

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ
ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ
В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 243 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психолого-педагогическое обеспечение спортивной деятельности»
факультета психолого-педагогического и специального образования

КОРОЛЕВА ЕВГЕНИЯ ВЛАДИМИРОВИЧА

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент _____

И.В. Малышев

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____

М.В. Григорьева

Саратов 2018

Введение

В процессе профессиональной подготовки спортсмена происходит формирование интегрального личностного свойства – стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость выступает не сколько суммой, сколько совокупностью, взаимодополняющих характеристик, таких как, эмоциональных, волевых, интеллектуальных, мотивационных. Данная интегральная часть личности позволяет, особенно спортсмену, достичь оптимальных результатов в сложных стрессовых ситуациях, которая, например, выступает соревновательная деятельность. Нагрузка в психологическом и физическом плане для спортсменов выступает одной из основных стрессорных факторов.

Интенсивность и высокая конкуренция в рамках соревновательной деятельности для спортсменов актуализируют проблему формирования стрессоустойчивости и конструктивных копинг-стратегий, позволяющих выйти из них. Поэтому проблема изучения особенности стрессоустойчивости и копинг-стратегий спортсменов в игровых видах спорта является актуальной.

Цель исследования: изучить особенности стрессоустойчивости и копинг-стратегий спортсменов в игровых видах спорта.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть имеющиеся теоретические основания, теории, описывающие стрессоустойчивость и функционирование копинг-стратегий, изучить психологическое сопровождение студентов-спортсменов с учетом ведущих копинг-стратегий.

2. В рамках методологической базы подобрать комплекс методик, направленных на изучение особенностей стрессоустойчивости и копинг-стратегий спортсменов в игровых видах спорта, распланировать и провести психодиагностическое исследование.

3. Эмпирически изучить особенности стрессоустойчивости и копинг-стратегий спортсменов в игровых видах спорта.

Объект исследования: стрессоустойчивость личности и стратегии преодоления стрессов спортсменов.

Предмет исследования: особенности стрессоустойчивости и копинг-стратегий спортсменов в игровых видах спорта.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что существуют особенности стрессоустойчивости и копинг-стратегий спортсменов в игровых видах спорта.

База исследования. В рамках проведенного исследования, в качестве исследовательской базы была избрана государственное автономное учреждение саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по футболу «Сокол».

Характеристика выборки. В рамках исследования особенностей стрессоустойчивости и копинг-стратегий спортсменов в игровых видах спорта нами была сформирована выборочная совокупность, которую составили спортсмены юношеского возраста, средний возраст которых составляет 19-24 года. Общее количество испытуемых 35 человек, занимающихся, игровыми видами спорта (футбол).

Методы исследования:

- теоретический анализ (изучались научные публикации по проблемам формирования стрессоустойчивости, копинг-стратегий, формирования конструктивных стратегий совладания со стрессовыми ситуациями);

- методы психодиагностики (использовались методики: методика для оценки стратегий и моделей преодолевающего поведения (Водопьянова Н.Е., Старченко Е.С.), методика определения стрессоустойчивости (Холмса и Раге), методика оценки психологической атмосферы в коллективе. (А.Ф.Фидлер)).

- методы математико-статистической обработки данных. (С целью установления достоверности полученных данных, использовались методы математико-статистической обработки данных. Были применены следующие методы: метод определения средних, ошибок средних, процентное соотношение показателей, t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ).

Практическая значимость. Полученные результаты можно использовать для разработки рекомендаций психологам, тренерам, педагогам, работающим со спортсменами при формировании конструктивных стратегий совладания со стрессом, формированию конструктивных стратегий совладания со стрессовыми ситуациями в игровых видах спорта.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. В первой главе рассматриваются теоретические подходы к изучению проблем стрессоустойчивости, понятие, механизмы функционирования стрессоустойчивости, феномен копинг-стратегии в психологии, особенности психологического сопровождения студентов-спортсменов с учетом ведущих копинг-стратегий. Вторая глава посвящена анализу результатов эмпирического исследования особенностей стрессоустойчивости и копинг-стратегий спортсменов в игровых видах спорта. Заключение содержит обобщения и выводы по результатам исследования. Список использованных источников включает 57 источников. В приложениях представлены тексты методик, протоколы исследования.

Основное содержание работы

Во введении обосновывается актуальность проблемы исследования, анализируется степень ее научной разработанности. Определяются объект, предмет, цель, задачи, формулируется гипотеза исследования.

В первой главе «Теоретическое исследование особенностей стрессоустойчивости и копинг-стратегий спортсменов в игровых видах спорта» дано описание понятия «стрессоустойчивость», представлены методологические подходы к объяснению феномена, изучены механизмы функционирования стрессоустойчивости, изучен феномен копинг-стратегий в психологии, представлены показатели стрессоустойчивости у спортсменов командных и игровых видов спорта.

Стресс лежит в основе различных перемен психического состояния и поведения, обусловленных психической тревогой. Именно механизм адаптации,

развитый вследствие продолжительной эволюции, дает обеспечение возможности жизни организма в регулярно изменяющихся условиях мира.

Психический стресс появляется в условиях опасности и выражается в том случае, если нормальная адаптивная реакция считается недостаточной. В данной связи стрессоустойчивость, на наш взгляд, выражается в случае появления пограничного состояния психической адаптации, стремящегося переключиться из естественного состояния адаптации в опасное. В данной взаимосвязи очевидно, то что адаптация в большей степени сопряжена с возможностью приспособления личности к условиям внешней и внутренней среды, оказывающим на личность влияние, в то время как стрессоустойчивость, являясь препятствием психической адаптации, выполняет по отношению к среде, не только функции приспособления, но и преобразовательную функцию.

В качестве первоосновы с целью актуализации адаптационных возможностей личности, служит стрессовая ситуация, предъявляющая завышенные запросы к личности и представляющая отправным местом задействования личностных адаптационных механизмов противодействия и преобразования, какие выражаются в активизации компонентов психики.

Копинг-поведение – форма поведения, отражающая стремление индивида решать проблемы в жизненных ситуациях. Такое поведение, направленное на адаптацию к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение применять некоторые средства для преодоления эмоционального стресса. При выборе активных действий увеличивается вероятность ликвидации воздействий стрессоров на личность. Отличительные черты этого умения связаны с «Я-концепцией», локусом контроля, условиями среды, эмпатией.

В рамках сложных и эмоционально и физических нагруженных ситуациях спортивных соревновательных достижений для спортсменов актуализируются способности и навыки реагирования в сложных жизненных, стрессово-нагруженных ситуациях. Навыки выхода и сопротивления стрессу для спортсменов является одной из основных деятельностей по конструктивному реагированию в ситуации кризиса. Совместная спортивная деятельность, предполагает

близкий контакт с партнером по команде. Однако, зачастую такие контакты являются фрагментарными и не конструктивными, содержащие некорректные сигналы обратной связи.

Игровые формы спортивной деятельности предполагают с одной стороны аспекты самовыражения и индивидуальные достижения, с другой стороны, коллективный труд, соработничество, добровольное принятие условий профессиональной совместной деятельности вместе с командой.

Во второй главе «*Эмпирическое исследование особенностей стрессоустойчивости и копинг-стратегий спортсменов в игровых видах спорта*» описывается процедура, методы и методики исследования, результаты эмпирического исследования, даны их интерпретация.

Изучены особенности стрессоустойчивости спортсменов. В целом, результаты лежат в границах нормального распределения, что означает, что показатели стрессоустойчивости у спортсменов развиты. Спортсмены часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями, все свои силы тратят на снижение негативных последствий в момент стресса. Это характеризует их с точки зрения адаптивных механизмов, как адаптивных, имеющих хороший адаптационный потенциал.

Таблица 1 – Средние значения стрессоустойчивости спортсменов в игровых видах спорта

№	Степень сопротивлению стрессу	% по выборке	Средние значения
1.	Большая	25	142
2.	Высокая	10	165
3.	Пороговая	64	220
4.	Низкая (ранимость)	1	300

Изучены копинг-стратегии спортсменов в игровых видах спорта. Чаще всего они используют такие стратегии для преодоления стрессовых ситуаций, как избегание, импульсивные действия и агрессивные действия. Агрессивные и импульсивные действия не связаны с анализом ситуации, пониманием, осознанием своих целей, эмоций и пр.

Таблица 2 – Средние значения по методике «Оценка стратегий и моделей преодолевающего поведения. (Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченко)

№	Название шкалы	Показатели
1.	Ассертивные действия	21,25
2.	Вступление в социальный контакт	22,77
3.	Поиск социальной поддержки	21,6
4.	Осторожные действия	21,22
5.	Импульсивные действия	21,31
6.	Избегание	18,8
7.	Непрямые действия	18,37
8.	Асоциальные действия	19,88
9.	Агрессивные действия	19,25

В отношении стратегии избегания – речь идет об уходе от проблемы, отказе от признания проблемности ситуации. Избегание, характерное для импульсивных людей, рассматривается как защитный механизм, лежащий в основе опасений и страхов, которые время от времени окрашивают наше видение мира в сумрачные тона.

Избегание – это физический уход от ситуации, потенциально опасный душевному благосостоянию. Вероятно, такое поведение сопряжено с когнитивным пониманием своего избегания, ухода от проблематичной ситуации, что, как результат, способно являться источником раздражительности и агрессии со стороны человека, выражающего такое поведение, даже вероятность ослабления внутреннего контроля совершающихся происшествий, не мешает обращению к импульсивным действиям, стремительным, легкомысленным решениям.

Они недостаточно контролируют собственные эмоции, действуют импульсивно, недостаточно подчиняются указаниям, не особенно скрупулезны и прилежны, недостаточно адаптируются к внешним условиям. Низких результатов применения копинг-стратегий не выявлено.

Изучены особенности внутриспсихологического климата в коллективе спортсменов, включенных в игровые виды спорта. По психологической оценке коллектива высокие значения имеют шкалы сотрудничество и взаимная поддержка, это связано с тем, что они всегда готовы прийти на помощь коллеге в трудной ситуации, поддержать и ободрить в случае неудачи. А вот низкие зна-

чения по шкалам успешность и увлеченность говорят о том, что спортсмены не считают, что у них есть возможность продвижения по карьерной лестнице, нет саморазвития и вследствие этого нет увлеченности работой.

Таблица 3 – Оценка психологической атмосферы в коллективе

№	Название шкалы	Показатели
1.	Дружелюбие	2,42
2.	Согласие	2,42
3.	Удовлетворенность	2,94
4.	Продуктивность	2,657
5.	Теплота	2,25
6.	Сотрудничество	1,85
7.	Взаимная поддержка	1,857
8.	Увлеченность	3
9.	Занимательность	2,37
10.	Успешность	3,71

Проведен корреляционный анализ, который позволил изучить взаимосвязи стрессоустойчивости и копинг-стратегий поведения спортсменов в игровых видах спорта.

Таблица 4 – Взаимосвязи стрессоустойчивости и копинг-стратегий спортсменов в игровых видах спорта

№	Описание корреляционных связей	Коэффициент корреляции r
<i>Между ассертивными действиями и</i>		
1.	продуктивностью	0,5*
<i>Между вступлением в социальный контакт и</i>		
2.	удовлетворенностью	0,43*
3.	Успешностью	0,43*
<i>Между осторожными действиями и</i>		
4.	Взаимной поддержкой	-0,4*
<i>Между непрямыми действиями и</i>		
5.	Сотрудничеством	0,39*
<i>Между асоциальными действиями и</i>		
6.	сотрудничеством	0,39*

Для $n = 35$, критические значения уровней достоверности колеблются в пределах $r \geq 0,334$ (* при $p=0,05$), $r \geq 0,430$ (** при $p=0,01$).

Корреляционный анализ помог установить взаимосвязь между шкалами методик и можно сделать вывод, что копинг-стратегия ассертивные действия положительно коррелирует с продуктивностью, вступление в социальный контакт положительно коррелирует с успешностью и удовлетворённостью, непря-

мые (манипулятивные) действия положительно коррелируют с сотрудничеством, асоциальные действия положительно коррелируют с сотрудничеством, однако отрицательно коррелирует копинг-стратегия осторожные действия со взаимной поддержкой. Данные результаты говорят о влиянии данных стрессоустойчивости и копинг-стратегий на атмосферу в коллективе.

Разработаны рекомендации по сопровождению стрессоустойчивости и формированию конструктивных копинг-стратегий спортсменов в рамках игровых видах спорта

Заключение

В процессе профессиональной подготовки спортсмена происходит формирование интегрального личностного свойства – стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость выступает не сколько суммой, сколько совокупностью, взаимодействующих характеристик, таких как, эмоциональных, волевых, интеллектуальных, мотивационных.

Данная интегральная часть личности позволяет, особенно спортсмену, достичь оптимальных результатов в сложных стрессовых ситуациях, которая, например, выступает соревновательная деятельность. Нагрузка в психологическом и физическом плане для спортсменов выступает одной из основных стрессорных факторов.

Интенсивность и высокая конкуренция в рамках соревновательной деятельности для спортсменов актуализируют проблему формирования стрессоустойчивости и конструктивных копинг-стратегий, позволяющих выйти из них.

Проведено исследование степени стрессоустойчивости, доминирующих копинг-стратегий спортсменов в игровых видах спорта.

В процессе исследования мы пришли к пониманию, что проблема определения ведущих копинг-стратегий в предсоревновательной подготовке спортсменов весьма актуальна в настоящее время, так как может помочь в предсоревновательной подготовке спортсменов для достижения успешных результатов в спортивной деятельности.