

СТИЛИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ И ПАРАСПОРТСМЕНОВ

К.И. Марцих

Россия, Москва, РУДН

На протяжении жизни всякому человеку приходится преодолевать разного рода жизненные трудности. Ричард Лазарус, автор теории стресса и копинга, описал осознанные стратегии совладания со стрессом и другим порождающими тревогу событиями, как рациональные способы преодоления жизненных трудностей. Использование совладающих стратегий помогает человеку поддерживать психосоциальную адаптацию во время стресса. Каждому человеку свойственен свой индивидуальный стиль совладающего поведения, который определяется сочетанием стратегий совладания. Р. Лазарус выделяет восемь типов таких стратегий:

1) Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном

использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

2) Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п.;

3) Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;

4) Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;

5) Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;

6) Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т. п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;

7) Планирование решения проблемы. Преодоление 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;

8) Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

В нашем исследовании нас интересовало: существуют ли различия в стилях совладания спортсменов параспортсменов. Мы предположили, что возможно люди, имеющие тяжелый физический недуг являются носителями специфического стиля совладающего поведения отличающегося от стиля совладания здоровых людей.

Для того чтобы сопоставить стили совладающего поведения спортсменов и параспортсменов мы исследовали их стратегии совладания при помощи методики Р. Лазаруса.

Нашими испытуемыми были две молодежные команды: женская футбольная команда (15 девушек-спортсменок в возрасте от 18 до 24 лет) и женская волейбольная команда (15 девушек - параспортсменок, занимающуюся волейболом сидя, в возрасте от 18 до 24 лет).

Таблица 1
Средние значения стратегий совладания девушек-параспортсменок и девушек-спортсменок

	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
параспортсмены	7.2	7.3	11.3	8.2(4)	6.0	8.2	13.9	13.3
спортсмены	7.3	6.1	11.2	7.8(5)	6.5	9.4	12.9	13.4

Полученные результаты исследования, указывают на то, что участницам обеих команд свойственны схожие стили

совладающего поведения. Наибольшие абсолютные решения приходятся на стратегии «Планирование решения проблемы», «Положительная переоценка» и «Самоконтроль». Т.е. мы видим, что физически здоровые девушки-спортсменки и девушки параспортсменки, имеющие тяжелый физический недуг используют практически одинаковые стили совладающего поведения. На основании этого мы можем утверждать, что девушки-параспортсменки являются носителями столь же здорового, эффективного стиля совладания, что и девушки-спортсменки. Интересным представляется еще один результат. Величина стратегии «Избегание» у девушек - спортсменок выше, чем у девушек-параспортсменок. Т.е. при общем здоровом стиле совладания у обеих групп испытуемых, группу параспортсменок можно считать более адаптивной, т.к. в общей структуре совладающего поведения абсолютная величина пассивной, неадаптивной стратегии совладания у них меньше.

Литература:

Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой.

Ильин Е.П. Мастера психологии - Психология спорта

Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения,

Шолохова М.А. Технологии социализации молодежи, находящейся в трудной жизненной ситуации. Методические рекомендации.