

## Способы совладания со стрессом в командных видах спорта

Научный руководитель – Качина Анастасия Александровна

*Бабракова Вероника Валерьевна*

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия

*E-mail: v.v.babrakova@gmail.com*

В работе используются следующие определения: стресс – это «комплекс ответных реакций человека при столкновении с ситуацией, объективно или субъективно подвергающей опасности его благополучие» (Крюкова, 2004, с. 26) [4]; стрессор – фактор, вызывающий состояние стресса; копинг – «сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса» (Крюкова, 2004, с. 30) [4]. Критериями совладающего поведения является осознанность, целенаправленность и контролируемость, а также ряд других характеристик.

Существуют три тенденции исследований эффективного копинга у спортсменов: первая – ситуативная (в зависимости от задач и возможности их решения стоит применять различные стратегии), во второй эффективность совладания определяется как мера автоматизма (чем выше, тем лучше), третья направлена на описание самих стратегий как эффективных и неэффективных. Исследователи пришли к тому, что спортсмены приобретают навыки совладания методом проб и ошибок, но возможен и обмен опытом в определенных условиях. Также в большинстве работ присутствует мнение о том, что большее количество известных спортсмену копинг-стратегий способствует выбору адекватного способа совладания в определенной ситуации [2].

При поиске литературы по вопросу влияния копинг-стратегий на спортивные результаты мы столкнулись с некоторыми трудностями, а именно недостатком информации по теме и отсутствием исследований на тему причинно-следственной связи между показателями атлетов и совладающим поведением. Ниже опишем выводы из имеющихся работ и наметим возможные выходы из сложившейся ситуации.

Тревожность, как черта личности, отражает то, насколько часто спортсмен ощущает напряжение или опасение до и после соревнований. Ю. Ханин считает, что у каждого атлета существует «оптимальная зона тревоги», в которой он выдает лучшие показатели [2]. Эта концепция похожа на оптимум мотивации в теории Л. Фестингера, только по осям в таком случае располагается результат деятельности и степень тревоги.

Апариева Т.Г. выявила относительно низкие показатели ЛТ и СТ при более высокой квалификации спортсменов (мастер спорта), в то время как при низкой квалификации (I разряд) наблюдались высокие значения обоих видов тревожности. Спортсмены с разрядом КМС имели средние показатели [1]. Очевидно, что для достижения МС необходимо выигрывать соревнования, постоянно доказывать высокий уровень способностей, а также справляться со стрессом. Поэтому, с одной стороны, кажется очевидной мысль о том, что умение эффективно совладать с напряжением и его негативным проявлением положительно влияет на результаты спортсменов. Но, с другой стороны, так ли однозначна эта связь? Может успех на соревнованиях и является причиной выбора определенных копинг-стратегий? Так как нам не удалось найти экспериментальные исследования, связанные с обучением спортсменов копинг-стратегиям в связке с их сознательным использованием и воздействием приобретенных умений на спортивные результаты, то мы не можем сделать

однозначные выводы об определенном характере влияния совладающего поведения на показатели атлетов. Однако точно выявлена их взаимосвязь. Это может послужить темой для дальнейшего изучения стресса в спортивной деятельности в будущем.

Учитывая специфику командных видов спорта, к факторам стресса добавляется ответственность за группу, возможная психоэмоциональная напряженность уже не в контексте отдельного человека, а между участниками команды. К особым источникам стресса можно отнести страх того, что тебя могут заменить на другого, более успешного атлета, что может привести к завершению карьеры, так как не везде возможно продолжение работы в индивидуальном формате. Тем не менее перечисленные стрессоры не всегда оказывают значительное влияние на уровни ЛТ и СТ по мнению некоторых психологов. В одной из работ было выявлено: у большинства спортсменов-командников уровень ЛТ и СТ ниже и менее выражен, чем у спортсменов, выступающих в индивидуальных видах спорта [3]. Считается, что членство в команде снимает в некоторой степени напряжение, что способствует борьбе со стрессом.

Также следует, что уровень развития командных копингов ниже индивидуальных, несмотря на то что представители обоих видов спорта успешно используют способы совладания [5]. Индивидуальные копинги могут включаться в командные. Именно поэтому спектр способов совладания в командных видах спорта намного шире, что обеспечивает лучшее приспособление к борьбе с напряжением.

Ни в одном из исследований не была проведена диагностика наиболее часто используемых стратегий совладающего поведения у тренера группы и/или команды спортсменов. К тому же в секциях часто совместно работают несколько педагогов, что обуславливает эффективное обучение и компенсацию слабых сторон учеников благодаря работе с нескольких «сторон», в разных подходах. Основными особенностями стресса и копинга в командных видах спорта по сравнению с индивидуальными является:

- наличие дополнительных стрессоров, связанных с командой; в их числе переживания за результаты группы, возможные проблемы во внутригрупповых взаимоотношениях, напряжение между участниками команды и другие;
- низкий уровень развития командных адаптивных копингов;
- возможность включения индивидуальных копингов в командные, что может увеличивать эффективность совладания спортсменов командных видов спорта из-за разнообразия способов.

### Источники и литература

- 1) Апариева Т.Г. Психология предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов // Известия ВГПУ. 2013. №7 (82).
- 2) Довжик Л.М., Бочавер К.А. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2016. Том 5. № 2. С. 1–22. doi: 10.17759/psyclin.2016050201
- 3) Зарецкий Ф.И., Матвейук А.С. Исследование тревожности у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси: материалы XIV международной молодежной научно-практической конференции, Пинск, 3 апреля 2020 г.: в 3-х ч. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2020. – Ч. 3. – С. 194-196.
- 4) Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова. – Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 376 с.

- 5) Совмиз З.Р, Берилова Е.И. Особенности совладающего поведения спортсменов в командных и индивидуальных видах спорта // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №7 (173).