

DOI 10.15826/spp.2022.3.34
УДК 159.9:796.01

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

З. Р. Совмиз

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлена проблема преодоления стресса спортсменами на разных этапах спортивной карьеры. В исследовании приняли участие 76 спортсменов в возрасте 18–23 лет, выступающих в различных спортивных командах. По результатам выявления у спортсменов личностных и групповых копинг-ресурсов был проведен кластерный анализ. Цель кластеризации – выявление возможных вариантов регуляции индивидуальных и командных копинг-стратегий. Сравнение групп, объединивших младших и старших по возрасту спортсменов, показало, что успешность преодоления стресса на разных этапах спортивной карьеры отличается детерминантами и степенью их включения в процесс поддержания психологической устойчивости. На начальном этапе карьеры спортсмены хаотично вовлекают копинг-ресурсы в борьбу со стрессом, применяя преимущественно индивидуальные копинг-стратегии. На пике спортивной карьеры снижается актуальность применения индивидуальных копингов и растет значимость командных, ресурсы применяются сбалансировано и разумно.

Ключевые слова: спортивная карьера, командный спорт, копинг-стратегии, психологические копинг-ресурсы, индивидуальные и командные копинг-стратегии.

Для цитирования: Совмиз З. Р. Психологические ресурсы преодоления стресса на разных этапах спортивной карьеры // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 3. С. 23–30.

PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR OVERCOMING STRESS AT DIFFERENT STAGES OF A SPORTS CAREER

Z. R. Sovmiz

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia

Abstract. The article presents the problem of overcoming stress by athletes at different stages of their sports career. The study involved 76 athletes aged 18–23 years, competing in various sports teams. According to the results of the identification of personal and group coping resources in athletes, a cluster analysis was carried out. The purpose of clustering is to identify possible options for regulating individual and team coping strategies. A comparison of groups that united younger and older athletes showed that the success of overcoming stress at different stages of a sports career differs in determinants and the degree of their inclusion in the process of maintaining psychological stability. At the initial stage of their career, athletes randomly involve coping resources in the fight against stress, using mainly individual coping strategies. At the peak of a sports career, the relevance of the use of individual copings decreases and the importance of team copings increases, resources are used in a balanced and reasonable manner.

Keywords: sports career, team sports, coping strategies, psychological coping resource, personal characteristics, social characteristics.

For citation: Sovmiz Z. R. Psychological resources for overcoming stress at different stages of a sports career // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022 Vol. 2, No.3. P. 23–30.

Введение. Описание проблемы. Процесс преодоления стресса в спортивной деятельности имеет особое значение для эффективности деятельности спортсменов и, несмотря на высокую актуальность изучения копинг-поведения и копинг-ресурсов личности, исследования в данном русле носят преимущественно характер однократных измерений. Особого внимания в данном вопросе заслуживают спортсмены команд. Наряду со стандартными стрессами организационного характера (конкурентная среда, интенсивные нагрузки, риск получить травму) испытывают стрессы, связанные с напряженностью межличностных отношений, возникающей внутри команды [2, с. 50].

В течение длительного периода времени (в процессе соревнований, соревновательного сезона и спортивной карьеры в целом) спортсмены испытывают на себе влияние стрессогенных факторов. Стрессы имеют свойство накапливаться и снижать эффективность деятельности человека, но зачастую подобную картину мы не наблюдаем в спортивной деятельности предположительно из-за того, что меняются способы борьбы с ним в зависимости возраста и от этапа спортивной карьеры.

Например, педагоги, с богатым педагогическим опытом, испытывая эмоциональное и профессиональное выгорание, остаются в профессии. На наш взгляд, это связано с тем, что существуют механизмы перестройки психологических ресурсов, обеспечивающих адекватную и конструктивную реакцию на эмоциональное выгорание.

О. В. Дашкевич пишет о том, что на разных этапах профессиональной деятельности спортсменом задействуются разные механизмы достижения высот: в начале соревновательного сезона речь идет об эмоциональной стабильности, в конце – о выносливости.

К сожалению, вопрос о механизмах регуляции поведения спортсменов в стрессовой ситуации в динамике на протяжении длительного времени раскрыт недостаточно [3, с.28].

Исследования динамики преодоления стресса в рамках соревнований на примере яхтсменов, проведенные Г. Б. Горской свидетельствуют о том, что ресурсами успешных выступлений команды яхтсменов в начале и в конце соревнований, длящихся семь дней, выступают различные личностные свойства [1, 2].

В первых гонках – в начале соревнований, ресурсами борьбы со стрессом являются качества, позволяющие объективно оценить соревновательную ситуацию и поверить в себя. В конце соревнований, по мере накопления стресса, возрастает значимость психологических ресурсов, обеспечивающих сохранение высокой активности вне зависимости от результатов соревновательной борьбы и успешное сопротивление нарастающему утомлению.

Исследования динамики преодоления стресса в рамках соревновательного сезона, проведенные Г. Б. Горской и В. Г. Дыдарь на примере команды по пляжному гандболу, показывают, что от начала сезона к концу, по мере накопления стресса, растет количество связей между психологическими ресурсами и устойчивостью. Данный процесс выражается в перегруппировке, мобилизации дополнительных ресурсов, либо смещении значимости на поддержание индивидуальной психологической устойчивости за счет того, что снижается индивидуальный вклад спортсменов в поддержание устойчивости всей команды в целом [1].

Представленные исследования дают понимание того, как меняются механизмы вовлечения личностных копинг-ресурсов спортсменов командных видов спорта на протяжении конкретных соревнований и соревновательного сезона.

Исследования динамики преодоления стресса на протяжении всей спортивной карьеры недостаточно изучены и представляют особый интерес, так как позволяют ответить на вопросы о том, как изменяются механизмы психологической устойчивости спортсменов к стрессу на протяжении многолетней спортивной карьеры, при каких условиях она способствует максимальной ее продолжительности и полноценной реализации спортсменами собственного потенциала.

Постановка задачи заключалась в выявлении психологических ресурсов преодоления стресса спортсменами команд на разных этапах

спортивной карьеры. *Методы исследования:* методика диагностики копинг-стратегий во время кризиса Н. Агазаде, методы диагностики личностных параметров спортсменов и социально-психологических характеристик команд, членами которых они являются, кластерный анализ [5, с. 4].

Выборка исследования: 76 спортсменов, представляющих команды по футболу, баскетболу, гандболу и регби.

Стоит отметить, что подобные исследования спортивных команд вызывают большие сложности из-за невозможности применения лонгитюдного метода. Связано это с тем, что команды отличаются неустойчивостью состава и систематически претерпевают изменения.

Результаты. С целью изучения психологических ресурсов на различных этапах спортивной карьеры нами был проведен кластерный анализ, которому подверглась вся выборка исследования с учетом всех исследуемых параметров (копинг-стратегии, личностные и социально-психологические характеристики).

Данная процедура привела к подразделению выборки исследования на четыре группы, представители которых различаются по уровню выраженности копинг-стратегий, соотношению конструктивных (адаптивных) и неконструктивных (дезадаптивных) копинг-стратегий, уровню сформированности личностных и групповых ресурсов, рациональностью и эффективностью их включения в процесс стресс совладания, степенью разделенности применяемых ресурсов. В связи с чем группы условно названы следующим образом: группа 1 – высоко адаптивная, ресурсно экономичная, группа 2 – умеренно адаптивный, ресурсно неразделенная, группа 3 – неустойчиво адаптивный, ресурсно затратная, группа 4 – умеренно адаптивная, ресурсно разделенная.

Интересен тот факт, что спортсмены распределились на группы следующим образом: группу 2 – умеренно адаптивную, ресурсно неразделенную составили наиболее юные и менее квалифицированные спортсмены, находящиеся в начале спортивной карьеры (1 спортивный разряд); группу 4 – умеренно адаптивную, ресурсно разделенную составили высококвалифицированные спортсмены (Мастера спорта), находящиеся на пике своей спортивной карьеры, наиболее опытные и зрелые;

На описании именно этих двух группах мы сконцентрируем наше внимание, как на ярких моделях включения спортсменов в борьбу со стрессом на разных этапах спортивной карьеры.

Отметим, что спортсмены обеих групп, несмотря на возрастные и квалификационные различия, успешно справляются со стрессовыми ситуациями, что выражается в преобладании адаптивных копингов над дезадаптивными. В связи с этим возникает вопрос «за счет каких психологических копинг-ресурсов происходит достижение успеха у спортсменов разного возраста и квалификации, находящихся на различных этапах спортивной подготовки?»

Группа 2 – умеренно адаптивная, ресурсно неразделенная характеризуется тем, что большая часть личностных ресурсов развита слабо. Отличается данная группа тем, что ее представители обладают низким уровнем развития эмпатии и конструктивных компонентов социально-психологической адаптации в сочетании с самыми высокими ее неконструктивными показателями. Высокоразвит лишь ресурс в виде композитной оценки социального интеллекта.

Групповые копинг-ресурсы (психологический климат и групповая мотивация) высоко развиты именно в данной группе.

Личностные копинг-ресурсы привлекаются несбалансированно, что выражается во включении в стресс преодолевающего поведения многих видов копинг-стратегий. При этом копинг-ресурсы вовлекаются с умеренной интенсивностью, о чем свидетельствует небольшое количество взаимосвязей между психологическими ресурсами и копинг-стратегиями.

Личностные копинг-ресурсы – компоненты психосоциальной зрелости и социально-психологической адаптации: способность контролировать свои действия, стремление к обучению, эмоциональное благополучие, интернальность, умение следовать за кем-то, принятие других, благополучное восприятие спортсменом поддержки своей автономии от лица тренера.

Групповые копинг-ресурсы (мотивации группы, групповое развитие) применяются только по отношению к адаптивным индивидуальным и командным копинг-стратегиям, повышая вероятность их включения в борьбу со стрессом.

Межличностный эмоциональный интеллект и рациональный канал эмпатии выступают ограничителями успешного преодоления стресса, так как повышают вероятность применения командных дезадаптивных копингов. На наш взгляд, связано это с тем, что умение управлять эмоциями окружающих вселяет в юных спортсменов самоуверенность, а это отрицательно сказывается на командных способах взаимодействия.

Группа 4 – умеренно адаптивная, ресурсно разделенная характеризуется: высоким уровнем развития эмпатии, организаторских способностей, конструктивных компонентов адаптации, психосоциальной зрелости, эмоционального интеллекта; низким уровнем развития психологического климата, уровня развития группы, групповой мотивации, сплоченности. Возможно, профессиональный рост и взросление предполагают наличие желания реализовать свои личные амбиции, иногда в ущерб групповым. В данном кластере прослеживается абсолютное разделение личностных ресурсов, реализующих успешность применения индивидуальных копинг-стратегий и командных. Процесс преодоления стресса сопровождается оптимальным привлечением копинг-ресурсов, что выражается в немногочисленных корреляционных связях между психологическими ресурсами и копинг-стратегиями.

Личностные копинг-ресурсы индивидуальных копингов: адаптивность и принятие себя способствуют повышению адаптивных индивидуальных копингов, умение правильно понимать речевую экспрессию в контексте определенной ситуации способствуют снижению дезадаптивных индивидуальных копингов.

Личностными копинг-ресурсы командных копингов: управление эмоциями и проникающая способность эмпатии – способствуют повышению адаптивных командных копингов и снижению дезадаптивных; установки, способствующие эмпатии, эскапизм и приспособление в конфликте – способствуют повышению адаптивных командных копингов; коммуникативные способности – способствуют снижению дезадаптивных командных копингов.

Групповые копинг-ресурсы выступают резервным потенциалом, усиливающим адаптивные командные копинг-стратегии и ослабляющие дезадаптивные.

Важно отметить, что высокий уровень таких личностных параметров, как самодетерминация и внутренний контроль повышают вероятность выбора дезадаптивных командных копингов, выступая в качестве ограничителей успешного преодоления стресса. Помимо этого, самодетерминация снижает командные адаптивные копинги. Объясняется это тем, что в данной группе присутствуют наиболее квалифицированные спортсмены, самодостаточные, проявляющие способность противопоставить себя группе. С одной стороны, это признак зрелости, с другой – «камень преткновения» в командном взаимодействии. Подобные данные выявлены В. Ю. Киселевым. Автор отмечает, что высококвалифицированные гребцы (мастера международного класса) экипажа многоместной лодки «Дракон», которые успевшие провести лишь несколько тренировок перед соревнованиями, показывают худшие результаты, чем менее квалифицированные, но более сыгранные гребцы второго эшелона, прошедшие совместно полный учебно-тренировочный сбор [4, с. 16].

Выводы. Таким образом, в начале спортивной карьеры мощными ресурсами успешности преодоления стресса выступают: ощущение спортсменом поддержки своей автономии, идущее от лица тренера, умение организовать свою деятельность, толерантное отношение к окружающим, стремление к успеху. Ресурсы вовлекаются хаотично, преимущественно пользуются индивидуальные способы борьбы со стрессом. Групповыми ресурсами выступают групповая мотивация, уровень развития группы и климат в команде.

На пике спортивной карьеры наблюдается спад актуальности в применении индивидуальных копингов в пользу командных. Спортсмены вырабатывают способность применять ресурсы четко и дифференцированно. Акцент смещается на принятие себя, управление эмоциями и умение сопереживать окружающим; наиболее ресурсными становятся коммуникативные навыки вместо организаторских. К групповым копинг-ресурсам помимо вышеперечисленных вовлекается сплоченность.

Обе выборки спортсменов успешно справляются со стрессом. Но в динамике длительной спортивной карьеры можно проследить переход от несбалансированного механизма поддержания психологической устойчивости и к более экономному и дифференцированному; от незрелых ресурсов, направленных на внешние ориентиры и мнение окружающих, к ресурсам, имеющим фундамент с ориентацией на себя.

Список литературы

1. Горская Г. Б., Дыдарь В. Г. Динамика регуляции психической устойчивости команды на протяжении соревновательного сезона // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 8. URL: <http://doi.org/10.24158/spp.2017.8.7> (дата обращения: 05.08.2022)
2. Горская Г. Б. Личностные ресурсы спортсменов- представителей командных видов спорта как фактор сопротивляемости стрессу: динамический анализ // Рудиковские чтения – 2018 : материалы XIV Междунар. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта. М., 2018. С. 49–52.
3. Дашкевич О. В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях : автореф. дис. д-ра психол. наук. М., 1985. 35 с.
4. Киселев В. Ю. О проблемах комплектования сборных экипажей в гребле на лодках типа «Дракон» // Проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы науч. конф. Хабаровск, 2002. С. 15–17.
5. Совмиз З. Р. Психологические ресурсы личности как субъекта преодоления стресса в условиях командной деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2017. 26 с.

References

1. Gorskaya, G. B., & Didar, V. G. (2017). Dinamika regulyatsii psihicheskoy ustojchivosti komandy na protyazhenii sorevnovatel'nogo sezona [Dynamics of regulation of mental stability of the team in the competitive season]. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika* [Society: sociology, psychology, pedagogy], 8. <http://doi.org/10.24158/spp.2017.8.7> (accessed: 05.08.2022) (In Russ).
2. Gorskaya, G. B. (2018). Lichnostnye resursy sportsmenov – predstavitelej komandnyh vidov sporta kak faktor soprotivlyaemosti stressu: dinamicheskij analiz [Personal resources of athletes-representatives of team sports as a factor of stress resistance: dynamic analysis]. In *Materialy XIV Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii psikhologov fizicheskoy kultury i sporta "Rudikovskiyechteniya–2018"* [Materials of the XIV International scientific and practical conference of psychologists of physical culture and sports "Rudikov readings – 2018"] (pp.49–52). (In Russ).
3. Dashkevich, O. V. (1985) *Emocional'naya regulyatsiya deyatelnosti v ekstremal'nykh usloviyakh* [Emotional regulation of activity in extreme conditions]. [Doctoral dissertation, Moscow University]. (In Russ.).
4. Kiselev, V.Y. (2002). O problemah komplektovaniya sbornyh ekipazhej v greble na lodkah tipa "Drakon" [On the problems of manning combined crews in rowing on boats of the "Dragon" type]. In *Materialy nauchnoy konferentsii "Problemy fizicheskoy kultury. sporta i turizma"* [Materials of the scientific conference "Problems of physical culture, sports and tourism"] (pp. 15–17). (In Russ.).
5. Sovmiz, Z. R. (2017). *Psichologicheskie resursy lichnosti kak sub"ekta preodoleniya stressa v usloviyakh komandnoj deyatelnosti* [Psychological resources of the individual as a subject of overcoming stress in the conditions of team activity]. [Candidates dissertation, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism]. (In Russ.).

Информация об авторе / Information about the author

Зарема Рустемовна Совмиз – канд. психол. наук, доцент Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; Zarema83888@yandex.ru.

Zarema Rustemovna Sovmiz – PhD (Psychology), Associate Professor of the Department of Psychology, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar; Zarema83888@yandex.ru.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 06.08.2022

Принята к публикации / Accepted: 08.09.2022