовом, потерей или ущербом. Совладание с кризисами, как утверждают Лазарус и Фолкман, есть «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы» [4, с. 141]. Это означает следующее: требования ситуации необычны; они подвергают индивида испытанию; требования ситуации превышают ресурсы индивида; им предпринимаются когнитивные и поведенческие усилия, чтобы справиться с требованиями ситуации. Однако авторы этого определения говорят лишь о попытках, об усилиях человека, т.е. о самом процессе совладания с жизненными трудностями. При этом усилия могут быть успешными, а могут и не дать желаемого результата.

Научный интерес к проблеме преодоления кризисов и совладающего поведения в последнее время существенно возрос. Активно изучается онтогенетический аспект данной проблемы (Е.Е. Данилова, И.М. Никольской, Р.М. Грановской, Б. Кирш, К. Вагнер, Н.А. Сирота, Н.А. Vosma, I. Seiffge-Krenke и др.) [6].

Спортивная деятельность повышает устойчивость к кризисным ситуациям, формирует конструктивные способы реагирования на проблему, что выражается в более низких значениях показателей копинг-стратегий. Для не занимающихся спортом характерно более активное использование стратегий совладания в силу отсутствия специфических условий деятельности со своевременной обратной связью, где отражена результативность собственной деятельности [7].

Спорт как феномен человеческой культуры имеет двойственную природу: с одной стороны, это акт мирного самовыражения, игры, избытка энергии, с другой же – добровольное принятие экстремальные условия и нагрузок [8].

Таким образом, каждый человек сталкивается с кризисами. На современном этапе развития психологии, проблема преодоления человеком кризисов рассматривается учеными посредством раскрытия таких феноменов как копинг и совладающее поведение. Принято считать, что основной задачей копинг-поведения является такая адаптация к требованиям ситуации, которая позволяет ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, нейтрализовать эмоциональные напряжения и, таким образом, сделать максимально эффективным поиск конструктивного решения. В случае неуспешного копинга стрессор сохраняется и возникает необходимость дальнейших попыток совладания. Одним из факторов, определяющих полезность различных стратегий, является то, в состоянии человек контролировать ситуацию или нет. Копинг-поведение – это, с одной стороны, индивидуальная устойчивая личностная структура (диспозиция), т.е. набор определенных, соответствующих индивидуально-личностным характеристикам и эмоционально-динамическим свойствам индивида вариантов (способов) поведения и реагирования в стрессовых ситуациях. С другой стороны, – это широкий спектр разнообразных стратегий преодоления стресса, которыми личность может манипулировать в зависимости от внешних обстоятельств, условий деятельности и индивидуальных целей. Чем активнее и разнообразнее будет выбор, тем выше ее адаптационный потенциал и тем успешнее происходит психологическая адаптация личности.

Успешность адаптации личности к стрессу определяется уровнем развития у нее копинг-поведения, которое регулируется посредством применения средовых условий (копинг-ресурсов) и поведенческих стратегий (копинг-стратегий) на основе имеющегося личностного опыта. Е.А. Дорьева под ресурсом совладающего поведения понимала совокупность индивидуальных и средовых средств, условий, возможностей, которые личность способная задействовать непосредственно в целях совладания с трудной жизненной ситуацией. Бесспорно, ресурсы индивида образуют реальный потенциал для совладания с неблагоприятными жизненными событиями. Даже простое их наличие обеспечивает адаптивную функцию: придает уверенность человеку, поддерживает его самоидентичность, подкрепляет самоуважение. Ресурсы – жизненные ценности. Они могут быть осязаемыми и символическими, материальными и моральными. Успешность управления стрессорами напрямую зависит от характера и степени наличных и доступных ресурсов.

Нами была применена методика для психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма. Методика адаптирована в лаборатории

клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, под руководством д. м. н. профессора Л.И. Вассермана. В исследовании приняли участие 100 человек в возрасте от 18 до 23 лет. Из них 50 человек – спортсмены и 50 человек – студенты-психологи. И получены следующие результаты.

Предпочитаемые копинг-стратегии спортсменов и студентов-психологов имеют сходства и различия. Большею частью как спортсменов, так и студентов-психологов характерно состояние с активным возмущением и протестом по отношению к кризисам и уверенностью в наличии выхода из сложных ситуаций. Для спортсменов характерна форма поведения, направленная на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций. Студентам-психологам свойственны формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них. Для большинства спортсменов характерны действия и занятия, отвлекающие от неприятных переживаний. Большинство же психологов в кризисной ситуации вступают в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, что существенно повышает их шансы на преодоление трудностей и согласуют свою деятельность с ними. Стоит отметить, что копинг-стратегия «агрессивность» не характерна ни для спортсменов, ни для студентов-психологов. Что является хорошим показателем, так как агрессивность обычно носит не конструктивный, а деструктивный характер (конфликтность) и вносит дополнительные сложности в жизнь индивидуума. Следствием подавления эмоций нередко становятся психосоматические расстройства.

Анализируя все встречающиеся копинг-стратегии, можно отметить, что абсолютное большинство из них являются адаптивными. Период кризиса у испытуемых обеих групп ожидания носят положительный характер, в основном они ожидают, что все изменится, будет «как раньше». При этом абсолютное большинство предпочитает действовать, решать сложившуюся ситуацию, а не ждать, пока она разрешится сама собой. Большое количество испытуемых в период кризиса отрицают сложившуюся ситуацию.

Наиболее часто встречающимися чувствами и переживаниями в период кризиса являются обида и гнев.

У спортсменов кризисы связаны в основном с их спортивной деятельностью, они касались травм и болезней, спортивных неудач и так далее. У психологов же часто встречались темы конфликтов с близкими людьми и потеря этих людей, в частности, их смерть. По результатам

нарративного анализа, спортсмены оказались более оптимистичными и решительными в преодолении кризисной ситуации, студенты-психологи же оказались более тревожными.

Литература

1. Босенко Ю.М. Гендерные аспекты совладающего поведения в командных и индивидуальных видах спорта / Ю. М. Босенко // Вестн. Адыг. гос. ун-та. Сер. 3, Педагогика и психология. – 2012. – № 2. – С. 197–202.

2. Булутов В.Э. Психологические особенности совладающего поведения спортсменов-боксеров / В. Э. Булутов // Вестн. Бурят. гос. ун-та. – 2012. – № 5. – С. 103–107.

3. 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 [и др.]. – СПб., 2001. – С. 311–321.

4. Довжик Л.М. Совладание с травмой у профессиональных спортсменов / Л. М. Довжик, С. К. Нартова-Бочавер // Клиническая психология. – 2015. – Т. 4, № 2. – С. 25–38.

5. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А. В. Либина. – М. : Эксмо, 2008. – 400 с.

6. Фонтана Д. Как справиться со стрессом / Д. Фонтана. Как справиться с кризисом / Г. Перри. Как жить с вашей болью / А. Брум, Х. Джеллико ; пер. с англ. Т.М.Марютиной. – М. : Педагогика-Пресс, 1995. – 351 с.

7. McCrae, R. R. Situation determinants of coping responses: loss, threat and challenge / R. R. McCrae // J. of Personality and Social Psychology. – 1984. – Vol. 46, № 4. – P. 919–928.

8. Lazarus, R. S. Stress, appraisal and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer, 1984. – 445 p.

9.