

ВЗАИМОСВЯЗЬ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА СПОРТСМЕНОВ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ ПОВЕДЕНИЯ

Е.В. Мельник
Минск, УО «БГУФК»

Изучение поведения человека в экстремальных ситуациях привело к выявлению механизмов совладания со стрессом, или копинг-механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию [1, 5]. Стресс представляет собой состояние напряжения, возникающее в организме человека под влиянием неблагоприятных воздействий, называемых – стресс-факторами [2, 3, 4]. Так как копинг рассматривается как индивидуальный способ защиты от стресса, то существует вероятность его зависимости от типологических свойств личности, например от темперамента. Темперамент оказывает влияние на все сферы деятельности человека, с ним связаны скорость и интенсивность реагирования на внешние эмоциогенные раздражители, особенности приспособления к среде, характеристики моторных реакций, манеры поведения и многое другое. Изучение зависимости выбора той или иной стратегии поведения от психологических свойств темпера-

мента позволит психологам разработать эффективные программы по преодолению стресса.

Цель исследования – определить особенности проявления копинг-стратегий поведения в стрессовых ситуациях в зависимости от свойств темперамента спортсменов.

Материал и методы. В исследовании приняло участие 68 спортсменов различных видов спорта и квалификации, из них 39 девушек и 29 юношей. Среди них 20 спортсменов высокой квалификации: мастер спорта международного класса – 1, мастера спорта – 11, кандидаты в мастера спорта – 9, остальные 48 спортсменов имеют первый и второй разряд. Были использованы следующие методики: «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А. Крюковой, 2001); опросник «Исследование психологической структуры темперамента» (Б.Н. Смирнов), «Соревновательные стресс-ситуации» (Р. Фрестер).

Результаты и их обсуждение. У спортсменов преобладает стратегия поведения, направленная на поиск и решение задач, что отражает продуктивные попытки использования конструктивных способов преодоления сложившейся затруднительной ситуации, возможности определять проблему и находить альтернативные решения и способствует сохранению психологического и физического здоровья. Были выявлены достоверные различия между юношами и девушками по показателю копинг-поведения, ориентированного на эмоции (таблица). Девушки более склонны к эмоциональному типу разрешения стрессовых ситуаций, реагируя на саму стрессовую ситуацию, а мужчины предвосхищают возникновение стресса, анализируют, что показывает их большую готовность к экстремальной деятельности, однако это истощает их потенциал.

Таблица – Различия между юношами и девушками по показателям копинг-стратегий, свойств темперамента и стресс-факторов

Показатели	Девушки		Юноши		t
	X	σ	X	σ	
Копинг на решение задач	51,56	8,92	51,69	7,63	0,06
Копинг на эмоции	47,31	7,23	43,07	7,95	-2,29
Копинг на избегание	47,51	7,31	46,24	7,19	-0,71
Экстраверсия	16,42	5,53	16,36	5,73	-0,03
Ригидность	11,21	4,75	10,93	5,34	-0,17
Эмоциональное возбуждение	10,50	4,18	10,79	4,79	0,19
Темп реакции	13,46	4,35	13,79	2,04	0,26
Активность	15,33	5,07	14,21	5,09	-0,66
I Ф «Социально-психологический»	16,27	1,64	14,69	2,39	-2,32
II Ф «Объективно соревновательный»	14,91	1,99	14,46	2,54	-0,58
III Ф «Успех-неудача»	14,64	2,36	15,00	2,19	0,45

Результаты исследования структуры темперамента позволили составить обобщенный профиль спортсменов: преобладание экстраверсии (общительность, склонность к риску, импульсивность, энергичность, инициативность); средняя ригидность/пластичность (затрудненность в изменении намеченной субъектом программы деятельности в экстремальных условиях); эмоциональная уравновешенность (выдержанность, сдержанность, терпеливость); быстрый темп реакции.

Было выявлено, что все три группы стресс-факторов оказывают влияние на спортсменов. Обнаружены достоверные различия между юношами и девушками по социально-психологическому фактору, который получил большую выраженность у девушек. Они больше подвержены воздействию внешних обстоятельств, особенно в связи с неполной ясностью условий соревновательной борьбы и непредсказуемостью партнеров, возможных помех внешнего характера, материального ущерба для интересов других людей. Влияние объективных ситуаций соревнований, ситуации «успеха-неудачи» и стабильности вегетативных функций у спортсменов имеют среднюю выраженность.

Для выявления взаимосвязи копинг-стратегий со свойствами темперамента и преобладающими стресс-факторами был проведен корреляционный анализ на выборке из 38 спортсменов (при $P < 0,05$).

Обнаружена значимая связь между копинг-поведением направленным на решение задач и психологической характеристикой темперамента – темпом реакции ($r=0,44$). Более быстрая адаптация обусловлена реакцией человека на изменяющиеся условия при принятии решения (темп реакции). Также существует взаимосвязь между копинг-поведением, направленным на решение задач и активностью ($r=0,42$). Высокая активность, в частности умственная, способствует лучшему приспособлению спортсменов к экстремальным ситуациям и адекватному на них реагированию. Отрицательная взаимосвязь со стресс-фактором объективных соревновательных ситуаций ($r=-0,38$) показывает влияние опыта участия спортсменов в соревнованиях на формирование когнитивной копинг-стратегии.

Между экстраверсией и копинг-поведением, направленным на эмоции, существует обратно пропорциональная взаимосвязь ($r=-0,51$). У экстравертов сильная нервная система, обуславливает их меньшую подверженность влиянию стресс-факторов. Значимая положительная взаимосвязь обнаружена между эмоциональной возбудимостью и копингом, направленным на эмоции ($r=0,45$). У спортсменов с высокой эмоциональной возбудимостью преобладают процессы возбуждения над торможением в нервной системе, следовательно и совладающее поведение будет направлено на эмоции.

Заключение. Знание особенностей взаимосвязи между копинг-поведением и свойствами темперамента важно для обеспечения адекватного поведения в стрессовой ситуации. На формирование конструктивного или неконструктивного совладающего поведения оказывают влияние свойства темперамента, что подтверждают результаты корреляционного анализа. Значимость изучения копинг-стратегий спортсменов связана с высоким уровнем стрессогенности спортивной деятельности, особенно в сфере спорта высших достижений.

Список литературы

- 1 Водопьянова, Н.В. Психодиагностика стресса / Н.В.Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
- 2 Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 135 с.
- 3 Гиссен, Л.Д. Время стрессов / Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
- 4 Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
- 5 Фетискин, Н.П. Социально психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во института психотерапии, 2002. – 490 с.