**Санкт-Петербургский государственный университет**

**Кафедра психологии кризисных и экстремальных ситуаций**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Заведующий кафедрой психологии кризисных и экстремальных ситуаций: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Хрусталёва Н.С. |  | Председатель ГЭК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Васильева А.В. |

Дипломная работа на тему:  
**УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И СТРУКТУРА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ**

По специальности 030302 – Клиническая психология  
Специализация: психология кризисных и экстремальных ситуаций

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рецензент:  доктор мед. наук. профессор  Калишевич С. Ю.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись) |  | Выполнил:  студент 5 курса дневного отделения  Исаков Александр Александрович  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)  Научный руководитель кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии кризисных и экстремальных ситуаций  Беркалиев Тимур Ниязбекович  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись) |

Санкт-Петербург  
 2016

**Аннотация**

Для изучения особенностей стрессоустойчивости и копинг-стратегий спортсменов гребцов было обследовано 25 человек мужского пола в возрасте 18-23 лет. Измерялись копинг-стратегии (методика Способы совладающего поведения Р. Лазаруса), уровень нервно-психической устойчивости (методика «Прогноз»), тип стрессоустойчивости (перцептивная оценка типа стрессоустойчивости, Фетискин Н.П.) и копинг-поведение в стрессовых ситуациях (методика к[опинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер, адаптированный вариант Т.А.Крюковой)](http://vsetesti.ru/197/). Обработка данных: описательный и корреляцинный анализ. Результаты: спортсмены-гребцы имеют средний и высокий уровень стрессоустойчивости и выбирают копинг положительной переоценки и поиска социальной поддержки, а поведенческими реакциями оказывается чаще всего отвлечение и социальное отвлечение от стрессовой ситуации. Показатель уровня нервно-психической устойчивости или стрессоустойчивости отрицательно взаимосвязан с копинг-стратегиями принятие ответственности и планирования решения проблемы, а также со стратегией решения задачи. Таким образом, существует взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и определенными копинг-стратегиями у спортсменов гребцов.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение ……………………………………………………………………………3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СПОРТСМЕНОВ ГРЕБЦОВ ………………………..5

1.1. Основные механизмы развития стресса и стрессоустойчивость……………5

1.2. Теоретический анализ взаимосвязи стрессоустойчивости

и копинг-стратегий…………………………………………………………………11

1.3. Специфика и роль стрессоустойчивости для спорта высоких достижений в командных видах спорта…………………………………………………………...14

1.4. Копинг-стратегии у спортсменов гребцов и их роль

в преодолении стресса……………………………………………………………..19

Выводы по теоретической части…………………………………………………..30

ГЛАВА 2. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ…………………32

2.1. Материалы исследования……………………………………………………32

2.2. Методы исследования………………………………………………………..32

2.2.1. Методы сбора эмпирических данных……………………………………..32

2.2.2. Методы статистической обработки………………………………………..36

ГЛАВА 3.ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СПОРТСМЕНОВ ГРЕБЦОВ…………………………………………………………………………37

3.1. Особенности стрессоустойчивости у спортсменов гребцов……………37

3.2. Особенности копинг-стратегий спортсменов-гребцов…………………..40

3.3. Особенности взаимосвязей стрессоустойчивости и копинг-стратегий спортсменов гребцов………………………………………………………………44

ВЫВОДЫ…………………………………………………………………………47

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ………………………………………..48

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………………………………………………………..55

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……………………………………………………….58

ПРИЛОЖЕНИЕ…………………………………………………………………..62

**Введение**

Жизнь современного человека связана со стрессом и стрессоустойчивостью, которые находят отражение в повседневной жизни, в том числе в спорте. Стресс представляет собой неспецифическую защитную реакцию организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды [32]. Стрессоустойчивость же представляет собой качество, которое позволяет любому человеку переносить различного плана нагрузки на его психику - интеллектуальные, эмоциональные или же волевые [32]. Благодаря такому качеству можно не только добиться своих целей, но и сохранить здоровье.

Поскольку деятельность спортсменов, в нашем случае спортсменов-гребцов является экстремальной, то влияние стресс-факторов на спортсменов не исключено. Одним из способов преодоления стресса является копинг-стратегии, которые напрямую связаны как со стрессом, так и со стессоустойчивостью.

Копинг представляет осознанное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации [29, с.457]. Функции копинг-стратегии или совладения напрямую связаны с поддержанием внешнего и внутреннего благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями. Копинг-поведение зависит не только от личности субъекта, ее мыслей, чувств и действий, но и от самой ситуации, что может проявляться на поведенческом, эмоциональном и познавательном уровне.

Актуальность темы исследовательской работы состоит в том, что взаимосвязь стрессоустойчивости и копинг-стратегии спортсменов-гребцов не была рассмотрена комплексно, а на сегодняшний день эти два понятия приобретают особую значимость применительно к спорту. Это обусловлено спецификой спортивной деятельности, которая неизбежно связана с присутствием внешних и внутренних факторов, ее усложняющих, вызывающих развитие трудных состояний: стресса и эмоциональной напряженности, переутомления. Большое значение имеет то, насколько спортсмены будут стрессоустойчивыми, насколько им пригодятся копинг-стратегии и как это будет между собой взаимосвязано.

Теоретическую базу исследования составила теория стресса (Г. Селье) [33], модели и теории стресса (Р. Лазарус)[25], представления о копинг-стратегиях поведения (В.А. Бодрова, С.А. Хазина) [6].

**Объект исследования:** копинг-стратегии и стрессоустойчивость.

**Предмет исследования:** взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и структуры совладающего поведения у спортсменов-гребцов.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь между стрессоустойчивостью и копинг-стратегиями у спортсменов гребцов.

**Цель исследования:** выявить взаимосвязь стрессоустойчивости и копинг-стратегий у спортсменов гребцов.

**Задачи исследования:**

1) Обосновать значимость и актуальность проблемы стрессоустойчивости в спорте высоких достижений в ее взаимосвязи с копинг-стратегиями спортсменов;

2) Выявить особенности стрессоустойчивости у спортсменов-гребцов;

3) Выявить особенности копинг-стратегии у спортсменов-гребцов;

4)Изучить взаимосвязь между стрессоустойчивостью и копинг-стратегиями у спортсменов гребцов.

В соответствии с целями и задачами были использованы такие **методы** как: анализ, обобщение и систематизация данных психологических и педагогических исследований по проблеме стрессоустойчивости и копинг-стратегий у спортсменов гребцов, констатирующий эксперимент, метод тестирования, а также методы математической статистики.

Исследование проводилось в Центре Гребного Спорта «Энергия» в котором принимало участие 25 мужчин в возрасте от 18 до 25 лет.

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СПОРТСМЕНОВ**

* 1. **Основные механизмы развития стресса и стрессоустойчивость**

Началом учений о стрессе принято считать статью Г. Селье «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами», опубликованную в 1936 году. Слово «стресс» в переводе с английского обозначает - давление, напряжение и используется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры). Стресс представляет собой состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий [30, с.6].

При воздействии стрессов происходит снижение некоторых физиологических процессов (стадия «шока»), затем включаются защитные механизмы, организм начинает перестраиваться (стадия «противошока»). После этого наступает стадия повышенной резистентности, когда функциональные возможности организма повышаются выше исходного уровня, но существуют примеры, что при действии очень сильных стрессоров это стадия может не наступить [6, с.218].

Следующая стадия истощения, защитные механизмы организма снижаются и если действие стрессоров не прекращается, то может наступить летальный исход.

Со стрессом тесно связано понятие стрессоустойчивость, которое обозначает качество человека, позволяющее любому человеку переносить различного плана нагрузки на его психику - интеллектуальные, эмоциональные или же волевые [2, с.163].

Если стресс является естественной реакцией нашего организма на разные внешние раздражители, то стрессоустойчивость – это способность преодолевать трудности, держать в узде свои эмоции, понимать чужое настроение, проявлять выдержку и такт [3, с.8].

Стрессоустойчивость как понятие определяется сочетанием личностных качеств, которые позволяют переносить ощутимые интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, обусловленные спецификой профессиональной деятельности без видимых последствий для окружающих и собственного здоровья [2, с.8].

Многие ученые занимались исследованием как стресса, так и стрессоустойчивости, например: Б.Х. Варданян, Л.Д. Гиссен, П.Б. Зильберман, В.Л. Марищук, В.С. Мерлин и др. Так, Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. Он пишет, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [9, с.24].

На одну из существенных сторон стрессоустойчивости обращает свое внимание П.Б. Зильберман, говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою и, на наш взгляд, одну из самых удачных трактовок стрессоустойчивости, понимая под ней «..интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [19, с.138].

Е.А. Милерян под стрессоустойчивостью понимает с одной стороны, невосприимчивость к эмоциогенным факторам, оказывающим отрицательное влияние на психическое состояние человека, а с другой стороны – способность контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции, обеспечивая тем самым успешное выполнение необходимых действий [23, с.56].

Под стрессоустойчивостью В.М. Писаренко предлагает понимать «…способность отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит не к уменьшению, а к увеличению работоспособности». По мнению автора устойчивости к стрессу сопутствует высокая степень автоматизации [30, с.12].

Как следует из приведенных определений стрессоустойчивости, данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности.

Согласно теории стрессоустойчивости (В.С.Ротенберг, В.В.Аршавский), люди подразделяются на четыре основные группы.

К **первой** относят лиц, которые больше других подвержены негативному влиянию внешних факторов. Их особенность в том, что они не могут адаптироваться к окружающим реалиям и менять свое поведение не склонны.

На **второй** позиции находятся люди, которые внутренне готовы к переменам. Однако к изменениям не радикальным, а спокойным. Данная категория может воспринимать лишь трансформацию постепенную, шаг за шагом. Кардинальные перемены способны повергнуть их в замешательство, привести к развитию депрессии, нервным срывам.

К **третьему** типу относятся достаточно принципиальные в своих убеждениях и умеренно лояльные к внешним изменениям люди. Они как раз могут согласиться на стремительные перемены, чем ждать постепенной трансформации. Однако представители данной группы имеют особенность: если стрессы в их жизни принимают постоянный характер, то силы могут подкоситься. Как следствие начинают теряться дух, самообладание, часто возникают негативные эмоции и связанные с ними срывы.

К **четвертой** категории относятся люди, которых без преувеличения можно назвать стрессоустойчивыми. Они стоически выдерживают негативные воздействия окружающей среды. Психика таких лиц защищена от влияния разрушающих ее ситуаций.

Таким образом, стрессоустойчивость представляет собой самооценку способности и возможности преодоления экстремальной ситуации, связанную с ресурсом личности или запасом, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации и т.д.

Согласно теории стрессоустойчивости, люди подразделяются на четыре основные группы: очень подверженные стрессу; люди, которые внутренне готовы к спокойным переменам; достаточно принципиальные в своих убеждениях и умеренно лояльные к внешним изменениям люди и стрессоустойчивые люди.

В спорте понятие стрессоустойчивости представляет собой эмоциональную устойчивость, под которой большинство исследователей понимают свойство или качество личности, способствующее высокой продуктивной напряженной деятельности.

Так, О.П. Карпова в своей статье «Экстремальные виды спорта как модель адаптации в условиях психоэмоционального стресса» понимает стрессоустойчивость как результат развития адаптации, вследствие которой организм приобретает новое качество, а именно адаптацию в виде резистентности, устойчивости к стрессорному влиянию, тренированность [23].

В настоящее время ученые (В.Л. Марищук, К.К. Платонов) выделяют три следующих направления в исследовании стрессоустойчивости спортсменов: традиционно-аналитическое, системно-регулятивное и системно-структурное [14, с. 45].

1. Традиционно-аналитическое направление опирается на «членение» психики по признаку качественного своеобразия на познавательные, эмоциональные и волевые процессы.

2. Системно-регулятивное направление предполагает «вычленение» психических процессов в связи с их непосредственной функцией в регуляции деятельности. В данном направлении психические процессы рассматриваются как функциональные звенья, образующие систему психической регуляции деятельности.

3. Системно-структурное направление предполагает наличие признака устойчивости как способности сохранять себя в условиях изменяющейся, в некоторых пределах среды. Закономерности индивидуального развития не могут быть полностью выявлены, если рассматривать устойчивость к стрессу только как сохраняемость определенных состояний.

Стрессоустойчивость спортсменов сводится к понятию эмоциональной устойчивости и рассматривается с функциональных позиций как качество, черта, свойство, влияющее на характер деятельности (Б.Х. Варданян) [9, с.24];

Стрессоустойчивость в спорте включает в себя различные психологические, физиологические и поведенческие компоненты (М.Л. Аболин, Б.Х. Варданян, В.С. Субботин);

- Стрессоустойчивость характеризуется способностью управлять своими эмоциями, сохранять высокую работоспособность, осуществлять экстремальную деятельность без напряжённости (К.К.Платонов, В.Л.Марищук).

Стрессоустойчивость во многом определяют индивидуальные особенности и стиль мышления личности спортсмена в стрессогенных условиях (К.В. Павлов, Ц.П. Короленко, И.В. Харитонова).

Уровень стресса (оптимальный или чрезмерный), а также формы его влияния на спортсмена (возбудимая или тормозная) проявляются внешне по-разному. Признаками излишнего возбуждения являются: резкое учащение пульса, учащенное и поверхностное дыхание, повышение тонуса мышц, дрожь, напряженная мимика, суетливость и т. п. Признаками недостаточного возбуждения считаются: вялость, сонливость, зевота, замедленные движения и т. п. Состоянию оптимального уровня возбуждения соответствуют умеренные сдвиги, что также проявляется внешне, но величина любого показателя для каждого гребца индивидуальна [24, с.21].

По особенностям поведения спортсмена перед стартом, по внешним проявлениям его психического состояния и изменению частоты сердечных сокращений (ЧСС) можно судить об уровне его стресса в данной ситуации и на основании этого оценивать данное состояние как благоприятное или неблагоприятное.

Спортсмены обладают базовыми представлениями о формировании стресса и его негативном влиянии на результаты выступлений в спортивных состязаниях. В то же время не всегда спортсмены способны вовремя осознать отсутствие  у себя необходимых навыков совладания со стрессом и обратиться к спортивному психологу для улучшения своей психологической подготовки.

В итоге психологической работы нервная система спортсмена реагирует на раздражение более сбалансировано, внутренне или внешне - не важно. Внутреннее раздражение – это мысли, мешающие концентрации внимания. Внешние раздражители – соперники, зрители-болельщики, не комфортные погодные или другие условия, которые также влияют и вносят дисбаланс в психику спортсмена.

Восстановление психологического баланса  после соревнований, снятие телесных зажимов (массажем, баней, бассейном, сном) - это то, что обычно применяют спортсмены практически в любых видах спорта. И, как правило, считают необходимым и достаточным  для восстановления сил. Наряду с физическим составляющим успеха современного спортсмена, таким же важным является и психическое состояние.

Таким образом, делаем вывод, что стрессоустойчивость спортсменов представляет собой системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся в напряженной деятельности, эмоциональные механизмы которой получают свою определенность в структуре системы саморегуляции. Стрессоустойчивость во многом определяют индивидуальные особенности и стиль мышления личности спортсмена в стрессогенных условиях, а устойчивость к стрессу связывают с результирующей стороной деятельности – продуктивностью.

* 1. **Теоретический анализ взаимосвязи стрессоустойчивости и копинг-стратегий**

Основная индивидная характеристика содержания стресса - адаптация (стрессоустойчивость). По мнению А.Д. Адо, Ю.А. Александровского, В.И. Лебедева - это барьер психической адаптации. О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев основой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, которая состоит из определенных звеньев и является стилистически разнообразной.

Такие авторы, как Р. Лазарус, Л. Мерфи, С. Фолкман относят к данной характеристике различные когнитивно обусловленные механизмы совладания со стрессом или копинг-стратегии. Копинг-стратегии проявляются в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфере человека в виде разнообразных противостоящего совладания, дистанцирования, самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, избегания, планового решения проблемы, позитивной переоценки.

Копинг и стрессоустойчивость – два нераздельных для человека процесса. Психологическое предназначение копинг-стратегии заключается в том, чтобы человека наилучшим образом адаптировать к требованиям ситуации путем овладения, ослабления или смягчения этих требований, тем самым нивелируя воздействие стрессовой ситуации.

За последние десятилетия сделан ряд попыток выделить основные стрессогенные ситуации, но определить степень трудности и стрессогенности различных ситуаций оказалось очень сложно. Одно и то же событие у разных людей может вызвать резкое противодействие, породить негативные чувства или пройти почти незамеченным. То есть один и тот же раздражитель воздействует на разных людей неодинаково. В современных трудах ряд авторов связывают исследование стрессоустойчивости личности с преобладанием тех или иных «копинг-стратегий».

Взаимосвязь стрессоустойчивости и копинг-стратегии представляет собой следующее:

1. Взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и использования копинг-стратегии «решение задачи» является не значимой, поскольку использование данной стратегии не влияет на уровень стрессоустойчивости.

2. Взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и использования копинг-стратегии «эмоции» статистически значима. Это свидетельствует о том, что использование данной копинг-стратегии влияет на уровень стрессоустойчивости и объясняется тем, что этот копинг характеризуется отсутствием стремления регулировать свои чувства и действия, он способствует возникновению перенапряжения и провоцирует психосоматические заболевания, то есть преобладание данной копинг-стратегии связано с низкой стрессоустойчивостью. Следовательно, чем меньше люди используют данную копинг-стратегию, тем выше уровень их стрессоустойчивости.

3. Взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и использования стратегии «избегание» является не значимой. Это означает, что использование данной копинг-стратегии не влияет на уровень стрессоустойчивости.

4. Взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости личности и такими копинг-стратегиями, как «конфронтациция» и «избегание» являются положительными.

5. Взаимосвязь между поведенческим отстранением и способностью к самопознанию: люди с низким уровнем развития самопознания в стрессовых ситуациях используют неадаптивную копинг-стратегию «поведенческое отстранение»: снижают активность во взаимоотношениях с другими людьми [6, с.32].

Выявлены тенденции взаимосвязей между способностью к самопознанию, принятием ценностей других, гибкостью поведения и использованием копинг-стратегии «отрицание».

Стрессоустойчивость личности и копинг-стратегии спортсменов также взаимосвязаны между собой (стратегия самоконтроля, принятия ответственности, стратегия избегания, позитивной переоценки и др.).

Интенсивность стрессового состояния зависит не только от условий воздействия стрессоров, но и от мотивационных и социальных характеристик человека, которые являются существенной детерминантой поведения его в стрессе. В проявлении взаимосвязи стрессоустойчивости и стратегий совладания гребцов установлены возрастные и половые особенности. По сравнению с молодыми спортсменами пожилые спортсмены-гребцы испытывают менее энергичные формы совладания. Молодые спортсмены используют активные копинг-стратегии, пожилые – пассивные. Мужчины-гребцы либо не делают ничего, либо идут на прямое активное действие. Женщины используют пассивную стратегию или поиск помощи. Степень реакции на стрессовые события лиц среднего возраста намного выше, чем у пожилых людей [6, с.33].

Делаем вывод, что копинг-стратегии и стрессоустойчивость у спортсменов-гребцов между собой взаимосвязана, но всё зависит от того, какая стратегия используется на практике. Так, копинг-стратегии «решение задачи» является не значимой, поскольку использование данной стратегии не влияет на уровень стрессоустойчивости, а копинг-стратегии «эмоции» статистически значима, что объясняется отсутствием стремления регулировать свои чувства и действия, способствуя возникновению перенапряжения в связи с низкой стрессоустойчивостью.

* 1. **Специфика и роль стрессоустойчивости для спорта высоких достижений в командных видах спорта**

Команда представляет собой формально закрепленное, стабильное объединение людей в группу для совместного решения сложной целостной задачи, направленной вовне [31, с. 172]. Команда также является малой группой людей, которая обладает уровнем сплоченности, имеет общие цель, групповые нормы и традиции, разделяемые всеми членами группы [27]. Это коллектив людей, которые вступают в различные отношения, осознают существование друг друга и представляют себя как группа.

Спортивная команда – это группа из нескольких спортсменов, сформированная на временной или постоянной основе, занимающая одну из противоборствующих сторон в ходе состязаний в командных видах спорта. Обычно в спортивной команде существует некая иерархия во главе которой стоит капитан команды, который координирует действия спортсменов [34, с. 205].

Спортивная команда является основной социально-психологической единицей в спорте и представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями и определенными взаимоотношениями. Спортивной команде присущи все признаки, которыми в социальной психологии характеризуются малые группы: численность, автономность, общегрупповая цель, коллективизм, дифференцированность и структурность [4].

По мнению, Г.В. Ложкина, потребление термина «спортивная команда» изначально предусматривает определенный уровень развития группы. В социально-психологическом контексте команда является своего рода новообразованием малой группы, которой присущи уже сформированные групповые процессы и состояния, своеобразные механизмы функционирования и взаимодействия [26].

С точки зрения системного подхода, любая спортивная команда может рассматриваться как искусственно созданная система, предназначенная для решения определенных задач: обучения начинающих спортсменов, базовой подготовки, достижения высоких спортивных результатов, достижения определенного результата на конкретных соревнованиях и т.д. Спортивная команда является сложным в социальном отношении структурным образованием, состоящим из ряда подструктур. Следует помнить о том, что существуют взаимопроникновения и взаимоотношения между этими подструктурами. В соответствии с общими законами существования малых групп, делится на формальную и неформальную структуры [26].

Неформальная структура создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря определенной «степени свободы» развития связей в группе, основанных на симпатии, взаимном предпочтении, общих интересах и потребностях. Это нерегламентированные, спонтанно возникающие нормы поведения и действия [4].

Формальная структура создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря приказам, распоряжениям, указаниям вышестоящих организаций и требованиям тренера, взаимоотношениям спортсменов [4]. Во главе формальной структуры команды стоят начальник команды и главный тренер. От них во многом зависит психологический климат в команде и соответственно ее результаты.

Место спортсмена в структуре команды определяется не только спортивной функцией (нападающий, защитник и т.д.), но и уровнем показываемого спортивного результата и его личными качествами, среди которых важнейшую роль играют социальная направленность личности, темперамент, структура поведения, внешний вид, общий уровень культуры. На основе проявления этих качеств в команде формируется неформальная структура и выделяются такие основные социально-психологические типы: лидер, ведущие, ведомые, изолированные, отверженные. Каждый спортсмен в команде занимает определенное место или позицию, которой соответствует определенное поведение, выработанное в данной социальной группе, или роль.

Помимо вышеупомянутых двух структур представляют интерес и такие характеристики команды, как групповая совместимость, идентичность мышления, мотивация, система ценностей, уровень мастерства, чувство долга, чувство ответственности. Все личностные, то есть неврожденные, характеристики возможно развивать, так как каждая из них определяет общую психологическую подготовленность и спортсмена, и группы в целом [38]. Б.П. Яковлевым выделены следующие характеристики, выступающие основными компонентами в жизни постоянно существующего спортивного коллектива:

* межличностные отношения в команде - отношения, возникающие в команде в процессе общения и совместной деятельности;
* отношения команды с тренером;
* сплоченность команды - характеристика системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадений оценок, установок и позиций группы по отношению к объектам, людям, идеям, событиям;
* поведение команды в конфликтных ситуациях;
* групповая мотивация - постановка общих целей и задач [38].

Таким образом, спортивная команда представляет собой группу людей, объединенных общей целью, совместной деятельностью, а также имеющая собственную организацию и управление. С позиции социальной психологии спортивная команда является малой группу и обладает всеми, присущими ей характеристиками (численность, структурность, общегрупповая цель и т.д.). Характеристики спортивной команды описаны также с позиции спортивной психологии, в частности, такие как - межличностные отношения в команде, отношения спортсменов с тренером, сплоченность команды, поведение в конфликтных ситуациях, а также групповая мотивация.

Проблемы стресса и стрессоустойчивости в практике подготовки, обучения и воспитания высококвалифицированных спортсменов занимают особое место. От стрессоустойчивости зависит успешность спортсмена.

Психологические стрессоры спортсмена не всегда заметны на первый взгляд. К ним можно отнести:

- результаты  каждодневного анализа крови на лактат;

- соревнования (сильный противник опережает, множество скандирующих зрителей, ответственность и др.);

- постоянная смена места проживания;

- удаленность от дома и близких людей;

- общение с ограниченным кругом людей во время длительных сборов. Но наиболее интенсивному воздействию психологических стрессоров спортсмен подвергается на соревнованиях.

Всё это связано с личной историей каждого спортсмена, в которой формировались его эмоционально-личностные особенности. Такие стрессоры действуют более индивидуально, можно даже сказать уникально то, что может служить стрессором для одного человека, на другого не окажет вообще никакого воздействия.

Более очевидны и предсказуемы по действию физиологические стрессоры. К ним относят:

- болевые воздействия;

- чрезмерную физическую нагрузку;

- экстремальные температуры.

Правильно организуя тренировочный процесс, можно в значительной степени повысить устойчивость организма спортсмена к их агрессивному воздействию. Именно с этой целью сборы профессиональных гребцов проводятся в разных климатических условиях, отличающихся по температуре, атмосферному давлению, концентрации кислорода в воздухе. Регулярные интенсивные и крайне тяжелые физические тренировки направлены на формирование выносливости, устойчивости к физической нагрузке, болевым ощущениям, развитию умения быстро восстановить дыхание, удержать в равновесии лодку и др.

Без стрессоустойчивости у спортсменов могут начаться проблемы, связанные с напряжением мышц, которое ведёт к скелетно-мышечным заболеваниям, в частности, к синдрому вечной усталости, причем как физической, так и психологической. С другой стороны физические упражнения приводят к мышечному расслаблению. После интенсивной тренировки мышцы расслабляются.

Гребля увеличивает альфа-волновую активность в головном мозге, которую можно рассмотреть на электроэнцефалограмме. Альфа-волны связывают со спокойным эмоциональным состоянием человека, например, как во время медитации. Ритмичное дыхание во время гребли также способствует увеличению активности альфа-волн. К тому же физически активные люди более устойчивы к нервным срывам, чем люди, ведущие малоподвижный образ жизни [16, с.18].

Как правило, любой спортсмен-профессионал, в том числе и гребец, как правило, готов встретиться и противостоять физиологическим стрессорам гораздо больше, чем психологическим.

Функциональное состояние организма при стрессе несет угрозу физическому благополучию спортсмена-гребца и его психическому статусу. Таким образом, стресс возникает как реакция организма, охватывающая комплекс изменений на поведенческом, биохимическом уровнях, а также на психическом, включая субъективные эмоциональные переживания.

Анализируя и решая те или другие задачи, спортсмен-гребец перерабатывает информацию и завершается этот процесс принятием решения. Объем перерабатываемой информации, ее сложность, необходимость часто принимать решения - все это и составляет эмоциональную нагрузку. Если она превосходит возможности спортсмена при его высокой заинтересованности в выполнении данной работы, то говорят о психологической перегрузке спортсмена.

Таким образом, можем сделать вывод, что гребля вызывает как психологические, так и физиологические стрессоры. К психологическим стрессорам спортсмена-гребца можно отнести: результаты  каждодневного анализа крови на лактат; соревнования и т.д. Наиболее интенсивному воздействию психологических стрессоров спортсмен подвергается на соревнованиях. К физиологическим стрессорам относят: болевые воздействия, чрезмерную физическую нагрузку, экстремальные температуры. Как правило, спортсмен-гребец, готов встретиться и противостоять физиологическим стрессорам гораздо больше, чем психологическим.

* 1. **Копинг-стратегии у спортсменов гребцов и их роль в преодолении стресса**

Одним из способов преодоления стресса является копинг-стратегия, определяющая успешную или неуспешную адаптацию. Впервые термин «coping» был использован Мерфи в 1962 году при изучении детских кризисов развития. Спустя несколько лет Р. Лазарус в 1966 году в книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним») описал копинг как стратегию совладания с тревогой и стрессом [25, c.179]. Во многих литературных источниках копинг рассматривается как осознанное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации.

Введено понятие было Р.Лазарусом и С.Фолкман в рамках транзактной модели стресса. Согласно этой модели, стресс и переживаемые эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и человека.

Изучением копинга в отечественной психологии занимались Л.И. Гримако, Л.Г. Дикая, А.Б. Леонова, В.И. Медведева, И.В. Симонова и др.

Копинг (совладание) представляет собой более совершенный, чем психологическая защита, механизм гармонизации взаимодействия субъекта с экстремальной ситуацией, основанный на осознанном, произвольном установлении им желаемого равновесия со средой на уровне энергии и информации [21, с.23]. Образуются копинг-стратегии мыслями, чувствами и действиями, и в последующем используются в определенных обстоятельствах.

Копинг-стратегии – это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни. Копинг-поведение зависит не только от личности субъекта, но и от самой ситуации и может проявляться на поведенческом, эмоциональном и познавательном уровне [28, с.650]. Стресс является обязательным условием копинга.

Психологическая значимость копинга заключается в том, чтобы эффективнее адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и погасить стрессовое действие ситуации.

Копинг зависит от трех факторов:

- личности субъекта,

- реальной ситуации,

- условий социальной поддержки» [15, c.310].

Поскольку интерес к копинг-стратегиям возник в психологии относительно недавно и из-за сложности самого феномена совладания с трудностями, исследователи ещё не пришли к одной единой классификации копинг-поведения.

Р. Лазарус и С. Фолкман предложили классификацию копинг-стратегий, ориентированную на два основных типа – проблемно-ориентированный копинг и эмоционально-ориентированный копинг.

Проблемно-ориентированный копинг, по мнению авторов, связан с попытками человека улучшить отношения «человек-среда» путем изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации, например, поиском информации о том, что делать и как поступить, или путем удержания себя от импульсивных или поспешных действий [21, с.178].

Эмоционально-ориентированный копинг (или временно помогающий) включает в себя мысли и действия, которые имеют своей целью снизить физическое или психологическое влияние стресса. Эти мысли или действия дают чувство облегчения, однако не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто дают человеку почувствовать себя лучше. Примером эмоционально-ориентированного копинга является: избегание проблемной ситуации, отрицание ситуации, мысленное или поведенческое дистанцирование, юмор, использование транквилизаторов для того, чтобы расслабиться [21, с.178].

Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют восемь основных копинг-стратегий:

1)        планирование решения проблемы, предполагающее усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы;

2)        конфронтационный копинг (агрессивные усилия для изменения ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску);

3)        принятие ответственности (признание своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения);

4)        самоконтроль (усилия по регулированию своих эмоций и действий);

5)        положительная переоценка (усилия по поиску достоинств существующего положения дел);

6)        поиск социальной поддержки (обращение к помощи окружающих);

7)        дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость);

8)        бегство-избегание (желание и усилия, направленные к бегству от проблемы) [21, с.180].

Конфликтологи (Анцупов А.Я., Шипилов А.И.) выделяют три плоскости, в которых происходит реализация копинг-стратегий поведения:

1)   поведенческая сфера – проявление, отражающее такое поведение личности, при котором она вступает в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее людям для преодоления трудностей (сотрудничество, обращение и альтруизм);

2)   когнитивная сфера - это 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 (проблемный анализ, установка собственной ценности, сознание самообладания);

3)   эмоциональная сфера - протест, оптимизм, отражающие эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной ситуации. [5, с.17].

Э. Хейм подразделяет копинг-стратегии на более эффективные и менее эффективные.

К более эффективным можно отнести попытки решить проблему самостоятельно, изменение собственных установок в отношении ситуации, поиск информации, объективная оценка ситуации, вмешательство в ситуацию, самоконтроль, принятие ответственности.

К менее эффективным относят закрытость для информации, избегание, самообвинение, отвержение проблемы, уход от социальной поддержки, признание своего поражения [32, с.54].

Оценивать эффективность копинга следует при его завершении, в том случае, если стрессовая ситуация для индивида становится незначимой как раздражитель и освобождается энергия для решения новых задач. В большинстве психологических источников критерий эффективного совладания связывается с психологическим благополучием человека, что выражается в снижении уровня тревожности, раздражительности, психосоматической симптоматики, депрессивных показателей [6, с. 31].

Подводя итог, можно сделать следующий вывод: копинг представляет собой осознанное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации. Значимость копинга заключается в том, чтобы эффективнее адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и погасить стрессовое действие ситуации. Обязательным условием копинг-стратегии является стресс. Выбор конкретной копинг-стратегии зависит от факторов личности субъекта, реальной ситуации, условий социальной поддержки.

Современный спорт все больше внимания требует к системной подготовке спортсмена к стрессовым ситуациям в соревнованиях при учете его интегративных характеристик индивидуальности. Стресс вызывает определенные изменения в поведении спортсмена – совладание с ним благодаря высоким требованиям, предъявляемым к физическому и психическому потенциалу спортсменов.

Для удовлетворения требований, спортсмен вынужден использовать, в том числе и свои внутренние ресурсы, что обусловливает значительное напряжение, ведет к стрессу [7, с.84]. Как правило, стресс является неотъемлемой составляющей спорта, а его последствия могут отрицательно сказываться как на спортивном выступлении спортсмена, спортивной карьере, так и на здоровье в целом.

Серьезное внимание уделяется изучению взаимовлияния копинг-стратегий, которые применяет индивид, с его эмоциональным состоянием, успешностью в социальной сфере и т. д. При этом копинг-стратегии оцениваются с точки зрения их эффективности и неэффективности. В качестве критерия эффективности принимается понижение уровня уязвимости к стрессам [7, с.85].

С позиций копинг-стратегии поведение спортсменов можно рассматривать как осознанное, активное взаимодействие со стрессовой ситуацией, совладание с ней, умение управлять собой и преобразовывать ситуацию «под себя», а не приспосабливаться к ней. Совладающее поведение связано с активным поиском новых решений, нахождением «в ситуации».

Одной из основных задач совладающего поведения, на наш взгляд, в спорте является умение спортсмена выйти на «пик» своих физических и психических возможностей именно непосредственно к соревнованиям, а также продолжать быть готовым соревноваться на протяжении всего соревновательного цикла.

В настоящее время в психологии спорта имеется явное противоречие: именно в послесоревновательном периоде спортсменами остро осознаются полученные результаты (успех, неудача). При этом в специальной литературе явно недостаточно сведений, посвященных совладанию со стрессом неудачи, разработке эффективных методов регулирования состояния и поведения спортсмена после неудачи, в частности, о приемах, навыках совладающего поведения.

Так как в спорте очень много стресс-факторов, то прямой обязанностью спортивных психологов является разработка и внедрение необходимых программ для формирования конструктивного копинг-поведения у спортсменов.

При переходе состояния спортсмена с фонового в стрессовое изменяется выраженность показателей деятельности спортсмена, увеличивается количество воспроизводимых действий атакующего, контратакующего, защитного характера. Совладание со стрессом проявляется в увеличении взаимосвязей различных действий в сторону психодинамического и личностного уровней, а более сложные действия распространяются на всех уровнях индивидуальности, для них характерен самоконтроль, так же как и динамические характеристики психики.

Под влиянием стресса проявляются связи защитных действий и, кроме того, множество выделенных связей свойств индивидуальности с «лишними» действиями спортсмена. Это позволяет сделать вывод о том, что необходимо учить спортсмена находить и поддерживать оптимальный уровень стресса, так как чем выше уровень стресса, тем в большей степени спортсмен оказывается в состоянии растерянности и не способен проводить сложные комбинации. С другой стороны, недостаточный уровень стресса способствует дистанцированию спортсмена.

По Босенко Ю.М, спортсмены по-разному реагируют на неудачу в соревновательной деятельности. «Активно реагирующие» на стресс неудачи спортсмены наиболее часто предпочитают стратегии совладания: «положительная переоценка», «самоконтроль», «планирование решения проблемы». Они, в отличие от другой группы спортсменов, более оптимистично оценивают свою спортивную карьеру и достижение профессиональных высот. Наименее предпочитаемыми копинг-стратегиями оказались: «принятие ответственности», «конфронтативный копинг» [7, с.31].

В группе «пассивно реагирующих» на стресс неудачи спортсменов (далее «пассивных») при совладании используются копинг-стратегии: «бегство-избегание», «поиск социальной поддержки», «дистанцирование» [7, с.31]. Исходя из этого, можно предположить, что эти спортсмены воспринимают неудачное выступление как менее контролируемую ситуацию, не зависящую от их активности и прилагаемых усилий. Вероятно, для этого есть объективные основания: факторы, под воздействием которых формировались личностные особенности субъектов, в частности, способы реагирования в тех или иных ситуациях.

Таким образом, «активные» спортсмены при неудаче в соревновательной деятельности преимущественно используют конструктивные копинг-стратегии, «пассивные» - неконструктивные. Использование неконструктивных копинг-стратегий влечет за собой дезадаптивное поведение и требует коррекции.

Овладение успешными способами совладания со стрессом является чрезвычайно важным на пути спортсмена. Спорт (спортивная деятельность), по своей сути, является стрессовым и спортсмен-гребец, как высокого класса, так и начинающий, в равной степени подвергаются стрессовым воздействиям на тренировках, соревнованиях и нуждаются в соответствующей психологической помощи.

Практически все спортсмены гребцы находятся в состоянии высокого или выраженного стресса. При этом мужчины и женщины одинаково подвержены стрессам в спортивной деятельности. Такие спортсмены широко используют в своей практике несколько копинг-стратегий преодоления стресса, более того, большинство из них достигают высокого уровня выраженности.

Так, по Т.В. Михайловой, для совладания со стрессом, спортсмены гребцы в основном используют следующие способы совладания:

1. «Вступление в социальный контакт», когда спортсмены, переживающие состояние стресса, могут снизить его негативное воздействие, прибегая к установлению широкого круга общения, новым знакомствам, некоторой импульсивности во взаимодействии с партнерами [17, с.56].

2. «Поиск социальной поддержки» и «осторожные действия».

3. Копинг-стратегия «ассертивные действия» (открытое отстаивание своих интересов и потребностей).

4. «Манипулятивные действия» (обманчивые действия по отношению к сопернику, которые могут привести к выигрышной позиции спортсмена).

5. Стратегия «избегание», свидетельствующая о преобладании у спортсменов-гребцов в поведении мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха, а также сигнализирующая о возможных внутриличностных конфликтах, спорных ситуациях, отказе от борьбы, соперничества. Данная стратегия характеризуется осторожными действиями и уходом от разрешения проблем. Одновременно стратегия избегания свидетельствует об умении уклоняться от излишнего напряжения с целью концентрации усилий на достижении поставленной цели.

6. Копинг-стратегия «импульсивные действия», свидетельствующая о склонности к необдуманным действиям, нерациональности поведения, риске.

7. Стратегия «асоциальные действия» - данный вид стратегии используется Этот вид копинг-стратегии, как и предыдущий, также редко склонны реализовывать спортсмены гребцы в ситуации стресса.

8. Копинг-стретегия поведения в стрессе «агрессивные действия». Данная стратегия говорит о склонности в ситуации стресса реализовывать поведение, проявляющееся в давлении, отказе от поиска альтернативных решений, конфронтации, соперничестве [15, с.59].

Для спортсменов гребцов установлена четкая иерархия реализуемых ими копинг-стратегий в порядке убывания и степени востребованности от наиболее значимых стратегий к менее значимым: «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки», «осторожные действия», «ассертивные действия», «манипулятивные действия», «избегание», «импульсивные действия», «асоциальные действия», «агрессивные действия» [15, с.62].

Повышение квалификации в спорте не избавляет спортсменов от воздействия стресса, что свидетельствует о том, что квалифицированные спортсмены прибегают к активному поиску стратегий, позволяющих преодолевать нарастающий стресс в конкурирующей и сложной спортивной деятельности. Так, спортсмены-гребцы в состоянии стресса предпочитают стратегию «вступления в социальный контакт» и менее всего склоны к агрессивному поведению.

Успешные спортсмены-гребцы характеризуются довольно незначительной мотивацией к избеганию неудач, что нельзя сказать про менее успешных спортсменов, у которых мотивация к избеганию неудач ярко выражена. У спортсменов-гребцов высокой квалификации потребность добиться успеха выражена сильнее, чем потребность избегания неудачи. Такое соотношение, с одной стороны, побуждает этих спортсменов проявлять высокую активность в достижении цели, а с другой - предпринимать меры для предупреждения возможных неудач.

У спортсменов, успешно выступивших в наиболее ответственных соревнованиях сезона, мотив избегания неудачи выражен меньше, чем у спортсменов, выступивших ниже своих возможностей. Повышенная активизация данного мотива мешает спортсменам эффективно реализовать свои возможности, приводя к стрессу.

В то же время связь между успешностью и уровнем мотивации к избеганию неудач выражена слабо. Следовательно, уровень мотивации к избеганию неудач не оказывает влияние на спортивные достижения в гребле.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что среди поведенческих копинг-стратегий среди спортсменов-гребцов преобладает относительно адаптивный тип копинг механизмов. Для совладания со стрессом, спортсмены гребцы в основном используют следующие копинг-стратегии: «вступление в социальный контакт», поиск социальной поддержки и «осторожные действия»; копинг-стратегию «ассертивные действия»; манипулятивные действия, стратегию «избегание», копинг-стратегию импульсивные действия, стратегию «асоциальные действия» и агрессивные действия. Более значимыми из них для спортсменов-гребцов являются «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки», «осторожные действия».

**Выводы по теоретической части**

1. Копинг представляет собой более совершенный, чем психологическая защита, механизм гармонизации взаимодействия субъекта с экстремальной ситуацией, основанный на осознанном, произвольном установлении им желаемого равновесия со средой на уровне энергии и информации. Как вид спорта, гребля способствует появлению стрессоустойчивости, также как и копинг-стратегия, определяющая успешную или неуспешную адаптацию.

2. Гребля вызывает как психологические, так и физиологические стрессоры. К психологическим стрессорам спортсмена-гребца относят: результаты  каждодневного анализа крови на лактат; соревнования; постоянную смену места проживания и т.д. Наиболее интенсивному воздействию психологических стрессоров спортсмен подвергается на соревнованиях. К физиологическим стрессорам относят: болевые воздействия, чрезмерную физическую нагрузку, экстремальные температуры. Как правило, спортсмен-гребец, готов встретиться и противостоять физиологическим стрессорам гораздо больше, чем психологическим.

3. Для совладания со стрессом, спортсмены гребцы в основном используют следующие копинг-стратегии: «вступление в социальный контакт», поиск социальной поддержки и «осторожные действия»; копинг-стратегию «ассертивные действия»; манипулятивные действия, стратегию «избегание», копинг-стратегию импульсивные действия, стратегию «асоциальные действия» и агрессивные действия

4. Стрессоустойчивость личности и копинг-стратегии у спортсменов-гребцов взаимосвязаны между собой. Успешность копинг-стратегии зависит от того, насколько стрессоустойчив спортсмен. Интенсивность стрессового состояния зависит как от условий воздействия стрессоров, так и от мотивационных и социальных характеристик человека, которые являются существенными детерминантами его поведения в стрессе. Взаимосвязь копинг-стратегии и стрессоустойчивости наблюдается также в возрастных и половых особенностях гребцов. Так, по сравнению с молодыми спортсменами пожилые спортсмены-гребцы используют менее энергичные формы копинг-стратегии. Мужчины-гребцы либо не делают ничего, либо идут на прямое активное действие. Женщины используют пассивную стратегию или поиск помощи.

**ГЛАВА 2. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**2.1. Материалы исследования**

### Исследование было проведено в Центре Гребного Спорта «Энергия» в период с 1 сентября по 31 ноября 2015 года. В исследовании принимало участие 25 мужчин спортсменов-гребцов российских команд по академической гребле в возрасте от 18 до 25 лет.

**Объект исследования:** копинг-стратегии и стрессоустойчивость.

**Предмет исследования:** взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и структуры совладающего поведения у спортсменов-гребцов.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь между стрессоустойчивостью и копинг-стратегиями у спортсменов гребцов.

**Цель исследования:** выявить взаимосвязь стрессоустойчивости и копинг-стратегий у спортсменов гребцов.

**Задачи исследования:**

1. Обосновать значимость и актуальность проблемы стрессоустойчивости в спорте высоких достижений в ее взаимосвязи с копинг-стратегиями у спортсменов;
2. Выявить особенности стрессоустойчивости у спортсменов-гребцов;
3. Выявить особенности копинг-стратегии у спортсменов-гребцов;
4. Изучить взаимосвязь между стрессоустойчивостью и копинг-стратегиями у спортсменов гребцов.

**2.2. Методы исследования**

**2.2.1. Методы сбора эмпирических данных**

В целях изучения особенности стрессоустойчивости и копинг-стратегий спортсменов гребцов был использован метод тестирования. В ходе исследования было использовано четыре психодиагностических методики:

1. Опросник «**Способы совладающего поведения»** Р. Лазаруса. ***(Копинг тест Лазаруса)*** предназначен для определения  способов (копинг механизмов, копинг стратегий) преодоления трудностей в различных сферах: трудности в работе, трудности в обучении, трудности в общении, трудности в любви и т.д. Преодоление трудностей возможно с помощью 8 стратегий (стилей поведения). Копинг тест Лазаруса показывает  насколько часто используется каждая из копинг стратегий  и насколько эффективно.

Опросник копинг стратегий Лазаруса включает 50 утверждений, каждое из которых отражает определенный способ поведения в трудной или проблемной ситуации.

Ключ к тесту Лазаруса:  8 субшкал:

Конфронтационный копинг - пункты: 2,3,13,21,26,37.

Дистанцирование - пункты: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль - пункты: 6,10,27,34,44,49,50.

Поиск социальной поддержки - пункты: 4,14,17,24,33,36.

Принятие ответственности - пункты: 5,19,22,42.

Бегство-избегание - пункты: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планирование решения проблемы - пункты: 1,20,30,39,40,43.

Положительная переоценка - пункты: 15,18,23,28,29,45,48.

2. Методика **«Прогноз»**разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости (НПУ), риска дезадаптации в стрессе. Методика содержит 84 вопроса, на каждый из которых предлагается дать ответ «да» или «нет».

**Обработка результатов тестирования:**

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

**Ключ**

* ***Шкала искренности:***Нет (-): 1,4,6,8,9, 11,16,17, 18, 22,25, 31,34,36,43
* ***Шкала нервно-психической устойчивости:***Да (+): 3,5,7,10,15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50,51,52,53,56, 57, 59, 60, 62,63, 64,65,66, 67,69, 70,71,72, 73, 74, 75,76,77,78,79,80,81,82, 83,84; Нет (-):2,12,13,14, 19,21,23,24, 28, 30, 38, 39, 46,54,55,58, 61,68

**Интерпретация:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Баллы** | **Заключение и рекомендации** |
| 29 и более | Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога. |
| 14-28 | Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности. |
| 13 и менее | Нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ. |

Методика «**Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости»** (Фетискин Н.П.) определяет склонность человека к определенному типу с разным уровнем стрессоустойчивости.

Предлагается ответить на 20 вопросов теста возможными тремя вариантами: «да», «нет», «не знаю».

Обработка результатов и интерпретация

На каждый вопрос ответу «да» приписывается 2 балла, ответу «нет» – 0 баллов; ответу «не знаю» – 1 балл. Подсчитайте общее количество баллов, набранных вами в тесте.

Если вы набрали **от 0 до 10 баллов**, то вы принадлежите к типу Б, Люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Люди типа Б стрессоустойчивые.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngЕсли вы набрали **от 10 до 20 баллов**, то у вас проявляется склонность к типу Б, но умеренно выраженная. Часто проявляете стрессоустойчивость, но не всегда.

Если вы набрали **от 30 до 40 баллов**, то вы принадлежите к типу А. Люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngЕсли вы набрали **от 20 до 30 баллов**, то у вас проявляется склонность к типу А, но умеренно выраженная. Неустойчивость к стрессам проявляется нередко.

4. Методика «[**Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»** (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер - адаптированный вариант Т.А.Крюковой)](http://vsetesti.ru/197/)

Адаптированный вариант **копинг-стрессового поведения** включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

##### Предлагается ответить на 48 вопросов теста пятью разными вариантами ответа.

При обработке результатов суммируются баллы, поставленные испытуемыми с учетом приведенного ниже ключа.

* Для копинга, ориентированного на **решение задачи,** суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.
* Для копинга, ориентированного на **эмоции,** суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.
* Для копинга, ориентированного на **избегание,** суммируются следующие 16 пунктов: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.
* Можно подсчитать субшкалу **отвлечения**из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
* Субшкала **социального отвлечения** может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37. (Обратите внимание, что пункты избегания 3, 23 и 32 не используются в субшкалах отвлечения и социального отвлечения).

**2.2.2. Методы статистической обработки**

Полученные в ходе исследования эмпирические данные были проверены на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова (приложение 1), который позволяет установить, соответствует ли реальное распределение исследуемого признака нормальному распределению. В связи с тем, что распределение признаков отличалось от нормального распределения, анализ взаимосвязей между изучаемыми явлениями осуществлялся с помощью непараметрического метода - коэффициента корреляции Спирмена (rs), который используется с целью статистического изучения связи между явлениями (приложение3). В этом случае определяется фактическая степень параллелизма между двумя количественными рядами изучаемых признаков и дается оценка тесноты установленной связи с помощью количественно выраженного коэффициента. Также для всех показателей были подсчитаны описательные статистики (приложение 2).

Статистическая обработка эмпирических данных осуществлялась с помощью «Statistika 6.0» и пакетом анализа Excel «XP Windows Professional 2003».

**ГЛАВА 3**

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ**

**3.1 Особенности стрессоустойчивости у спортсменов гребцов**

Для исследования стрессоустойчивости у спортсменов-гребцов мы применяли методики «**Прогноз»** и «**Перцептивная оценка стрессоустойчивости»** (Фетискин Н.П).

Результаты методики Прогноз у спортсменов-гребцов представлены на рис. 1.

Рисунок 1. **Распределение спортсменов-гребцов по вероятности нервно-психического срыва.**

Полученные данные свидетельствуют о том, что почти половина спортсменов гребцов (48%) имеет низкую вероятность нервно-психического срыва. У 40% спортсменов-гребцов нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Высокая вероятность нервно-психических срывов у 12% спортсменов-гребцов.

Таким образом, результаты методики «**Прогноз»** свидетельствуют о том, что в группе спортсменов-гребцов есть лица с признаками нервно-психической неустойчивости (3 человека), которые имеют низкую стрессоустойчивость и дезадаптируются в стрессовой ситуации. Большинство же спортсменов-гребцов исследуемой группы имеют средний или высокий уровень стрессоустойчивости не расположены к нервно-психическим срывам, часть из них легко адаптируется в условиях стресса, часть – проявляют признаки дезадаптации только в тяжелых экстремальных ситуациях. В целом, группе спортсменов-гребцов присущ средний и высокий уровень стрессоустойчивости, который свидетельствует о хорошем психосоматическом и соматическом здоровье спортсменов.

Данные, полученные по результатам исследования перцептивного типа стрессоустойчивости с помощью методики, разработанной Н.П.Фетискиным, свидетельствуют о том, что 56% спортсменов-гребцов склонны или принадлежат к типу А и 44% спортсменов исследуемой группы склонны или принадлежат к типу Б.

Распределение спортсменов по исследуемым группам с разным перцептивным типом представлены на рисунке 2.

Рисунок 2. **Распределение спортсменов-гребцов по склонности к перцептивным типам.**

Для 40% спортсменов-гребцов характерна умеренно-выраженная склонность к перцептивному типу А. У этих спортсменов можно встретить проявление неустойчивости в стрессе достаточно часто.

24% спортсменов-гребцов имеют перцептивный тип Б, они четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения, стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. То есть 24% спортсменов-гребцов исследуемой группы являются стрессоустойчивыми.

20% спортсменов также склонны к типу Б, они чаще всего проявляют стрессоустойчивость, но не всегда. И 16% спортсменов-гребцов исследуемой группы имеют низкую стрессоустойчивость, они характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели, часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность.

Таким образом, результаты исследования перцептивного типа стрессоустойчивости свидетельствуют о наличии в группе спортсменов-гребцов лиц, склонных к типу А и к типу Б. 24% спортсмена-гребца имеют высокий уровень стрессоустойчивости и 16% имеют низкий уровень стрессоустойчивости, остальные исследуемые склонны к типу А или типу Б.

Рассмотрение и сравнительный анализ по методике «**Прогноз»** и «**Перцептивного типа стрессоустойчивости»** Н.П.Фетискина свидетельствуют о том, что в исследуемой группе спортсменов-гребцов большая часть мужчин склонна к высокому или среднему уровню стрессоустойчивости и лишь небольшая часть спортсменов (12-15%) имеют низкую стрессоустойчивость.

**3.2. Особенности копинг-стратегий спортсменов-гребцов**

Для исследования копинг-стратегий спортсменов-гребцов мы применяли опросник «**Способы совладающего поведения»** Р.Лазаруса и «**Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»** (С.Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой).

Результаты опросника «**Способы совладающего поведения»** Р.Лазаруса спортсменов-гребцов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень напряженности копинга у спортсменов-гребцов (%)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | конфронтация | дистанцирования | самоконтроль | Поиск  соцаильной поддержки | Принятие ответственности | Бегство-избегаие | Планирование  решения проблемы | Положительная  переоценка |
| Низкая напряженность | 16 | 24 | 24 | 20 | 40 | 32 | 40 | 12 |
| Средняя напряженность | 60 | 28 | 44 | 20 | 12 | 60 | 24 | 28 |
| Высокая напряженность | 24 | 48 | 32 | 60 | 48 | 16 | 36 | 60 |

Определение  способов (копинг механизмов, копинг стратегий) преодоления трудностей в различных сферах: трудности в работе, трудности в обучении, трудности в общении, трудности в любви выявило, что спортсмены более склонны к копинг-стратегии дистанцирования (48%), поиска социальной поддержки (60%), принятие ответственности (48%) и положительной переоценки (60%).

Высокая напряженность по копинг-стратегии дистанцирование возникает у 48% спортсменов и у 28% средняя напряженность данного копинга. Эти спортсмены преодолевают негативные переживания в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Часто эти спортсмены используют интеллектуальные приемы рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания.

Выбор копинг-стратегии поиска социальной поддержки 60% спортсменами свидетельствует о том, что они разрешают проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Копинг-стратегию принятие ответственности используют 48% спортсменов-гребцов, они признают свою роль в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Это свидетельствует о склонности половины исследуемой группы спортсменов к самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой. Для 60% спортсменов также свойственная высокая напряженность копинг-стратегии положительная переоценка, который свидетельствует о преодолению ими негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста.

Для уточнения результатов по преобладающему виду копинг-стратегии у спортсменов-гребцов мы провели сравнительный анализ средних баллов по преобладающему копингу и вычислили уровень напряженности каждого копинга в процентах. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. Напряженность копинг-сратегии в группе спортсменов-гребцов (%).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | конфронтация | дистанцирования | самоконтроль | Поиск  соцаильной поддержки | Принятие ответственности | Бегство-избегаие | Планирование  решения проблемы | Положительная  переоценка |
| Напряжннность копинга в  общей  структуре (%) | 53,7 | 61,1 | 54,7 | 70,2 | 59,6 | 49,8 | 55,8 | 70,9 |

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у спортсменов-гребцов высокая напряженность (более 70%) по копингу положительной переоценки и поиска социальной поддержки. Это характеризует спортсменов-гребцов как ориентированных на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Также поиск социальной поддержки свидетельствует об ориентированности спортсменов на взаимодействие с другими людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи от них.

Итак, результаты свидетельствуют о том, что спортсмены-гребцы в преобладающем большинстве для преодоления трудностей и препятствий используют стратегию положительной переоценки и поиска социальной поддержки.

Данные, полученные по результатам исследования «**копинг-поведения в стрессовых ситуациях»** (С.Норман, Д.Ф.Эндлер в адаптации Т.А.Крюквой) представлены на рисунке 3.

Рисунок 3. **Выраженность копинг реакции в стрессовой ситуации у спортсменов.**

Итак, наиболее выражена в стрессовой ситуации реакция социального отвлечения, что свидетельствует о том, что о существующих проблемах и трудностях спортсмены стараются поделиться со своими друзьями, родственниками, семьей. Доминирующими копинг-стрессовыми поведенческими стратегиями спортсменов являются отвлечение и социальное отвлечение от проблемы.

Таким образом, результаты исследования копинг-стратегии спортсменов гребцов свидетельствуют о выборе ими копинга положительной переоценки и поиска социальной поддержки, а поведенческими реакциями оказывается чаще всего отвлечение и социальное отвлечение от стрессовой ситуации.

**3.3 Особенности взаимосвязей стрессоустойчивости и копинг-стратегий спортсменов гребцов**

В целях выявления взаимосвязей между стрессоустойчивостью и копинг-стратегиями спортсменов гребцов полученные эмпирические данные были подвергнуты корреляционному анализу.

Структура корреляционных взаимосвязей показателей стрессоустойчивости и копинг-стратегий спортсменов гребцов представлены на рисунке 4.

r = -0,78 р≤ 0,001

r = - 0,73 р≤ 0,05

r = -0,74 р≤ 0,001

r = -0,77 р≤ 0,001

r =- 0,65, р≤ 0,001

r = - 0,72 р≤ 0,001

Рисунок 4. **Структура корреляционных взаимосвязей стрессоустойчивости и копинг-стратегий у спортсменов-гребцов**

\*Примечание: прямая отрицательная взаимосвязь;

Показатель уровня нервно психической устойчивости отрицательно взаимосвязан с копинг-стратегиями принятие ответственности (r= -0,78 р≤0,001) и планирования решения проблемы(r= - 0,73 р≤0,05). Полученные данные свидетельствуют о том, что чем выше вероятность нервно-психического срыва у спортсменов-гребцов, тем они менее склонны к принятию ответственности за возникновение проблемы. Спортсмены с низким уровнем стрессоустойчивости не склонны к самообвинению и самокритике, в то время как спортсмены с высоким уровнем нервно-психической напряженности склонны брать ответственность за решение проблемы, за счет чего могут переживать чувство вины и хроническую неудовлетворенность собой. Взаимосвязь с копинг-стратегией планирования решения проблемы и уровнем нервно-психической напряженности свидетельствует о том, что спортсмены с низким уровнем стрессоустойчивости и склонности к нервно-психическим не склонны к выбору стратегии планирования решения своей проблемы, спортсмены-гребцы с высоким уровнем стрессоустойчивости склонны к выбору данной стратегии - и стремятся к преодолению 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.

Также уровень нервно-психической устойчивости отрицательно взаимосвязан со стратегией решения задачи (r= -0,74, р≤0,001), то есть чем более склонны спортсмены-гребцы к нервно-психическим срывам, тем менее они настроены на решение задачи и проблемы в стрессовой ситуации, в то время как спортсмены с высоким уровнем стрессоустойчивости настроены на решение проблемной ситуации.

Показатель склонности к определенному перцептивному типу отрицательно взаимосвязан с копинг-стратегиями принятие ответственности (r= -0,72 р≤0,001) и планирования решения проблемы(r= - 0,65 р≤0,001). Полученные данные свидетельствуют о том, что чем более склонны спортсмены к типу А, стремлению к конкуренции, достижению цели, не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели, тем

они менее склонны к принятию ответственности за возникновение проблем и не способны решать собственные проблемы. Спортсмены стрессоустойчивые,

определяющие цели своей деятельности и выбирающие оптимальные пути их достижения, склонны брать ответственность за решение проблемы, планировать решения своей проблемы, вырабатывать стратегии разрешения проблемы с учетом прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Отрицательная взаимосвязь перцептивного типа со стратегией решения задачи (r= -0,77, р≤0,001), свидетельствует о том, что при склонности спортсменов к типу А и низкой стрессоустойчивости, тем менее они склонны к решению задач и проблемы в стрессовой ситуации, в то время как спортсмены склонные к типу Б настроены на решение проблемной ситуации.

Таким образом, чем больше у спортсменов-гребцов уровень стрессоустойчивости, тем более склонны они к копинг-стратегии принятия ответственности и планирования решения проблемы и склонны к доминированию стратегии решения задачи в стрессовой ситуации.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что гипотеза, выдвинутая в ходе данного исследования, подтвердилась: существует взаимосвязь между стрессоустойчивостью и копинг-стратегиями спортсменов гребцов.

**ВЫВОДЫ**

1. В группе спортсменов-гребцов есть лица с признаками нервно-психической неустойчивости (3 человека), которые имеют низкую стрессоустойчивость и дезадаптируются в стрессовой ситуации. Большинство же спортсменов-гребцов исследуемой группы имеют средний или высокий уровень стрессоустойчивости не расположены к нервно-психическим срывам.

2. В группе 24% спортсмена-гребца имеют высокий уровень стрессоустойчивости и 16% имеют низкий уровень стрессоустойчивости, остальные исследуемые склонны к типу А или типу Б.

3. У спортсменов-гребцов выявлена высокая напряженность по копингу положительной переоценки и поиска социальной поддержки. Это характеризует спортсменов-гребцов как ориентированных на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Также поиск социальной поддержки свидетельствует об ориентированности спортсменов на взаимодействие с другими людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи от них.

4. Доминирующими копинг-стрессовыми поведенческими стратегиями спортсменов являются отвлечение и социальное отвлечение от проблемы.

5. Показатель уровня нервно-психической устойчивости или стрессоустойчивости отрицательно взаимосвязан с копинг-стратегиями принятие ответственности и планирования решения проблемы, а также со стратегией решения задачи.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Так как в процессе исследования были выявлены у части спортсменов-гребцов низкие показатели стрессоустойчивости, то наши рекомендации будут касаться именно относительно формирования стрессоустойчивости спортсменов-гребцов и развития у них адекватных и эффективных копинг-стратегий в проблемных ситуациях.

Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности. Возрастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику спортсменов приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний.

У спортсменов в процессе профессиональной деятельности возникают эмоциональные и физические проблемы, связанные со стрессами. Трудности могут носить как временный, так и постоянный характер, вызываются как профессиональными факторами, так и не связанными с ними.

Попытки управления стрессом предполагают выбор одного из возможных решений — предотвращение и контроль над уровнем стрессов, уклонение от стрессов и их преодоление. Такие организационные мероприятия, как улучшение коммуникативных навыков, обогащение процесса труда и внедрение программ, направлены на снижение или исключение факторов напряжения. Преодоление стрессов предполагает совместные усилия спортсменов и тренеров и может включать социальную поддержку, возможность релаксации, биологическую обратную связь и личные оздоровительные программы.

Для уменьшения уровня стресса могут использоваться различные методики ментальной релаксации. Аналогично практике медитации, релаксация предполагает спокойные, устремленные во внутренний мир индивида размышления, способствующие физическому и эмоциональному отдыху организма, что позволяет временно забыть о проблемах внешнего окружения и способствует снижению уровня стресса.

Применение методов релаксации аналогично перерывам в работе. Релаксация занимает несколько минут и может быть особенно полезной непосредственно перед напряженным соревнованием или после него.

Специалисты могут посоветовать конкретные методы изменения стиля жизни, такие как регуляция дыхания, мышечное расслабление, позитивные мысленные образы, регулирование питания, различные упражнения. Очевидно, что профилактика стрессов весьма эффективна, и, более того, методы их преодоления могут способствовать адаптации спортсменов к факторам напряжения, которые находятся вне зоны их непосредственного влияния.

Психологическое консультирование— это обсуждение какой-то, как правило, эмоционально окрашенной, проблемы с целью ее устранения и улучшения психического здоровья. Психологическое консультирование предполагает обмен идеями и чувствами между двумя людьми (консультантом и консультируемым), т.е. является коммуникативным актом. Поскольку психологическое консультирование способствует устранению личных проблем спортсменов, его следствием становится повышение показателей деятельности спортсмена. Цель консультирования состоит в укреплении психического здоровья, в поощрении уверенности в себе, проявлений понимания, самоконтроля и спортивной деятельности.

***Способы регуляции предстартовых состояний.***

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения часто возникают задолго до соревнований и могут истощить нервную систему спортсмена, дезорганизовать его деятельность. В связи с этим требуется проведение мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Имеется несколько способов уменьшения психической напряженности спортсменов: выполнение в определенном ритме дыхательных актов, расслабление скелетных мышц, изменение направленности сознания, моторная разрядка и т. д.

1) Психическая саморегуляция. Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (представлений) называют психической саморегуляцией. Она может осуществляться с помощью самоубеждения, воздействия на себя с помощью логических доводов, самовнушения, основанного на беспрекословной вере. Основным способом, используемым на практике и тщательно разработанным теоретически, является самовнушение. Дальнейший этап в развитии этого способа психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра И. Г. Шульца, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка».

Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции Э. Джекобсона – «прогрессивная релаксация» (расслабление). Джекобсон обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха.

Канадский ученый Л. Персиваль предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Таким образом, метод Персиваля соединил в себе два способа саморегуляции, описанных выше, – дыхание и изменение тонуса скелетных мышц.

Умение расслабляться (и не только мышечно, но и психически), выключаться из борьбы важно в соревновательной деятельности, которая осуществляется с короткими перерывами. Это сохраняет спортсмену энергию во время ожидания следующих попыток. Долгое время аутогенная тренировка была основным способом психической саморегуляции. Однако использование ее спортсменами высокого класса обнаружило и ее недостатки. Была создана новая методика, названная «психорегулирующей тренировкой», которая отличается от аутогенной тем, что в ней не используется для самовнушения «чувство тяжести» в различных частях тела, так как спортсмены в дальнейшем с трудом избавляются от этого чувства.

Эффект действия психорегулирующей тренировки ПРТ зависит от многих факторов и порой вместо ощущения комфорта, спокойствия, расслабленности, ощущения теплоты могут возникать неожиданные реакции.

Упрощенным вариантом ПРТ является психомышечная тренировка – ПМТ. Была создана методика с более простыми формулами словесного внушения. Она требует меньшего времени для овладения, а эффективность ее не меньшая.

Снятие нервного напряжения может быть достигнуто за счет регуляции мимической мускулатуры лица. При нервном напряжении мышцы лица напряжены. Психотерапевты используют обратную связь: «мышцы – нервное напряжение». Для этого человеку рекомендуют улыбаться, то есть расслаблять мимические мышцы. Вслед за этим рефлекторно снижается и нервное напряжение.

2) Изменение направленности сознания. Варианты этого способа саморегуляции разнообразны. Отключение состоит в умении думать о чем угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение. Отключение большей частью требует проявления волевых усилий, с помощью которых человек старается включить в сферу сознания (путем концентрации внимания) посторонние предметы, объекты, ситуации и т. п. Эффективность этих способов регуляции зависит, вероятно, от силы возникшей у спортсмена доминанты и от его индивидуальных особенностей.

Снятие психического напряжения путем разрядки. Во многих случаях снятие напряженности может быть осуществлено за счет замещающей деятельности. Типы разрядки нервного напряжения у разных людей различны: одни разряжаются через двигательные акты, другие – через речь.

В качестве первого способа разрядки может использоваться разминка . При апатии она может привести спортсмена в состояние боевой готовности, при чрезмерном возбуждении – успокоить. Однако при очень резко выраженных предстартовых реакциях разминка еще больше увеличивает возбуждение. Следовательно, необходимо учитывать исходный фон и подбирать к нему нагрузку при разминке. При регулировании сильного психического возбуждения следует, по-видимому, обеспечить «золотую середину», так как слишком слабый разряд оставляет большое по силе возбуждение, а слишком сильный разряд способствует возникновению еще более сильного возбуждения, то есть самовозбуждения.

Регулирующий эффект разминки определяется качеством и видом используемых для нее упражнений: чем больше разминка похожа на упражнения предстоящего соревнования, тем больше она увеличивает предстартовое возбуждение. Предварительная же работа, отличающаяся по характеру от предстоящей деятельности, уменьшает возбуждение спортсмена. Показана целесообразность комплексного применения разминки и методов аутогенной тренировки для снятия у спортсменов возникшей напряженности.

3) Использование дыхательных упражнений. Изменяя произвольно режим дыхания, человек изменяет и режим своей психической деятельности. Поэтому дыхательные упражнения являются одним из простых и надежных методов регуляции психических состояний спортсменов. В практике используются три типа упражнений: полное брюшное дыхание и два вида ритмического дыхания

4) Предварительная работа по регуляции предстартовых и стартовых состояний. Снижение уровня притязаний как способ снятия психического напряжения. Причиной психического напряжения спортсмена могут быть сложность стоящей перед ним задачи и его неуверенность в возможности ее решения (достижения поставленной перед ним цели). В этом случае целесообразно снизить требования к спортсмену. Если же спортсмен сам ставит перед собой трудные цели, имеет высокий уровень притязаний – задача осложняется. Снизить уровень притязаний спортсмена можно лишь путем убеждения, но это чревато неприятными последствиями, демобилизацией и уходом спортсмена от борьбы. Поэтому лучше изменить направление мыслей спортсмена со спортивного результата и представления о спортивной борьбе на точное, технически правильное выполнение упражнения, на тактически грамотное ведение поединка. Нужно заставить спортсмена думать не столько о результатах, сколько о способах их достижения. Кроме того, необходимо исключить угрозу наказания спорсмена за неудачное выступление.

5) Воздействие тренера в ситуации психического напряжения в значительной мере зависит от внушаемости спортсмена. В этом случае спортсмен ориентируется не столько на содержание воздействия, его анализ и осмысление, сколько на форму воздействия и его источник, на то лицо, которое дает указания или советы. При предсоревновательном нервно-эмоциональном напряжении внушаемость возрастает, что связано, очевидно, с увеличением тревожности и неуверенности спортсменов в исходе поединков.

6) Использование метода десенсибилизации (снятие чувствительности к факторам, вызывающим тревогу и страх). Сначала составляется перечень ситуаций и людей, которые вызывают у спортсмена состояние тревоги даже в незначительной степени. Затем этот перечень ранжируется в последовательности от факторов, вызывающих значительные опасения и страхи, до факторов, вызывающих небольшую тревогу.

После этого спортсмену предъявляются сначала ситуации, вызывающие незначительную тревогу. После адаптации к ним переходят к факторам, вызывающим средний уровень тревоги. Далее переходят на более высокий уровень, и так до тех пор, пока спортсмен не адаптируется ко всем стрессогенным для него факторам.

7) Моделирование соревновательных условий. Чтобы помочь спортсменам снизить соревновательную тревогу, целесообразно на тренировках моделировать некоторые ситуации, присущие соревнованию.

Психическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Важным фактором является выявление и учет при планировании учебно-тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как монотонофильность, сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Таким образом, к профилактике и коррекции уровня стрессоустойчивости спортсменов относятся социальная и эмоциональная поддержка, тренинги, корпоративные мероприятия, методики ментальной релаксации, психологическое консультирование.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В нашей работе мы изучили литературу по данной теме, раскрыли понятия стрессоустойчивости и копинг-стратегии, описали особенности стрессоустойчивости и копинг-стратегии у спортсменов-гребцов и выявили взаимосвязь копинг-стратегии и стрессоустойчивости. Так, мы выяснили, что стрессоустойчивость представляет собой самооценку способности и возможности преодоления экстремальной ситуации, и связана она с ресурсом личности или запасом, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации и т.д.

Копинг представляет собой более совершенный, чем психологическая защита, механизм гармонизации взаимодействия субъекта с экстремальной ситуацией, основанный на осознанном, произвольном установлении им желаемого равновесия со средой на уровне энергии и информации.

Как вид спорта, гребля способствует появлению стрессоустойчивости, также как и копинг-стратегия, определяющая успешную или неуспешную адаптацию.

Гребля вызывает как психологические, так и физиологические стрессоры. К психологическим стрессорам спортсмена-гребца относят: результаты  каждодневного анализа крови на лактат; соревнования; постоянную смену места проживания и т.д. Наиболее интенсивному воздействию психологических стрессоров спортсмен подвергается на соревнованиях.

Теоретическую базу исследования составила теория стресса (Г. Селье) [33], модели и теории стресса (Р. Лазарус)[25], представления о копинг-стратегиях поведения (В.А. Бодрова, С.А. Хазина) [6].

Объектом исследования были копинг-стратегии и стрессоустойчивость.

Предметом исследования была взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и структурой копинг-стратегий у спортсменов-гребцов.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и копинг-стратегиями у спортсменов гребцов.

Цель исследования: выявить взаимосвязь стрессоустойчивости и копинг-стратегиями у спортсменов гребцов.

Были поставлены следующие задачи исследования:

1) Обосновать значимость и актуальность проблемы стрессоустойчивости в спорте высоких достижений в ее взаимосвязи с копинг-стратегиями спортсменов;

2) Выявить особенности стрессоустойчивости у спортсменов-гребцов;

3) Выявить особенности копинг-стратегии у спортсменов-гребцов;

4) Изучить взаимосвязь между стрессоустойчивостью и копинг-стратегиями у спортсменов гребцов.

В соответствии с целями и задачами были использованы такие **методы** как: анализ, обобщение и систематизация данных психологических и педагогических исследований по проблеме стрессоустойчивости и копинг-стратегий у спортсменов гребцов, констатирующий эксперимент, метод тестирования, а также методы математической статистики.

Исследование проводилось в Центре Гребного Спорта «Энергия» в котором принимало участие 25 мужчин в возрасте от 18 до 25 лет.

Исследование было проведено с помощью четырех психодиагностических методик: опросник Способы совладающего поведения Р. Лазаруса, методика «Прогноз», перцептивная оценка типа стрессоустойчивости (Фетискин Н.П.) и к[опинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой)](http://vsetesti.ru/197/).

Полученные данные свидетельствуют о том, что в группе спортсменов-гребцов большинство имеют средний или высокий уровень стрессоустойчивости не расположены к нервно-психическим срывам.

У спортсменов-гребцов выявлена высокая напряженность по копингу положительной переоценки и поиска социальной поддержки. Это характеризует спортсменов-гребцов как ориентированных на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Также поиск социальной поддержки свидетельствует об ориентированности спортсменов на взаимодействие с другими людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи от них. Доминирующими копинг-стрессовыми поведенческими стратегиями спортсменов являются отвлечение и социальное отвлечение от проблемы.

Показатель уровня нервно психической устойчивости и перцептивной оценки отрицательно взаимосвязан с копинг-стратегиями принятие ответственности и планирования решения проблемы. Также уровень стрессоустойчивости отрицательно взаимосвязан со стратегией решения задачи, то есть чем более склонны спортсмены-гребцы к нервно-психическим срывам, тем менее они настроены на решение задачи и проблемы в стрессовой ситуации, в то время как спортсмены с высоким уровнем стрессоустойчивости настроены на решение проблемной ситуации и принятие ответственности за проблемную ситуацию.

Таким образом, существует взаимосвязь копинг-стратегии и стрессоустойчивости у спортсменов-гребцов. Выдвинутая в исследовании гипотеза подтвердилась.

На основе результатов исследования были сформулированы рекомендации по работе со спортсменами, которые включали регулярную психокоррекционную и психопрофилактическую работы, направленную на оптимизацию их эмоционального состояния и повышение стрессоустойчивости.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. ‒ СПб., 2004. ‒ 163 с.
2. Акжигитов Р.Ф., Истомина Т.В., Карамышева Т.В. Методика диагностики и повышения стрессоустойчивости спортсменов / Известия ЮФУ. Всероссийская научная школа для молодежи. Тезисы трудов. Ростов-на-Дону. Изд-во ЮФУ, 2011, с.8-11.
3. Алиева М. Тренинг развития стрессоустойчивости / М. Алиева, Е. Трошихина. – СПб.: Речь, 2012. – 145 с.
4. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Аспект Пресс. – 2000. – 384 с.
5. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология DOC. М.: ЮНИТИ, 2000. – 551 с.
6. Бодров В. А. Психология стресса: развитие и преодоление / Бодров В. А. – М.: Пер-Сэ, 2006. – С. 218– 223.
7. Босенко Ю.М. Особенности копинг-стратегий у спортсменов разной квалификации и пола специализирующихся в командных и индивидуальных видах спорта // Спортивный психолог. – 2012.– № 1 (25). – С. 27-32.
8. Босенко Ю.М. Психологический тренинг как способ формирования конструктивных реакций на успехи и неудачи у высококвалифицированных спортсменов  // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. 2011. – №2. – С. 84-92.
9. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. – М.: 2010 – С.24.
10. Василюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии / Ф.Е. Василюк; МГППУ. – М.: Смысл, 2003. – 240 с.
11. Вахрамеев П.Л., Огородова Т.В. Исследование стрессоустойчивости молодых спортсменов. // Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Ярославль, 19-21 мая 2011 г.: В 3 ч. Ч. III; Российский фонд фундаментальных исследований. – Ярославль: ЯрГУ им. П.Г.Демидова, 2011. – 696 с.
12. Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: Автореферат дисс. – М, 2007.‒ 27 с.
13. Визитова С.Ю. Психологический стресс: диагностика и коррекция: методическое пособие / С.Ю. Визитова. – Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2010.  – 48 с.
14. Водопьянова Н.В. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 226 с.
15. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Вяткин Б. А. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 112 с.
16. Гиссен Л.Д. Психический стресс в спорте / Л. Д. Гиссен, М. П. Мирошноков, С. И. Мухина – М.: [б. и.], 2001. – 340 с.
17. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
18. Гринберг Дж. С. Управление стрессом / Гринберг Дж. С. – СПб. : Питер, 2004. – 496 с.
19. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость // в кн.: Очерки психологии труда. - М.: Наука, 1994. - С.138.
20. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
21. Калинина С.А. Роль социально-психологических факторов в формировании профессионального стресса при нервно-эмоциональных нагрузках. Автореферат дисс.‒ М, 2009.‒ 24 с.
22. Карпова О. П. Экстремальные виды спорта как модель адаптации в условиях психоэмоционального стресса [Электронный ресурс] // Новости украинской психиатрии. – Харьков, 2001. – Режим доступа: http://www.psychiatry.ua/articles/paper033.htm (дата обращения: 03.04.15).
23. Китаева М.В. Психология победы в спорте: учебное пособие / М.В.Китаева. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 208 с.
24. Курепов В.А. Большая энциклопедия спорта. – М.: Спорт, 2002. – 211 с.
25. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования /Р.Лазарус // Эмоциональный стресс. - Л., 1990. - С. 178-208.
26. Ложкин Г.В., Колосов А.Б. Есть ли «дух» спортивной команды? //Спортивный психолог. – 2011.- №2.- С.5-12.
27. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер. - 2010. – 688 с.
28. Психологиястресса и совладающего поведения : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В., Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – Т. 1. – 284 с.
29. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом / Учебно-методическое пособие — Казань, 2003 - 98 с.
30. Писаренко В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Пути достижения трудной цели в спорте. - М., 2009. – с.12.
31. Проблема комплексной интегральной оценки для управления спортивной деятельностью / Е.А. Грозин [и др.] // Спорт - науке, наука - спорту: Тез. докл. Всесоюз. конф., Новосибирск, 20-24 авг. 1984 г. / Акад. наук СССР Сиб. отделение. - Новосибирск, 1984.
32. Психологический словарь/ Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм – Еврознак, 2007. – 672 с.
33. Селье Г. Стресс без дистресса/Г.Селье. - М.: Прогресс, 1982. – 128 с.
34. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Издательство Юрайт, 2014
35. Таймазов В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена: методы оценки и коррекции / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – СПб. : [б.и.], 2004. – 400 с.
36. Хайм Э., Блазер А., Рингер X., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход. - М., 2007 – с.54.
37. Шапарь В.Б. Словарь практического психолога/ В.Б. Шапарь. - М.: ООО «Издательство АСТ»; Харьков: «Торсинг», 2004. - 734 с.
38. Яковлев Б.П. Основы спортивной психологии: учеб. пособие/ - М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1. Расчет критерия Колмогорова-Смирнова**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Кол-во** | **Критерий** | **Ур.значим.** | |
|  | **N** | **max D** | **p** |  |
| конфронтация | 25 | 0,1468 | p > .20 |  |
| дистанцирование | 25 | 0,2285 | p < ,15 |  |
| самоконтроль | 25 | 0,2435 | p < ,10 |  |
| поиск социальной поддержки | 25 | 0,2934 | p < ,05 |  |
| принятие отвественности | 25 | 0,2288 | p < ,15 |  |
| бегство-избегание | 25 | 0,2162 | p < ,20 |  |
| планирование решения проблемы | 25 | 0,1951 | p > .20 |  |
| положительная переоценка | 25 | 0,2012 | p > .20 |  |
| методика Прогноз Баранова | 25 | 0,1129 | p > .20 |  |
| перцептивная оценка типа стрессоустойчивости Фетискин | 25 | 0,1657 | p > .20 |  |
| решение задачи | 25 | 0,1862 | p > .20 | \* |
| эмоции | 25 | 0,2296 | p < ,15 |  |
| избегание | 25 | 0,2253 | p < ,15 | \*\* |
| отвлечения | 25 | 0,2215 | p < ,15 | \*\* |
| социального отвлечения | 25 | 0,2166 | p < ,20 |  |

**Приложение 2. Расчет описательных статистик**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **N** | **mean** | **median** | **mode** | **min** | **max** | **std.dev.** | **skewness** | **kurtosis** |
| **методик** | ч. исп. | среднее | медиана | мода | мин | макс | стд. откл. | асимметрия | эксцесс |
| *конфронтация* | *25* | *9,68* | 9,0 | 8,0 | 2,0 | 17,0 | 3,84 | 0,27 | -0,21 |
| *дистанцирование* | *25* | *11,00* | 9,0 | multiple | 4,0 | 17,0 | 4,99 | -0,01 | -1,88 |
| *самоконтроль* | *25* | *9,84* | 8,0 | multiple | 3,0 | 18,0 | 5,26 | 0,55 | -1,37 |
| *поиск социальной поддержки* | *25* | *12,64* | 16,0 | multiple | 4,0 | 18,0 | 5,39 | -0,54 | -1,55 |
| *принятие отвественности* | *25* | *10,72* | 12,0 | 18,0 | 2,0 | 18,0 | 6,38 | -0,11 | -1,84 |
| *бегство-избегание* | *25* | *8,96* | 8,0 | multiple | 4,0 | 18,0 | 4,19 | 1,25 | 0,62 |
| *планирование решения проблемы* | *25* | *10,04* | 9,0 | 5,0 | 3,0 | 18,0 | 5,35 | 0,31 | -1,56 |
| *положительная переоценка* | *25* | *12,76* | 15,0 | 18,0 | 5,0 | 18,0 | 4,75 | -0,39 | -1,52 |
| методика Прогноз Баранова | 25 | 16,20 | 14,0 | multiple | 4,0 | 45,0 | 10,07 | 1,12 | 1,33 |
| перцептивная оценка типа стрессоустойчивости Фетискин | 25 | 19,80 | 22,0 | 9,0 | 7,0 | 38,0 | 9,92 | 0,19 | -1,34 |
| решение задачи | 25 | 10,60 | 9,0 | 15,0 | 4,0 | 16,0 | 3,97 | 0,05 | -1,46 |
| эмоции | 25 | 9,56 | 8,0 | 15,0 | 4,0 | 16,0 | 4,72 | 0,29 | -1,77 |
| избегание | 25 | 9,04 | 9,0 | 9,0 | 4,0 | 16,0 | 3,03 | 0,98 | 1,16 |
| отвлечения | 25 | 10,84 | 13,0 | multiple | 4,0 | 16,0 | 4,52 | -0,12 | -1,83 |
| социального отвлечения | 25 | 10,96 | 13,0 | multiple | 4,0 | 16,0 | 4,48 | -0,15 | -1,85 |

**Приложение 3. Расчет критерия Спирмена**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | конфронтация |  | дистанцирование |  | самоконтроль |  | поиск социальной поддержки |  | принятие отвественности |  | бегство-избегание |  | планирование решения проблемы |  | положительная переоценка |  | методика Прогноз Баранова |  | перцептивная оценка типа стрессоустойчивости Фетискин |  | решение задачи |  | эмоции |  | избегание |  | отвлечения |  | социального отвлечения |  |
| конфронтация | 1,00 |  | -0,40 | **\*** | 0,31 |  | -0,22 |  | 0,13 |  | 0,69 | **\*\*\*** | 0,07 |  | -0,46 | **\*** | 0,08 |  | 0,04 |  | -0,05 |  | -0,34 |  | 0,24 |  | -0,08 |  | -0,52 | **\*\*** |
| дистанцирование | -0,40 | **\*** | 1,00 |  | -0,23 |  | 0,29 |  | -0,50 | **\*** | -0,41 | **\*** | -0,30 |  | 0,39 |  | 0,30 |  | 0,20 |  | -0,33 |  | 0,59 | **\*\*** | -0,28 |  | 0,25 |  | 0,33 |  |
| самоконтроль | 0,31 |  | -0,23 |  | 1,00 |  | -0,39 |  | 0,05 |  | 0,12 |  | 0,37 |  | -0,67 | **\*\*\*** | 0,00 |  | -0,28 |  | 0,16 |  | -0,43 | **\*** | 0,24 |  | -0,01 |  | -0,55 | **\*\*** |
| поиск социальной поддержки | -0,22 |  | 0,29 |  | -0,39 |  | 1,00 |  | -0,04 |  | -0,05 |  | -0,39 |  | 0,62 | **\*\*** | -0,19 |  | 0,07 |  | -0,03 |  | 0,64 | **\*\*\*** | -0,33 |  | -0,03 |  | 0,55 | **\*\*** |
| принятие отвественности | 0,13 |  | -0,50 | **\*** | 0,05 |  | -0,04 |  | 1,00 |  | -0,08 |  | 0,59 | **\*\*** | -0,08 |  | -0,78 | **\*\*\*** | -0,72 | **\*\*\*** | 0,53 | **\*\*** | -0,45 | **\*** | -0,18 |  | 0,12 |  | -0,22 |  |
| бегство-избегание | 0,69 | **\*\*\*** | -0,41 | **\*** | 0,12 |  | -0,05 |  | -0,08 |  | 1,00 |  | -0,21 |  | -0,25 |  | 0,18 |  | 0,30 |  | -0,01 |  | -0,16 |  | 0,35 |  | -0,35 |  | -0,22 |  |
| планирование решения проблемы | 0,07 |  | -0,30 |  | 0,37 |  | -0,39 |  | 0,59 | **\*\*** | -0,21 |  | 1,00 |  | -0,29 |  | -0,43 | **\*** | -0,65 | **\*\*\*** | 0,33 |  | -0,56 | **\*\*** | 0,06 |  | 0,08 |  | -0,51 | **\*** |
| положительная переоценка | -0,46 | **\*** | 0,39 |  | -0,67 | **\*\*\*** | 0,62 | **\*\*** | -0,08 |  | -0,25 |  | -0,29 |  | 1,00 |  | -0,04 |  | 0,29 |  | -0,26 |  | 0,62 | **\*\*\*** | -0,48 | **\*** | -0,09 |  | 0,70 | **\*\*\*** |
| методика Прогноз Баранова | 0,08 |  | 0,30 |  | 0,00 |  | -0,19 |  | -0,78 | **\*\*\*** | 0,18 |  | -0,43 | **\*** | -0,04 |  | 1,00 |  | 0,79 | **\*\*\*** | -0,74 | **\*\*\*** | 0,30 |  | 0,38 |  | 0,02 |  | 0,09 |  |
| перцептивная оценка типа стрессоустойчивости Фетискин | 0,04 |  | 0,20 |  | -0,28 |  | 0,07 |  | -0,72 | **\*\*\*** | 0,30 |  | -0,65 | **\*\*\*** | 0,29 |  | 0,79 | **\*\*\*** | 1,00 |  | -0,77 | **\*\*\*** | 0,34 |  | 0,11 |  | -0,28 |  | 0,37 |  |
| решение задачи | -0,05 |  | -0,33 |  | 0,16 |  | -0,03 |  | 0,53 | **\*\*** | -0,01 |  | 0,33 |  | -0,26 |  | -0,74 | **\*\*\*** | -0,77 | **\*\*\*** | 1,00 |  | -0,31 |  | -0,02 |  | 0,05 |  | -0,23 |  |
| эмоции | -0,34 |  | 0,59 | **\*\*** | -0,43 | **\*** | 0,64 | **\*\*\*** | -0,45 | **\*** | -0,16 |  | -0,56 | **\*\*** | 0,62 | **\*\*\*** | 0,30 |  | 0,34 |  | -0,31 |  | 1,00 |  | -0,24 |  | 0,27 |  | 0,62 | **\*\*\*** |
| избегание | 0,24 |  | -0,28 |  | 0,24 |  | -0,33 |  | -0,18 |  | 0,35 |  | 0,06 |  | -0,48 | **\*** | 0,38 |  | 0,11 |  | -0,02 |  | -0,24 |  | 1,00 |  | 0,02 |  | -0,41 | **\*** |
| отвлечения | -0,08 |  | 0,25 |  | -0,01 |  | -0,03 |  | 0,12 |  | -0,35 |  | 0,08 |  | -0,09 |  | 0,02 |  | -0,28 |  | 0,05 |  | 0,27 |  | 0,02 |  | 1,00 |  | -0,10 |  |
| социального отвлечения | -0,52 | **\*\*** | 0,33 |  | -0,55 | **\*\*** | 0,55 | **\*\*** | -0,22 |  | -0,22 |  | -0,51 | **\*** | 0,70 | **\*\*\*** | 0,09 |  | 0,37 |  | -0,23 |  | 0,62 | **\*\*\*** | -0,41 | **\*** | -0,10 |  | 1,00 |  |