

## Особенности копинг-стратегий подростков-спортсменов

*Игнатенко Н.О.,*

*Дворак В.Н.*

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

Спортивная деятельность в современном обществе в силу своих специфических особенностей предъявляет разнообразные и высокие требования к психическим качествам спортсмена, а также к умению преодолевать стресс, и характеризуется высокими физическими и психическими нагрузками, ориентацией на достижение максимально высоких результатов, жесткой конкуренцией соперников. Поэтому следует обратить внимание на влияние психологических факторов, включая и копинг-стратегии, на спортивную результативность, на достижения подростков, занимающихся спортом. Подростковый возраст в этом отношении является сензитивным.

Данная проблема является актуальной, так как, выявив особенности копинг-стратегий подростков-спортсменов, можно предсказать их реакцию на стрессовые ситуации во время соревновательной деятельности, и узнать, как они справляются с возникшими стрессовыми ситуациями. Также это важно знать для того, чтобы выявить адаптивные копинг-стратегии, которые могут послужить ресурсом для подростка-спортсмена, а также неадаптивные копинг-стратегии у подростков-спортсменов, и на основе полученных данных создать коррекционную программу, направленную на замену неадаптивных копинг-стратегий у подростков-спортсменов на адаптивные.

Проблему копинг-стратегий исследовали множество зарубежных авторов, таких как Дж. Роттер, Н. Селье, Д. Амирхан, Р. Плутчик, Р. Лазарус, С. Фолкман. Из отечественных авторов данной проблемой занимались В.М. Ялтонский, Н.М. Никольская, Р.М. Грановская, Н.А. Сирота, С.В. Фролова. В результате проведенных теоретических и экспериментальных исследований было выявлено, что для совладания со стрессом каждый человек использует собственные копинг-стратегии на основе имеющихся у него психологических резервов и личного опыта. Поэтому совладающее поведение начали рассматривать как результат взаимодействия копинг-ресурсов и копинг-стратегии.

По Лазарусу, копинг – это стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования среды имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех),

поскольку эти требования активируют адаптивные возможности [1, с. 182].

Копинг-стратегии можно рассматривать как активные усилия личности, направленные на управление стрессующим фактором, возникающие как ответ личности на воспринимаемую угрозу. Выбор копинг-стратегии определяет успешную или неуспешную адаптацию спортсмена. Под копинг-ресурсами подразумевают те характеристики личности, которые непосредственно помогают человеку справиться со стрессом (Я-концепция; интернальный локус контроля; ресурсы когнитивной сферы; аффилиация; эмпатия; позиция человека по отношению к жизни, смерти, любви, вере; духовность; ценностная мотивационная структура личности).

Целью данной работы является выявление особенностей копинг-стратегий подростков-спортсменов.

Для достижения названной цели нами была использована методика, которая предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году [2, с. 94].

В исследовании приняло участие 28 спортсменов-подростков различных видов спорта: 15 девушек и 13 юношей.

По результатам данного исследования можно сделать вывод о том, что наиболее ярко выраженными копинг-стратегиями у спортсменов подросткового возраста являются конфронтация, самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблемы.

Конфронтация заключается в разрешении проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

Самоконтроль проявляется в преодолении негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

Принятие ответственности означает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде

случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой.

Планирование решения проблемы позволяет преодолевать проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов [2, с. 110].

Таким образом, можно сделать общий вывод о том, что спортсмены-подростки в большинстве своем умеют отстаивать свою точку зрения на различные ситуации, у них много энергии для преодоления трудностей, с которыми они успешно борются. Также они умеют хорошо контролировать свои переживания и эмоции, но проблемой является то, что они берут слишком много ответственности на себя, что может привести к негативным последствиям. Также на основе прошлого опыта и с помощью анализа создавшейся ситуации всегда планируют все наперед с возможными вариантами исхода событий.

#### Литература

1 Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178 – 208.

2 Крюкова, Т.Л., Куфтяк, Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. – М.: 2007. № 3. – С. 93–112.

### **Мотивация достижения успеха и избегания неудач у спортсменов подросткового возраста**

*Казачкова Е.А.,*

*Дворак В.Н.*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,*

*Республика Беларусь, город Гомель.*

Ряд современных спортивных психологов отмечают, что в процессе занятия спортом не всегда учитываются интересы и потребности молодежи. А в то же время знание тренера об особенностях мотивационных состояний каждого из своих учеников представляет особую значимость в его профессиональном росте. Блок мотивации