

Взаимосвязь личностных особенностей со способами копинг-стратегий у девушек, занимающихся спортивной деятельностью

В.Д. Кленюшина

Студентка; ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова» г. Абакан.

Данная статья Кленюшиной Вероники Дмитриевны посвящена изучению взаимосвязи личностных особенностей со способами копинг-стратегий у девушек, занимающихся настольным теннисом и плаванием. Для проведения исследования Кленюшиной Вероникой Дмитриевной были выдвинуты экспериментальные гипотезы, опрошены девушки, разных видов спорта, были использованы методики на выявление способов копинг-поведения, а так же личностных особенностей спортсменов. Проведенное исследование по выявлению взаимосвязи личностных особенностей с типами копинг-стратегий у юношей и девушек юношеского возраста, занимающихся настольным теннисом и плаванием, позволяет расширить и углубить знания по спортивной психологии. Результаты исследования могут быть использованы лицами профессионально ориентированными для работы со спортсменами занятыми разными видами спорта.

Исходя из полученных результатов исследования, были сформулированы выводы, в которых отражаются основные способы копинг-поведения, которые характерны для теннисисток и пловчих, а так же их личностных характеристики. Результаты исследования могут быть использованы лицами профессионально ориентированными для работы со спортсменами занятыми разными видами спорта. Результаты исследования могут быть использованы лицами профессионально ориентированными для работы со спортсменами занятыми разными видами спорта.

Ключевые слова: спортсменки, личностные особенности, копинг-стратегии, спортивная деятельность.

The relationship of personal characteristics with the types of coping strategies in girls involved in table tennis and swimming

V.D. Klenyushina

Student; of the "Khakassia state University. N. F. Katanov", Abakan.

This article is Klenyushina Veronika Dmitrievna devoted to the study of the relationship of personal characteristics with the methods of the coping strategies of girls going in for table tennis and swimming. To conduct the study Klenyushina Veronika Dmitrievna was extended experimental hypothesis, the interviewed girls of different sports, have been used techniques to identify ways of coping behaviour and personality characteristics of athletes. The conducted research on the relationship between personality characteristics and types of coping strategies in young men and young women engaged in table tennis and swimming allows to expand and deepen their knowledge of sports psychology. The results of the study can be used by persons professionally oriented to work with athletes engaged in different sports.

Based on the results of the study, conclusions were formulated, which reflect the main methods of coping behavior that are characteristic of tennis players and swimmers, as well as their personal characteristics. The results of the study can be used by persons professionally oriented to work with athletes engaged in different sports. The results of the study can be used by persons professionally oriented to work with athletes engaged in different sports.

Keywords: athletes, personal characteristics, coping strategies, sporting activities.

Аннотация:

Исследования личностных особенностей спортсменов в отечественной психологической науке свидетельствуют о наиболее характерных особенностях их личности, таких как: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, независимость, склонность к риску, самоконтроль, общительность [4]. Спорт - это специфическая деятельность. В стрессовых ситуациях проявляется установка спортсмена на достижении успеха или избежание неудачи. Люди, у которых преобладает установка на достижении успеха, часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка. Спортсмены, у которых преобладает установка на избежание неудачи, более осмотрительны, ставят перед собой посильные цели, реже рискуют [6].

Спорт, по сути своей, хорошее средство для воспитания личностных качеств. Роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля. Но для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надёжными они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен совершать поступки без длительного размышления и колебаний. Достижение успеха возможно лишь при правильном учёте индивидуальных особенностей личности спортсмена и при формировании на этой основе специфического технико-тактического стиля его деятельности. Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности. В современном спорте, очень часто в споре равных, победу одерживает тот, кто лучше умеет себя настроить на турнир, кто более рационально распоряжается не только своими физиологическими ресурсами, но и умеет сохранить на необходимом уровне нервно-психическую активность [5].

Именно поэтому, изучение личностных особенностей спортсменов является актуальным в современной науке.

На развитие психологических особенностей личности спорт оказывает особое влияние благодаря только ему присущим особенностям, главными из которых являются: соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником; напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы, без чего нельзя добиться хорошего результата; систематическая длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьёзные коррективы в режим жизни и бытовые условия. В спорте, как и в других видах деятельности человека, большое значение имеет индивидуальность [5].

Копинг-поведение - это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации. Суть совладания в том, чтобы человек смог преодолевать жизненные трудности или уменьшал их влияние на организм [1].

Индивидуальный вид спорта ведет к закреплению осознания вклада собственной личности в решение проблемы и ориентирует спортсмена на действия по изменению ситуации. Спортсмены, специализирующиеся в командных видах спорта склонны проявлять эмоционально-ориентированные стратегии совладания. Показатели копинг-стратегий у высококвалифицированных спортсменов в индивидуальном виде спорта отражают признаки

напряжения в связи с ростом спортивного мастерства. Копинг-стратегии в командном виде спорта не зависят от спортивной квалификации [2].

Целью исследования было установление взаимосвязи личностных особенностей со способами копинг-стратегий у девушек юношеского возраста, занимающихся настольным теннисом и плаванием. Мы предположили, что девушки юношеского возраста, занимающиеся настольным теннисом, характеризуются нормативностью поведения, практичностью, эмоциональной устойчивостью, используют стратегию поведения – принятие ответственности, в то время как пловчихи характеризуются сдержанностью, подчиненностью, подверженностью чувствам и используют стратегию поведения-самоконтроль.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методики: «Опросник о способах копинга» (Р.Лазарус, С.Фолкман), "16-ти факторный личностный опросник" (Р.Б.Кетелл), а так же статистический пакет программы SPSS-20 (критерий Манна-Уитни, корреляция Спирмена).

В исследовании приняли участие 20 испытуемых юношеского возраста от 16 до 19 лет. 10 теннисисток, занимающихся теннисом не менее 7 лет и 10 девушек, занимающихся плаванием так же не менее 7 лет.

При исследовании способов копинг-поведения у девушек, занимающихся настольным теннисом и плаванием, было выявлено следующее (см. Таблицу 1):

Таблица 1

Особенности способов копинг-стратегий девушек, занимающихся настольным теннисом и плаванием

Типы Испытуемые	Конф ронта ция	Дистанц иониров ание	Самоко нтроль	Подде ржка	Ответстве нность	Избег ание	Пробл емы	Перео ценка
Девушки, занимающиеся настольным теннисом	9,55	9,30	7,90	9,30	9,45	10,25	10,35	9,55
Девушки ,занимающиеся плаванием	11,45	11,70	13,10	11,70	11,55	10,75	10,65	11,45

Девушки, занимающиеся настольным теннисом	8,70	9,50	12,45	10,60	8,20	9,55	10,15	10,30	10,50
Девушки, занимающиеся плаванием	12,30	11,50	8,55	10,40	12,80	11,45	10,85	10,70	10,50
Р	0,167	0,445	0,132	0,939	0,070~	0,468	0,789	0,878	1,000

Примечание: а- общительность; в- интеллект; с- эмоциональная устойчивость; е- подчиненность; f-сдержанность; g- подверженность чувствам -высокая нормативность поведения; h- смелость; i- чувствительность; l-доверчивость; т-практичность; п- дипломатичность; о-тревожность; q1-радикализм; q2- конформизм; q3-высокий самоконтроль; q4- расслабленность; md-адекватность самооценки; $p \leq 0,05^$, $p \leq 0,01^{**}$, ~- тенденция*

Исходя из результатов исследования личностных особенностей девушек, занимающихся настольным теннисом и плаванием, по факторам интеллекта и доминантности были обнаружены статистически значимые различия. Так, для теннисисток характерна абстрактность мышления, сообразительность и быстрая обучаемость, а так же они самоутверждающиеся, независимые, руководствуются собственными правилами поведения, не признают авторитета. Пловчихи характеризуются конкретностью и ригидностью мышления, они скромные, покорные, мягкие, уступчивые, стремящиеся к соблюдению корректности и правил.

Проведенное исследование по выявлению взаимосвязи личностных особенностей со способами копинг-стратегий у девушек, занимающихся настольным теннисом и плаванием, позволяет сформулировать следующие выводы:

1) Для теннисисток с высоким уровнем интеллекта и с высоким уровнем чувствительности, свойственно переживание проблемы за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее, целенаправленного подавления и снижения эмоций, высокого контроля поведения и стремления к самообладанию, признания своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, а так же за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, социальной и действенной поддержки. Для теннисисток характерна абстрактность мышления,

сообразительность и быстрая обучаемость, они самоутверждающиеся, независимые, руководствуются собственными правилами поведения, не признают авторитета.

2) Практичные пловчихи переживают негативные эмоции за счет целенаправленного анализа ситуации и выработки стратегии разрешения проблемы, признают свою роль в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, переживают проблемы за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации, а так же за счет высокого контроля поведения и стремления к самообладанию. Пловчихи скромные, покорные, мягкие, уступчивые, стремящиеся к соблюдению корректности и правил, им характерна конкретность и ригидность мышления.

Ссылки и список литературы:

1.Выявление особенностей совладающего поведения успешных спортсменов [Электронный ресурс] http://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65635b3ac78a4d53a88521316d36_0.html (дата обращения 30.03.2018)

2.Горбунов, Г.Д. Психодиагностика спорта /. М. : Советский спорт, 2008.

3.Опросник "Способы совладающего поведения" Лазаруса – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psylab.info/> (дата обращения 15.02.2018)

4. Психологические особенности личности спортсмена – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bestreferat.ru/referat-226846.html> (дата обращения 19.03.2018)

5. Психология личности спортсмена – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportradar.ru/article/personality-psychology-athlete.html> (дата обращения 19.03.2018)

6. Теоретические особенности личности спортсмена – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studwood.ru/1891845/psihologiya/teoreticheskie_osobennosti_lichnosti_sportsmenov (дата обращения 23.03.2018)

7.Тест Кеттелла (Кеттела). 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла. Описание факторов – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vsetesti.ru/357/> (дата обращения 15.02.2018)

8. 16-Факторный личностный опросник – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/4645300/> (дата обращения 15.02.2018)

