



УДК 159.9.072.4

СТРУКТУРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ІЗ РІЗНИМИ СТРАТЕГІЯМИ КОПІНГУ

Большакова А.М., д. психол. н.,
професор, завідувач кафедри соціальної психології
Харківська державна академія культури
Гулий Ю.І., к. психол. н., доцент кафедри психології
Національний аерокосмічний університет імені М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

У статті проаналізовано основні дослідження емоційної сфери спортсменів та загальні підходи до класифікації копінг-стратегій. Показано необхідність системного вивчення особливостей взаємозв'язку емоційної сфери і стратегій копінг-поведінки спортсменів-волейболістів. Визначені факторні структури показників емоційної сфери спортсменів-волейболістів із різними стратегіями копіngu.

Ключові слова: особистість спортсмена-волейболіста, емоційна сфера, емоційний стан, копінг, копінг-стратегії.

В статье проанализированы основные исследования эмоциональной сферы спортсменов и общие подходы к классификации копинг-стратегий. Показана необходимость системного изучения особенностей взаимосвязи эмоциональной сферы и стратегий копинг-поведения спортсменов-волейболистов. Определены факторные структуры показателей эмоциональной сферы спортсменов-волейболистов с различными стратегиями копинга.

Ключевые слова: личность спортсмена-волейболиста, эмоциональная сфера, эмоциональное состояние, копинг, копинг-стратегии.

Bolshakova A.N., Gulyi Yu.I. STRUCTURAL FEATURES OF EMOTIONAL SPHERE OF SPORTSMEN-VOLLEYBALL WITH DIFFERENT STRATEGIES OF COPING

In the article analyzed the basic studies of the emotional sphere athletes and common approaches to the classification of coping-strategies. The necessity of a systematic study of features interconnection of the emotional sphere and coping strategies of sportsmen-volleyball is shown. Factor structures indicators of emotional sphere sportsmen-volleyball with different strategies of coping are defined.

Key words: personality of sportsmen-volleyball, emotional sphere, emotional condition, coping, coping-strategies.

Постановка проблеми. Професійна діяльність спортсменів, як правило, пов'язана зі спортивною боротьбою, яка має особливо гострий характер під час спортивних змагань та сприяє розвитку здатності до максимальної напруги фізичних сил, загостреній активності всіх психічних процесів, великій силі й глибині емоційних переживань. При цьому в командних видах спорту, зокрема у волейболі, емоційний стан окремого спортсмена може суттєво вплинути на якість процесу спілкування і взаєморозуміння між членами команди та на її результативність під час змагань.

У свою чергу, ситуація змагання досить часто визначається необхідністю долати певні труднощі, які роблять її кризовою. А здатність спортсмена долати ці труднощі багато в чому залежить від особливостей його копінгової поведінки.

Отже, у цьому контексті особливої актуальності набуває комплексне системне вивчення питання про особливості взаємо-

зв'язку емоційної сфери та стратегій копінгової поведінки спортсменів, які займаються командними видами спорту.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У контексті досліджень емоційної сфери спортсменів при здійсненні ними своєї професійної діяльності слід окремо зазначити вивчення проблем агресивності в спорті. У цілому більшість дослідницьких розробок у цій галузі зводиться до аналізу проявів агресивності в командних видах спорту в контексті механізмів боротьби за місце в турнірній таблиці. При цьому моделювання вивчення агресивності в спорті показує, що агресивні тенденції знижуються, якщо прояв агресивності пов'язаний із фізичним стомленням і якщо агресивні дії в певній спортивній ситуації заохочуються. Крім того, у суб'єктів із вираженим прагненням до агресивності ймовірність послаблення цих тенденцій завдяки заняттям спортом не знижується, на відміну від людей із мало вираженими або середніми

агресивними настановами й потребами [3; 12].

Треба також зазначити, що в сучасній психології спорту, як правило, розглядаються окремі елементи емоційної сфери спортсмена в межах загальної картографії його особистості та визначаються певні емоційні стани спортсмена й шляхи і методи їхньої регуляції [3; 7].

За результатами багатьох досліджень, емоційні стани мають прямий вплив на працездатність спортсмена (О.В. Дашкевич, В.Л. Маришук, Ю.Ю. Палайма, О.В. Чернікова, Г.Х. Шингаров та ін.). Тому тренеру важливо знати, у якому емоційному стані спортсмен приходить на змагання. Якщо він переживає стан непевності, страху перед сильними суперниками, зайве хвилювання, емоційне напруження, то його результати погіршуються, знижуються показники швидкості реакцій, точності та якості виконання дій, знижується необхідний ритм рухової діяльності. Емоційні стани виникають ненавмисно. Керувати ними можна тільки після усвідомлення цих станів, коли виникає оціночне ставлення до самого себе, своєї поведінки, до прояву своїх емоцій. Тільки після цього може бути знайдений шлях до зміни і формування бажаного стану певними прийомами або способами.

Щодо емоційних відносин, то їх основною особливістю, з точки зору О.В. Чернікової, є «усвідомлена мотивована спрямованість на певне явище, з яким пов'язано емоційне переживання. Емоційні відносини виражаються в емоційній мотивації вчинків і дій. У спортсмена виникає, наприклад, таке емоційне ставлення, як почуття гордості за свою команду, коли він усвідомлює суспільне значення досягнутої перемоги, високого результату або досконалого вчинку. Механізм виникнення подібних емоційних відносин, пов'язаних з оцінкою, значно складніше мимоволі виникаючих емоційних реакцій і станів. Основою емоційних відносин є складні соціальні взаємини людини в даному суспільстві або колективі. Емоційні відносини відіграють роль мотивів поведінки поряд із мотивацією ідейною, моральною, інтелектуальною; з мотивами звичок, інтересів, схильностей» [6, с. 77–78].

При цьому «особливо велике активізуюче значення емоційна мотивація діяльності та вчинків має при подоланні великих труднощів і перешкод під час спортивних змагань. Максимальні зусилля, що спрямовані на досягнення поставленої мети, спортсмен може проявити тільки при певному емоційному відношенні до поставлених перед ним завдань» [6, с. 78].

Усе це свідчить про необхідність всебічного дослідження емоційної сфери особистості спортсмена в її взаємозв'язку зі стратегіями копінгової поведінки, оскільки ця проблематика так і залишається недостатньо комплексно та системно вивченою.

У свою чергу, поняття «копінг», яке досить вільно вживається в різних роботах, охоплює широкий спектр людської активності – від несвідомого психологічних захистів до цілеспрямованого подолання кризової ситуації. Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог цієї ситуації [13].

На сьогодні існує велика кількість визначень копінг-поведінки, сутність яких зводиться до того, що вона призначена для подолання складних життєвих ситуацій [1; 4; 5; 8; 9; 10; 14].

Роботи з *копінг-стратегій* поки ще є досить розрізненими, тому ледве не кожний новий дослідник під час вивчення проблематики копінгового поведінки пропонує свою власну класифікацію. Відзначимо декілька загальноновизнаних типологій моделей копінг-поведінки.

Л.І. Анциферова виділила три групи стратегій подолання:

- перетворюючі стратегії – ухвалення рішення про можливість позитивної зміни важкої ситуації і формування її як проблеми: визначення кінцевої і проміжної мети, розробка плану рішення, визначення способів досягнення цілі, намагання створити нову систему психічної саморегуляції;

- пристосування – зміна власних характеристик і ставлення до ситуації: трансформація ставлення до ситуації, надання їй нейтрального, або навіть позитивного смислу;

- допоміжні прийоми самозбереження – боротьба з емоційними порушеннями, викликаними неусувними, з точки зору суб'єкта, негативними подіями: відхід або втеча з важкої ситуації, які можуть здійснюватися як в практичній, так і в психологічній формі шляхом внутрішнього відчуження від ситуації або пригнічення думок про неї [2].

У теорії основоположника поняття «копінг» Р. Лазаруса описано вісім типів копінг-стратегій:

- конфронтація – агресивні зусилля із зміни ситуації;

- дистанціювання – когнітивні зусилля, спрямовані на відділення від ситуації і зменшення її значущості;

- самоконтроль – зусилля з регулювання своїх почуттів і дій;

- пошук соціальної підтримки – пошук інформаційної, дієвої і емоційної допомоги;



– прийняття відповідальності – визнання своєї ролі в проблемі;

– утеча-уникнення – мисленнєве прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми;

– планування розв'язання проблеми – довільні, проблемно-сфокусовані зусилля із зміни ситуації;

– позитивна переоцінка – створення позитивного значення ситуації через фокусування на власному особистісному зростанні [5].

У концепції С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса та М. Паркера виділено п'ять основних копінг-стратегій: орієнтація на завдання або проблему; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволення; пошук соціальної підтримки [5].

С. Хобфолл запропонував модель, у відповідності до якої всі типи копінг-поведінки розташовуються на двох основних «осях»: про соціальна/асоціальна, активна/пасивна. Додаткова ось – пряма/непряма. На цих осях розташовано дев'ять моделей долаючої поведінки: асертивні дії, вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії [5].

Однією з найбільш інтегрованих можна вважати класифікацію Фрайденберга, у якій 18 стратегій згруповані в три категорії: звертання до інших (звертання до інших за підтримкою, будь це однолітки, батьки або хтось ще), непродуктивний копінг (стратегії уникання, які пов'язані з нездатністю впоратися із ситуацією) і продуктивний копінг (працювати над проблемою, зберігаючи оптимізм, соціальний зв'язок з іншими й тонус) [11].

Підбиваючи підсумок розгляду загальних підходів до класифікації копінг-стратегій, хотілося б особливо відзначити те, що копінг-стратегії необхідні, коли людина попадає в кризову ситуацію, оскільки будь-яка кризова ситуація припускає наявність якоїсь об'єктивної обставини й певного відношення до неї людини залежно від ступеня її значущості, що супроводжується емоційно-поведінковими реакціями різного характеру й ступеня інтенсивності. Особливо це стосується професійної діяльності спортсменів, оскільки досить часто їм необхідно долати різноманітні труднощі, які виникають у ситуації змагання, роблячи її кризовою. Така спортивна діяльність, як змагання – це стресова ситуація для більшості спортсменів. Кожен член команди емоційно пов'язаний з іншими, тому емоційний стан одного члена команди може впливати на результативність усієї коман-

ди в цілому. Тому для успішного виступу на змаганнях спортсмени мають долати стрес та не дозволяти негативним емоціям впливати на результати змагання.

Загалом розгляд усіх названих вище досліджень (щодо емоційної сфери спортсменів та копінг-стратегій) свідчить про необхідність комплексного системного вивчення питання про особливості взаємозв'язку емоційної сфери та стратегій копінгової поведінки спортсменів. Насамперед це стосується представників командних видів спорту (зокрема, спортсменів-волейболістів).

У цьому дослідженні робиться спроба системного вивчення особливостей взаємозв'язку емоційної сфери і стратегій копінгової поведінки спортсменів-волейболістів.

Постановка завдання. Мета дослідження – виявити структурні особливості емоційної сфери спортсменів-волейболістів із різними стратегіями копінгу.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі дослідження було використано такі методики: Індикатор копінг-стратегії Д. Амірхана; Діагностика стану агресії (опитувальник Басса-Дарки); Дослідження тривожності (опитувальник Спілбергера); Шкала диференційних емоцій (за К. Ізардом).

Дослідження проводилось на основі вибірки, що складає 90 спортсменів-волейболістів, юнаків віком 16–22 роки, вихованців клубу «Локомотив» м. Харкова. Під час дослідження з них були відібрані 3 групи за методикою «Індикатор копінг-стратегії» Д. Амірхана: спортсмени, що віддають перевагу копінг-стратегії «Вирішення проблем» (17 осіб); спортсмени, що віддають перевагу копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» (24 особи); спортсмени, що віддають перевагу копінг-стратегії «Уникання проблем» (19 осіб).

Вибір для визначення стратегій копінгу методики «Індикатор копінг – стратегій» обумовлений тим, що зазначені в ній 3 основних стратегії у цілому відповідають контекстам трьох названих вище категорій копінг-стратегій за класифікацією Фрайденберга.

Після процедури факторного аналізу (з ортогональною ротацією Varimax) результатів тестування 3-х названих вище груп спортсменів були одержані такі дані щодо факторної структури показників їх емоційної сфери.

1. Спортсмени-волейболісти, які віддають перевагу копінг-стратегії «Вирішення проблем»

Перший (біполярний) фактор (21%): вирішення проблем (0,952), страх (0,575), по-

чуття провини (0,444), уникання проблем (-0,939).

Домінування копінг-стратегії «Вирішення проблем» пов'язане зі страхом і почуттям провини та протиставляється копінгу «Уникнення проблем».

Другий (біполярний) фактор (17%) – ситуативна тривожність (0,874), особистісна тривожність (0,642), інтерес (0,535), підозрілість (0,417), сором (0,352), почуття провини (-0,453).

Ситуативна тривожність впливає на прояви особистісної тривожності, інтересу, підозрілості, сорому та протиставляється почуттю провини.

Третій (біполярний) фактор (14%) – фізична агресія (0,894), образа (0,593), відраза (-0,802).

Можна припустити, що ці спортсмени здатні застосувати фізичну силу до особи, яка нанесла їм образу. Отже, фізична агресія пов'язана з образою та протиставляється відразі.

Четвертий фактор (14%) – негативізм (0,884), гнів (0,595), страх (0,388).

Негативізм стимулює прояви гніву та страху.

П'ятий (біполярний) фактор (11%) – вирішення проблем (0,744), особистісна тривожність (-0,635), пошук соціальної підтримки (-0,930).

Домінування копінг-стратегії «Вирішення проблем» протиставляється особистісній тривожності та копінгу «Пошук соціальної підтримки».

2. Спортсмени-волейболісти, які віддають перевагу копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки»

Перший (біполярний) фактор (25%) – пошук соціальної підтримки (0,870), особистісна тривожність (0,387), гнів (0,374), горе (-0,435), підозрілість (-0,557), страх (-0,592).

Домінування копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» впливає на особистісну тривожність, гнів та протиставляється підозрілості, переживанням горя і страху.

Другий фактор (19%) – радість (0,821), презирство (0,565).

Переживання радості має певний вплив на прояви презирства.

Третій фактор (16%) – сором (0,871) та почуття провини (0,866).

Почуття сорому та провини тісно взаємопов'язані.

Четвертий (біполярний) фактор (14%) – підозрілість (0,891), почуття провини (-0,905).

Підозрілість має невід'ємний взаємозв'язок із почуттям провини.

П'ятий (біполярний) фактор (14%) – фізична агресія (0,762), вербальна агресія

(0,546), інтерес (-0,641), непряма агресія (-0,7).

Фізична агресія впливає на прояви вербальної агресії і протиставляється непрямій агресії та інтересу.

Шостий фактор (12%) – негативізм (0,839), особистісна тривожність (0,669).

Негативізм впливає на особистісну тривожність.

3. Спортсмени-волейболісти, які віддають перевагу копінг-стратегії «Уникнення проблем»

Перший фактор (26%) – непряма агресія (0,909), презирство (0,503), образа (0,375).

Цей розподіл дає змогу припустити, що спортсмени схильні до непрямого вираження агресії та ворожості. При цьому непряма агресія впливає на прояви образи і презирства.

Другий фактор (21%): інтерес (0,725), радість (0,725), здивування (0,671).

Спортсмени тяжіють до отримання нових знань та відчувають задоволення від отримання нової інформації. Емоційні прояви інтересу, радості та здивування пов'язані.

Третій (біполярний) фактор (19%): відраза (0,644), презирство (0,648), почуття провини (-0,536).

Емоції відрази та презирства взаємопов'язані та негативно впливають на почуття провини.

Четвертий (біполярний) фактор (17%) – підозрілість (0,914), почуття провини (0,610), уникнення проблем (0,453), горе (-0,448).

Підозрілість впливає на почуття провини й використання копінгу «Уникнення проблем» та протиставляється переживанню горя.

П'ятий фактор (17%) – непряма агресія (0,846), горе (0,579).

Можна припустити, що ці спортсмени схильні виражати своє почуття горя через непрямі прояви агресії. Отже, непряма агресія впливає на почуття горя.

Висновки з проведеного дослідження. Аналіз даних дослідження особливостей емоційної сфери спортсменів-волейболістів із різними копінг-стратегіями дозволив виявити таке:

1. У групі спортсменів, які віддають перевагу копінг-стратегії «Вирішення проблем»:

– домінуюча копінг-стратегія пов'язана з почуттями страху і провини та протиставляється копінгу «Уникнення проблем», а також особистісній тривожності та копінгу «Пошук соціальної підтримки»;

– ситуативна тривожність впливає на прояви особистісної тривожності, інтересу, підозрілості, сорому та протиставляється почуттю провини;



– фізична агресія пов'язана з образою та протиставляється відразі.

2. У групі спортсменів, які віддають перевагу копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки»:

– домінуюча стратегія впливає на особистісну тривожність, гнів та протиставляється підозрливості, почуттю горя та страху;

– підозрливості протиставляється почуттю провини;

– фізична агресія впливає на прояви вербальної агресії і протиставляється непрямій агресії та інтересу;

– негативізм впливає на особистісну тривожність.

3. У групі спортсменів-волейболістів, які віддають перевагу копінг-стратегії «Уникнення проблем»:

– підозрливості впливає на переживання почуття провини і використання домінуючої стратегії копіngu та протиставляється почуттю горя;

– непряма агресія впливає на прояви образи і презирства;

– емоційні прояви інтересу, радості та здивування пов'язані між собою;

– емоції відрази та презирства взаємопов'язані та протиставляються почуттю провини;

– непряма агресія впливає на почуття горя.

Необхідно дослідити більш широкий спектр тих психологічних передумов, які визначають ефективне подолання стресів спортсменами-волейболістами, що дасть можливість більш комплексно, науково обґрунтовано проводити з ними профілактичну та корекційну роботу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская

психология сегодня : сб. научн. трудов. – Вып. 2. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2004. – С. 82–90.

2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3–17.

3. Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Бабушкин. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.

4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М. : ПЕР-СЭ, 2006 – 528 с.

5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.

6. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / И.П. Волков. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.

7. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

8. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. Т. 26. – № 2. – С. 5–15.

9. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 2. – С. 88–95.

10. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.

11. Психология совладающего поведения : материалы междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. – 426 с.

12. Сафонов В.К. Агрессия в спорте / В.К. Сафонов. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. – 159 с.

13. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

14. Титаренко Т. М. Потенціал подолання складних життєвих обставин / Т.М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. ст. – К. : ТОВ «Міленіум», 2006. – Вип. 13 (16). – С. 3–13.