

**Копинг-стратегии спортсменов в преодолении трудных жизненных ситуаций:
роль типа стрессора в выборе стратегии совладания**

Научный руководитель – Якушина Анастасия Александровна

Матвеева Дарья Сергеевна

Студент (специалист)

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

E-mail: mdsdaria@bk.ru

Введение. Спорт сопровождается значительным физическим и психологическим напряжением, делая спортсменов уязвимыми к стрессу. На пересечении с идеями ситуационного подхода появилась область исследования совладания с трудными жизненными ситуациями (ТЖС) [n1]. К ТЖС относятся травмы, неудачи, давление тренеров и завершение карьеры. Эффективные копинг-стратегии помогают минимизировать последствия стресса, поддерживать психологическую устойчивость и спортивные результаты. Совладание с травмой зависит от прошлого опыта, интенсивности стресса и ресурсов преодоления, поэтому в восстановлении ключевую роль играют постановка целей, позитивная самоинструкция, рационализация, имагинация, релаксация и социальная поддержка [n2]. Целью является изучение особенностей копинг-стратегий в зависимости от типа ТЖС: травма, низкая результативность, выгорание, взаимоотношения и проблемы, связанные с тренером, и другие ТЖС, с которыми сталкивался спортсмен.

Методы. Были использованы следующие методики: «Когнитивное оценивание ТЖС» (Битюцкая, 2007), «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Coping Inventory for Stressful Situations – CISS). В исследовании приняло участие 77 спортсменов разных видов спорта, из которых мужчин – 47 человек, женщин – 30.

Результаты. Была получена значимая положительная связь между копинг-стратегией «Эмоции» и «Затруднениями в принятии решения» ($r = 0,477$; $p < 0,001$), также «Эмоции» имеют сильную положительную связь со шкалой «Отрицательных эмоций» ($r = 0,397$; $p < 0,001$). Между «Затруднениями в принятии решения» и копинг-стратегией «Избегание» и ее субшкалами («Отвлечение» ($r = 0,304$; $p = 0,007$), «Социальное отвлечение» ($r = 0,282$; $p = 0,013$)) значимые положительные связи, но у «Социальное отвлечение» – самая наименьшая. «Социальное отвлечение» также имеет значимую положительную связь с «Трудностями прогнозирования ситуации» ($r = 0,355$; $p = 0,002$). Значимая отрицательная связь – между копингом, ориентированным на решение задачи, и «Неподконтрольностью ситуации» ($r = -0,271$; $p = 0,017$). Кроме того, было выделено несколько типов ТЖС: получение травм(ы), низкая результативность, выгорание, взаимоотношения и проблемы, связанные с тренером и другое. «Решение задачи» наиболее распространена при всех типах ТЖС (Травма: $M = 3,7$; $SD = 0,4$; Низкая результативность: $M = 3,8$; $SD = 0,4$; Выгорание: $M = 3,6$; $SD = 0,7$; Другое: $M = 3,8$; $SD = 0,5$; Тренер: $M = 3,5$; $SD = 0,4$). При получении травм, спортсмены также предпочитали «Избегание» ($M = 3,05$; $SD = 0,35$) и «Социальное отвлечение» ($M = 3,4$; $SD = 0,5$); при низкой результативности – «Социальное отвлечение» ($M = 3,5$; $SD = 0,5$); при ситуациях, касающихся тренера, как и при травмах, чаще применялись «Избегание» ($M = 3$; $SD = 0,6$) и «Социальное отвлечение» ($M = 3,07$; $SD = 0,7$); при других же ТЖС, не вошедших в выделенные типы, предпочиталось «Социальное отвлечение» ($M = 3,1$; $SD = 0,6$).

Выводы. Полученные данные показывают, что выбор копинг-стратегий у спортсменов связан с их когнитивной оценкой ТЖС. Больше всего положительных связей со шкалой

«Затруднения в принятии решения», что свидетельствует о высокой роли неуверенности в выборе стратегии совладания со стрессом. Положительная связь «Эмоций» с «Затруднениями в принятии решения» и «Отрицательными эмоциями» указывает на склонность спортсменов, испытывающих трудности в принятии решений, реагировать эмоционально и субъективно воспринимать стресс. Положительная связь между «Затруднениями в принятии решения» и «Избеганием» (включая субшкалы «Отвлечение» и «Социальное отвлечение») указывает на тенденцию избегать активного решения проблемы при неопределенности. «Социальное отвлечение» также коррелирует с «Трудностью прогнозирования ситуации», отражая стремление к поддержке и отвлечению. Отрицательная связь между «Решением задачи» и «Неподконтрольностью ситуации» подтверждает, что уверенность в управлении ситуацией способствует выбору рациональных стратегий совладания. «Решение задачи» — основная копинг-стратегия независимо от типа ТЖС, подтверждая предпочтение рационального подхода к стрессу в спорте. При травмах и трудностях во взаимоотношениях с тренером преобладают «Избегание» и «Социальное отвлечение», что может свидетельствовать о стремлении снизить психологический дискомфорт через переключение внимания и социальное взаимодействие. При низкой результативности и других ТЖС основным механизмом совладания также остается «Социальное отвлечение», подчеркивая его универсальность в неопределенных или неструктурированных стрессовых ситуациях. Результаты подтверждают, что выбор копинг-стратегий у спортсменов зависит как от индивидуальных особенностей, так и от характера стрессовой ситуации. «Решение задачи» преобладает, однако при межличностных конфликтах и эмоциональных переживаниях чаще применяются «Избегание» и «Социальная поддержка».

Источники и литература

- 1) Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология - 2011. - №1 - с. 100-111.
- 2) Довжик Л.М., Бочавер К.А. Психология спортивной травмы: монография // М.: Спорт, 2020. – 264 с.