

УДК 159.9

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ЭКСТРЕМАЛОВ

Кузьмина Анна Сергеевна

*Кандидат психологических наук, старший преподаватель
Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия
e-mail: annakuz87@yandex.ru*

Чижова Екатерина Александровна

*Студент факультета психологии и педагогики
Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия
e-mail: Chizhova001@bk.ru*

Лаврентьева Марианна Владимировна

*Психолог, Барнаул, Россия
e-mail: 628150@gmail.com*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей совладающего поведения спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта. Приведен сравнительный анализ стратегий совладания экстремалов и участников контрольной группы. В статье показано, что совладающее поведение экстремалов характеризуется высоким уровнем планирования и саморегуляции и низким уровнем критичности к себе и оценке результатов собственной деятельности.

Ключевые слова: совладающее поведение, саморегуляция, экстремалы, альпинизм, саморазвитие, контроль.

SUPPORTING BEHAVIOR OF SPORTSMEN EXTREMALS

Kuzmina Anna Sergeevna

*Ph.D., associate professor of
Altai State University, Barnaul, Russia
e-mail: annakuz87@yandex.ru*

Chizhova Ekaterina Aleksandrovna

*Student of the Faculty of Psychology and Pedagogy
Altai State University, Barnaul, Russia
e-mail: Chizhova001@bk.ru*

Lavrenteva Marianna Vladimirovna

Psychologist, Barnaul, Russia

e-mail: 628150@gmail.com

Abstract. The article presents the results of a study of the characteristics of coping behavior of athletes involved in extreme sports. A comparative analysis of coping strategies of extremes and participants of the control group is given. The article shows that the coping behavior of extremes is characterized by a high level of planning and self-regulation and a low level of self-criticality and evaluation of the results of its own activities.

Key words: coping behavior, self-regulation, extremes, mountaineering, self-development, control.

Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под воздействием экстремальных факторов среды, является психологический стресс. Интенсивное изучение феноменологии стресса в экстремальной ситуации и последствий его негативного влияния на человека является одним из доминирующих направлений прикладных психологических исследований в современной мировой науке. И если в предыдущие десятилетия внимание ученых было сосредоточено на стрессе как таковом, то в последние 10–15 лет исследовательский интерес все чаще фокусируется на том, как люди преодолевают стресс, совладают с ним.

Исследованием процесса формирования стрессовых реакций, способов их профилактики и коррекции поведения личности в стрессовых ситуациях занимались такие зарубежные ученые, как Дж. Адаме, Ф. Александер, Дж. Амирхан, Г. Басович, Г. Вейлант, Р. Лазарус, Е. Локке, С. Петерсон, М. Селигман, Г. Селье, Н. Скотч, М. Тейлор, К. Элдвин и др. В отечественной психологии изучением переживания стресса занимались Е.П. Ильин, А.Б. Леонова, Б.Ф. Ломов, В.И. Медведев, В.Д. Небылицын, М.Г. Ярошевский, применяя личностно-ориентированный подход. Учеными были выделены и изучены внутренние субъективные условия, влияющие на устойчивость человека к психическому стрессу: значимость события для личности, субъективная оценка личностью ситуации, индивидуально-типологические

особенности личности [1, 4, 8, 12].

Л.И. Анцыферова определяет совладание как упрощенное определение трудных жизненных ситуаций, которые понимаются как обстоятельства жизни, требующие от индивида таких действий, которые находятся на границе его адаптивных возможностей или даже превосходят имеющиеся у него резервы [2].

В жизни человек переживает ряд важных жизненных событий, в том числе травматичных, которые служат толчком для процесса адаптации и самоактуализации. В большинстве случаев происходит интеграция стрессогенного события в психологический опыт человека (А.С. Аведисова, Б.Г. Ананьев, В.А. Бодров, Н.М. Лыкова, Э. Фромм) [3, 7, 9, 10].

Совладающее поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе личностных ресурсов и ресурсов среды. Стратегии совладания – это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, способ управления стрессом [11, 13].

Люди, занимающиеся высотным альпинизмом, оказываются в ситуациях, к которым человек вынужден приспособливаться и которых в обычной жизни никогда не бывает. Периоды полного бездействия в ожидании погоды, вертолета и т.д. сменяются работой на износ несколько дней подряд с раннего утра и до вечера практически без отдыха и нормального сна. Переедание быстро сменяется голодом или отсутствием аппетита из-за недостатка высотной адаптации. Психологическая перестройка в условиях высоты происходит не сразу. Часто наблюдается фактическая потеря личного самоконтроля над объективной опасностью окружающего рельефа. К тому же в альпинизме, наряду с необходимостью переносить максимальные и околомаксимальные нагрузки, необходимым условием успешного прохождения маршрута является также высокий уровень активизации оперативного мышления, концентрации

внимания, пространственной ориентации, что требует достаточно развитых психофизиологических возможностей для реализации успешного совладания со стрессом [3, 4, 14].

Экстремальная ситуация в таком спорте, как альпинизм, представляет собой результат активного взаимодействия человека со средой и характеризуется рядом параметров: объективной угрозой жизни, здоровью, ведущим жизненным ценностям; внезапностью наступления; необходимостью резкого выхода человека за пределы нормы привычных действий и операций; близостью предельных возможностей организма; необходимостью деятельности по преодолению внутренних и внешних ограничений.

Специфическое влияние на процессы саморегуляции в экстремальной ситуации оказывает присущий данному человеку устойчивый эмоциональный тон, который предопределяет качество характерных для него переживаний. Требовательность к себе и стремление к обязательно высокому уровню результатов позволяют человеку, реально достигая успеха, компенсировать отсутствие уверенности в удаче и является средством самоутверждения и получения столь нужных для него положительных переживаний.

Целью исследования является сравнительный анализ совладающего поведения лиц, занимающихся экстремальными видами спорта, с контрольной группой

Эмпирическая база исследования:

Испытуемыми выступили 30 мужчин в возрасте от 18 до 25 лет, занимающиеся экстремальными видами спорта (альпинизм, скалолазание). Контрольная группа составила 30 мужчин в возрасте от 18 до 25 лет.

Методы исследования:

1. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолкмана;

2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

Для определения различий в копинг-стратегиях, стратегиях саморегуляции лиц, занимающихся экстремальными видами спорта, и контрольной группы применен U-критерий Манна – Уитни.

Обработка проводилась при помощи статистического пакета SPSS 23.0.

Результаты:

Наиболее характерными копинг-стратегиями для лиц, занимающихся экстремальными видами спорта, являются стратегии «принятие ответственности», «планирование решения проблемы» (см. рис. 1).

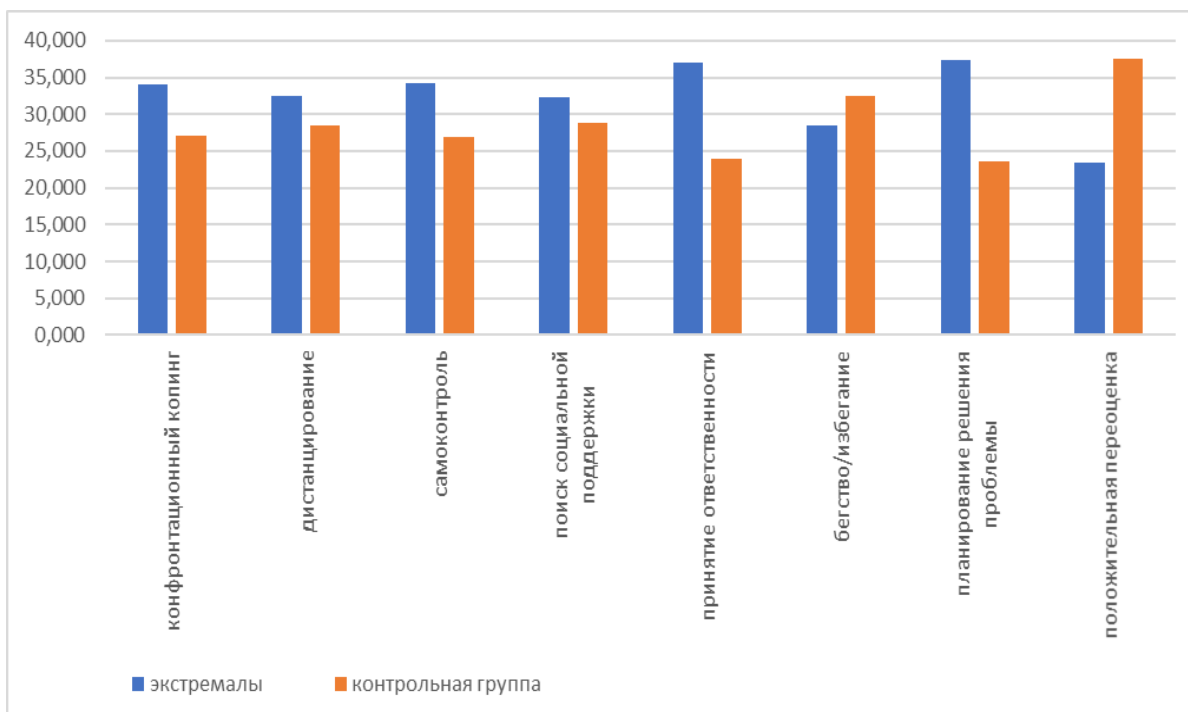


Рис. 1. Сравнительный анализ копинг-стратегий лиц, занимающихся экстремальными видами спорта, и контрольной группы.

Выявим различия в 2-х группах испытуемых с помощью U-критерия Манна – Уитни. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты сравнения копинг-поведения с помощью U-критерия Манна – Уитни

| Шкала | Группа | Значение | Z | p |
|-------------------------------|--------------------|----------|--------|-------|
| Принятие ответственности | Контрольная группа | 23,967 | -2,917 | 0,004 |
| | Экстремалы | 37,033 | | |
| Планирование решения проблемы | Контрольная группа | 23,650 | -3,096 | 0,002 |
| | экстремалы | 37,350 | | |
| Положительная переоценка | Контрольная группа | 37,600 | -3,163 | 0,002 |
| | Экстремалы | 23,400 | | |

Для лиц, занимающихся экстремальными видами спорта, характерны попытки преодоления 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. Одновременно с этим для них характерно принятие ответственности, что выражается в признании субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Положительная переоценка ситуации достоверно более характерна для контрольной группы.

Для определения различий в стратегиях саморегуляции лиц, занимающихся экстремальными видами спорта, и контрольной группы применим U-критерий Манна – Уитни (таб. 2, рис. 2.)

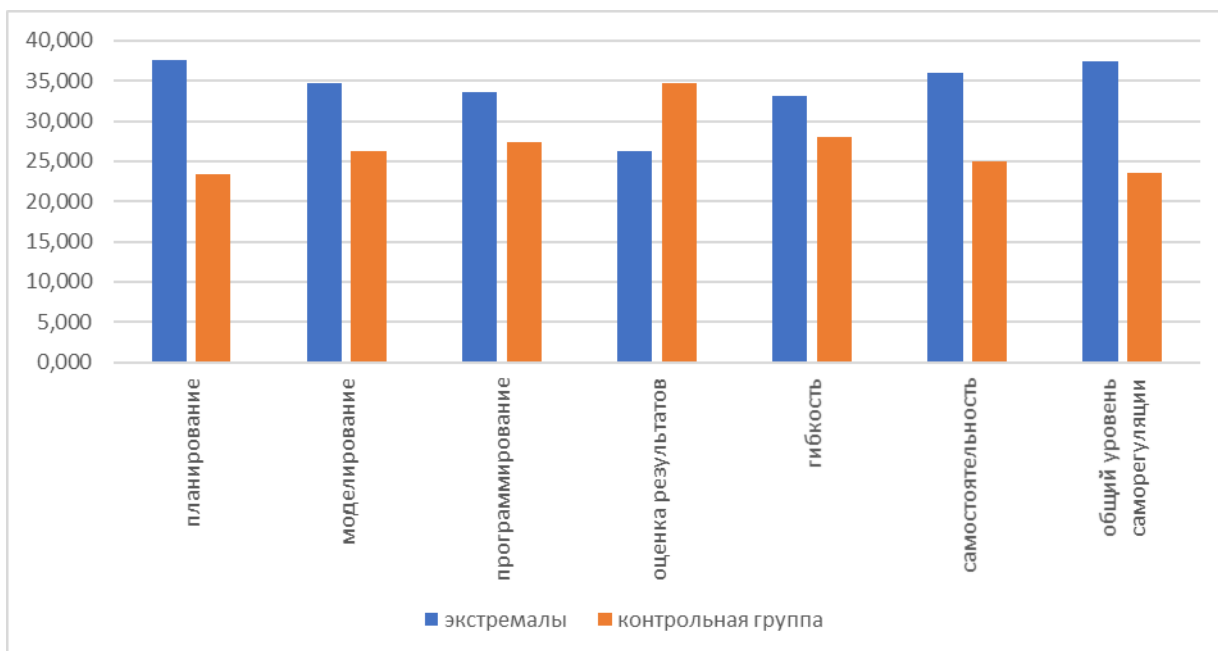


Рис. 2. Сравнительный анализ стратегий саморегуляции лиц, занимающихся экстремальными видами спорта, и контрольной группы.

Таблица 3. Результаты сравнения стратегий саморегуляции с помощью U-критерия Манна – Уитни в двух группах испытуемых

| Шкала | Группа | N | Mean Rank | Z | p |
|--------------------|--------------------|--------|-----------|--------|-------|
| Планирование | Контрольная группа | 30,000 | 23,450 | -3,189 | 0,001 |
| | Экстремалы | 30,000 | 37,550 | | |
| Моделирование | Контрольная группа | 30,000 | 26,250 | -1,918 | 0,055 |
| | Экстремалы | 30,000 | 34,750 | | |
| Оценка результатов | Контрольная группа | 30,000 | 34,683 | -1,889 | 0,050 |
| | Экстремалы | 30,000 | 26,317 | | |
| Самостоятельность | Контрольная | 30,000 | 25,033 | -2,457 | 0,014 |

| | | | | | |
|-----------------------------|--------------------|------------|--------|--------|-------|
| | группа | 0 | | | |
| | Экстремалы | 30,00 0 | 35,967 | | |
| Общий уровень саморегуляции | Контрольная группа | 30,00 0 | 23,550 | -3,088 | 0,002 |
| | Экстремалы | 30,00 0 | 37,450 | | |

Большинство показателей саморегуляции, а также общий показатель саморегуляции достоверно выше в группе экстремалов. Наиболее характерными стратегиями саморегуляции для лиц, занимающихся экстремальными видами спорта, являются стратегии «планирование», «самостоятельность».

Общий уровень саморегуляции выше у лиц, занимающихся экстремальными видами спорта. Экстремалы планируют свою деятельность, моделируют, выделяют значимые условия для достижения своих целей. Но им наименее свойственна оценка результатов, зачастую они не замечают своих ошибок, не критичны к себе и своим действиям.

Экстремалы легче овладевают новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях.

Список литературы:

1. Абульханова К.А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения / Проблема субъекта в психологической науке // отв. ред. А.В. Брушлинский, М.И. Воловикова, В.Н. Дружинин. М. : Изд-во «Академический проект», 2000. С. 13–26.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т 15. № 1. С. 3–18.
3. Берк Ш.М., Орлик Т. Ментальные стратегии альпинистов, используемые при преодолении опасностей на горе Эверест // Человеческая деятельность в экстремальных условиях. 2003. Т. 7. Вып. 2. С. 23–28.

4. Бодалев А.А. О человеке в экстремальной ситуации. Эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения // Мир психологии. 2002. № 4. С. 127–134.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления // Проблемы психологии и эргономики. Ярославль, 2001. Вып. 4. С. 28–33.
6. Конопкин О.А. Участие эмоции в осознанной регуляции целенаправленной активности человека // Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 38–48.
7. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания // Вестник Московского университета. Серия 14 «Психология». 2010. № 1. С. 46–57.
8. Крюкова Т.Л. Основные подходы к изучению совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2004. № 4. С. 58–68.
9. Лапин И.П. Зачем «копинг», когда есть совладание? // Социальная и клиническая психиатрия. 1999. № 2. С. 57–59.
10. Либина А., Либин А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? // Стиль человека: психологический анализ. М. : Смысл, 1998. С. 190–204.
11. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции // М. : Наука, 2001. 192с.
12. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. № 2. С. 102–112.
13. Приходько А. И. Когнитивные факторы совладающего поведения безработных // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 2. С. 109–112.
14. Султанов Т. Н. Психологическая структура экстремальных ситуаций спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 11 (45). С. 94–97.
15. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y., 1984. 437 p.

References:

1. Abul'hanova K.A. Rubinshtejnovskaja kategorija sub#ekta i ee razlichnye metodologicheskie znachenija/Problema sub#ekta v psihologicheskoj nauke // otv. red. A.V. Brushlinskij, M.I. Volovikova, V.N. Druzhinin. М. : Izd-vo «Akademicheskij proekt», 2000. P. 13–26.
2. Ancyferova L.I. Lichnost' v trudnyh zhiznennyh uslovijah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaja zashhita // Psihologicheskij zhurnal. 1994. Т. 15. № 1. P. 3–18.

3. Berk Sh.M., Orlik T. Mental'nye strategii al'pinistov, ispol'zuemye pri preodolenii opasnostej na gore Jeverest // Chelovecheskaja dejatel'nost' v jekstremal'nyh uslovijah. 2003. T. 7. Vyp. 2. P. 23–28.
4. Bodalev A.A. O cheloveke v jekstremal'noj situacii. Jemocional'naja i intellektual'naja sostavljajushhaja otnoshenija v vybore povedenija // Mir psihologii. 2002, № 4. P. 127–134.
5. Bodrov V.A. Psihologicheskij stress: k probleme ego preodolenija // Problemy psihologii i jergonomiki. Jaroslavl', 2001. Vyp. 4. P. 28–33.
6. Konopkin O.A. Uchastie jemocii v osoznannoj reguljacii celenapravlennoj aktivnosti cheloveka // Voprosy psihologii. 2006. № 3. maj-ijun'. P. 38–48.
7. Kornilova T.V. Intellektual'no-lichnostnyj potencial cheloveka v strategijah sovladanija // Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14 «Psihologija». 2010. № 1. P. 46–57.
8. Krjukova T.L. Osnovnye podhody k izucheniju sovladajushhego povedenija v zarubezhnoj i otechestvennoj psihologii // Vestnik KGU im. N.A. Nekrasova. 2004. № 4. S. 58–68.
9. Lapin I.P. Zachem «koping», kogda est' sovladanie? // Social'naja i klinicheskaja psihiatrija. 1999. № 2. P. 57–59.
10. Libina A., Libin A. Stili reagirovanija na stress: psihologicheskaja zashhita ili sovladanie so slozhnymi obstojatel'stvami? // Stil' cheloveka: psihologicheskij analiz. M. : Smysl, 1998. P. 190–204.
11. Morosanova V.I. Individual'nyj stil' samoreguljacii// M. : Nauka, 2001. 192 p.
12. Muzdybaev K. Strategija sovladanija s zhiznennymi trudnostjam // Zhurnal sociologii i social'noj antropologii. 1998. T. 1. № 2. P. 102–112.
13. Prihod'ko A.I. Kognitivnye faktory sovladajushhego povedenija bezrabortnyh // Psihologicheskij zhurnal. 2001. T. 22. № 2. P. 109–112.
14. Sultanov T.N. Psihologicheskaja struktura jekstremal'nyh situacij sportsmenov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2008. № 11 (45). P. 94–97.
15. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.Y., 1984. 437 p.