

Чихтисова Софина Арсеновна,
ФГБОУ ВО «Общеобразовательный лицей АмГУ»
Chikhtisova Sofina Arsenovna,
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher
Education «Comprehensive Lyceum of AmSU»

Ерёмина Вероника Ильинична, лаборант,
Дом научной коллаборации имени М.Т. Луценко
Eremina Veronika Ilinichna,
The House of scientific collaboration named after M.T. Lutsenko

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА СПОРТСМЕНАМИ
PSYCHOLOGICAL FEATURES
OF ATHLETES' STRESS EXPERIENCE**

Аннотация. В статье рассматриваются особенности проявления стресса у спортсменов. Эмпирическое исследование, направленное на определение особенностей состояния стресса и способов совладающего поведения в ситуациях стресса. Гипотеза подтвердилась.

Abstract. The article examines the features of stress in athletes. An empirical study aimed at determining the characteristics of stress and ways of coping behavior in stressful situations. The hypothesis was confirmed.

Ключевые слова: Стресс, копинг-стратегии, спортсмены.

Keywords: Stress, coping strategies, athletes.

Важность исследования вопроса об особенностях переживания стресса у спортсменов заключается в влиянии этого феномена на спортивные результаты, увеличении риска возникновения травм и болезней и появлении эмоциональных перегрузок. Так, исследование характеристик переживания стресса у спортсменов имеет значение для улучшения спортивной подготовки, предотвращения негативных последствий стресса и оптимизации тренировочных процессов [1, 3].

Возникновение стресса обусловлено большим количеством совершенно разных внешних и внутренних причин. К первой категории относятся жизненные ситуации не подконтрольные человеку. Внутренние факторы – это в большей степени плод воображения, который находится в подсознании. Так, они включают пессимистический настрой, негативное восприятие самого себя, ожидание нереального и т.п. [2]. Рассматривая спортивную сферу, можно говорить о том, что очень часто на спортсмена оказывает влияние именно внутренние факторы, связанные со стремлением одержать победу и сбором всех сил физического и психологического характера во время соревнований [1].

Цель исследования: изучение особенностей переживания стресса и совладающих способов поведения при нем у спортсменов.

Гипотеза исследования: спортсмены имеют низкий уровень стресса.

Методики и методы: «Диагностика состояния стресса» (Прохоров А.О.), «Способы совладающего поведения» (Лазарус Р., адаптация Крюкова Т.Л., Куфтык Е.В., Замышляева М.С.). Анализ литературы, тестирование.

Выборка исследования: 18 человек в возрасте от 18 до 21 года (8 юношей, 10 девушек).

База исследования: ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет».



Среди спортсменов преобладают студенты с высоким уровнем регуляции в стрессовых ситуациях, то есть для них свойственна сдержанность и регулирование своих эмоций в ситуации стресса (94,44 %, данные представлены на рисунке 1).



Рисунок 1. Результаты по методике «Диагностика состояния стресса»

В группе преобладают спортсмены с умеренным уровнем конфронтационного копинга (61,11 %), дистанцирования (66,67 %), самоконтроля (55,56 %), поиска социальной поддержки (55,56 %) и планирования решения проблемы (55,56 %, данные представлены на рисунке 2). Так, о них можно сказать, что разрешения проблемы может происходить не всегда через целенаправленную поведенческую активность, направленную либо на изменение ситуации, либо на реагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями; частично могут преодолевать негативные переживания за счет субъективного снижения значимости и степени эмоциональной вовлеченности. Также в некоторых ситуациях способны целенаправленно подавлять и сдерживать эмоции, минимизировать их влияние на оценку ситуации и выбор стратегии поведения; совершают некоторые попытки использования внешних ресурсов, поиск информации, эмоциональной и действенной поддержки. Кроме того, спортсмены имеют среднюю способность целенаправленно анализировать ситуацию и возможные варианты поведения, вырабатывать стратегии разрешения проблемы с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Значительная часть имеет умеренный уровень по показателю «бегство-избегание» (44,44 %), то есть студенты иногда избирают для себя способ совладания со стрессом через уклонение от проблемы фантазирование, отвлечение, игнорирование и др.

Равное количество респондентов имеет средний и низкий уровни принятия ответственности (50 %). Для первой группы характерно стремление к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках, для второй свойственно избегание взятия на себя роли ответственного за сложившуюся ситуацию, отсутствие активных действий для ее решения. Можно предположить, что это связано с юношеским возрастом, когда осуществляется переход в самостоятельную жизнь, предполагающую большое взятие ответственности. Это может требовать определенное время на перестройку позиции, чтобы была большая эффективность при решении задач. Среди студентов преобладают участники с высоким уровнем планирования решения проблемы (55,56 %). Они характеризуются возможностью целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации. Возможно, это связано с тем, что для занятия спортом на профессиональном уровне необходимо избирать тактики и стратегии. Это может способствовать формированию навыков планирования.



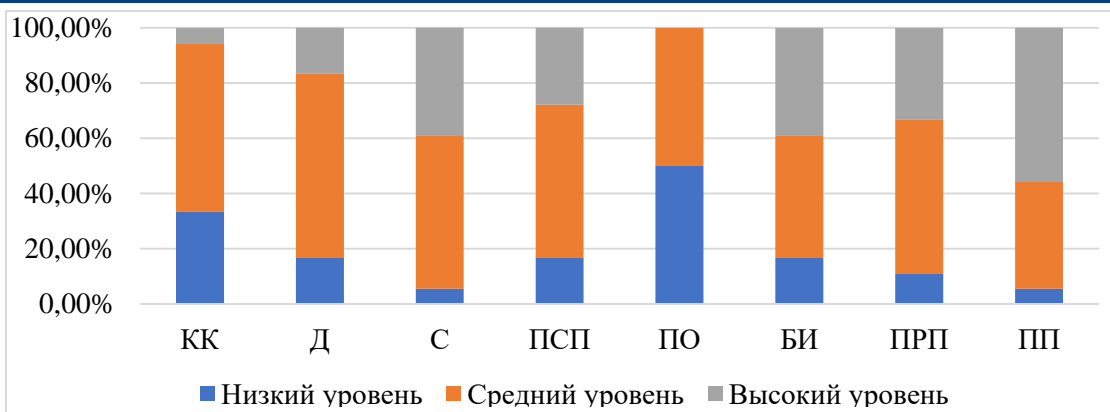


Рисунок 2

КК – конфронтационный копинг, Д – дистанцирование, С – самоконтроль, ПСП – поиск социальной поддержки, ПО – принятие ответственности, БИ – бегство-избегание, ПРП – планирование решения проблемы, ПП – положительная переоценка

Таким образом, на спортсменов часто оказывают влияния внутренние факторы стресса, что вызвано определенным стремлением одержать победу и собрать силы физического и психологического характера во время соревнований. Большинство спортсменов имеют высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях. В рамках копинг-стратегий большая часть респондентов имеет умеренный уровень по всем способам совладающего поведения за исключением показателей «принятие ответственности» и «планирование решения проблемы». По первому показателю равное количество респондентов имеют низкий и средний уровни, а по второму преобладают студенты-спортсмены с высоким уровнем.

Список литературы:

1. Авагян, Н. Г. Психологическая подготовка и стрессоустойчивость в профессиональном спорте / Н. Г. Авагян. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2024. – № 4 (503). – С. 402-404. – URL: <https://moluch.ru/archive/503/110613>.
2. Албакова, З.А. Психологические факторы, влияющие на возникновение стресса / З.А. Албакова // Вопросы и науки образования. – 2021. – № 8. – С. 46-51.
3. Жолдошбаев, Д.А. Теоретическое исследование влияния стрессоров в спортивной деятельности / Д.А. Жолдошбаев, А. Изамаматов, А. Монокбаев // Бюллетень науки и практики. – 2023. – № 11. – С. 443-448.

