

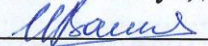
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

Кафедра общей и социальной психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ В
ГЭК

Заведующий кафедрой общей и
социальной психологии
д. психол. наук, доцент

 И.В. Васильева
03.07 2021 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистерская диссертация

**СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ В СИТУАЦИИ
ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

37.04.01 Психология

Магистерская программа «Психологическое консультирование»

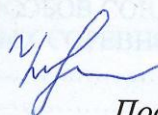
Выполнила работу
студентка 2 курса
очной формы обучения



Подпись

Евдокимова
Наталья
Сергеевна

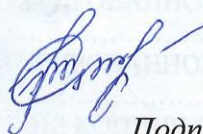
Научный руководитель
к. психол. наук



Подпись

Усольцева
Анна
Алексеевна

Рецензент
к. педагог. наук, доцент



Подпись

Стародубцева
Ирина
Викторовна

Тюмень
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ СПОРТСМЕНА НА ПУБЛИЧНОСТЬ СОРЕВНОВАНИЙ.....	8
1.1. ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНА СО ЗРИТЕЛЯМИ КАК ПРОБЛЕМА.....	8
1.1.1. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ ПОЛЕ: ТРУДНОСТИ СПОРТСМЕНА, СВЯЗАННЫЕ С ПУБЛИЧНОСТЬЮ СОРЕВНОВАНИЙ, И СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ.....	8
1.1.2 ПУБЛИЧНОСТЬ СОРЕВНОВАНИЯ СПОРТСМЕНА КАК ФЕНОМЕН.....	13
1.1.3 ЗАТРУДНЕНИЯ В РАБОТЕ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА, ТРЕНЕРА В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ СПОРТСМЕНА, СВЯЗАННЫХ С ПУБЛИЧНОСТЬЮ СОРЕВНОВАНИЙ.....	16
1.1. АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ВОПРОСУ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ.....	20
1.2.1 ПОНЯТИЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ВИДЫ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	20
1.2.2 СОЦИАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ ПУБЛИЧНОГО СОРЕВНОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.....	24
1.2.3 ИССЛЕДОВАНИЯ СПОСОБОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В СИТУАЦИИ ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.....	28
1.2 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СПОСОБОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СИТУАЦИИ ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.....	35
1.3.1. УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНОВ В СИТУАЦИИ ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.....	35
1.3.2 СТАНОВЛЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНА В СИТУАЦИИ ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.....	40
1.3.3 СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНА В СИТУАЦИИ ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.....	44
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	49
ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ СПОРТСМЕНА В СИТУАЦИИ ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.....	52
2.1 ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	53
2.1.1 ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	53
2.1.2 СРЕДСТВА ИЗМЕРЕНИЯ ПЕРЕМЕННЫХ И МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ ДАННЫХ	53
2.1.3 ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ.....	58
2.1.4 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СПОСОБОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СИТУАЦИИ ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.....	59
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	84
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	86
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ВОПРОСЫ ДЛЯ СТРУКТУРИРОВАННОГО ИНТЕРВЬЮ СПОРТСМЕНОВ.....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ВОПРОСЫ ДЛЯ СТРУКТУРИРОВАННОГО ИНТЕРВЬЮ ТРЕНЕРОВ.....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ Э.ХАЙМА...	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. СООТНОШЕНИЕ СПОСОБОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, К КОТОРЫМ ПРИБЕГАЮТ СПОРТСМЕНЫ КОНКРЕТНО В СООТВЕТСТВИИ С КЛАССИФИКАЦИЕЙ Э. ХАЙМА.....	98

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы заключается в том, что современные спортивные соревнования невозможно представить без принципов состязательности и зрелищности. В основе этих базовых принципов лежит демонстрация и установление наивысших результатов спортсменами, к которым необходимо стремиться и задавать новую планку.

Присутствие зрителей на соревнованиях придает деятельности новое свойство, а именно неопределенности, отличающееся от тренировочного процесса тем, что за неопределенностью кроются новые реакции и возможные варианты развития событий. Спортсмен взаимодействует с судьями, толпой, зрителями, пытающимися каким-либо образом повлиять на него в момент выступления.

Реакция публики во время соревнований может быть разнообразной, аудитория может быть нейтрально, положительно или негативно настроенной на выступление спортсмена, в то время как и реакция самого спортсмена может быть разнообразной на присутствие зрителей. Например, вольное поведение спортсмена во время выступления может вызвать у публики негативную реакцию, как в случае теннисиста Евгения Медведева, когда тот в одном из матчей показал «средний» палец болельщикам. Может быть и наоборот, когда вольное поведение спортсмена поощряется и доброжелательно воспринимается зрителями, в случае теннисиста Новака Джоковича и его прыганье по площадке. Так или иначе, в обоих вариантах реакция зрителей, будь то положительной, то негативной, сказывается на состоянии и результатах спортсменов. Бывает, что публика нейтрально настроена по отношению к спортсмену, и сам факт нахождения зрителей на соревнованиях вызывает у спортсмена тревожность: «Их злую энергию ощущал непрерывно... пресс чужих глаз не оставлял в покое даже на скамейке, где располагались прыгуны в ожидании своей очереди» [Загайнов, 2005а, с. 70]. «Постоянно ощущаешь близость зрителей и даже слышать их

дыхание, а также ощущать визуальный пресс болельщиков» [Загайнов, 2005а, с. 75].

Присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, может оказывать существенное влияние на результат выступления. Об этом говорят и тренеры, которые определяют и формируют степень готовности спортсмена, его реакции, мысли, чувства на присутствие болельщиков, СМИ, соперников, близких, создавая для него большое количество соревновательных ситуаций, открытых для зрителя. Объясняют они это необходимостью адаптации начинающего спортсмена к публичности соревнований. В тоже время в большинстве случаев психологической подготовки к этой ситуации не происходит.

Это и отсутствие открытого обсуждения подобных ситуаций со спортсменом, и непонимание значимости проблемы для спортсмена, непонимание механизмов психологической регуляции и самое распространенное – отсутствие у тренера времени на решение личных психологических проблем спортсмена. В этой ситуации в помощь тренеру и спортсмену мог бы прийти спортивный психолог. Однако таковых практически нет в спортивных командах. В итоге спортсмен пытается помочь сам себе, опытным путем создавая свой способ взаимоотношений со зрителем.

Отсюда, **проблемой** исследования является отсутствие четких представлений о способах совладающего поведения в ситуации публичных соревнований, к которым прибегают спортсмены. Понимание способов совладающего поведения спортсменов в ситуациях публичных соревнований позволит разработать систему рекомендаций тренеру и психологу в работе со спортсменом на этапе психологической подготовки к соревнованиям.

Степень научной разработанности темы исследования.

В теоретическом ключе данная тема изучена разными исследователями. Р.М. Загайнов разработал модель спортсмена-чемпиона, описал качества, с помощью которых спортсмен может успешно реагировать на публику. Д.Г. Горбунов, Ю.Я. Киселёв, Е.Г. Бабушкин на основе анализа опыта работы со

спортсменами разработали практические рекомендации по подготовке спортсмена к встрече со зрителем в период выступлений описал термин позитивного и негативного влияния зрителей на спортсмена в ситуации соревновательной деятельности, а также значение имеющего опыта выступлений у спортсмена во взаимодействии с публикой [Бабушкин], [Горбунов], [Загайнов, 2005б], [Киселев, 2009].

К сожалению, малоизученными остаются степень воздействия публики на состояние спортсмена и отношение спортсмена к проявляемым реакциям зрителей.

В то же время исследователи наметили актуальные направления работы в заявленном вопросе, такие как: изучив влияние болельщиков на спортсменов, можно устранить проблемы, связанные с ухудшением спортивных результатов при наличии зрителей и болельщиков. Также изучение искусственного воспроизведения реакции зрителей может способствовать приспособлению спортсменов к внешним, поверхностным аспектам влияния зрителей во время соревнований, включая физическое присутствие и шум. С.В. Петров, А.С. Сасик, Б.Дж. Кретти приводят ряд рекомендаций для тренеров по уменьшению стрессовых состояний спортсменов при негативно настроенной публике за счет моделирования нескольких типов реакций зрителей на выступление спортсменов [Кретти], [Петров, Сасик].

Нам приходится сталкиваться с тем, что у большинства спортивных психологов существует общее представление и направление работы со спортсменом в ситуации публичности соревнований, но оно не наполнено конкретными способами поведения.

Объект исследования – ситуация публичных соревнований.

Предмет исследования – способы совладающего поведения (регуляции) спортсмена в ситуации публичных соревнований.

Цель исследования – выявить способы совладающего поведения спортсмена в ситуации публичных соревнований.

Задачи:

- исследовать литературу о способах совладания спортсменов в ситуации публичных соревнований;
- описать дизайн эксперимента, подобрать методики исследования, обосновать их;
- провести эмпирическое исследование способов совладающего поведения спортсменов в ситуации публичного соревнования по рабочим методикам;
- обработать полученные данные исследования, выявить способы совладающего поведения спортсмена в ситуации публичных соревнований;
- проверить гипотезы; сформулировать выводы; разработать практические рекомендации тренеру, спортивному психологу по подготовке спортсмена к публичным соревнованиям.

Гипотезы исследования:

1. У спортсменов низкий уровень осознанности используемых копинг-стратегий: среди всех копинг-стратегий, которые используют спортсмены, наиболее осознаваемыми являются только условно-адаптивные поведенческие копинг-стратегии, такие как «отвлечение», «обращение к кому-то».
2. Спортсменам свойственно прибегать к адаптивно-когнитивным копингам, таким как «проблемный анализ».
3. Спортсменам не свойственно использовать эмоциональные копинг-стратегии: спортсмены обесценивают свои переживания, связанные с публичностью соревнований, так как существуют опасения, что их проявление будет оценено окружающими как признак слабости; спортсмены в качестве основной стратегии взаимодействия со зрителем выбирают «закрытость».

Теоретической базой исследования послужили:

отечественные работы в области спортивной психологии Р.М. Загайнова, Д.Г. Горбунова, Ю.Я. Киселёва, Е.Г. Бабушкина, Е.П. Ильина, психология личности и личностной зрелости, психология поступка Е.Л.

Доценко, деятельностный подход Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, психология совладания М.В. Богданова, Е.Л. Доценко.

Методы сбора и обработки информации – анализ литературы, теоретическое моделирование, структурированное интервью, контент-анализ, ключ методики копинг-стратегий Э. Хайма, Excel, IBM SPSS Statistica 23.0.

Научная новизна работы заключается в том, что впервые описаны способы совладающего поведения, механизмы формирования и становления копинг-стратегий у спортсмена в ситуации публичных соревнований.

Практическая значимость заключается в возможности использования результатов исследования тренером и психологом, для успешной и результативной подготовки спортсменов к соревнованиям в присутствии зрителей.

Положения, выносимые на защиту:

- стратегии совладания для спортсмена в ситуации публичных соревнований, которые предлагает тренер, в основном сосредоточены на увеличении частоты публичных выступлений;
- для тренеров характерно игнорирование эмоциональной составляющей в подготовке спортсмена, избегание обсуждения со своими подопечными страхов спортсменов, связанных с публичностью соревнований, отсутствие инструментов работы с эмоциональными состояниями;
- в определении стратегий совладания: на когнитивном уровне спортсмен ориентируется на себя; на уровне эмоции – не рефлексивует чувства, переживания; на уровне поведения – подражает другим людям;

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ СПОРТСМЕНА НА ПУБЛИЧНОСТЬ СОРЕВНОВАНИЙ

1.1. ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНА СО ЗРИТЕЛЯМИ КАК ПРОБЛЕМА

1.1.1. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ ПОЛЕ: ТРУДНОСТИ СПОРТСМЕНА, СВЯЗАННЫЕ С ПУБЛИЧНОСТЬЮ СОРЕВНОВАНИЙ, И СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Миллионы любителей спорта становятся зрителями множества блестящих спортивных соревнований. Присутствие болельщиков, зрителей, заинтересованных лиц, всех их объединяет общая цель: потребность в зрелищности через демонстрацию спортсменами высших человеческих возможностей.

В любом виде спорта условия, в которых проходят соревнования, отличаются от привычных условий тренировки. Эти отличия сводятся в основном к следующему: на соревнованиях присутствуют зрители, соревнования транслируются по телевидению, о них пишут в печати, о них говорят по радио, так как они, являясь публичным зрелищем, привлекают внимание людей, поэтому деятельность участвующих в них спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку.

Зачастую общественная значимость соревнований вызывает у спортсменов подсознательный и сознательный страх, являющийся важным фактором, влияющим на проявление выносливости, силы. Страх заставляет спортсмена в момент большого физического напряжения отказываться от дальнейших усилий или замедлять темп движений. Существует категория спортсменов, которым свойственно спокойно воспринимать ситуацию присутствия зрителей во время соревнований и сохранять самообладание, а

есть категория спортсменов, которых публика мотивирует, придает дополнительный стимул для проявления своих лучших качеств.

Исходя из этого, можно говорить о том, что спортсмену свойственно применять различные способы совладания в тот или иной момент выступления в присутствии разнонастроенной аудитории.

Для того чтобы разграничивать способы совладания спортсменов, необходимо понимать, что чувствует, думает и как реагирует спортсмен во время соревновательного выступления относительно публики (болельщиков), и для этого нам необходимо обратиться к опыту спортсменов.

Анализ мемуаров спортсменов позволил выделить несколько уровней описания состояний во время соревнований в присутствии зрителей.

Первый критерий основан на чувствах спортсмена.

В первом критерии было дополнительно выявлено два подраздела описания состояний спортсменов: на уровне чувств и на уровне мыслей.

Спортсменам свойственно описывать свои чувства следующим образом:

«Впервые я ощутила зловещую атмосферу, снаружи были толпы болельщиков, зрителей и репортеров, а в центре этой массы я сидела в раздевалке в полном одиночестве» [Шарапова, с. 266].

«Когда я вышла на корт, весь мир как будто отсутствовал, существовала только я, играющая в теннис. И чем важнее матч, тем сильнее твое ощущение одиночества» [Шарапова, с. 277].

«Когда мы выходили на поле и на тебя смотрят люди, тебе становится страшно, начинают трястись руки, ты нервничаешь» [Осипова, 20 л., волейболистка].

«Во время выступления я испытывал волнение, небольшое переживание» [Ильин, 24 г., легкоатлет].

«До матча бывало волнение, коленки дрожали, но, когда ты стоишь на построении перед трибунами, волнение подходит» [Сероев, 24 г., футболист].

Как пишет Е.В. Плющенко, публика во время его выступления на различных соревнованиях реагировала воодушевленно. «Когда дома катаешь

серьезный номер – с какой-то идеей, эмоциями, с шикарной пластикой – зрители тебе сопереживают, следят за каждым жестом, смотрят затаив дыхание» [Плющенко, с. 23].

Второй критерий: мысли, посещающие спортсмена в отношении публики.

«Ты понимаешь, что на тебя смотрит очень много людей, но в определенный момент ты забываешь об их существовании. Ты думаешь о том, чтобы тренер не начал кричать на тебя, если ты сделаешь что-то не так» [Собина, 21 г., волейболистка].

«Я думал о том, как я выступлю, какой покажу результат, как правильно буду стартовать» [Коротков, 24 г., легкоатлет].

«Мысли были о том, как показать себя с наилучшей стороны, так как среди зрителей присутствовали агенты футбольных клубов, цель которых – просмотр перспективных игроков. Думаешь о близких, родных, хочется выкладываться на 120 %, оправдать себя» [Юроков, 26 л., футболист].

«Во время матча думал только об игре, как принести команде пользу» [Мельников, 22 г., хоккеист].

Третий критерий основан на способах регуляции спортсменом своего состояния.

Для спортсменов свойственны определенные способы регуляции психического состояния, например, Е.В. Плющенко перед выступлением старается договориться со льдом, просит его помощи, иногда даже беседует с ним. «Разговаривать со льдом нужно как с близким другом, и желательно наедине...» [Плющенко, с. 31]. Для Евгения важно слышать присутствие российских болельщиков, поддерживающих российских спортсменов: «... Это помогает, настраивает на победу, сразу ловишь кураж и побеждаешь» [Плющенко, с. 33].

«Лучший способ вести себя с такими людьми – я знаю это по собственному опыту – это выдержка, сводящая с ума выдержка и царственное спокойствие. Это просто выносит им мозг» [Шарапова, с. 175]. По мнению

Марии, для того чтобы контролировать своё психологическое состояние, необходимо быть сконцентрированным, уметь сосредотачиваться на мяче и игнорировать все, кроме корта. [Шарапова].

«Справляться со своим эмоциональным состоянием нас не учили, и я сама не знала, как справиться и совладать со своими ощущениями, хотелось поскорее убежать» [Петрова, 21 г., волейболистка].

«Я контролировал эмоции, так как был большой опыт в футболе, постоянные сборы. Я выходил спокойно и понимал, что многое зависит от меня, а в командном виде спорта от команды» [Коротков, 24 г., легкоатлет].

«Я слушал музыку перед матчем, отвлекал себя от мыслей, за 15 минут до матча тренер нам давал установку, я делал то, что от меня требуется» [Крезонцев, 24 г., футболист].

«Если во время матча все получалось, даже не обращал внимание на публику, но если какие-то моменты не получались, бывало резко негативно отвечал на высказывания болельщиков, пытался побороть свои эмоции, когда-то это получалось, когда-то нет, это зависело от того, что выкрикнет болельщик, если заденет за живое, то не получалось сдерживаться» [Савин, 19 л., хоккеист].

Л. Латынина вспоминает: «Во время выступления я никогда не смотрю в зал. Я никогда не могу задерживаться взглядом на чьем-то лице, улыбнуться судье. Я никого не вижу, никого не могу заметить. Вижу снаряд или ковер и знаю – зритель здесь, в зале. Выступаю я для них – да, конечно. Выступаю я для себя – разумеется. Я перестану соревноваться в тот день, когда пойму, что уже не приношу радости людям и себе. А пока это не так, я готова бороться» [Киселев, 2002, с. 67].

Футболист говорит: «...Как только начинается игра, все волнение пропадает, увлекаешься игрой, забываешься вплоть до того, что не замечаешь окружающих зрителей. Возникает стремление сделать игру возможно более острой, интересной» [Горбунов, с. 112].

На основании вышеприведенных примеров мы можем увидеть наличие общих копинг-стратегий, присущих спортсменам, которые они используют при настраивании себя на выступление, на присутствие зрителей, таких как: игнорирование, агрессивность, отвлечение, оптимизм, активное избегание. Часть спортсменов указывает на то, что они испытывали дискомфорт, проявляющийся в разные моменты выступления в ситуации публичных соревнований.

Таким образом, мы сталкиваемся с тем, что спортсмены на уровне мыслей, чувств, поведения и регуляции своего поведения могут испытывать психологические трудности в ситуации публичных соревнований. Такая проблема существует, и нам удалось её показать.

Объектом исследования является ситуация публичных соревнований.

В объект нашего исследования не входит рассмотрение способов реагирования спортсменов в ситуации тренировочного процесса и присутствия на нем зрителей, влияние внутренних стресс-факторов и командные виды спорта.

В своей основе все стресс-факторы подразделяются как на внешние, так и внутренние. К внешним (социальным) стресс-факторам М.Я. Жилина относит: монотонность, публичность и неопределенность; к внутренним: определенные физиологические изменения (сдвиги) в работающих мышцах и системах организма [Жилина].

Ключевым для рассмотрения стресс-фактором, влияющим на успешность выступления спортсмена, будет являться публичность (наличие болельщиков, судей, зрителей на спортивных соревнованиях), он, конечно, не является ведущим фактором, с точки зрения того, если спортсмен не готов, то публика, какая бы ни была, не играет роли.

Но в ситуациях готовности спортсмена и исключения других фактов этот стресс-фактор может стать решающим, если у спортсмена не отработана реакция на публику: он не знает, как себя вести, он не готов к ее разным

проявлениям, у него внутри нет механизма, нет четких представлений, о чем думать дальше и как выйти из этой реакции.

Термином, которым мы будем оперировать и пользоваться в нашей работе, является **публичность соревнований**. Е.А. Русинова и Е.С. Черноскутова под этим понятием подразумевают «... отражение в сознании и психическом состоянии спортсмена общественных условий соревновательной деятельности, связанных с психологическим воздействием публики и соревновательного стресса» [Русинова, Черноскутова, с. 164].

Под нашу феноменологию подходит именно это определение, так как оно в полной мере отражает специфику изучаемых процессов, указаны субъекты взаимодействия, контекст (ситуация) и механизм внешней экстерииоризации спортсменом происходящих событий [Выготский].

1.1.2 ПУБЛИЧНОСТЬ СОРЕВНОВАНИЯ СПОРТСМЕНА КАК ФЕНОМЕН

Зарождение публичности спортивной деятельности уходит далеко в историю Древнего Рима и Древней Греции, еще в 105 в. до н. э., ритуальные бои в память о погибших стали превращаться в гладиаторские публичные зрелища. Сражаться гладиатором на сцене было престижным занятием, так как многие участники поединков видели в этом путь к получению славы и денег. Успешность и популярность проведения гладиаторских боев у зрителей впоследствии позволило перевести бои в разряд развлечений и расширить программу за счет атлетических состязаний, конных скачек и театральных представлений, разыгрывающихся непосредственно перед толпой. Усиленное внимание к спортивным состязаниям со стороны публики наблюдалось и в Древней Греции, прародительницы олимпийских игр.

Опыт проведения гладиаторских боев, олимпийских игр и культивирование данных обычаев из поколения в поколение способствовали проведению и организации подобных состязаний повсеместно на протяжении

многих веков, в том числе сохранившихся и в наше время, где основу спортивных соревнований составляет публичность, присутствие зрителей.

Результат выступления спортсмена – это всегда победа или поражение. Общество, зрители, фанаты, всегда были и будут заинтересованы в зрелищности соревнований, что сильно повышает социальный резонанс того, как спортсмен выступает. Зритель может поддерживать, а может не поддерживать спортсмена, применяя это в качестве одного из механизмов воздействия.

Спортсмен должен в какой-то мере осознавать присутствие зрителей, стремиться вызвать момент сопереживания зрительного зала именно его выступлению, вступать с публикой и судьями в зрительный контакт, стараться передать им свое настроение, мысли и чувства, и если это спортсмену удастся сделать, то выступление обычно оказывается более успешным. В данном взаимодействии важна не только техническая сторона выступления, формализованные критерии оценки, но и актерствование, само социальное взаимодействие с большой публикой.

Сочетание спортсменом технических, актерских и артистических способностей – это специфические навыки, которым спортсмена обучает тренер, либо помощники тренера. Однако в реальности такая комплексная подготовка существует далеко не всегда, чаще тренер ограничивается технической составляющей, исключение составляют виды спорта, в которых есть отдельная оценка за артистизм (например, фигурное катание, художественная гимнастика, бодибилдинг и другие).

Приведем пример из фигурного катания, где российская спортсменка Алина Загитова в ходе катания одной из своих программ при выполнении прыжка падает. Продолжая откатывать свою программу, фигуристка сохраняла контакт со зрителями и судьями, за что получила равные баллы наряду с теми, кто откатал программу без единого падения.

Выполнять техническую сторону выступления научились многие, но, кроме этого, некоторым спортсменам свойственно очаровывать всю публику, в том числе жюри и судей.

Возникает необходимость в научении спортсмена быть конгруэнтным на публике, зритель очень тонко отслеживает, когда нет контакта со спортсменом. Случается так, что спортсмен сосредоточен на себе, на технической стороне выступления, не обращает внимания на зрителей. В противовес примеру с российской фигуристкой являются выступления сборной Китая по спортивной гимнастике, где техническая сторона выступления высока, но эмоциональное взаимодействие с публикой, артистизм минимальный. Зрители хотят видеть артистичность от спортсмена, поэтому важно, чтобы у спортсменов был в наличии ресурс к легкому актерству, к игре на публику.

Отметим, что ситуации публичности соревнований – это ситуации характерные не только для спортивной деятельности, но и для политической, административной, актерской и других. А значит, наше исследование будет актуальным и людям, кому свойственно выступать на публике. Однако для спортивной деятельности есть своя специфика, здесь важны не столько артистизм и умение держать себя на публике, сколько техническая (физическая) сторона выступления. Одно без другого невозможно, поэтому в равной степени физическая и психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям является важной частью.

Таким образом, публичность соревнований сказывается на результативности выступления и требует особого внимания (включения) со стороны тренеров, и особенно со стороны спортивных психологов. На сегодня большая ответственность за решение подобного рода трудностей лежит на самом спортсмене.

1.1.3 ЗАТРУДНЕНИЯ В РАБОТЕ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА, ТРЕНЕРА В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ СПОРТСМЕНА, СВЯЗАННЫХ С ПУБЛИЧНОСТЬЮ СОРЕВНОВАНИЙ

Далее обсудим, какое место тема «публичность соревнований» занимает в работе тренера и спортивного психолога.

Опишем факторы в работе тренера, которые усложняют оказание поддержки спортсмену по решению психологических трудностей, связанных с публичностью.

Первый фактор связан с отрицанием наличия сложностей в самой ситуации публичности. Так как в понимании тренера залог к успеху и результатам спортсмена заключается в усовершенствованной технике физических способностей. Даже при попытке спортсмена рассказать тренеру об испытываемой тревожности в присутствии зрителей тренер будет отрицать наличие данной проблемы у спортсмена, обесценит её, «не занимайся ерундой», при этом может публично осудить перед товарищами по команде и иных лицах, что усиливает эффект отсутствия проблемы. В итоге спортсмен перенимает модель тренера, идентифицируется с ним, и при последующих выступлениях отрицает и обесценивает наличие проблемы выступлений в присутствии зрителей. Зачастую это приводит к замалчиванию спортсменом телесного и психологического дискомфорта, что при длительном игнорировании данной проблемы ведет к саморазрушению, выражающемуся в психосоматических расстройствах, случаях самоповреждения, травмах, неудачах и т. п. [Доценко], [Хорни].

Второй фактор связан с тем, что проблема публичности соревнований спортсмена часто сводится тренером к проблеме малого опыта выступлений и решается соответственно увеличением соревнований для спортсмена с целью преодоления возникающих опасений. При этом попыток обсуждения специфики ситуации публичности в спорте, анализа состояния спортсмена и обучения приемам саморегуляции состояния не происходит. Подобная

тактика очень напоминает попытку «научить» ребенка плавать, «бросив» его на глубину без поддержки со стороны взрослого, без знаний о том, как себя вести и без наличия необходимых инструментов, навыков. То есть мы наблюдаем действие по принципу: «жить захочет – поплывет» / «хочет тренироваться и выступить – справится с волнением». Подобный прием со стороны тренера может привести либо к тому, что спортсмен самостоятельно находит способы (оптимальные или не очень) наладить свое состояние в ситуации публичности соревнований, либо отказывается от соревнований как таковых.

Третий фактор, с которым сталкивается тренер, это отсутствие инструментария. Речь идет о неумении тренера построить обсуждение со спортсменом его состояния, отсутствию навыков рефлексии психологического состояния. В этой ситуации на помощь может прийти психолог, если таковой имеется в команде. Как результат, спортсмен замалчивает наличие у себя тревожности, испытываемой в присутствии зрителей во время выступления, и пытается как-то самостоятельно с ней справиться.

Даже при определении тревожности спортсмена на присутствие зрителей во время соревнований перед тренером встает вопрос, а с чего начинать подготовку спортсмена к публичным соревнованиям.

В свою очередь, это приводит к тому, что тренерам приходится интуитивно угадывать, экспериментировать и перебирать ряд методик и упражнений по регулированию состояния спортсмена, что непременно сказывается на более длительном времени подготовки спортсмена и эффективности работы в целом.

Четвертый фактор. Отсутствие в штабе спортивных психологов также препятствует подготовке спортсменов, основная цель которых – формирование необходимых качеств у спортсменов для успешного выступления, а также психологической готовности к различным ситуациям и реакциям. Однако из-за финансовой составляющей роль спортивного психолога приходится совмещать в себе тренеру, порой не имея при этом

базового психологического образования. Это приводит к тому, что искажается процесс подготовки спортсменов, отсутствие комплексного подхода, что напрямую сказывается на результатах. Исключение составляют категория спортсменов, которые могут позволить себе нанять спортивного психолога и работать с ним в единой команде, а также спортсмены, которые самостоятельно научились совладать со своим психическим состоянием.

Кроме того, существует проблема отсутствия четкого образа спортивного психолога, непонимание со стороны тренера и спортсмена, чем и как психолог может им помочь. Еще одна специфика позиции тренера – он часто испытывает недоверие к человеку, который включается в совместную работу со спортсменом, проверяет нового человека, тормозит включение новых, предложенных элементов в свою систему работы. При этом спортивные психологи в команде если и имеются, то часто сменяются или присутствуют временно, пока возникает острая ситуация. Чаще всего психолога приглашают к работе с уже опытными спортсменами, у которых происходят сбои в работе.

Таким образом, если психолога пригласили поработать с командой, то ему необходимо быстро включаться в процесс подготовки спортсменов и использовать готовые наработанные инструменты. В конечном результате психологу приходится подстраиваться под внутреннюю политику подготовки спортсменов, установленную командой, что приносит малоэффективные результаты и искажает качество подготовки.

Еще одна трудность – зона ответственности в подготовке спортсмена к встрече со зрителями (кому следует с данным вопросом работать). Тренер по большей части занят технической стороной выступления и не придает значения данному фактору, спортивный психолог в большинстве случаев отсутствует в команде, родители доверяют компетентности тренера. Получается, что ко встрече со зрителем спортсмены в большинстве случаев готовятся самостоятельно. А дальше происходит следующее – спортсмен адаптируется к выступлениям в определенных контекстах, и как только

контекст меняется, спортсмен проходит всю адаптацию заново, либо пытается работать по старой схеме, которая здесь уже не работает.

Ну и, наконец, стоит отметить, что нет готовых инструкций и инструментов в отношении решения задачи работы со спортсменом по подготовке к публичности соревновательной ситуации.

Мы видим, что в подготовке спортсмена к первым или очередным соревнованиям, тренеры выпускают из виду подготовку со зрителями, встречу выступающего с публикой.

В этом параграфе описаны трудности в работе тренера. При знании условий подготовки спортсмена к публичным соревнованиям можно составить пошаговую инструкцию в помощь тренеру и спортивному психологу. Данная инструкция будет наиболее востребована для неопытных спортсменов с целью адекватного и позитивного формирования образа зрителей при выступлениях.

Спортивный психолог, тренер по инструкции смогут отследить пропущенные этапы, выявить проблемные зоны, с которыми нужно будет поработать со спортсменом. В параграфах 1.3.1–1.3.2 мы более подробно рассмотрим существующие условия/факторы подготовки спортсмена к публичным соревнованиям.

1.1 АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ВОПРОСУ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

1.2.1 ПОНЯТИЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ВИДЫ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Центральными понятиями в нашей работе являются термины совладающее поведение и «копинг». С данными понятиями связано явление адаптации личности к окружающей среде. В контексте нашей работы – способность спортсмена адаптироваться к ситуации присутствия зрителей на соревнованиях.

При соотношении понятий «совладание» и «копинг» мы видим, что они не имеют внешнего совпадения, однако при переводе слова «копинг» – «to cope» с английского языка означает справиться, выдержать, совладать.

В западной литературе понятие «coping» используется для обозначения двух типов поведения (психологической защиты от неприятных переживаний и конструктивной активности личности, направленной на решение проблемы).

В нашем случае совладающее поведение будет рассматриваться как способ конструктивной активности личности, направленной на решение проблемы.

Определение совладания впервые было сформулировано Р. Лазарусом, под ним он понимал «стратегию действий, предпринимаемых человеком в ситуации угрозы, относящихся к его физическому, личному и социальному благополучию» [Lazarus, p. 28].

К настоящему времени существует множество определений понятия совладание. В нашей работе мы будем использовать термин «копинг», предложенный М.В. Богдановой и Е.Л. Доценко, на основании анализа

имеющихся определений и приведения к общему знаменателю выделенных признаков.

«Копинг – система осознанных, адаптивно ориентированных психических процессов и поведенческих стратегий, направленных на оптимизацию характеристик текущей деятельности (как внешнего, так и внутреннего ее плана) по решению жизненных задач в случаях возникновения препятствий для ее реализации» [Богданова, Доценко, с. 52].

Совладающее поведение направлено на повышение адаптации личности к среде и может складываться и определяться через совокупность копинг-стратегий – конкретных действий по совладанию.

Обратимся к классификации ситуационно-специфических стратегий совладания Р. Лазаруса и С. Фолкмана, которые выделили восемь основных копинг-стратегий: 1) Планирование решения проблемы; 2) Конфронтационный копинг; 3) Принятие ответственности; 4) Самоконтроль; 5) Положительная переоценка, заключающаяся в действиях, направленных на поиск достоинств существующего положения дел; 6) Поиск социальной поддержки; 7) Дистанцирование; 8) Бегство-избегание [Lazarus, Folkman].

Классификация, предложенная авторами, показывает линейность по нисходящей в осознанности и конструктивности используемых копингов.

Классификация по типу процессов, которые лежат в основе копинга – когнитивные, эмоциональные, поведенческие – разработана И.М. Никольской и Р.М. Грановской, которые выделяют три больших группы копинг-стратегий, проходящих на следующих уровнях: поведение, эмоциональная проработка подавленного и познание [Грановская, Никольская].

1. Э. Фрейденберг предлагает классификацию, основанную на эффективности (конструктивности) копингов, в которой 18 стратегий сгруппированы в три категории: 1. обращение к другим (обращение к другим за поддержкой, будь это сверстники, родители или кто-то ещё); 2. непродуктивный копинг (стратегии избегания, которые связаны с неспособностью справиться с ситуацией); 3. продуктивный копинг (работать

над проблемой, сохраняя оптимизм, социальную связь с другими и тонус) [Frydenberg, Lewis].

Несмотря на то, что данная классификация основана на измерении «эффективности/неэффективности», исследователями здесь все же предпринята попытка выделить ещё одно измерение – «социальная активность», которая, с точки зрения исследователей, не может однозначно оцениваться как продуктивное или непродуктивное.

Классификация Э. Хайма основана на разделении основных групп копинг-стратегий по степени адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные, по типу процессов: когнитивные, эмоциональные, поведенческие [Набиуллина, Тухтарова].

В рамках нашей работы, близкой в рассмотрении взаимодействия спортсмен-зритель в соревновательной деятельности, видится классификация Э. Хайма. Так как автором выделены по категориям адаптивные, условно-адаптивные, неадаптивные копинг-стратегии. Данные категории можно рассматривать относительно стратегий, которые может применять спортсмен в ситуации присутствия зрителей на соревнованиях.

Таким образом, разные авторы выделяют разное число копинг-стратегий от 2 до 68 и больше, но чаще всего их обобщают в три группы:

по способам:

- разрешение проблем;
- поиск социальной поддержки;
- избегание;

по критериям:

- эмоциональные или проблемные;
- когнитивные или поведенческие;
- эффективные или неэффективные;

По мнению Нартовой-Бочавер, при оценке копинг-стратегий с точки зрения их эффективности/неэффективности, критерием эффективности может явиться снижение чувства уязвимости к стрессам [Нартова-Бочавер]. Также

важным критерием эффективности можно считать частоту применения и разнообразие копинг-стратегий, что отражено в исследовании Р. Мак-Края: «...чем чаще люди используют свои индивидуальные копинг-стратегии в стрессовой ситуации, тем более эффективно и скорее решается проблема, следовательно, в большей степени снижается субъективный стресс» [McCrage, 93].

Выбор стратегий совладающего поведения обусловлен личностными особенностями и ситуационными факторами. В зависимости от места пребывания и окружения эффективность копинг-стратегий зависит не только от самого способа совладания, но и от контекста, в котором эта реакция осуществляется. Копинг-стратегии, проявляющие себя неэффективными в одних ситуациях, могут оказаться вполне эффективными в других.

Так, например, объективная соревновательная ситуация включает внешние реальные условия, факторы (судьи, соперники, зрители и т. д.). Степень влияния их на спортсмена будет зависеть от личностных особенностей и, конечно же, от психологической подготовленности спортсмена. Их влияние сказывается на следующей составляющей – субъективной ситуации и реакциях (действиях) самого спортсмена.

Нартова-Бочавер пишет, что психологическое предназначение копинг-стратегий заключается в как можно более быстром и эффективном адаптировании личности к требованиям, предъявляемым ситуацией, позволяющим личности овладеть этой ситуацией и таким образом смягчить ее требования [Нартова-Бочавер].

Следовательно, мы можем перечислить критерии адаптивности копингов:

- разнообразие и частота применения копингов;
- снижение чувства уязвимости к стрессам.

На основании выше рассмотренного материала можно говорить о том, что конструктивное совладание со стресс-факторами, в нашем случае со зрителями в ситуации публичности, зависит от анализа предшествующей

ситуации и психологической подготовки спортсмена, а также учета возможных вариантов стрессовых ситуаций, с которыми спортсмен может столкнуться.

Таким образом, выбор спортсменом эффективных способов совладания позволит спортсмену адаптироваться к ситуации публичности соревновательной деятельности, проявлять гибкость.

1.2.2 СОЦИАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ ПУБЛИЧНОГО СОРЕВНОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

В психологии влияние заинтересованных наблюдателей за участниками соревнований получило название эффекта присутствия (социальной фасилитации) [Ильин, 2019].

Е.А. Русинова и Е.С. Черноскутова под эффектом социальной фасилитации понимают положительное, стимулирующее влияние зрителей на психику, сознание и поведение спортсмена, а под противоположным явлением – социальную ингибицию, тормозящее, угнетающее влияние негативно настроенных болельщиков на мысли, чувства и активность спортсмена в ситуации соревнований [Русинова, Черноскутова].

На основании приведенных понятий важно определить составные, характерные особенности, присущие выступлению спортсмена на публичных соревнованиях. Во-первых, наличие определенной социальной ситуации: выступление спортсмена в присутствии зрителей (состав аудитории, расположение). Во-вторых, наличие субъектов социальной ситуации: с одной стороны – спортсмен (команда), с другой – публика (болельщики, судьи, тренер, фанаты, родственники и другие). В-третьих, наличие взаимодействия публики со спортсменом в виде определенного отношения друг к другу и проявлением действий, так или иначе влияющих на обе стороны.

Исследования, посвящённые выступлению спортсмена на соревнованиях в присутствии зрителей, отражены в работах специалистов,

рассматривающих одну или несколько особенностей данного явления, в зависимости от сочетания и фокуса их внимания, но не как в триединой связке: ситуация, субъекты, взаимодействие. В рамках нашего исследования куда важнее обращение к интегративному подходу, для рассмотрения заявленной проблемы и установления дополнительно причин, влияния публики на спортсмена посредством различных реакций и отношений.

Работы, изучающие социальную ситуацию, то есть присутствие зрителей на соревнованиях, изучены Е.П. Ильиным, Ю.В. Краевым и А.А. Мерзликиным, Ю.М. Босенко, Е.И. Бериловой [Берилова, Босенко], [Ильин, 2019], [Краев, Мерзликин], [Николаев].

Исследования авторов направлены на описание одного из субъектов социальной ситуации, а именно зрителя, для которого характерны определенные качества, состояния и свойства, что, в свою очередь, позволяет проследить наличие общих тенденций, возникающих в группе (настроение, ритуалы, механизм заражения, подражания, статус, критерии единения, уровень проявления агрессии).

D.L. Wann, T.J. Dolan, K.K. McGeorge, J.A. Allison, H.M. Wallace R. F. Baumeister., K.D. Vohs, B. Ohuruogu, A. Mong, E. Alor, R. Chinyere, R. Nwodeh, L.K. Epting, N.K. Riggsand, J.D. Knowles, J.J. Hanky, B. Strauss, D.L. Wann, J. Hackathorn, P. Costa, F. McCrae изучали влияние дифференцированного поведения толпы (приветствия, насмешки и молчание) на производительность отдельных игроков в индивидуальных и командных видах спорта. Авторы приходят к выводу о том, что аудитория или болельщики могут влиять на производительность, но влияние может зависеть от вида спорта, конкретного спортивного навыка и конкретного поведения аудитории [Epting, Riggsand, Knowles, Hanky], [Costa, McCrae], [Ohuruogu, Mong, Alor, Chinyere, Nwodeh], [Strauss], [Wallace, Baumeister, Vohs], [Wann, Dolan, McGeorge, Allison], [Wann, Hackathorn].

На основании анализа вышерассмотренных исследований можно оценить сущность публики, её реакции, поведение, отношение к

выступлению, способы их воздействия на спортсмена и отношение спортсмена к ним.

Работа В.Н. Зуева, П.Г. Смирнова, Ю.Н. Юрьева посвящена рассмотрению самого контекста присутствия зрителя на соревновании и определения его места в нём. Авторы показывают взаимоотношение публики и соревнований, зависимость переживаний и реакций аудитории от общественных ценностей и представлений. По их мнению, соревнования выступают как один из способов влияния на коллективное настроение и общественные интересы, на группирование зрителей, что непосредственно заставляет распределять болельщиков по характерным признакам [Зуев, Смирнов].

Обращение к данной работе дает возможность рассмотреть объективное описание ситуации присутствия зрителей на спортивном мероприятии, но не позволяет проследить варианты взаимодействия, влияния и отношения в связке «публика – спортсмен». Обусловлено это тем, что авторам куда важнее было показать сам феномен культуроцентристской парадигмы зрителей, а не их влияние на спортсмена.

Другая часть авторов исследовала силу влияния сбивающих факторов на состояние спортсмена, разделив их на три группы.

Сильные по силе влияния сбивающие факторы: облик зала – 98% (освещение зала, размеры зала, покрытие площадки, расположение трибун для зрителей), 90 % – несправедливость в судействе и игровые действия соперника – 85%. Средние по силе влияния сбивающие факторы: игра в день приезда – 75%, реплики тренера – 65%, игра в маленьком зале – 55%, игра в большом зале – 50%, длительность матча – 50%, игра после травмы – 45%. Низкие по силе влияния сбивающие факторы, относящиеся к публичности соревнований, а именно: большое количество зрителей – 35% (отвлекает от игры, вызывает волнение, агрессивное поведение зрителей), присутствие на игре близких людей – 37 %.) [Булыкина, Романина, Хорева].

Необходимо подчеркнуть достоинство приведенной работы, так как авторы в процентном соотношении исследовали и показали степень влияния того или иного сбивающего фактора на состояние спортсмена и его отношение к ним в ситуации публичных соревнований. Но в то же время данное исследование не позволяет определить причины влияния приведенных факторов, установленных спортсменами.

Е.А. Русинова, Е.С. Черноскутова, Ю.А. Хорева, Е.В. Романина, Валежянина О.И., Гарипова А.Н. рассматривают факторы публичности соревнований, которые в различной степени влияют на поведение спортсмена, так как расположение зрителей, само присутствие зрителей, их невербальные проявления, чувство ответственности перед зрителями, присутствие зрителей противоположного пола, отношение и значимость спортсмена к аудитории, судьи, оценивающие мастерство, типы реакции зрителей: нейтрально, положительно и негативно настроенные по отношению к спортсмену. Мобилизующим фактором для спортсмена может быть присутствие зрителей вообще или когда среди зрителей присутствуют субъективно значимые личности [Валежянина, Гарипова], [Русинова, Черноскутова], [Романина, Хорева].

Содержательной, компонентной и приближенной к изучаемой теме исследования является работа С.В. Петрова, А.С. Сасика, где предприняты попытки выявления степени, причин влияния зрителей на поведение спортсмена [Сасик, Петров]. Рассмотрены стресс-факторы публичности, а именно: само присутствие зрителей, их отношение к спортсмену (сопереживания) и выступлению, явные реакции болельщиков, расположение, психологическая близость, психолого-педагогическая сторона судейства и количество зрителей: «...возбуждение испытуемых увеличивается по мере увеличения количества зрителей до определенного предела, выше которого уже не происходит существенных изменений в уровне его активации или эмоционального возбуждения» [Сасик, Петров, с. 46].

Дополнительно авторами приведена классификация аудитории, присутствующей на соревнованиях, которая подразделяется на зрителей, болельщиков и фанатов по степени вовлеченности в процесс взаимодействия со спортсменом. Характеризуя не только публику, но и отношение спортсмена к зрителям, авторы пишут о том, что «...спортсмена может интересовать или совсем не интересовать то, что они думают о его выступлении» [Сасик, Петров, с. 47]. На основании своих размышлений авторы приходят к выводу о том, что аудитория по-разному реагирует на поведение спортсмена, однако имеется относительно немного данных о том, как различные типы зрителей обуславливают деятельность спортсменов или команд.

Таким образом, присутствие зрителей на соревнованиях является стресс-фактором для спортсмена. В подготовке спортсмена к встрече со зрителями необходимо учитывать несколько моментов: объективную соревновательную ситуацию, которая включает внешние реальные условия, факторы (судьи, соперники, зрители) и действие сбивающих факторов (зрителей, противника, предыдущего неудачного выступления и другие).

1.2.3 ИССЛЕДОВАНИЯ СПОСОБОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В СИТУАЦИИ ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Вопросы способов совладающего поведения спортсмена в присутствии зрителей рассматривались в работах спортивных психологов, таких как: Р.М. Загайнова, Ю.Я. Киселева, Е.Г. Бабушкина, Е.П. Ильина, А.В. Родионова, Б.Дж. Кретти, К.А. Бочавера.

Формирование качеств, стиля поведения спортсменов в ситуации публичных соревнований предложены в модели «спортсмена-чемпиона» Р.М. Загайнова. К ним относятся:

1. Концентрация, связанная с самоизоляцией, ограничением повседневного общения с людьми.

2. Установка-мотивация. Спортсмен-чемпион нацелен на обязательное достижение успеха как в спорте, так и в жизни вне спорта.

3. Профессионализм, умение спортсмена на протяжении многих лет вести профессиональный образ жизни (имидж).

4. «Закрытость», выработка специфического внешнего образа, обеспечивающего чувство дистанции, отдаленность от основной массы людей как защита от необязательного и всегда нагруженного общения, от вторжений со стороны малознакомых и незнакомых людей в личную жизнь. Спортсмены-чемпионы «закрываются» от конкурентов и их «команд» (тренеров, психологов, врачей), судей, журналистов, болельщиков, зрителей. Закрывают информацию о себе и прежде всего о травмах, недомоганиях, переживаниях.

5. Ритуализм. Представляет собой определенным образом организованное поведение, набор примет.

6. «Сопrotивляемость», выработанная «сопротивляемость» собственным комплексам, условиям современного спорта (жесткая конкуренция, закулисная борьба, подлое судейство, враждебность соперников, болельщиков, прессы).

7. Стабильность. Спортсмены-чемпионы стабильны в своем поведении, проявлениях черт характера, в основе которых жесточайший самоконтроль. Отсюда исключительная привлекательность внешнего «образа», в котором читается огромная скрытая сила, уверенность в себе, энергия.

Из предложенных семи качеств все так или иначе имеют отношение к публичности соревнования, особое внимание хотелось бы обратить на качество – «закрытость», которое формируют спортсмены, переживающие факт публичности своей деятельности в качестве возможного и адаптивного способа совладания.

Также Р.М. Загайнов, О.И. Валежнина, А.Н. Гарипова пишут о необходимости информирования спортсмена обо всем, что касается предстоящего старта: противник, судьи, зрители, менталитет населения и сам спортсмен, каков он сегодня, к чему готов и к чему не готов. Организовывать

тренировки в чужих залах, приглашать зрителей и болельщиков команды соперника [Валекаянина, Гарипова], [Загайнов, 1984].

Схожей по модели «спортсмена-чемпиона» является идея Е.Г. Бабушкина, который говорит о формировании умения спортсмена «уйти» в себя, сосредоточиться на выполняемом движении, противостоять сбивающим факторам и помехам (зрителям, судьям, соперникам) за счет постоянных тренировок. Наиболее продуктивно формирование этого умения происходит на начальных этапах занятий спортом [Бабушкин].

Ильин Е.П. акцентирует внимание на важности полученного опыта спортсмена при неоднократных выступлениях, позволяющего ему сохранять самообладание в ситуации публичных соревнований. Опытный спортсмен, по мнению автора, это тот, кто может вне зависимости от проявляемых реакции публики выступать успешно, получает поддержку и силу от зрителей, способен анализировать соревновательные ситуации и рационально расходовать свои силы. Неопытный спортсмен делает ставку на физический компонент, а также более зависим от реакции, проявляемой зрителями [Ильин, 2019].

В подготовке спортсмена к условиям публичных соревнований следует проводить сбор данных о природно-климатических условиях, в которых будут проходить соревнования.

К.А. Бочавер предлагает практические рекомендации тренеру и спортивному психологу по подготовке спортсмена к публичным соревнованиям, разработанные на основе анализа проведения соревнований по скалолазанию. Заключаются они в следующем:

- незадолго до стартов организовывать репетиции, тренировки в соревновательных условиях со всеми возможными помехами для того, чтобы научиться не отвлекаться в ситуации публичных соревнований;
- ввести места по результатам тренировки, на которых будут присутствовать зрители и играть музыка, что позволит успешно

адаптироваться к соревнованиям и воспринимать зрителей как мощный ресурс.

- давать правильные установки для спортсмена. Значительная часть психологических проблем в спорте возникает именно из-за неверной установки, когда на спортсмена давит долг, ответственность, ожидания. В то же время выступающий не должен думать о первом месте или награде – его целью должен быть его личный лучший результат.

- мысли о соперниках, рейтинге, призовом месте или долге должны быть обдуманы заблаговременно, а на соревнованиях им не должно быть места [Бочавер].

Ознакомление с местом предстоящих соревнований поможет тренеру и спортсмену сформировать положительное отношение к условиям публичности соревновательной деятельности, так считает А.В. Родионов [Родионов].

По мнению Е.А. Русиновой, Е.С. Черноскутовой, уверенное исполнение программы спортсменом за счет неоднократных повторений элементов поможет снизить влияние зрителей на его состояние. Дополнительно выступать в присутствии всевозрастающих по размеру групп наблюдателей, начиная с первых недель и месяцев тренировок, а также ввести места по результатам тренировки [Русинова, Черноскутова].

Сбор информации о соревнованиях и постановка на основании собранной информации цели участия в соревновании и определение общих и частных задач предлагает Ю.Я. Киселев. [Киселев, 2009].

Критически осмыслив информацию, спортсмен приступает «проигрывать» те действия, которые прогнозируются им в качестве средств достижения соревновательной цели. Спортсмену необходимо «видеть» свои действия меняющимися, «ощущать» состояние своего организма, «чувствовать» свое эмоциональное состояние, «воспринимать» реакции зрителей, судей, тренеров, товарищей по команде, «бороться» с противниками. Словесно-образное моделирование сопровождается как можно

большим числом вопросов («А если произойдет то-то?») и ответов («Тогда придется сделать то-то»). При этом спортсмену нужно найти правильный, наилучший ответ. Спортсмен ставит соответствующую частную задачу, правильно оценив возможности (имеющиеся, и потенциальные).

Б.Дж. Кретти говорит о рекомендациях тренеру, и это очень схоже с идеями К.А. Бочавера, однако он выделяет проведение просветительской работы тренером по отношению к спортсмену. Задача тренера развивать в себе наблюдательность, чуткость, эмпатию по отношению к своему спортсмену и его взаимодействия со зрителями. Тренер также призван оказывать помощь спортсменам в понимании мотивов поведения болельщиков и зрителей, объяснять, что тревожность и признаки активации (возбуждения), которые у них могут появиться в присутствии большого числа зрителей, являются нормальными и могут помочь выступлению, если заранее к этому подготовиться [Бочавер], [Кретти].

Анализ работ данных авторов, позволил нам выделить ряд схожих моментов и последовательность в подготовке спортсмена к встрече со зрителями.

1 этап. Предварительный сбор информации о соревновании. Исследователи на данном этапе говорят о том, что сознание спортсмена, как управляемая сфера, должно быть подготовлено к непривычным раздражителям и помехам на соревнованиях: присутствию зрителей на соревнованиях. Спортсмен должен быть информирован о предстоящем старте: противник, судьи, зрители, менталитет населения, климат, сам спортсмен, его возможности. В целом данный этап посвящен организационным моментам соревнований [Загайнов, 1984], [Ильин, 2019], [Киселев, 2009], [Родионов].

2 этап. Постановка на основании собранной информации цели участия в соревновании и определение общих и частных задач. После сбора и анализа информации спортсмен должен «проигрывать» действия в качестве средств достижения соревновательной цели. При этом важно отслеживать свое состояние при моделировании различных реакций зрителей, задавать вопросы

(«А если произойдет то-то?») и ответы («Тогда придется сделать то-то») [Киселев, 2009].

3 этап. Создание установки на достижение цели. При этом правильной установкой, которую может дать тренер, станет установка именно на выполнение технического элемента. Авторы приводят различные виды установок на зрителя: выбрать определенного, значимого человека и посвятить выступление ему, получать удовольствие от своего выступления, нравиться себе и зрителям, снизить или преувеличить значимость выступления [Бочавер].

4 этап. Реальность воссоздания идеальной психологической атмосферы. Ситуацию (присутствие зрителей на соревнованиях) необходимо опробовать на тренировках, воссоздание несколько типов реакций зрителей, приглашать болельщиков, ввести места по результатам тренировки [Бочавер], [Загайнов, 1984], [Кретти], [Русинова, Черноскутова].

5 этап. Просветительская работа тренеров в отношении спортсмена. Данный этап предполагает необходимость со стороны тренера общаться со спортсменом на тему мотивов зрителей и болельщиков, реакциях и эмоциях спортсмена на проявляемые в отношении публики с последующим объяснением, что враждебные реакции или иные реакции – это нормальные явления. Однако автор просто упоминает о проведении рефлексии со спортсменом, он не дает инструкции, конкретных описаний, говорит о том, что разговор должен быть и все, но почему-то этого не случается.

Анализ литературы способов регулирования поведения спортсмена в ситуации публичных соревнований показал вариативные методики и техники по саморегуляции, а также рекомендации тренерам, психологам, спортсменам, по работе с публичностью соревнований. Психологи предлагают по большей степени решение каких-то организационных вопросов, воссоздание соревновательных условий (отработка спортсменом различных реакций на присутствие зрителей). Психологические вопросы о возможности проведения рефлексии со спортсменом и формирование установок наблюдаются у одних

авторов, но каких-то дальнейших инструкций не происходит. Авторы приводят общие рекомендации, конкретные способы не даны, нет системной, комплексной работы.

Таким образом, мы приходим к необходимости проводить рефлексию со спортсменом после отработки элемента в присутствии зрителей, что для него было важным, почувствовал ли он сбой, как бы он из этого сбоя мог бы выйти, беседа о чувствах и переживаниях с целью коррекции дальнейшей психологической подготовки. Нужен инструмент, позволяющий тренеру проводить беседу, взаимодействовать со спортсменом. Этапа рефлексии не происходит, вместо этого этапа происходит «отправка» спортсмена на соревнования.

Основа работы со спортсменом – это вышерассмотренные 5 этапов, которые дополняются формированием качеств, которые помогают взаимодействовать спортсмену с публикой и минимизировать влияние болельщиков на состояние выступающего.

Следующим этапом работы будет определение способов совладания спортсмена, используемых в ситуации публичных соревнований.

Предмет исследования – способы совладающего поведения (регуляции) спортсмена в ситуации публичных соревнований.

1.2 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СПОСОБОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СИТУАЦИИ ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

В данном параграфе мы намерены рассмотреть условия, определяющие формирование и становление копинг-стратегий спортсмена в ситуации присутствия зрителей для понимания пути, который проходит спортсмен при подготовке к соревнованиям.

1.3.1. УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНОВ В СИТУАЦИИ ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Данный раздел посвящен формированию копинг-стратегий спортсменов, направленных на решение ситуации публичного соревнования. Е.Л. Доценко под формированием понимает «организованное со стороны окружающих человека людей воздействие, направленное на придание личности тех или иных характеристик – по аналогии с приданием чему-то необходимой формы, формата» [Доценко, с. 179].

Далее мы будем рассматривать условия, определяющие формирование копинг-стратегий спортсменов, связанные с публичностью соревнований. На основании феноменологического анализа (см. 1.1) к таким условиям можно отнести специфику представлений об образе спортсмена в обществе (ожидания зрителя от спортсмена), личный опыт публичных выступлений спортсмена в прошлом (опыт участия в публичных выступлениях ранее или в иных формах публичных выступлений).

К условиям формирования копинг-стратегий спортсмена мы также относим характер спортивной деятельности; модели спортсмена-чемпиона, описанные спортивными психологами; людей, которые являются образцами

для спортсмена, особенности протекания спортивных соревнований, а именно ситуации публичности выступлений;

1. Требования со стороны ведущей деятельности.

При изучении условий формирования копинг-стратегий спортсмена необходимо учитывать особенности его спортивной деятельности.

Спортсмены сталкиваются с рядом предписываемых им требований и правил поведения: соблюдение четкой дисциплины, правила, установленные в группе тренером, терпение боли при освоении технических элементов, демонстрация результатов через приложение максимальных физических и психических усилий [Леонтьев]. Проявление слабости запрещено, что закладывается уже на ранних этапах тренировочной деятельности, формирование стойкости. То есть спортсмен не учится понимать свое состояние, менять свое отношение, искать внутренние ресурсы и инструменты управления своими мыслями, чувствами, а преимущественно подавляет тревогу на внешнем уровне (поведенчески), работает с видимой частью своего состояния, учится «держат лицо», «запрещает» себе испытывать тревогу как что-то постыдное. Уже в данных условиях у спортсмена формируется образ «воина», с которым он начинает себя идентифицировать. Требования основной деятельности (спортивной) принимаются и постепенно интериоризируются в качества личности [Выготский]. Причем требования для спортсменов мужского пола куда выше, чем к спортсменам женского пола в связи с нормами культуры в отношении мальчиков / девочек.

2. Образы великих спортсменов. После того как спортсмен освоил требования к его физическим показателям, у спортсмена активизируются оценочно-побудительные действия, сравнение себя с другими, их результатами, достижениями. Это могут быть образы спортсменов-чемпионов, старших товарищей, тех, на кого спортсмен хочет ориентироваться, быть похожим, тем самым происходит процесс идентификации спортсмена с желаемым образом.

Однако видеть результат спортсмена и путь его достижения – разные вещи. Большинство чемпионов презентуют себя как успешных спортсменов (интервью, социальные сети), создают «картинку», в которой нет места трудностям. Начинающему спортсмену может казаться, что спортсмен-чемпион никогда не испытывал тревоги, страхов и у него все получалось легко и сразу. Таким образом «за кадром» остаются наличие психологических трудностей спортсмена, его личностная работа по решению внутренних противоречий. Все, что может увидеть начинающий спортсмен, глядя на опытных товарищей, это их поведенческие реакции, но не внутриличностную работу. Поэтому важно соотносить реальные возможности с желаемым результатом, которого хочет добиться спортсмен.

3. *Образ спортсмена в обществе.* Следующим шагом на пути к формированию копинг-стратегий спортсмена является принятие на себя образа спортсмена, соотнесение с ожиданиями общества определенных, соответствующих данной ситуации действий.

«Социальные ожидания (экспектации) – это неформализованные требования, предписания моделей социального поведения, отношений, обретающие форму ожидания определенного поведения. Ожидания формируются за счет как позитивного, так и негативного опыта и продиктованы социальными нормами и представлениями» [Кун, с. 57].

Человек, принимая на себя роль спортсмена, автоматически вынужден соотноситься с ожиданиями к нему со стороны окружающих, выступающих в качестве нормирования его поведения, что закрепляет у него соответствующие шаблоны поведения, отношения, установки и оказывают влияние на образ жизни. Когда спортсмен принимает социальные требования и соглашается с социальной регуляцией, это принятие становится социальной установкой самого спортсмена.

Зрители ожидают увидеть от спортсмена достижения высоких результатов, эффектных выступлений. Он должен терпеть, скрывать боль, быть уверенным, сильным, непоколебимым, иметь стержень внутри, быть

уравновешенным как психологически, так и физически, не должен жаловаться. Такие ожидания исключают проявления искренности со стороны спортсмена. Зритель готов увидеть борьбу с собой, ситуацию преодоления, так как это придает дополнительную зрелищность выступлению. Спортсмен при этом обязан справиться, он не должен разочаровывать.

Таким образом, образ спортсмена – это некий идеал, которому соответствуют единицы.

4. Образ тренера как актуальный образец. Существенную, а то и главную роль в становлении копинг-стратегий спортсмена играет деятельность тренера (общение, эмоциональные реакции, поведенческие акты).

Спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности ориентируется на образ тренера, как ребенок ориентируется на образ родителя [Выготский]. Спортсмен начинает подражать деятельности тренера, идентифицирует его копинги решения подобных ситуаций. От спортсмена можно услышать фразы тренера: «Чем больше соревнований, тем лучше». Спортсмен может копировать и поведение тренера в отношениях со зрителями: отсутствие внешнего волнения, уверенный внешний образ, «замаскированность».

Таким образом, между тренером и спортсменом могут отсутствовать доверительные отношения. Требовательность тренера приводит к тому, что спортсмен начинает требовать от себя. Отсутствие у спортсмена опыта взаимодействия со зрителями приводит к тому, что советы и наставления тренера являются единственными возможными способами совладания со своей тревожностью. У спортсмена нет альтернативных вариантов реагирования на зрителей, кроме как действовать по предложенной модели тренера: обесценивание своих мыслей и чувств – «да это все фигня». На практике это выглядит как выполнение и соблюдение предписаний тренера спортсменом, четкая дисциплинированность, тренировочный процесс

направлен на оттачивание технических элементов, на физическую оснащенность, лишенных смыслов.

5. *Опыт использования способов совладания спортсменом в ситуации публичности соревнований.* При возникновении первых сложностей в ситуации присутствия зрителей начинающий спортсмен предпринимает попытки их решения за счет опыта, полученного в прошлом в подобной ситуации: опыта взаимодействия со зрителем вне сферы спорта. Однако стратегии, используемые спортсменом, могут оказаться как удачными, так и неудачными и не сработать в спорте, так как это отдельная система.

6. *Позиция психологов.* Еще один способ совладания в ситуации публичности соревнования, к которому может прибегнуть спортсмен – обратиться за помощью психолога. К этому способу обращаются единицы.

Но и здесь мы видим сложности. Та работа, которую предлагает и выстраивает спортивный психолог по подготовке спортсмена к публичным соревнованиям, не всегда является адаптивной и действенной для спортсмена.

Например, вышерассмотренная модель «спортсмена-чемпиона» Р.М. Загайнова напоминает образ «воина», «бойца» – сильного телом и духом. Эта модель предполагает закрыться от мира, не показывать своих чувств, переживаний, а может даже и запрещать себе их проявление. Модель была создана с опорой на реальных спортсменов, добившихся высоких результатов в спорте. Спортивные психологи заявляют данную модель как эффективную, позволяющую достигать результатов. Однако она применима не ко всем спортсменам, не каждый способен ее освоить и транслировать из выступления к выступлению. Здесь нужна гибкость, мотивированность в использовании спортсменом способов совладания на присутствие зрителей, исходя из ситуации. Только в этом случае мы можем говорить о результативности копинг-стратегий.

Адаптируясь к ситуации публичности соревнований, спортсмен формирует стратегию, соответствующую элементу модели спортсмена-

чемпиона Р.М. Загайнова – «закрытость», «отказ чувствовать» [Загайнов, 2005б].

Трудность заключается в том, что спортсмены, идентифицируясь со своей ведущей социальной ролью («спортсмен»), зачастую склонны переносить способы адаптации на свою жизнь вне спорта. Тогда перед нами появляется эмоционально сдержанный, закрытый человек, который не может позволить себе проявлять слабость, жаловаться на что-то, готовый «принять бой», потому что он «воин». А возможно даже человек, не способный принять проявления слабости других людей. Это может приводить к появлению трудностей социальной адаптации, особенно это касается личностных отношений со значимыми другими. В итоге мы получаем неадаптивного спортсмена, который не слышит свое тело, эмоции, мысли, закрылся от мира, не способен проявлять эмпатию по отношению к себе и другим. Спортсмен действует по установке: быть сильным, непоколебимым, запрещает себе проявлять слабость.

Спортивная деятельность является жесткой, ригидной системой, где спортсмену предложен однотипный путь формирования копинг-стратегий. Спортсмен либо использует предоставленные ему возможности адаптации, либо ищет свой путь, свои копинг-стратегии – и это уже о становлении индивидуальных способов совладания, процесс развития, в котором индивид берет на себя ответственность за максимально полную реализацию своего потенциала.

1.3.2 СТАНОВЛЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНА В СИТУАЦИИ ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Далее рассмотрим становление индивидуальных способов совладания, которые находит спортсмен. Под становлением подразумеваем «спонтанный процесс возникновения (порождения) и укрепления личности... О становлении

будем говорить, подчёркивая самостоятельность, инициативность, непредписанность кем-то извне» [Доценко, с. 178].

После того, как спортсмен попробовал воспользоваться собственным жизненным опытом, рекомендациями тренера и наблюдениями за успешными спортсменами и их способами совладания и не получил желаемого результата, он начинает искать свои способы, обращаться за помощью к специалистам (психологи). За счет проб и ошибок спортсмен пытается выстроить и найти свой адаптивный способ.

Новичок в спорте делает ставку на физический компонент, опытный спортсмен – на свой опыт, способность анализировать соревновательную ситуацию и рационально расходовать свои силы, на психологический компонент. Навык, который отличает элитных спортсменов от начинающих – это умение получать силы и поддержку от зрителей [Ильин, 2019].

Рассмотрим возможные варианты выборов (решений), возникающих трудностей на присутствие публики у спортсменов от менее зрелых к более зрелым поступкам, в соответствии с видами поступков [Доценко].

«Поступок – это выбор между альтернативными мотивами, за каждым из которых стоит своя ценность» [Доценко, с. 54]. В данном контексте термины «выбор» и «поступок» мы будем использовать как синонимы. Поступки могут различаться по степени зрелости.

1. *При первом варианте («нулевой» поступок)* спортсмен не совершает выбора вовсе, игнорирует состояние тревоги в ситуации публичности и необходимость выбора совладающего поведения, не замечает её по подобию модели тренера «это все ерунда». Механизм, который включается – психические защиты, порождающие напряжение, и как отставленные последствия – психосоматические проявления (болезни, физические травмы).

2. *При втором варианте (псевдопоступок)* спортсмен осознает собственную тревожность в ситуации публичности и совершает ситуативные ухищрения, пытаясь изменить внешние факторы или поведение без изменения внутреннего состояния. Например, спортсмен вместо того, чтобы изменить

способы совладания на присутствие родственников, значимых лиц, просит их не присутствовать на соревнованиях. В случае испытываемой тревоги на присутствие судей исполняет программу подальше от них, тем самым дистанцируется (фигурное катание). Благодаря такому решению трудность ситуативно разрешается, но становление эффективных копингов-статерий на присутствие зрителей спортсмен не создает. При этом каждый раз спортсмен вынужден решать вновь возникающие трудности, связанные с ситуацией публичных соревнований. Как результат, возможно развитие деструктивных реакций. С одной стороны, нагнетание ситуации (ее аффектация), с другой стороны – повышение уровня невротизации [Хорни].

3. *При третьем варианте выбора (ответственный поступок)* в ситуации публичного соревнования и выбора способов совладания спортсмен совершает однозначный выбор – или/или. В результате принятия решения срабатывает механизм ужесточения – поддержание своего выбора (усиление его дополнительными аргументами), и наоборот, дискредитации и обесценивания отвергнутой (или пониженной в значимости) роли [Столин]. В нашем случае спортсмен осознает свои переживания в отношении зрителей, но обесценивает свои чувства и тревожность, следует модели «закрытости» как универсального способа совладания на соревнованиях, предложенной тренером. Спортсмен адаптируется к ситуации через подавление внутренней тревожности, действует в рамках указаний тренера.

4. *До четвертого варианта принятия выбора* спортсмены редко доходят, не совершают его, поскольку они ограничены в предоставляемых выборах (не видят) или совершают, но интуитивно – наугад. Спортсмены знают, что ожидают от них зрители, и соответственно перед ними стоит задача соответствовать или не соответствовать ожиданиям. Этот выбор, осуществляемый спортсменом, проявляется как неявно принимаемое решение самостоятельно или после разговора с тренером.

Если считать готовность совершать поступки критерием становления личности, то только при 3–4 вариантах мы можем говорить об осознанности [Доценко].

Становление копинг-стратегий спортсмена определяется через взятие на себя ответственности за собственные выборы (что принял/не принял).

Если спортсмен самостоятельно не выбирает способы совладания в ситуации публичности соревнования, значит, им управляют, он не осознает, что происходит с ним и окружающей обстановкой.

Таким образом, мы видим, что осознанного, зрелого поступка через выбор спортсмен не совершает или совершает редко. Вместо этого спортсмен ужесточается по отношению к себе и к людям, не может справиться со своим состоянием тревоги, не понимает, почему другие проявляют слабость, отвечает на это по принципу «возьми себя в руки». Он холоден, сдержан, не эмоционален, очень серьезный, запрет не только на переживание тревоги, но и на проявления радости (нельзя проявлять эмоций). Внешне это выглядит, как будто спортсмен носит маску, придерживается идеализированного образа [Хорни]. Спортсмен принял на себя копинг «замаскированность» и применяет его везде. Теперь «закрытость» – часть спортсмена, его личности, это он сам. На уровне тела спортсмен может испытывать переживания в ситуации публичного соревнования, например тревога – учащенное сердцебиение, а на когнитивном уровне переживание блокируется, не осознается или появляется, но с запоздалой реакцией.

Поэтому так важно, при подготовке спортсмена к присутствию зрителей на соревнованиях предоставлять возможность видеть разные способы совладания, для того чтобы спортсмен мог с минимальным стрессовым состоянием адаптироваться к меняющимся соревновательным условиям.

Помочь в этом спортсмену может тренер или психолог, работа которого должна начинаться через:

- осознание проблемы, признание, что у спортсмена есть страхи и переживания, тревожность, и это нормально;

- признание, что нужно создавать со спортсменом доверительные отношения с самых его первых соревнований – обсуждать его мысли/чувства. На данном этапе необходимо выявить стресс-факторы спортсмена в отношении публичности соревнования, это может быть присутствие родителей, родственников, значимых лиц, судей, соперников, репортеры, массовость зрителей на соревнованиях;

- признание, что необходимо предоставлять спортсмену множество решений под ситуацию, с учетом стресс-фактора в виде зрителей, уделять время и внимание подготовке спортсмена к публичным соревнованиям.

Таким образом, подготовка зрелого спортсмена к публичным соревнованиям осуществляется через осознание тренером проблемы, компетентного проведения рефлексии, открытого взаимодействия со спортсменом, помощи в самоанализе и предоставления альтернативных выборов решения возникших трудностей и поиск конструктивного способа справиться с ними.

О различных способах совладания спортсмена в ситуации присутствия зрителей мы поговорим в следующем пункте.

1.3.3 СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНА В СИТУАЦИИ ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Целью данного пункта является рассмотрение субъективно-адаптивных способов совладающего поведения спортсмена в ситуации присутствия зрителей на соревнованиях.

Считаем необходимым ввести здесь понятие субъективной адаптивности.

Под субъективной адаптацией мы будем понимать внутреннее, субъективно оцениваемое индивидом соответствие выбранного способа совладания и возникшей трудностью перед ним.

Виды копинг-поведения были распределены Э. Хаймом на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные и по психическим процессам (когнитивные, эмоциональные, поведенческие) [Heim].

Адаптивные варианты копинг-поведения помогают спортсмену найти выход из сложного положения на основе анализа ситуации и предпринятия мер по их разрешению. Как результат, попадая в подобную ситуацию, спортсмен не будет воспринимать ее как стрессовую.

К когнитивным копинг-стратегиям Э. Хайм относит: «проблемный анализ», «установку собственной ценности», «сохранение самообладания» – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций [Heim].

Спортсмен сознательно контролирует, о чем думать и как справиться с возникшими трудностями.

Среди эмоциональных копинг-стратегий: «протест», «оптимизм» – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода из любой, даже самой сложной ситуации.

Среди поведенческих копинг-стратегий: «сотрудничество», «обращение», «альтруизм», под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

На уровне поведения спортсмен использует адаптивный способ – обращается к тренеру за поддержкой. Тренер среди возможных вариантов поведения предлагает в ответ спортсмену эмоционально - неадаптивный копинг, выражающийся в подавлении эмоции. Из этого следует, что спортсмен обращается за помощью к лицам, считает их компетентными, но они могут не

обладать этой компетентностью: тренер и психолог. Так как зачастую у тренера, психолога нет понимая, как помочь спортсмену.

Неадаптивные варианты копинг-поведения не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению.

К когнитивным копинг-стратегиям относятся: «смирение», «растерянность», «диссимуляция», «игнорирование» – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий: «подавление эмоций», «покорность», «самообвинение», «агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, ощущением безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Многие тренеры и спортсмены считают агрессию важной эмоцией для достижения успеха в спорте, тогда как большинство теоретиков чаще рассматривают негативные аспекты ее проявления. Так, например, Р.М. Загайнов неодобрительно относился к злости, раздражению, агрессии, так как это очень сильно истощает возможности самого человека [Загайнов, 2005б].

«Настроить человека через ненависть к сопернику, через его недовольство жизнью много легче. Только поэтому многие тренеры и, к великому сожалению, детские тренеры в том числе, идут в своей работе по этому ошибочному пути». «Не через злобу ... надо готовить спортсмена к бою, а через его высшие проявления, через любовь и радость, через вдохновение!» [Загайнов, 2005б, с. 254].

Среди поведенческих копинг-стратегий: «активное избегание», «отступление» – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

В реальности мы сталкиваемся с тем, что тренеры с самого детства учат спортсменов оставлять все свои мысли за пределами игрового поля, но в жизни спортсмена бывают такие ситуации, о которых не думать практически невозможно. В таком случае, если тренер видит, что спортсмен где-то «летает», то его снимают с игры и ставят другого.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления. Отчасти помогают спортсмену справиться со стрессом, имеют временный или ситуативный характер, сама проблема никуда не уходит.

К когнитивным копинг-стратегиям относятся: «относительность», «придача смысла», «религиозность» – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди эмоциональных копинг-стратегий: «эмоциональная разрядка», «пассивная кооперация» – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий: «компенсация», «отвлечение» (мысленное выполнение программы как будто на тренировке, разговор с товарищами по команде, прослушивание музыки), «конструктивная активность» – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

Выбор копинг-стратегий спортсменами также может быть связан со стажем занятий спортом, личным опытом выступлений в прошлом, уровнем соревнований.

Таким образом, необходима подготовка спортсмена к публичным соревнованиям. Помимо информации спортсмена о возможных изменениях в его деятельности, знание адаптивных, условно-адаптивных копинг-стратегии спортсмена в ситуации публичных соревнований, помогут тренеру и психологу в большей степени быть готовыми к тому, чтобы эффективно формировать у них вариативные способы совладающего поведения.

Можем выдвинуть следующие **гипотезы**:

1. У спортсменов низкий уровень осознанности используемых копинг-стратегий: среди всех копинг-стратегий, которые используют спортсмены, наиболее осознаваемыми являются только условно-адаптивные поведенческие копинг-стратегии, такие как «отвлечение», «обращение к кому-то».

2. Спортсменам свойственно прибегать к адаптивно-когнитивным копингам, таким как «проблемный анализ».

3. Спортсменам не свойственно использовать эмоциональные копинг-стратегии: спортсмены обесценивают свои переживания, связанные с публичностью соревнований, так как существуют опасения, что их проявление будет оценено окружающими как признак слабости; спортсмены в качестве основной стратегии взаимодействия со зрителем выбирают «закрытость».

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Отсутствие четких представлений о способах совладающего поведения в ситуации публичных соревнований, к которым прибегают спортсмены, приводит к тому, что часть спортсменов оказывается психологически не готова к публичным соревнованиям: испытывает подсознательный и сознательный страх, оказывающий влияние на проявление выносливости и силы.

Это и непонимание значимости проблемы для спортсмена, механизмов психологической регуляции и самое распространенное – отсутствие у тренера времени на решение личных психологических проблем спортсмена.

В связи с чем проблематика исследования требует особого внимания (включения) со стороны тренеров, и особенно со стороны спортивных психологов.

Публичность соревнований это «... отражение в сознании и психическом состоянии спортсмена общественных условий соревновательной деятельности, связанных с психологическим воздействием публики и соревновательного стресса» [Русинова, Черноскутова, с. 164].

Изучение понятия «совладание», оно же «копинг», в интерпретации различных авторов понимается как синонимичное.

В целом ряд исследователей сходится во мнении и придерживается интегративного понимания определения совладающее поведение, основанного на многокомпонентности, под которым понимают «систему осознанных адаптивно ориентированных психических процессов и поведенческих стратегий, направленных на оптимизацию характеристик текущей деятельности (как внешнего, так и внутреннего ее плана) по решению жизненных задач в случаях возникновения препятствий для ее реализации» [Богданова, Доценко, с. 52].

Нахождение спортсмена и зрителя на спортивных соревнованиях характеризуется наличием определенной социальной ситуации в виде

выступления спортсмена в присутствии аудитории, различной по составу и расположению; наличием субъектов социальной ситуации: с одной стороны – спортсмена (команды), с другой – публики (болельщики, судьи, тренер, фанаты, родственники и прочие); наличием взаимодействия публики со спортсменом в форме определенного отношения друг к другу и проявленным действиям, так или иначе влияющим на состояние, поведение и эмоции обеих сторон. Положительное, стимулирующее влияние зрителя на спортсмена получило название социальной фасилитации, противоположное явление – социальной ингибиции.

Психологи в подготовке спортсмена к публичным соревнованиям предлагают учитывать организационные моменты, касающиеся предстоящего старта, воссоздавать соревновательные условия с отработкой спортсменом различных реакций на присутствие зрителей и другие. Авторы приводят общие рекомендации по подготовке спортсмена к публичности соревнований, конкретные способы не даны.

Условия формирования копинг-стратегий спортсменов, направленных на решение ситуации публичного соревнования, складывается из требования со стороны ведущей деятельности, образов великих спортсменов, образа спортсмена в обществе, образа тренера, опыт использования способов совладания спортсменом в ситуации публичности соревнований и позиции психологов.

Зрелый поступок (см. п. 1.3.2), осуществляемый спортсменом, будет совершаться в том случае, если тренером будет осознаваться проблема, проведена компетентностная рефлексия и будут предоставляться альтернативные выборы решения возникших трудностей и поиск конструктивного способа справиться с ними.

Использование спортсменом тех или иных копингов зависит от степени адаптации спортсмена к ситуации публичных соревнований, стажа занятий спортом, личного опыта выступлений в прошлом, уровня соревнований. Способы совладания могут различаться по степени адаптации: адаптивные,

условно-адаптивные и неадаптивные, по психическим процессам (когнитивные, эмоциональные, поведенческие) Э. Хайм. Адаптивные копинг-стратегии направлены на поиск выхода из сложного положения на основе анализа ситуации и предпринятия мер по их разрешению. Условно-адаптивные копинги отчасти помогают спортсмену справиться со стрессом, имеют временный или ситуативный характер, сама проблема никуда не уходит. Неадаптивные копинги не устраняют стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению [Heim].

Таким образом, зная адаптивные, условно-адаптивные копинг-стратегии спортсмена в ситуации публичных соревнований, тренер и психолог в большей степени будут готовы к тому, чтобы эффективно формировать у спортсменов вариативные способы совладающего поведения.

ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ СПОРТСМЕНА В СИТУАЦИИ ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Цель исследования: выявить способы совладания спортсмена в ситуации публичных соревнований.

Задачи исследования:

- описать дизайн эксперимента, подобрать методики исследования, обосновать их;
- провести эмпирическое исследование способов совладающего поведения спортсменов в ситуации публичного соревнования по рабочим методикам;
- обработать полученные данные исследования, выявить способы совладающего поведения спортсмена в ситуации публичных соревнований;
- проверить гипотезы; сформулировать выводы; разработать практические рекомендации тренеру, спортивному психологу по подготовке спортсмена к публичным соревнованиям.

Гипотезы исследования:

1. У спортсменов низкий уровень осознанности используемых копинг-стратегий: среди всех копинг-стратегий, которые используют спортсмены, наиболее осознаваемыми являются только условно-адаптивные поведенческие копинг-стратегии, такие как «отвлечение», «обращение к кому-то».

2. Спортсменам свойственно прибегать к адаптивно-когнитивным копингам, таким как «проблемный анализ».

3. Спортсменам не свойственно использовать эмоциональные копинг-стратегии: спортсмены обесценивают свои переживания, связанные с публичностью соревнований, так как существуют опасения, что их проявление будет оценено окружающими как признак слабости; спортсмены в качестве основной стратегии взаимодействия со зрителем выбирают «закрытость».

2.1 ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1.1 ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

В качестве типа эмпирического исследования был выбран констатирующий эксперимент.

С помощью эксперимента мы получим новые научные знания о применении копинг-стратегий спортсмена в ситуации публичных соревнований в зависимости от его соревновательного опыта.

Зависимая переменная: способы совладания спортсмена в ситуации публичных соревнований;

Независимая переменная: ситуация публичных соревнований;

Контролируемая переменная: возраст, пол, опыт выступления в ситуации публичных соревнований, разряд, индивидуальный вид спорта.

Характеристика выборки: в исследовании приняли участие 35 спортсменов (из них 17 мужского пола, женского пола 18), возраст испытуемых от 18 до 40 лет; стаж выступлений от 5-7 лет и выше. Стаж спортсменов обусловлен тем, что у спортсмена к этому времени выработалась система адаптивных способов совладания в ситуации публичных соревнований.

5 тренеров (из них трое мужского пола, два женского пола), возраст испытуемых от 27 до 51 года; профессиональный стаж от 5-7 лет и выше.

Для того чтобы уточнить данные, полученные от спортсменов, мы взяли интервью у нескольких тренеров. Это не является базовым исследованием, оно направлено на уточнение гипотез.

2.1.2 СРЕДСТВА ИЗМЕРЕНИЯ ПЕРЕМЕННЫХ И МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ ДАННЫХ

Методы сбора данных

В качестве методов сбора данных нами были использованы: структурированное интервью, позволяющее выявить способы совладания спортсменов и тренеров в присутствии зрителей, а также методика копинг-стратегий Э. Хайма для определения субъективных способов совладания спортсменов со стрессом, связанным с присутствием зрителей во время публичного соревнования.

«Структурированное интервью – это любое организованное интервью, в котором темы, вопросы и порядок их использования определены заранее» [Roland, Fisher, Geiselman, Amador, p. 727].

Структурированное интервью позволяет за счет установленной формы (с установленными вопросами) получить определенный спектр информации в процессе диалога с испытуемым, обсудить полный круг вопросов, подробно изучить личность испытуемого для прогнозирования его поведения, минимизировать получение недостоверных ответов.

Достоинство данного метода заключается в том, что результаты структурированного интервью (за счет однообразия проведения) проще поддаются обработке, а ответы испытуемых легче поддаются сравнению.

В нашем исследовании структурированное интервью состоит из шести основных вопросов и двух дополнительных, связанных с целью эмпирического исследования (Приложение 1, 2).

Первые два вопроса в структурированном интервью имеют отношение к общей информации о спортсмене/тренере, помогают способствовать моменту присоединения, войти в расположение спортсмена/тренера.

Третий, четвертый вопросы имеют отношение к осознанию тех трудностей, которые возможно испытывает спортсмен в ситуации публичного соревнования.

Пятый, шестой, седьмой вопросы имеют отношение к способам по разрешению психологических трудностей спортсмена, связанных с ситуацией с публичного выступления.

Структурированное интервью с испытуемыми проводилось дистанционно, с помощью платформы «zoom» посредством видеоконференций и вживую. Ответы испытуемых на вопросы структурированного интервью фиксировались с помощью аудиозаписи (дистанционно).

Для определения субъективных способов совладания спортсменов со стрессом, связанным с присутствием зрителей во время публичного соревнования, использована *методика копинг-стратегий Э. Хайма*, (Приложение 3).

Адаптированный вариант теста копинг-стрессового поведения позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий – копинг-механизмы.

Копинг-стратегии в каждой сфере делятся на адаптивные, условно-адаптивные, неадаптивные.

Когнитивная сфера состоит из 10 копинг-стратегий: игнорирование, смирение, диссимуляция, сохранение самообладания, проблемный анализ, относительность, религиозность, растерянность, придача смысла, установка собственной ценности.

Эмоциональная сфера состоит из 8 копинг-стратегий: протеста, эмоциональной разрядки, оптимизма, подавления эмоции, пассивной кооперации, покорности, самообвинения, агрессивности.

Поведенческая сфера состоит из 8 копинг-стратегий: отвлечения, альтруизма, активного избегания, компенсации, конструктивной активности, отступления, сотрудничества, обращения.

Методика Э. Хайма с испытуемыми проводилась дистанционно, с помощью гугл-формы. Исследуемым предлагалось отметить по одному из вариантов копинг-поведения в трех сферах, с помощью которых ими

разрешаются стрессовые ситуации, связанные с присутствием зрителей во время публичного соревнования.

Методы обработки данных

Аудиозаписи ответов испытуемых на вопросы структурированного интервью расшифровывались и заносились в программу Excel. Результаты исследования обрабатывались с помощью контент-анализа.

Контент анализ – «перевод в количественные показатели массовой текстовой (или записанной на пленку) информации с последующей статистической её обработкой» [Ядов, с. 23].

Основа процедуры контент-анализа – это подсчет встречаемости некоторых компонентов в анализируемом массиве – единиц анализа. К единицам анализа предъявляются следующие требования: 1) они должны легко и по возможности однозначно идентифицироваться в тексте; 2) от единиц анализа чаще всего требуется некая субъективная значимость, делающая их распределение и динамику такого распределения диагностичными для выявления изменений в индивидуальном и общественном сознании, системах убеждений [Андреева, Доценко, с. 53].

Единицы анализа могут объединяться в категории – множества, объединенные по определенному основанию. Для нашего исследования в качестве категорий выступили уровни психических процессов (когнитивный, эмоциональный, поведенческий) и степень адаптивных возможностей (адаптивный, условно-адаптивный, неадаптивный) в соответствии с методикой Э. Хайма, (Приложение 3).

Высказывания спортсменов распределены нами по категориям, выделенным Э. Хаймом (описаны выше). Для распределения высказываний спортсменов по категориям были привлечены 7 экспертов. Категории для работы экспертов были заимствованы из методики Э. Хайма.

Ответы испытуемых по методике Э. Хайма расшифровывались с помощью ключа методики и заносились в программу Excel. В ключе копинг-стратегии приведены в соответствии с утверждениями (Приложение 3).

А – адаптивная копинг-стратегия (помогает быстро и успешно совладать со стрессом);

У-А – условно-адаптивная копинг-стратегия (помогающая в некоторых ситуациях);

Н – неадаптивная стратегия (не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

При обработке результатов в группе исследуемых определялась частота выбора конкретного варианта копинг-стратегии в данной группе.

Соотношение высказываний респондентов по результатам проведения интервью и методики Э. Хайма, распределенные по выделенным категориям, обрабатывались с помощью методов математической статистики: вычисление первичных статистик, таблицы сопряженности; χ^2 Пирсона. Обработка данных проводилась в программе IBM SPSS 23., Excel.

Цель статистической обработки данных заключается в том, чтобы сравнить ответы респондентов, полученные в ходе интервью и тестирования, для выявления частоты и осознанности используемых копинг-стратегий спортсменами в соревновательном выступлении.

Частота используемых копингов испытуемыми вычислялась по результатам интервью и методики Э. Хайма с помощью χ^2 Пирсона в программе Excel. Для этого были подсчитаны ответы испытуемых по каждой категории методики Э. Хайма и интервью, затем вычислялся по формуле критерий независимости χ^2 и статистическая значимость.

χ^2 Пирсона рассчитывался по следующей формуле:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^p \frac{(f_{\text{э}} - f_{\text{т}})^2}{f_{\text{т}}}; df = (k - 1)(l - 1);$$

где $f_{\text{э}}$ – это соответствующая эмпирическая частота; $f_{\text{т}}$ – это соответствующая теоретическая частота; df – число степеней свободы [Наследов, 2008].

Уровень осознанности используемых копинг-стратегий спортсменами проверялся за счет сравнения ответов испытуемых по методике Э. Хайма и за счет сравнения ответов испытуемых по интервью.

Для обработки данных использовались таблицы сопряженности, чтобы посмотреть, насколько будут совпадать ответы испытуемых. Парно сравнивались переменные, полученные (копинги) в ходе методики Э. Хайма и в ходе интервью. Ответы испытуемых кодировались как 0 – «не выбрал» копинг-стратегию, 1 – «выбрал» копинг-стратегию).

2.1.3 ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование составили следующие **этапы**:

1. Подготовка вопросов для структурированного интервью со спортсменами и тренерами по выявлению способов совладания в ситуации публичных соревнований и создание гугл-формы для проведения тестирования (методика Э. Хайма).
2. Проведение интервью и тестирования со спортсменами и тренерами и выявление их способов совладания в ситуации публичных соревнований.
3. Занесение данных ответов респондентов с аудионосителя и гугл-формы в программу Excel.
4. Обработка полученных данных с помощью контент-анализа, ключа методики копинг-стратегий Э. Хайма, Excel, IBM SPSS Statistica 23.0.
5. Обсуждение результатов.
6. Формулирование выводов.

Для осуществления сбора эмпирического материала нами было индивидуально опрошено и протестировано 35 спортсменов и 5 тренеров, 20 из которых спортсменки женского пола и 20 спортсменов мужского пола индивидуальных видов спорта.

2.1.4 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СПОСОБОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СИТУАЦИИ ПУБЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Представим результаты распределения ответов респондентов на вопросы структурированного интервью по категориям в таблице 1. Расширенная версия ответов испытуемых (Приложение 4).

Таблица 1

Соотношение способов совладающего поведения в ситуации публичных соревнований, к которым прибегают спортсмены в соответствии с классификацией Э. Хайма

Степень адаптивных возможностей/ Психические процессы	<i>Когнитивный</i>	<i>Эмоциональный</i>	<i>Поведенческий</i>
<i>Адаптивный</i>	<p>Проблемный анализ: -моделирование предстоящих соревнований и результатов (мысленное моделирование предстоящих сбивающих ситуации и поиск решения на них; моделирую положительный исход заплыва) – 26 человек. Итого: 26 человек.</p>	<p>Оптимизм: -уверенность в своих силах (я чувствовал: что бы зрители не делали, я всё равно выиграю) – 3 человека. Итого: 3 человека.</p>	<p>Сотрудничество (участие в контрольных тренировках, тренер воссоздает соревновательную атмосферу, я выступала в костюме под музыку перед тренерами; сопровождение тренера и более опытных спортсменов, через их советы, подсказки при адаптации к соревнованиям) – 7 человек. Итого: 7 человек.</p>

Продолжение Таблицы 1

<p><i>Условно-Адаптивный</i></p>	<p>Сохранение самообладания: (я уверен в себе, не показываю эмоции судьям) – 5 человек. Диссимуляция: (говорю себе: ну да присутствуют 12-13 тыс. зрителей, но это же не 30 тыс. зрителей – 1 человек). Придача смысла: (представить, что рядом твои знакомые, близкие друзья) – 4 человека. Итого: 10 человек.</p>	<p>Протест: (сильно разозлилась на тренера, что он подвёл меня, злость помогла мне пробежать гонку) – 1 человек. Итого: 1 человек.</p>	<p>Отвлечение: (отвлекаюсь, начинаю усиленно растягиваться; рассказываю различные шутки тренеру, общаюсь со знакомыми) – 28 человек. Итого: 28 человек.</p>
<p><i>Неадаптивный</i></p>	<p>Смирение: (смиряюсь с волнением в отношении присутствующих зрителей) – 7 человек. Игнорирование: (зрителей не существует, есть только ты и твоя работа, это то, что ты делаешь) – 6 человек. Растерянность: (если я не знаю, как решать тревожность, испытываемую в отношении зрителей, то задвигаю это куда-нибудь подальше) – 1 человек. Итого: 14 человек.</p>	<p>Эмоциональная разрядка: (могу поплакать посидеть, так снимаю напряжение и страх перед стартом, перед массовым забегом) – 1 человек. Подавление эмоций: (игнорирую состояние волнения по отношению к зрителям) – 5 человек. Итого: 6 человек.</p>	<p>Активное избегание: (на судей никогда не могла смотреть, я всегда смотрела как будто сквозь них, как будто их и нет, ездила от них подальше) – 10 человек. Отступление: (ни с кем не общаюсь, нахожусь сам с собой: изолируюсь от всех) – 6 человек. Итого: 16 человек.</p>

Неадаптивную стратегию используют 36 респондентов: 16 говорят о том, что они делают, 14 – о чем они думают и 6 – о том, что они чувствуют.

Условно-адаптивную стратегию используют 36 респондентов: 25 из которых говорят, что они делают, 10 – о чем думают и только 1 – что чувствует.

Адаптивную стратегию используют 32 респондента: 4 респондента говорят о том, что они делают, 25 – о чем они думают и 3 – что чувствуют.

При соотнесении экспертами ответов испытуемых по категориям, выделенным Э. Хаймом, часть копингов: «относительность», «религиозность», «конструктивная активность», «пассивная кооперация», «компенсация», «покорность», «самообвинение» остались не задействованы, так как ответы испытуемых по смысловому содержанию туда не подошли.

Вероятно, отсутствие единиц анализа, распределенных в категорию «относительность», говорит о том, что для спортсменов свойственно отрицать наличие проблем, обесценивать свои переживания; необходимо показывать себя сильным, смелым, где проявление слабости запрещено.

Отсутствие ответов респондентов в категории «религиозность», возможно, говорит о том, что спортсмены склонны брать ответственность за результат на себя.

Применение спортсменами копинга «пассивная кооперация» в большей степени соответствует командным видам спорта, для которых характерно коллективное разрешение стрессовых ситуаций. В рамках данного исследования мы рассматриваем спортсменов индивидуальных видов спорта, поэтому эту категория не была ими выбрана.

Такая категория (копинга), как «покорность», не может быть использована спортсменами в моменте выступления в силу специфики деятельности. Спортсмены ориентированы на достижение успеха и результата, а применение копинга «покорность» равносильно проигрышу.

«Самообвинение», «компенсация» не было представлено среди выборов спортсменов, так как обращение к данному копингу может быть характерно для спортсменов после самого выступления и растянуто во времени по реализации.

Анализ высказываний спортсменов относительно стратегий совладания с трудностями, возникающими в ситуации публичных соревнований, позволяет нам говорить о том, что:

- спортсменам свойственно использовать одновременно несколько копинг-стратегий;

- спортсмены склонны прибегать и использовать адаптивно-когнитивные, условно-адаптивные поведенческие, неадаптивно-когнитивные, неадаптивно-поведенческие копинг-стратегии;

- спортсмены редко прибегают к использованию копингов на уровне эмоций (только четырнадцать человек говорят об эмоциональных копингах, из них: три человека используют адаптивные копинги, один человек условно-адаптивный и десять человек неадаптивный);

Частичное подтверждение получает **третья гипотеза** о том, что: *спортсменам не свойственно использовать эмоциональные копинг-стратегии: спортсмены обесценивают свои переживания, связанные с публичностью соревнований, так как существуют опасения, что их проявление будет оценено окружающими как признак слабости;*

- спортсменам свойственно обращаться к тренеру, как к компетентному лицу по разрешению психологических трудностей в ситуации публичных соревнований. Однако тренер ожидаемой помощи спортсменам не дает, не сообщает о возможных вариантах действий на испытываемую тревожность в ситуации публичного соревнования.

Можем прийти к выводам, что спортсменам свойственно отказываться от чувств, они предпочитают думать и делать в связи с понятностью работы поведенческого и когнитивного копингов. Внешне спортсмен очень огороженный, закрытый. Эмоциональный компонент компенсируется за счет других людей: ответственность переносится на тренера, родственников. В понимании спортсмена кто-то с ним что-то должен сделать, вселить уверенность, направить.

Стратегии совладания для спортсмена в ситуации публичных соревнований, которые предлагает тренер в основном сосредоточены на увеличении частоты публичных соревнований и игнорировании эмоциональной составляющей.

Для тренеров характерно избегание обсуждения со своими подопечными страхов спортсменов, связанных с публичностью соревнования, тренер не предлагает инструментов работы с эмоциональными состояниями, способов саморегуляции спортсмену.

Таким образом, мы сталкиваемся с конфликтом того, что говорит общая психология и того, как принято в психологии спорта. В спорте используются стратегии, которые в обычной жизни являются неадаптивными. Классические стратегии, которые в спорте предлагаются спортсмену как адаптивные, не считаются таковыми с позиции различных теорий по психологии, не относящихся к спорту.

Например, спортивные психологи рассматривают в качестве одной из адаптивных стратегий совладания «закрытость» спортсмена [Загайнов, 2005б]. С другой стороны, если опираться на психологию совладания, то уже копинг «закрытость» не является адаптивным [Heim].

Были некоторые ответы испытуемых, которые не попали ни в одну категорию классификации Э. Хайма. Сомнения вызвали такие ответы, как «наблюдая за поведением тренера, во время его личного выступления в спорте, научилась подражать его поведению», «делаю то, что нужно – смотрю на мяч, концентрируюсь на игре, на своей технической задаче», «участие в большом количестве соревнований, стартов, позволило научиться справляться с волнением в присутствии зрителей», мы их отнесли в рамках классификации Э. Хайма к наиболее близкой категории «отвлечение» (занимаюсь любимым делом).

Поэтому, в связи с этим видится необходимость в выделении отдельной категории в адаптивно-поведенческой копинг-стратегии: «сотрудничество с самим собой», где спортсмены говорят о собственном выборе совладающего поведения: «делаю я, и зависит от меня, своим поведением могу решить возникшую трудность и мне хватает собственных ресурсов».

Сомнения вызвали и такие ответы, как: «нахожу зрительный контакт со зрителем или значимым человеком», «я смотрел тренеру в глаза, но, когда

тренер не посмотрел на меня, я ошибся, проиграл забег», «смотрю на точку или на зрителя», эксперты отнесли их в рамках классификации Э. Хайма к наиболее близкой категории «обращение».

Также выделим категорию в условно-адаптивной поведенческой сфере: «сотрудничество с самим собой, плюс внешний стимул». Ориентация спортсмена на поиск внешней поддержки. Это может быть присутствие значимых людей: кивок, контакт глазами, ситуации. Если внешняя поддержка не интериоризируется спортсменом и не становится его внутренней поддержкой, то он рискует, что в какой-то момент поддержки не окажется.

Таким образом, спортсмен может искать ресурсы по преодолению трудностей в себе, а может во внешних субъектах: мама, тренер, друзья, знаки, не имеющие отношение к людям (вера в Бога, крестик, ритуалы).

Анализ ответов испытуемых на интервью на основе классификации Э. Хайма показал, что на когнитивном уровне спортсмен ориентируется на себя; на уровне эмоции – не рефлексивует чувства, переживания; на уровне поведения – подражает другим людям.

В спортивной деятельности за итоговый результат несет ответственность сам спортсмен. По классификации Э. Хайма, адаптивный копинг на поведенческом уровне предполагает обращение за помощью к другим людям, но в спорте наиболее продвинутый уровень заключается в самопомощи спортсменом самому себе.

То есть нам не хватает теоретических категорий для описания спортивной деятельности.

Опишем рост компетентностного уровня копинг-стратегий спортсмена с точки зрения теории Л.С. Выготского [Выготский].

«Л.С. Выготский выделяет следующие стадии интериоризации.

Первая: взрослый действует словом на ребенка, побуждая его что-то сделать. Вторая: ребенок перенимает от взрослого способ обращения и начинает воздействовать словом на взрослого. И третья: ребенок начинает воздействовать словом на себя» [Гиппенрейтер, с. 118].

Опираясь на теорию Л.С. Выготского, можно описать взаимоотношения тренера и спортсмена следующим образом: тренер говорит спортсмену (тренер-эксперт), потом спортсмен говорит тренеру (сотрудничество, совместная деятельность), потом спортсмен говорит себе (самодисциплина, самоконтроль) [Выготский].

Однако в реальности происходит иная ситуация. Порой тренер обесценивает эмоции спортсмена и предлагает неадаптивные стратегии. Очень часто происходит так, что спортсмен «не имеет права голоса» и предлагать тренеру что-то вообще не имеет права. Таким образом, личностный рост спортсмена очень затруднен тем, как устроена система взаимоотношений в спорте. Зачастую нарушена связь, доверительные отношения между тренером и спортсменом. Тогда спортсмен ищет возможность самостоятельно решить возникающие психологические затруднения.

И здесь на помощь может прийти познавательная активность спортсмена. Спортсмен понимает, что не только нужно слушать тренера, но и смотреть как другие делают.

Есть хорошие примеры, когда тренер очень удачно помог спортсмену лично вырасти, пройти процесс интериоризации на этапе познавательной активности.

Например, А.В. Тарасов ставил старших спортсменов вести тренировки у младших детей [Тарасов]. Тренер делегирует часть полномочий, разрешает вести спортсменам разминки. Спортсмен, работая с детьми, проходит процесс интериоризации самой специфики деятельности, подчинения поведения нормам деятельности и воспитывая себя, формируя свой собственный спортивный характер [Выготский].

Теперь перейдем к сравнению частоты копингов между собой по результатам интервью.

Для сравнения частоты встречаемости категорий и суперординатных конструктов использовался χ^2 Пирсона и определялся уровень значимости по таблице критических значений [Наследов, 2011]. Таблицы сопряженности,

построенные по результатам данных интервью и теста приведены в таблицах 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Графическое отображение результатов распределения копингов между собой по степени адаптации и по психическим процессам по интервью и по методике Э. Хайма (Рисунок 1, Рисунок 2, Рисунок 3, Рисунок 4, Рисунок 5, Рисунок 6, Рисунок 7, Рисунок 8, Рисунок 9).

Таблица 2

Таблица сопряженности по результатам интервью

Психические процессы/Степень адаптационных возможностей	Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий	Сумма переменных
Адаптивный	25	3	4	32
Условно-Адаптивный	10	1	25	36
Неадаптивный	14	8	14	36
Сумма переменных	49	12	43	104

По результатам расчета хи-квадрат = 29,35, df=4, $p < 0,001$.

Статистически достоверно ($p < 0,001$) выявлено, что частота адаптивных, условно-адаптивных и неадаптивных копингов среди когнитивных, эмоциональных и поведенческих копингов различается.

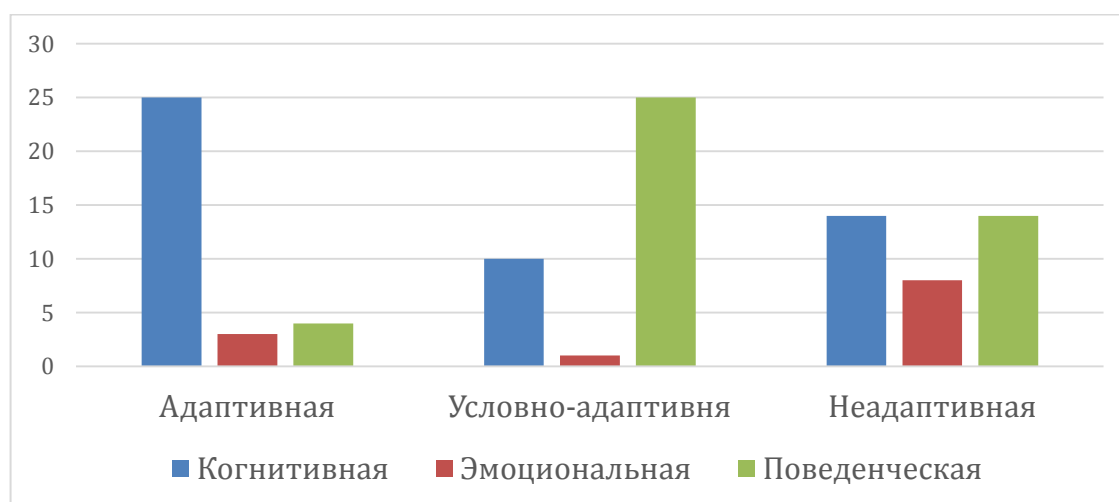


Рис. 1. Распределение копингов между собой по результатам интервью

Среди когнитивных копингов чаще всего проявляются адаптивные, среди эмоциональных копингов – неадаптивные, среди поведенческих копингов – условно-адаптивные и неадаптивные.

Представим результаты обработки ответов спортсменов по методике Э. Хайма в таблице 3.

Таблица 3

Ответы испытуемых по методике Э. Хайма

Психические процессы. /Степень адаптационных возможностей	Когнитивные	Эмоциональные	Поведенческие	Количество
Адаптивные	пробл. анализ (8) всего: 8	оптимизм (18) всего: 18	сотруднич. (5) всего: 5	35
Условно-Адаптивные	диссимуляция (8) сохран. самообл. (4) относительность (3) религиозность (1) придача смысла (6) устан. собст. цен. (1) всего: 23	протест (2) пассивн.коопер.(3) всего: 5	отвлечение (13) альтруизм (4) компенсация (1) конст. актив. (0) обращение (2) всего: 20	48
Неадаптивные	игнорирование (2) смирение (1) растерянность (1) всего: 4	эмоц. разрядка (2) подавл. эмоции (7) покорность (0) самообвинение (1) агрессивность (2) всего: 12	актив. избег. (4) отступление (6) всего: 10	26

При выборе субъективно предпочитаемых копинг-стратегий по решению трудностей, связанных с присутствием зрителей на соревнованиях, можем сказать, что спортсмены предпочитают в когнитивной сфере – условно-адаптивные, в эмоциональной сфере – адаптивные, в поведенческой – условно-адаптивные.

Субъективный выбор спортсменами в когнитивной сфере большинство условно-адаптивных копинг-стратегий говорит о том, что данная категория представлена широким выбором копингов.

Субъективный выбор спортсменами в эмоциональной сфере большинство адаптивных копинг-стратегий говорит о том, что спортсмены выбирают социально одобряемые копинг-стратегии, связанные с позитивным отношением к возникшим трудностям и верой в собственные ресурсы.

Субъективный выбор спортсменами в поведенческой сфере большинство условно-адаптивных копинг-стратегий говорит о том, что они ситуативно пытаются справиться с ситуацией за счет отвлечения, помощи другим или обращения к кому-то, как одним из доступных и известных способов.

Не были выбраны спортсменами по методике Э. Хайма копинг-стратегии такие как: «конструктивная активность» и «покорность».

Применение спортсменами копинга «конструктивная активность», как деятельность, направленная на реализацию своих давнишних мечт, не может быть использована спортсменами, так как отрывает от реальности, не дает возможности спортсмену анализировать свою соревновательную деятельность, проводить анализ своих ошибок и профессионально расти.

О причинах не выбора спортсменами копинга «покорность» мы писали выше.

Теперь перейдем к сравнению частоты копингов между собой по результатам методики Э. Хайма.

Таблица 4

Таблица сопряженности по результатам методики Э. Хайма

Психические процессы / адаптационные возможности	Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий	Сумма переменных
Адаптивный	8	18	5	31
Условно-Адаптивный	23	5	20	48
Неадаптивный	4	12	10	26
Сумма переменных	35	35	35	105

По результатам расчета хи-квадрат = 24,59, df=4, $p < 0,001$.

Статистически достоверно ($p < 0,001$) выявлено, что частота адаптивных, условно-адаптивных и неадаптивных копингов среди когнитивных, эмоциональных и поведенческих копингов различается.

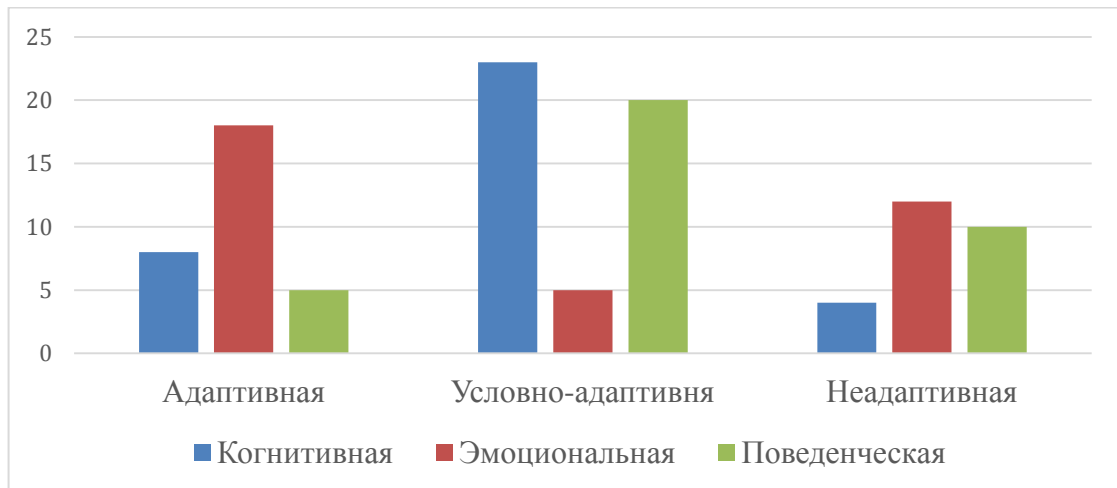


Рис. 2. Распределение копингов между собой по результатам методики Э. Хайма

Среди когнитивных копингов чаще всего проявляются условно-адаптивные, среди эмоциональных копингов – адаптивные, среди поведенческих копингов – условно-адаптивные.

Выявлено несовпадение частоты в эмоциональных копингах: в ответах на вопросы интервью спортсмены среди эмоциональных копинг-стратегий называли только неадаптивные («агрессия», «подавление эмоции», «эмоциональная разрядка»), в методике Э. Хайма большая часть спортсменов выбирает адаптивно – эмоциональные стратегии («оптимизм»).

Мы считаем, что это связано с тем, что на вопросы интервью, спортсмены давали ответы и выбирали копинги из своей профессиональной роли, а на вопросы по тесту же Э. Хайма спортсмены выбирали, вероятно, в большей степени социально одобряемые способы поведения. Можем предполагать, что спортсмены верят в себя, но рассказывать об этом окружающим не положено, могут «сглазить».

Также выявлено несовпадение частоты в когнитивных копингах: в ответах на вопросы интервью спортсмены среди когнитивных копинг-стратегий называли только адаптивные («проблемный анализ»), в методике же Э. Хайма большая часть спортсменов выбирает условно-адаптивные стратегии («придача смысла», «относительность», «диссимуляция»).

Вероятно, это может быть связано с тем, что в методике Э. Хайма, когнитивная часть в большей степени представлена условно-адаптивными копинг-стратегиями, тогда как адаптивные копинги представлены в одном варианте. Поэтому, сравнивая частоту использования копингов в когнитивной сфере по интервью и по методике Э. Хайма, несмотря на статистические полученные результаты, мы все-таки склонны доверять результатам интервью, так как сами спортсмены перечисляли копинги, которые они используют. Следовательно, мы можем говорить о том, что спортсменам свойственно проводить анализ своей деятельности.

Таким образом, подтверждение получает **вторая гипотеза** о том, что: *спортсменам свойственно прибегать к адаптивно-когнитивным копингам, таким как «проблемный анализ».*

Выявлено совпадение частоты в поведенческих копингах: в ответах на вопросы интервью и теста Э. Хайма спортсмены среди поведенческих копинг-стратегий называли только условно-адаптивные копинг-стратегии.

Совпадение частоты в поведенческих условно-адаптивных копинг-стратегий объясняется тем, что тренер в основном предлагает спортсмену стратегии совладания на уровне поведения. Эмоциональная составляющая не представлена конкретными способами реагирования. На когнитивном уровне иногда проводятся беседы, сводящиеся к использованию спортсменом поведенческих копингов.

Таким образом, частичное подтверждение получает **первая гипотеза** о том, что: *у спортсменов низкий уровень осознанности используемых копинг-стратегий, среди всех копинг-стратегий, которые используют спортсмены,*

наиболее осознаваемыми являются только условно-адаптивные поведенческие копинг-стратегии.

Теперь перейдем к сравнению частоты копингов между собой по результатам методики Э. Хайма и по интервью по психическим процессам и степени адаптации.

Таблица 5

Сравнение когнитивного копинга по уровню адаптивности

Степень адаптации/Когнитивный уровень	Адаптивные	Условно-адаптивные	Неадаптивные	Сумма переменных
Когнитивный (методика Э. Хайма)	8	23	4	35
Когнитивный (интервью)	25	10	14	49
Сумма переменных	33	33	18	84

По результатам расчета хи-квадрат = 17,58, df=3, $p < 0,001$.

Статистически достоверно ($p < 0,001$) выявлено, что частота адаптивных, условно-адаптивных и неадаптивных копингов среди когнитивных копингов различается.

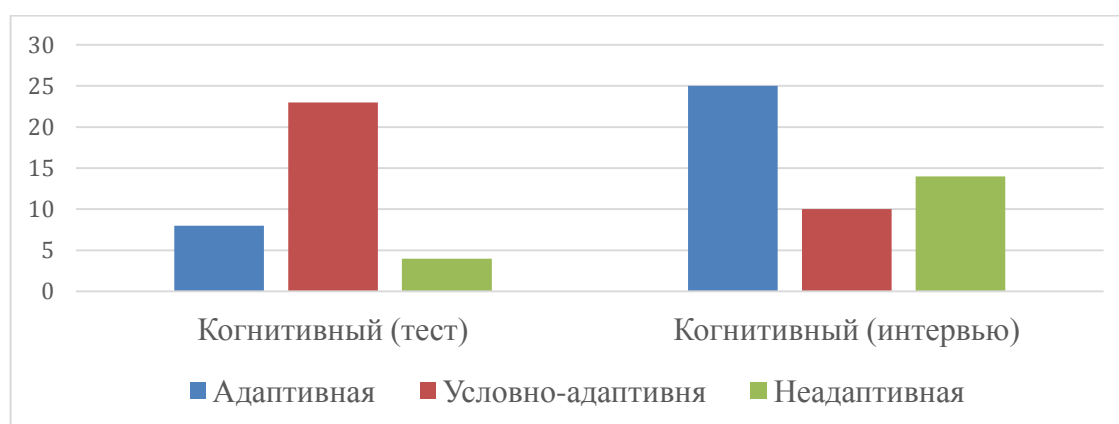


Рис. 3. Распределение копингов по степени адаптивности в когнитивной сфере по результатам теста и интервью

Среди когнитивного копинга по результатам методики Э. Хайма чаще всего проявляются адаптивный и неадаптивный копинги. Среди когнитивного копинга по результатам интервью – условно-адаптивный.

Таблица 6

Сравнение эмоционального копинга по уровню адаптивности

Степень адаптации/Эмоциональный уровень	Адаптивные	Условно-адаптивные	Неадаптивные	Сумма переменных
Эмоциональный (методика Э. Хайма)	22	5	12	39
Эмоциональный (интервью)	3	1	6	8
Сумма переменных	25	6	18	49

По результатам расчета хи-квадрат = 4,08, df=3, $p>0,05$

Статистически достоверно ($p>0,05$) не выявлено, что частота адаптивных, условно-адаптивных и неадаптивных копингов среди эмоциональных копингов различается.

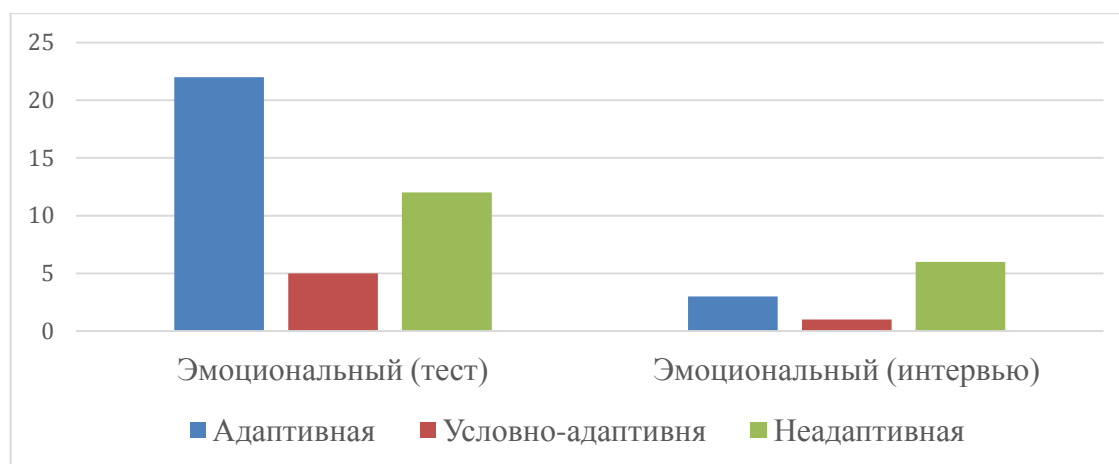


Рис. 4. Распределение копингов по степени адаптивности в эмоциональной сфере по результатам теста и интервью

Среди эмоционального копинга по результатам методики Э. Хайма чаще всего проявляются адаптивный и неадаптивный копинги. Среди эмоционального копинга по результатам интервью – условно-адаптивный.

Сравнение поведенческого копинга по уровню адаптивности

Степень адаптации/Поведенческий уровень	Адаптивные	Условно-адаптивные	Неадаптивные	Сумма переменных
Поведенческий (методика Э. Хайма)	5	20	7	32
Поведенческий (интервью)	4	25	14	43
Сумма переменных	9	45	21	75

По результатам расчета хи-квадрат = 1,41; df=3; $p>0,05$.

Статистически достоверно ($p>0,05$) не выявлено, что частота адаптивных, условно-адаптивных и неадаптивных копингов среди поведенческих копингов различается.

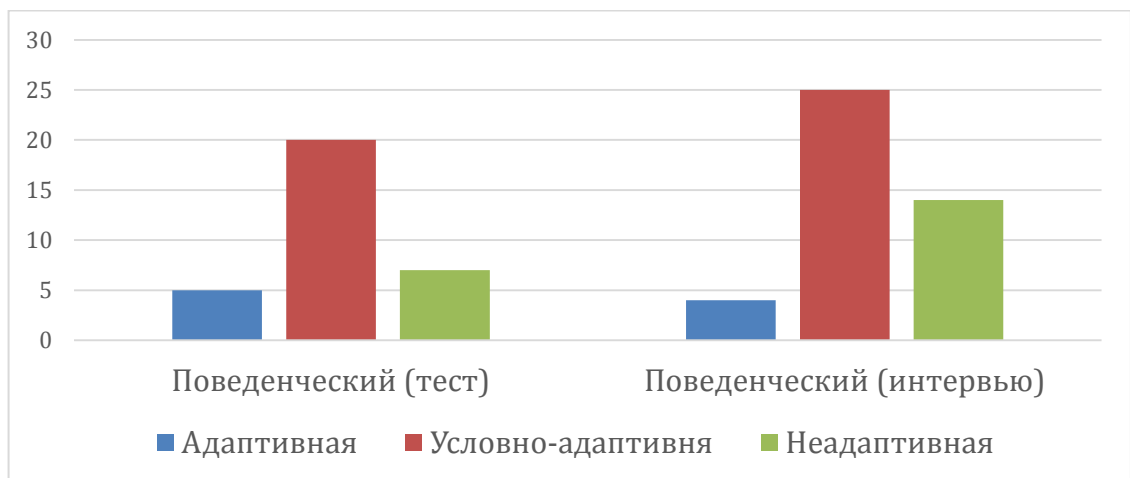


Рис. 5. Распределение копингов по степени адаптивности в поведенческой сфере по результатам теста и интервью

Среди поведенческого копинга по результатам интервью чаще всего проявляются условно-адаптивный и неадаптивный копинги.

Сравнение адаптивного копинга по психическим процессам

Психические процессы/Адаптивная степень адаптации	Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий	Сумма переменных
Адаптивный (методика Э. Хайма)	8	22	5	35
Адаптивный (интервью)	25	3	4	32
Сумма переменных	33	25	9	67

По результатам расчета хи-квадрат = 23,22, df=3, $p < 0,001$.

Статистически достоверно ($p < 0,001$) выявлено, что частота когнитивных, эмоциональных и поведенческих копингов среди адаптивных копингов различается.

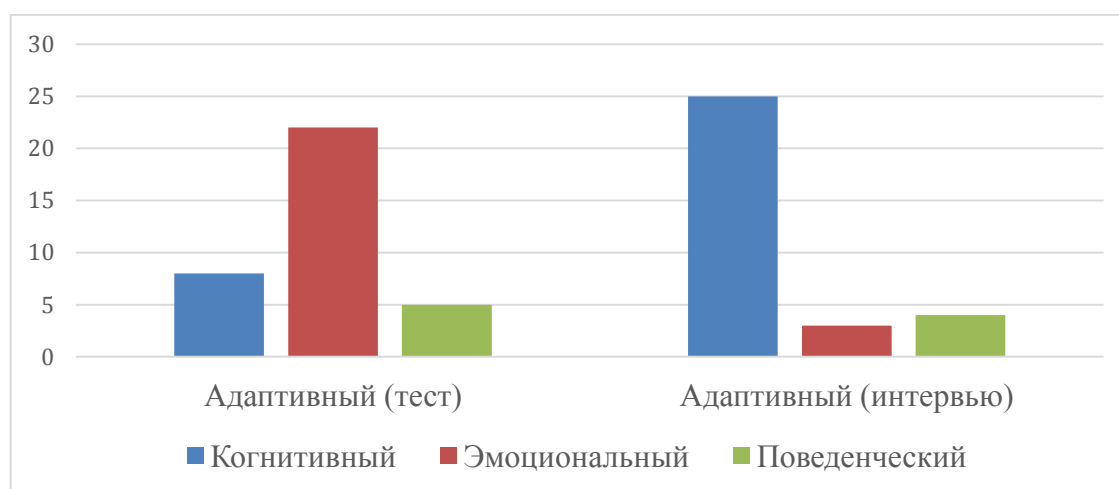


Рис. 6. Распределение копингов по психическим процессам в адаптивном уровне по результатам теста и интервью

Среди адаптивного копинга по результатам методики Э. Хайма чаще всего проявляется эмоциональный копинг. Среди адаптивного копинга по результатам интервью – когнитивный.

Сравнение условно-адаптивного копинга по психическим процессам

Психические процессы/ Условно-адаптивная степень адаптации	Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий	Сумма переменных
Условно-адаптивный (методика Э. Хайма)	23	5	20	48
Условно-адаптивный (интервью)	10	1	25	36
Сумма переменных	33	6	45	84

По результатам расчета хи-квадрат = 6,76, df=3, $p>0,05$.

Статистически достоверно ($p>0,05$) не выявлено, что частота когнитивных, эмоциональных и поведенческих копингов среди условно-адаптивных копингов различается.

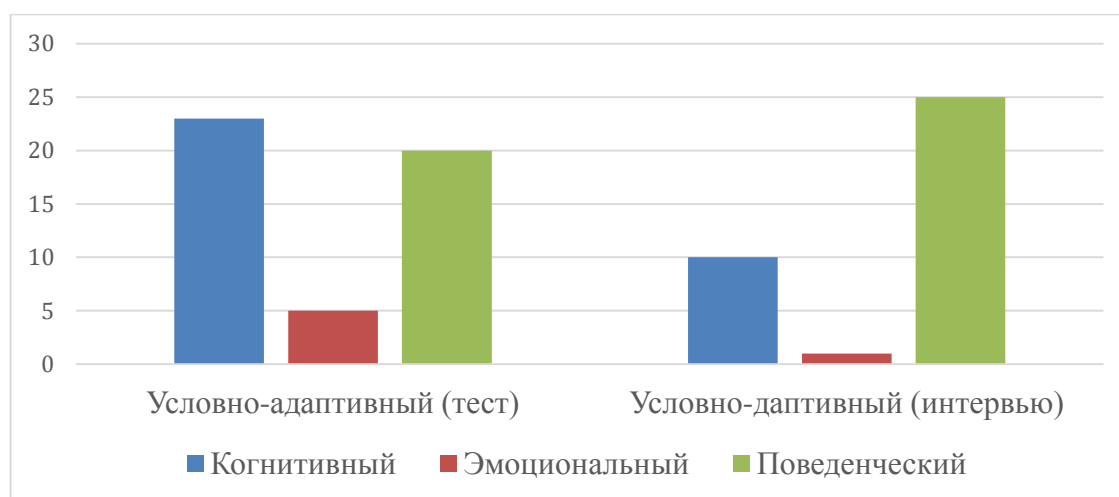


Рис. 6 Распределение копингов по психическим процессам в условно-адаптивном уровне по результатам теста и интервью

Среди условно-адаптивного копинга по результатам методики Э. Хайма чаще всего проявляется когнитивный копинг. Среди адаптивного копинга по результатам интервью – поведенческий.

Таблица 10

Сравнение неадаптивного копинга по психическим процессам

Психические процессы/ Неадаптивная степень адаптации	Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий	Сумма переменных
Неадаптивный (методика Э. Хайма)	2	12	7	21
Неадаптивный (интервью)	14	6	16	36
Сумма переменных	16	18	23	57

По результатам расчета хи-квадрат = 8,79, df=3, $p>0,05$.

Статистически достоверно ($p>0,05$) не выявлено, что частота когнитивных, эмоциональных и поведенческих копингов среди неадаптивных копингов различается.

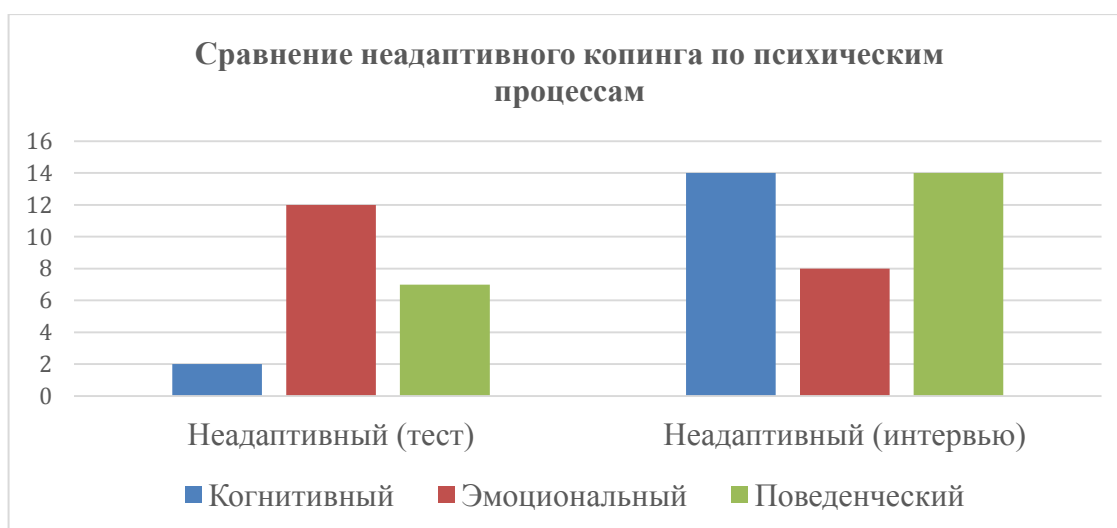


Рис. 8. Распределение копингов по психическим процессам в неадаптивном уровне по результатам теста и интервью

Среди неадаптивного копинга по результатам интервью чаще всего проявляются когнитивный, поведенческий копинги.

Выявлено несовпадение частоты в адаптивных копингах: в ответах на вопросы интервью спортсмены среди адаптивных копинг-стратегий называли только когнитивные («проблемный анализ»), в методике Э. Хайма же большая часть спортсменов выбирает эмоциональные копинг-стратегии («оптимизм»).

Вероятно, это может быть связано с тем, что на вопросы интервью, спортсмены давали ответы и выбирали копинги из своей профессиональной роли, а на вопросы по тесту Э. Хайма спортсмены выбирали, вероятно, в большей степени копинги, которые знают, но применить их в деятельности не могут.

Также выявлено несовпадение частоты в когнитивных копингах: в ответах на вопросы интервью спортсмены среди когнитивных копинг-стратегий называли только адаптивные «проблемный анализ», в методике же Э. Хайма большая часть спортсменов выбирает условно-адаптивные стратегии («придача смысла», «относительность», «диссимуляция»). Выше мы уже рассмотрели данный результат и описали причины, с чем это может быть связано.

Перейдем к сопоставлению ответов (копингов) между собой по результатам методики Э. Хайма и по интервью в таблице 11.

При попарном сравнении переменных в интервью не выбирались такие копинги, как: «конструктивная активность» и «покорность», а по методике Э. Хайма не выбирались копинги «альтруизм», «компенсация», «относительность», «растерянность», «религиозность», «самообвинение», поэтому мы их не рассматривали и не сравнивали между собой.

У 35 испытуемых копинги совпали, совместно «выбрали» или совместно «не выбрали».

Сравнение копингов по психическим процессам и уровню адаптации

Копинги	Совпадения «не выбрал»	Совпадения «выбрал»	Не совпало	Хи- квадрат	Статистическая значимость
Агрессивность	29	0	6	0,172	0,679
Активное избегание	18	1	16	0,58	0,446
Диссимуляция	30	0	5	0,133	0,716
Игнорирование	29	0	6	0,172	0,679
Обращение	12	4	9	0,972	0,324
Оптимизм	13	2	9	0,234	0,461
Отвлечение	12	9	14	6,321	0,12
Отступление	26	0	9	0,679	0,410
Пассивная кооперация	31	0	4	0,097	0,756
Подавление эмоции	24	0	9	1,129	0,288
Придача смысла	26	1	8	0,156	0,693
Проблемный анализ	22	0	13	1,563	0,211
Протест	33	1	1	16,985	0,000
Смирение	26	0	9	0,530	0,466
Сотрудничество	22	0	13	1,563	0,211
Сохранение самообладания	31	0	4	0,097	0,756
Установление собственной ценности	31	0	4	0,097	0,756
Эмоциональная разрядка	31	0	4	0,129	0,720

В копингах: «агрессивность», «диссимуляция», «игнорирование», «отступление», «подавление эмоции», «проблемный анализ», «смирение», «сотрудничество», «сохранение самообладания», «установка собственной

ценности», «эмоциональная разрядка», «пассивная кооперация» – превалирует «совместный не выбор».

Результаты сравнения ответов испытуемых показали малый процент совпадения копинг-стратегий. Это говорит о том, что у спортсменов низкий уровень осознанности использования вышеперечисленных копинг-стратегий.

Низкий уровень совпадения частоты копингов может быть также связан с тем, что у спортсмена нет ведущего способа совладания с трудностями, а присутствует сочетание копингов, которые применяются для той или иной ситуации публичного соревнования.

В копингах: «активное избегание», «оптимизм», «обращение», «отвлечение», «придача смысла», «протест» – выявлено совпадение – «совместный выбор».

Мы будем обсуждать копинги, где совпал «совместный выбор» больше «3», в таких как: «обращение», «отвлечение», тем самым мы исключаем вероятность случайного совпадения копингов.

Высокий уровень осознанного использования копинг-стратегий присутствует в условно-адаптивных поведенческих копинг-стратегий, таких как: «обращение», «отвлечение».

Копинг «обращение» имеет средний уровень осознанности, вероятно, это связано с тем, что спортсмен склонен искать помощь в других людях, делиться переживаниями, просить совета, наставления, так как собственных ресурсов не хватает для преодоления тревожности, а имеющиеся способы не помогают. Спортсмен тем самым разделяет ответственность за свою деятельность с другими, для того чтобы почувствовать, что он не один. Это вполне соотносится с теорией выборов (см. п. 1.3.2) о том, что спортсмен редко доходит до четвертого уровня свершения зрелого поступка, либо не совершают его. Этот выбор, осуществляемый спортсменом, проявляется как неявно принимаемое решение самостоятельно или после разговора с тренером. Здесь мы получаем подтверждение наших предположений о том,

что спортсмены склонны обращаться за советом. Остается вопрос, получают ли они ответы на свои вопросы.

Копинг «отвлечение» имеет высокий уровень осознанности у респондентов, по классификации Э. Хайма, данный копинг относится к условно-адаптивным, что имеет ситуативный характер по разрешению трудностей, но в спорте прибегание к отвлечению порой является действенным и эффективным способом с точки зрения настраивания себя к началу выступления.

Таким образом, частичное подтверждение получает **первая гипотеза** о том, что: *наиболее осознаваемыми являются только условно-адаптивные поведенческие копинг-стратегии, такие как «отвлечение», «обращение к кому-то».*

Субъективно выбираемые спортсменами копинг-стратегии для разрешения тревожности на присутствие зрителей во время соревнований отличаются от используемых копинг-стратегий, выявленных при интервью. Это говорит о слабой рефлексии выбора копинг-стратегий у спортсменов.

Приведем примеры удачных установок для спортсмена - хочешь выигрывать: «анализируй – верь в себя – ориентируйся на себя/сотрудничай с другими» (адаптивный); «придавай смысл – занимайся любимым делом – обращай за помощью» (условно-адаптивный); «сохраняй самообладание – протестуй – отвлекайся» (условно-адаптивный).

Выбор спортсменами копинг-стратегий обусловлен рядом факторов: социальными установками, требованиями со стороны ведущей деятельности, образами великих спортсменов, тренеров, опыта использования способов совладания на публичность соревнований и позиции психологов (см. пункт 1.3.1).

На основе полученных данных перечислим *компетенции необходимые спортсмену для успешной адаптации в ситуации публичных соревнований*: готовность и умение спортсмена сотрудничать (делиться мыслями, советоваться) со значимыми людьми (тренер, психолог, родственники),

умение спортсмена эмоционально отражать чувства, рефлексировать, готовность искать различные решения трудностей, связанных с публичностью соревнований.

На основании теоретического (см. пункт 1.3.3) и эмпирического анализа данных попробуем сформулировать рекомендации тренеру и психологу о подготовке спортсменов к ситуации публичных соревнований для того, чтобы развить необходимые компетенции в таблице 12.

Таблица 12

Формирование общих компетенции спортсмена, позволяющие им выбирать вариативные копинги, в условиях публичных соревнований

Компетенции спортсмена	Рекомендации (шаги) тренеру/спортивному психологу
- готовность и умение спортсмена сотрудничать (делиться мыслями, советоваться) со значимыми людьми (тренер, психолог, родственники)	- создание условий для доверительных отношений: (идти на контакт, советоваться, совместно принимать решения, обсуждать мысли, ситуаций, идеи)
- умение спортсмена эмоционально отражать чувства, рефлексировать (в том числе умение спортсмена осознавать свою тревожность по отношению к ситуации публичного соревнования)	- информирование спортсмена о публичности соревнования (что это и как проходят с точки зрения процесса), как себя вести (о чем думать, чувствовать, делать), к чему быть готовым, оказание помощи в понимании мотивов поведения болельщиков и зрителей, их реакции - признание тренером, что для спортсмена естественно испытывать разные эмоции, в том числе тревогу, страхи, неуверенность, раздражение, агрессию - поддержка спортсмену в осознании его эмоций. Для этого помогать называть и проговаривать те переживания, которые испытывает спортсмен
- готовность искать различные решения трудностей, связанных с публичностью соревнований	- проводить заблаговременный сбор информации до соревнований (противник, судьи, зрители, менталитет населения, место проведения соревнований, и сам спортсмен, каков он сегодня, к чему готов и к чему не готов)

Компетенции спортсмена	Рекомендации (шаги) тренеру/спортивному психологу
–	<ul style="list-style-type: none"> - содействовать постановке на основании собранной информации цели участия в соревновании и определению общих и частных задач; моделировать стратегий поведения - развивать познавательную активность спортсмена: позволять предлагать идеи для тренировочного процесса - быть примером для подражания: предлагать спортсмену множество решений под ситуацию - предоставлять возможность вести тренировки у младших детей, для того чтобы спортсмен, подчинял поведение нормам деятельности и воспитывал себя, формируя свой собственный спортивный характер - давать правильные установки: достичь личного наилучшего результата. На когнитивном уровне – о чем думать, на эмоциональном уровне – что чувствовать, на поведенческом уровне – что делать (см. с. 80). - проводить открытые тренировки со зрителями (с искусственным созданием ситуации по-разному эмоционально настроенной публики, организовывать тренировок в чужих залах)

Развивая компетенции такие как: готовность и умение спортсмена сотрудничать (делиться мыслями, советоваться) со значимыми людьми (тренер, психолог, родственники), умение спортсмена эмоционально отражать чувства, рефлексировать, готовность искать различные решения трудностей, связанных с публичностью соревнований, тренер не только готовит спортсмена к соревнованиям, но и занимается социальной адаптацией. Под *социальной адаптацией* мы понимаем процесс активного освоения спортсменом новых социальных условий. Спортсмен овладевает социальными навыками. Такими как: выстраивание конструктивных

отношений с людьми, проявление эмпатийности по отношению к себе и другим, способность дифференцировать и понимать свои чувства, которые помогают социально адаптироваться и применять их вне деятельности спорта. Поэтому, на наш взгляд, тренерам и психологам, в подготовке спортсмена к публичным соревнованиям, необходимо формировать такие способы совладания, которые являлись бы адаптивными как в спорте, так и в жизни.

Таким образом, в ходе исследования гипотеза о том, что у спортсменов низкий уровень осознанности используемых копинг-стратегий: среди всех копинг-стратегий, которые используют спортсмены, наиболее осознаваемыми являются только условно-адаптивные поведенческие копинг-стратегии, такие как «отвлечение», «обращение к кому-то» подтверждена полностью.

Гипотеза о том, что спортсменам свойственно прибегать к адаптивно-когнитивным копингам, таким как «проблемный анализ» подтверждена полностью.

Гипотеза о том, что спортсменам не свойственно использовать эмоциональные копинг-стратегии: спортсмены обесценивают свои переживания, связанные с публичностью соревнований, так как существуют опасения, что их проявление будет оценено окружающими как признак слабости; спортсмены в качестве основной стратегии взаимодействия со зрителем выбирают «закрытость» подтверждена полностью.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Основной целью нашего исследования было выявление способов совладающего поведения спортсмена в ситуации публичных соревнований.

В процессе анализа способов совладающего поведения спортсменов в ситуации публичного соревнования были обнаружены следующие особенности.

У спортсмена нет ведущего способа совладания с трудностями, а присутствует сочетание копингов, которые применяются для той или иной ситуации публичного соревнования.

Спортивные психологи рассматривают в качестве одной из адаптивных стратегий совладания «закрытость» спортсмена. Однако, с другой стороны, если опираться на психологию совладания, то уже копинг «закрытость» не является адаптивным.

Спортсмен может искать ресурсы по преодолению трудностей в себе, а может искать во внешних субъектах: мама, тренер, друзья, знаки, не имеющие отношение к людям (вера в Бога, крестик, ритуалы). Если внешняя поддержка не интериоризируется спортсменом и не становится его внутренней поддержкой, то он рискует, что в какой-то момент поддержки не окажется. Спортсмен тем самым разделяет ответственность за свою деятельность с другими, для того чтобы почувствовать, что он не один.

На когнитивном уровне спортсмен ориентируется на себя; на уровне эмоции – не рефлексивует чувства, переживания; на уровне поведения – подражает другим людям.

Есть спортсмены, обращающиеся к тренеру, как к компетентному лицу по разрешению психологических трудностей в ситуации публичных соревнований. Однако редкий тренер окажет ожидаемую помощь спортсмену, сообщит о возможных вариантах действий на испытываемую тревожность в ситуации публичного соревнования.

Стратегии совладания для спортсмена в ситуации публичных соревнований, которые предлагает тренер в основном сосредоточены на увеличении частоты публичных соревнований и игнорировании эмоциональной составляющей.

Для тренеров характерно избегание обсуждения со своими подопечными страхов спортсменов, связанных с публичностью соревнования, тренер не предлагает инструментов работы с эмоциональными состояниями, способов саморегуляции спортсмену.

Личностный рост спортсмена очень затруднен тем, как устроена система взаимоотношений в спорте. Зачастую доверительные отношения между тренером и спортсменом нарушены. Тогда спортсмен ищет возможность самостоятельно решить возникающие психологические затруднения.

Помочь спортсмену подготовиться к публичным соревнованиям может тренер или психолог, работа которого должна начинаться через:

- осознание проблемы, признание, что у спортсмена есть страхи и переживания, тревожность и это нормально;
- признание, что нужно создавать со спортсменом доверительные отношения с самых его первых соревнований – обсуждать его мысли / чувства.
- признание, что необходимо предоставлять спортсмену множество решений под ситуацию, с учетом стресс-фактора в виде зрителей, уделять время и внимание подготовке спортсмена к публичным соревнованиям.

Таким образом, психологическая подготовка к соревнованию осуществляется для того, чтобы сформировать у спортсмена способы совладания, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в этом соревновании максимально возможного результата, и, кроме того, противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Присутствие зрителей на соревнованиях придает деятельности новое свойство, а именно неопределенности, отличающееся от тренировочного процесса тем, что за неопределенностью кроются новые реакции и возможные варианты развития событий. Спортсмен взаимодействует с судьями, толпой, зрителями, пытающимися каким-либо образом повлиять на него в момент выступления. Публичность соревнований для спортсменов может являться очень стрессовой ситуацией, вызывающей страх, тревогу. Но к подобной ситуации можно и нужно готовиться заранее.

В теоретическом плане проведен анализ исследований по вопросу способов совладания спортсменов в ситуации публичных соревнований, рассмотрены понятия совладающего поведения и виды копинг-стратегий, описаны условия формирования копинг-стратегий и описана теоретическая модель становления копинг-стратегий спортсменов в ситуации публичных соревнований.

В методическом плане подобраны и адаптированы методы, отвечающие целям исследования: структурированное интервью, и методика копинг-стратегий Э. Хайма.

В эмпирическом плане описаны способы совладающего поведения спортсменов в ситуации публичного соревнования, подробно рассмотрена каждая копинг-стратегия, выявлены приоритетные копинг-стратегии, которые используют спортсмены.

Значимым стало выявление конфликта теорий, где адаптивные копинг-стратегии, такие как «закрытость» по модели «спортсмена-чемпиона» Р.М. Загайнова с точки зрения спортивной психологии, являются неадаптивными с позиции психологии совладания.

В работе обосновывается необходимость подготовки зрелого спортсмена к публичным соревнованиям через осознание тренером проблемы, компетентного проведения рефлексии, открытого взаимодействия со спортсменом, помощи в самоанализе и предоставления альтернативных

выборов решения возникших трудностей, поиск конструктивного способа справиться с ними и формирование способов совладания, которые являлись бы адаптивными как в спорте, так и в жизни.

Подготовка рекомендаций тренеру и психологу по формированию общих компетенции спортсмена, позволяющих им выбирать вариативные копинги, в условиях публичных соревнований, на основе полученных в данной исследовательской работе результатов может быть направлением дальнейших исследований.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Costa, P., McCrae F. Multiple uses for longitudinal personality data // *European Journal of Personality*. 1992. Vol. 6. № 2. PP. 85–102.
2. Epting, L. K., Riggsand, N. K., Knowles, J. D., Hanky, J. J. Cheers vs. Jeers: Effects of Audience Feedback on Individual Athletic Performance // *North American Journal of Psychology*. 2011. Vol. 13. № 2. PP. 299–312.
3. Frydenberg, E., Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // *American Educational Research Journal*. 2000. Vol. 37. № 3. PP. 727–745.
4. Heim, E. Coping and adaptivitat: Gift es geeignetes oder ungeeignetes Coping // *Psychotherapy, Psychosomatic, Medical Psychology*. 1988. № 1. PP. 8–17.
5. Lazarus, R.S., Folkman, S. *Stress, appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984. 218p.
6. Ohuruogu, B., Mong, A., Alor, E., Chinyere, R., Nwodeh, R. Effect of Audience on Concentration and Attentional Demands on the Performance of Athletes on Railwalking by Athletes of the University of Ibadan, Ibadan, Nigeria // *Journal of Biology, Agriculture and Healthcare*. 2020. Vol. 10. № 2. PP. 2224–3208.
7. Roland, P., Fisher, R., Geiselman, E., Amador, M. Field Test of the Cognitive Interview: Enhancing the Recollection of Actual Victims and Witnesses of Crime // *Journal of Applied Psychology*. 2012. Vol. 74. № 5. P. 727.
8. Strauss, B. The impact of supportive spectator behavior on performance in team sports // *International Journal of Sport Psychology*. 2002. № 33. PP. 372–390.
9. Wallace, H. M., Baumeister R. F., Vohs, K. D. Audience support and choking under pressure: A home disadvantage? // *Journal of Sports Sciences*. 2007. Vol. 23 № 4. PP. 429–438.
10. Wann, D. L., Dolan, T. J., McGeorge, K. K., Allison, J. A. Relationships between Spectator Identification and Spectators Perceptions of

Influence, Spectators Emotions, and Competition Outcome // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2014. Vol. 16. № 4. PP. 347–364.

11. Wann, D. L., Hackathorn, J. Audience effects in sport: The reciprocal flow of influence between athletes and spectators // *APA handbook of sport and exercise psychology*. 2019. Vol. 1. № 3 PP. 469–488.

12. Бабушкин Е.Г. Коррекция предсоревновательной психологической подготовленности юных спортсменов // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2019. № 1 (12). С. 153–169.

13. Богданова М.В., Доценко Е.Л. Саморегуляция личности: от защиты к созиданию: Монография. Тюмень: Мандр и Ка, 2010. 2004с.

14. Босенко Ю.М., Берилова Е.И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. 2015. (№2). С. 106–110.

15. Бочавер К.А. К вопросу о концентрации внимания в спортивном скалолазании // *Спортивный психолог*. 2015. № 1 (36). С. 55–62.

16. Валежянина О. И., Гарипова А. Н. Психологическая адаптация к условиям соревнований в художественных видах спорта // *Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции (Казань, 7-8 июня 2018 г.) / под общ. ред. Г.Н. Голубевой*. Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2018. С. 199–201.

17. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. Из неопубликованных трудов. Москва: Акад. педагог. наук, 1960. 152с.

18. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекции. Москва: АСТ, 2008. С. 118–124.

19. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2012. 312с.

20. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. Санкт-Петербург: Знание, 1998. 472с.

21. Доценко Е.Л. Психология личности: учебное пособие. Тюмень: ТюмГУ, 2009. 512с.
22. Доценко Е.Л., Андреева О.С. Психология. Введение в профессию. Тюмень: ТюмГУ, 2006. 168с.
23. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. Москва: ДОСААФ, 1986. 235с.
24. Загайнов Р. М. Психолог в команде. Москва: ФиС, 1984. 302с.
25. Загайнов Р.М. К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона // Спортивный психолог. 2005а. №1(4). С. 52–75.
26. Загайнов Р.М. Ради чего? Записки спортивного психолога // Совершенно секретно. 2005б. С. 253–256.
27. Зуев В.Н., Смирнов П.Г., Юрьев Ю.Н. Культуроцентристская парадигма зрителей на спортивных соревнованиях // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. (№2(35)). С. 39–45.
28. Ильин Е.П. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер, 2019. 261с.
29. Ильин Е.П. Успешность деятельности, компенсации и компенсаторные отношения // Вопросы психологии. 1983 (№ 5). С. 95–98.
30. Киселев Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта. Москва: СпортАкадемПресс, 2002. 328с.
31. Киселёв Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. Москва: Советский спорт, 2009. 275с.
32. Краев Ю.В., Мерзликин А.А. Проявление агрессии в спорте // Московский экономический журнал. 2018. (№4). С. 493–499.
33. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте [Текст]: [Пер. с англ.]. Москва: Физкультура и спорт, 1978. 224с.
34. Кун М., Макпартленд Т. Эмпирическое исследование установок личности на себя // Современная зарубежная социальная психология / под ред.

Г.М. Андреевой, Н.Н. Богомоловой, Л.А. Петровской. Москва: Московский университет, 1984. С 53–58.

35. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность Москва: Политиздат, 1983. 231с.

36. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. 267с.

37. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический Журнал. 1997. (№5). С. 20–30.

38. Наследов А.Д. SPSS 19: профессиональный статистический анализ данных. Санкт-Петербург: Питер, 2011. 400с.

39. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. Санкт-Петербург: Речь, 2008. 392с.

40. Николаев А.Н. Психические резервы личности спортсмена как участника публичных соревнований // Пути мобилизации функцион. резервов спортсмена: сб. науч. тр. / ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Ленинград, 1984. С. 128–132.

41. Петров С.В., Сасик А.С. Влияние зрителей и болельщиков на соревновательную деятельность спортсменов // ППМБПФВС. 2008 (№11.) С. 44–48.

42. Плющенко Е.В. Другое шоу: [впервые откровенно о себе и других]. Москва: Росмэн, 2007. 186с.

43. Родионов А.В., Практическая психология физической культуры и спорта. Махачкала: Юпитер, 2002. 267с.

44. Романина Е.В., Хорева Ю.А. Психологические средства формирования помехоустойчивости волейболистов к негативному влиянию сбивающих факторов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 298–301.

45. Русинова Е. А. Черноскутова Е. А. Публичность спортивных соревнований как фактор психологического воздействия на личность спортсмена // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой науч.-практ. конф. Екатеринбург. 2015. С. 159–164.
46. Столин В.В. Самосознание личности. Москва: МГУ, 1983. 285 с.
47. Тарасов А.В. Хоккей без тайн. Москва: Молодая гвардия, 1998. 263с.
48. Хорева Ю.А., Булыкина Л.В., Романина Е.В. Пути формирования помехоустойчивости волейболистов к негативному влиянию, сбивающих // Успехи современной науки и образования. 2017. С. 416–420.
49. Хорни К. Невроз и развитие личности. Москва: Смысл, 1998. 375с.
50. Шарапова М.Ю. Неудержимая. Моя жизнь. Москва: Эксмо, 2017. 316с.
51. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования. Описание объяснение, понимание социальной реальности. Москва: Добросвет, 2000. 596с.

Вопросы для структурированного интервью спортсменов

1. Расскажите немного о себе. Подскажите пожалуйста ваш возраст. Каким видом спорта занимаетесь. Имеются ли у вас, какие-то достижения, звания в спортивной карьере. Назовите стаж ваших профессиональных выступлений.

2. Расскажите немного о себе, как вы пришли данный вид спорта? В выбранном вами видом спорта существует какие-то особенности, отличающие его от других видов спорта?

3. Интересно узнать, а как проходят соревнования? Сталкиваетесь ли вы с какими-то трудностями с момента прибытия на место соревнований и самого выступления?

4. Оказывала ли присутствующая аудитория на соревнованиях (болельщики, репортеры, зрители, соперники, родственники) какое-то влияние на вас, вспомните были ли такие ситуации?

Дополнительные вопросы.

Как вы реагировали на присутствующую публику, тренера во время выступления?
О чем думали/делали/переживали?

- когда вас поддерживают зрители в случае победы?

- когда вас не поддерживают зрители в случае победы?

- когда зрители поддерживают соперника в случае его победы/поражения?

- когда зрители не поддерживают соперника в случае его победы / поражения?

5. Какими способами вы используете (пользовались), чтобы справиться? Оцените, по 10-ти бальной шкале насколько они эффективны?

6. Есть ли у вас какой-то специальный порядок или способы подготовки к конкретным стартам? Дополнительные вопросы: перед предстоящими соревнованиями, узнаете ли вы, где вы будете жить, состав участников, соперников, судьях, расписание? Наличие снарядов, раздевалок, место питания?

7. Тренер перед стартом с вами подготовку какую-то либо проводит, относительно выступления, дает какие-то указания, установки, как вести себя со зрителями с судьями с соперником, с товарищами по команде, сми, с членами семьи и родственниками? О чем говорить или не говорить... или что делать/не делать? Вы обращались с тревожащим вас вопросом к тренеру? Помог?

Вопросы для структурированного интервью тренеров

1. Расскажите немного о себе. Подскажите пожалуйста ваш возраст? В каком виде спорта вы тренируете? Каков ваш тренерский стаж? Имеются ли у ваших воспитанников, какие-то достижения, звания в спортивной карьере?

2. Расскажите пожалуйста, как вы пришли в профессию тренера по ... В выбранном вами видом спорта существует какие-то особенности, отличающие его от других видов спорта?

3. Если переходить к вопросу о выступлении спортсмена (команды) на соревнованиях, то с какими сложностями ему(им) приходится сталкиваться?

4. Есть ли у вас какой-то специальный порядок или способы подготовки спортсмена (команды) к конкретным стартам, помимо технической подготовки и подведение к рабочему состоянию?

5. Даете ли вы какие-то инструкции, установки, советы о поведении спортсмена перед стартом, с момента прибытия его на место соревнований? Узнаете ли вы информацию о месте проведения соревнований, о соперниках, судьях, участниках, техническому оснащению, расписанию, инфраструктуре? При нахождении на соревнованиях репортеров, зрителей, болельщиков, семьи, проговариваете ли вы с кем и как говорить-не говорить, о чем говорить? Чем можно и нельзя заниматься?

6. Хорошо подготовленный спортсмен перед стартом на глазах у всех и в момент самого публичного соревнования, это какой?

Методика определения копинг-стратегий Э.Хайма

Инструкция.

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения в в ситуации публичного соревнования. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации высокого эмоционального напряжения.

Обведите кружком тот номер, который вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности, связанные с присутствием зрителей на соревнованиях. Отвечайте в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями в последнее время. Не раздумывайте долго – важна ваша первая реакция.

А

- 1 Говорю себе: «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности».
- 2 Говорю себе: «Это судьба, нужно с этим смириться».
- 3 «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».
- 4 «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».
- 5 «Я стараюсь все проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».
- 6 «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей – это пустяк».
- 7 «Если что-то случилось, то так угодно Богу».
- 8 «Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».
- 9 «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».
- 10 «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с более сложными».

Б

- 1 «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».
- 2 «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».
- 3 «Я подавляю эмоции в себе».
- 4 «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».
- 5 «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые

готовы помочь мне».

6 «Я впадаю в состояние безнадежности».

7 «Я считаю, себя виноватым и получаю по заслугам».

8 «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

В

1 «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».

2 «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях».

3 «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях».

4 «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)»

5 «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)».

6 «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».

7 «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».

8 «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

Ключ

А. Когнитивные копинг-стратегии.

1 Игнорирование – «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности» (А-У).

2 Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться» (Н).

3 Диссимиляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо» (А-У).

4 Сохранение самообладания – «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния» (А-У).

5 Проблемный анализ – «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось» (А).

6 Относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк» (А-У).

7 Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу» (А-У).

8 Растерянность – «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей» (Н).

9 Обоснование смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам» (А-У).

10 Установка собственной ценности – «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными» (А-У).

Б. Эмоциональные копинг-стратегии.

1 Протест – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую» (А-У).

2 Эмоциональная разрядка – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу» (Н).

3 Подавление эмоций – «Я подавляю эмоции в себе» (Н).

4 Оптимизм – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации» (А).

5 Пассивная кооперация – «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне» (А-У).

6 Покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности» (Н).

7 Самообвинение – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам» (Н).

8 Агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным» (Н).

В. Поведенческие копинг-стратегии.

1 Отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях» (А-У).

2 Альтруизм – «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях» (А-У).

3 Активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях» (Н).

4 Компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)» (А-У).

5 Конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)» (А-У).

6 Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой» (Н).

7. Сотрудничество – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей» (А).

8. Обращение – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом» (А-У).

Соотношение способов совладающего поведения в ситуации публичных соревнований, к которым прибегают спортсмены конкретно в соответствии с классификацией Э. Хайма

Степень адаптивных возможностей/ Психические процессы	Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий
Адаптивный	<p>Проблемный анализ. Решал в голове проблеме в отношении зрителей и шёл дальше, за счет самоанализа - книги по психологии читал, представлял зрителей в виде маленьких детей. Поняла для себя, неважно кто как смотрит, судит, я для себя выступаю, я пришла за победой. Ты понимаешь какая разница сколько людей, всё равно кто-то поддерживает. Прокручивание в голове, за неделю до старта, всех возможных моментов, что помогало мне на соревнованиях быть готовой к ситуации в отношении зрителей. Мысленное моделирование предстоящих сбивающих ситуации и поиск решения на них. Перед каждым стартом делаю аналитику о проходящих соревнованиях: расположение, настрой и состав зрителей. Моделирую</p>	<p>Оптимизм. Я чувствовал: чтобы зрители не делали, я всё равно выиграю. Уверен в себе, когда на старт пофиг, не прям пофиг, но при этом я отношусь к соревнованию как к тренировке. Я понимаю, что у меня более-менее хорошая форма и просто выступаю, получаю удовольствие от лазания, от забегов, я не ставлю себе цели выиграть ещё что-то, делаю свою работу. Тренер говорил: делай свою игру, получай удовольствие. Мой настрой не зависит от настроев других спортсменов. 3 человека.</p>	<p>Сотрудничество. Участие в контрольных тренировках, тренер воссоздает соревновательную атмосферу, я выступала в костюме под музыку перед тренерами. Сопровождение тренера и более опытных спортсменов, через их советы, подсказки при адаптации к соревнованиям. Более старшие спортсмены и тренеры помогали адаптироваться, за нами смотрели, помогали-наставники. Беседы по технике исполнения дисциплины, под каждого спортсмена индивидуальный подход (тренер). Лучше спортсмена оставить наедине с собой, чтобы он настраивался психологически. Молодым спортсменам тяжело, им нужно подсказать, помочь, слова, поддержка (тренер). Провожу беседы, выходим в зал со зрителями, осматриваемся, что там присутствуют родители, смотрим как это из-за кулис, чтобы было понимание выступления (тренер).</p>

<p>положительный исход заплыва.</p> <p>Погружаюсь в себя, распределяю время гонки.</p> <p>Смог на себе мысленно сконцентрироваться на себе, опыт публичных выступлений помог избежать волнения (7 человек).</p> <p>Мысленно выхожу из ситуации, становлюсь как бы выше её, наблюдаю и оцениваю обстановку, понимаю, что зрители заняты своими делами, и это облегчает моё состояние.</p> <p>Анализирую обстановку, вспоминаю свою задачу на соревнование и выполняю ее.</p> <p>Собираюсь с мыслями, абстрагируюсь: я на тренировках делала это тысячу раз, я сейчас выхожу и делаю тоже самое (3 человека).</p> <p>Думаю, только о соревнованиях, и о своих каких-то целях, которые ты хочешь здесь выполнить.</p> <p>Представляла, что я на просмотре, перед зеркалом.</p> <p>Анализ действий своих прошлых выступлений, мысленно проговариваю я смогу, я это сделаю, ты много раз это уже делала.</p> <p>Главное мой результат, а не результат соперника, ориентируюсь на себя.</p> <p>Не сравниваю себя с другими соперниками, а ориентируюсь на себя, свои возможности.</p> <p>Твой результат это ты, другие к этому не</p>		<p>К присутствию зрителей подготавливаю, за счет репетиции, дополнительные выступления в качестве тренировки, где главное не результат, а процесс, ребенок испытал это чувство: подготовки к выходу, само выступление и как совладать со своим волнением(тренер). Показательные выступления, с постепенным увеличением присутствующих зрителей, и оценивание выступлений (тренер).</p> <p>7 человек.</p>
---	--	---

	<p>причастны. Если слышала провокации со стороны соперников, мысленно говорила себе, что так мотивируют себя другие. Моя цель – сосредоточиться на выступлении (2 человека).</p> <p>Прокручиваю композицию в голове (6 человек).</p> <p>Визуализирую прокат: закрываю глаза и мысленно выполняю программу от начала до конца (5 человек).</p> <p>Предварительная беседа со спортсменом, как он сам видит цель и результат своего выступления, как он пытается к этому прийти, и совместная деятельность как мы можем на это повлиять.</p> <p>Ведение дневников, анализировать то, что записал, что замечает за собой спортсмен, проведение анализа, срез, работа над ошибками (тренер).</p> <p>26 человек.</p>		
Условный адаптивный	<p>Сохранение самообладания. Я уверен в себе, не показываю эмоции судьям (2 человека). Словесное проговаривание: нужно выложиться, послушать наставления тренера, мысленно заранее не пробегать гонку (3 человека). Диссимуляция. Говорю себе, ну да присутствуют 12-13 тыс. зрителей, но это же не 30</p>	<p>Протест. Сильно разозлилась на тренера, что он подвёл меня, злость помогла мне, пробежать гонку. 1 человек. Пассивная кооперация. Компенсация. 1 человек.</p>	<p>Отвлечение. Стараюсь быть спокойной - попить водички, подышать. Ложусь на пол, ногами кверху лежу (2 человека). Отвлекаюсь, начинаю усиленно растягиваться. Музыку слушаю, отвлекаюсь. Участие в силовых приемах, за счет музыки отвлекался. Общаюсь, чтобы вокруг толпа была, я забываю, что я на соревнованиях и спокойно выхожу (3 человека). Рассказываем различные шутки друг-другу, общаюсь</p>

	<p>тыс. зрителей. 1 человек.</p> <p>Относительность.</p> <p>Религиозность.</p> <p>Придача смысла.</p> <p>Представить, что рядом твои знакомые, близкие друзья.</p> <p>В тебя верит тренер, родители, они поддерживают (3 человека).</p> <p>Присутствие родителей подбадривало: за меня болеют, верят и наблюдают.</p> <p>5 человек.</p> <p>Установка собственной ценности.</p> <p>Разговоры с тренером, разговоры с родными, акцент смещался на то, что это не главный старт и возможно есть более важные старты.</p> <p>1 человек.</p> <p>10 человек.</p>	<p>со знакомыми (3 человека). Общаюсь с тренером, он снимал напряжение тем, что рассказывал анекдоты из жизни (2 человека). Интенсивно начинаю разминаться перед стартом. Выкладываюсь на разминке перед стартом, как на настоящем выступлении. Перед стартом знакомлюсь с незнакомыми людьми, о чем-нибудь говорю. Сменяю фокус на музыку, хруст льда, технические звуки. Разговоры с тренером по душам как отвлекающий маневр. Участие в большем количестве соревнований, стартов, позволило научиться справляться с волнением в присутствии зрителей (5 человек). Наблюдая за поведением тренера, во время его личного выступления в спорте и научилась подражать его поведению. Делаю, то, что нужно - смотрю на мяч, концентрируюсь на игре, на своей технической задаче. Тренер пытается разговаривать со мной и успокаивать, объясняет ситуацию. Тренер может по плечу похлопать, либо кулачками можем столкнуться. Тренер давал мне листок с цифрами, я их перебирал, отвлекался, а потом он давал установку - иди и выигрывай. Использование коллективных ритуалов (тренер). 16 человек.</p> <p>Альтруизм.</p> <p>Конструктивная активность.</p>
--	--	---

		<p>Обращение. Говорю с тренером, еще кем-то, рассказываю о своих страхах Обсуждаю, прогуливаюсь, высказываюсь о беспокойстве тренеру, знакомым, болтаешь и тебе станет легче (3 человека). Обращался к психологу, они говорили, что в негативных мыслях ничего страшного нет, нужно вовремя их отсеять и не прокручивать. Друзья помогали мне собраться и настроиться на старт, советами, подсказками, где я мог высказаться. Обращался к психологу, получил совет - мысленно концентрироваться на себе (2 человек). Я обращаюсь за поддержкой к родным людям, друзьям, которые подбодрят. Разговоры с тренером, разговоры с родными. Пытался обратиться к тренеру, чтобы он помог разрешить мне проблему волнения из-за массовости людей, а он говорил «что ты ерундой маешься». Я смотрел тренеру в глаза, но когда тренер один раз не посмотрел меня, я ошибся, проиграл забег и решил ориентироваться на себя, привык, когда тренера не было. Смотрю на точку или на тренера. Узнавала у волонтеров информацию по организации соревнований. Списываюсь со знакомыми девочками, узнаю у них обстановку. Нахожу зрительный контакт со зрителем или значимым человеком.</p>
--	--	--

			<p>Смотрю на точку или на тренера. Тренер заметил, что результаты ухудшились, поговорил со мной и мне это помогло в дальнейшем выступать. Разговариваю с футболистами, что не нужно бояться, нужно стараться показывать то, что мы научились. Тренер словесно настраивает на хорошую игру, говорит - не смотрите на зал, вы делаете свою игру, получайте удовольствие. Тренер пытается разговаривать со мной и успокаивать, объясняет ситуацию. Тренеры настраивал словесно: успокойся, у тебя все получится, ты тысячу раз это делала, но как только они уходили, опять начинала бояться. Говорю воспитанникам, что необходимо концентрироваться на тренере (тренер). Разговоры со спортсменами (улыбаться на зрителей и судей, концентрация на себе, выступление в удовольствие) (тренер). 12 человек. 28 человек.</p>
Неадаптивный	<p>Смирение. Смиряюсь с волнением в отношении присутствующих зрителей (3 человека). Мысленно говорила себе, что это вынужденная мера, я выступаю для себя, зрители скоро появятся. 5 человек. Игнорирование.</p>	<p>Эмоциональная разрядка. Могу поплакать посидеть, так снимаю напряжение и страх перед стартом, перед массовым забегом. Эмоциональный разряд через</p>	<p>Активное избегание. Прошу соперника выйти из зала, так как из-за него чувствовала волнение. Старалась зрителей не замечать и бежала, не смотрела на них или смотрела на линию, за которую нельзя заступать. На судей никогда не могла смотреть, я всегда смотрела как будто сквозь них, как</p>

<p>Пытаешься мысленно отключиться от всех смотрящих на тебя: смотреть на точку или на тренера.</p> <p>Пыталась мысленно отключиться от слов чужого тренера.</p> <p>Думаю о чем-то другом, либо думаю над своей композицией, о самом себе, сейчас нужно выйти, выступить, как будто никого нет.</p> <p>Зрителей не существует, есть только ты и твоя работа (2 человека).</p> <p>Зацикливался только на заплыве.</p> <p>Ухожу в себя: есть только ты и лед, представляла, что вокруг никого нет.</p> <p>Мысленно абстрагировался, есть только я и судьба.</p> <p>Никакие лишние мысли не допускаю: думаю только о своем выступлении.</p> <p>Стараюсь убедить спортсмена, что он борется только с собой, а зрители на него давления не оказывают.</p> <p>Присутствие зрителей выключаю (тренер).</p> <p>3 человека.</p> <p>Растерянность.</p> <p>Не знаю, как решать вопрос тревожности у спортсменов в присутствии зрителей (тренер).</p> <p>1 человек.</p> <p>14 человек.</p>	<p>физику выдаю.</p> <p>2 человека.</p> <p>Подавление эмоций.</p> <p>Игнорирую состояние волнения по отношению к зрителям (3 человека).</p> <p>Безэмоциональны й со зрителями.</p> <p>Я стараюсь просто задвинуть испытываемую тревожность в отношении зрителей куда-нибудь.</p> <p>Игнорирую тревожность по отношению к соперникам.</p> <p>В какой-то мере не ощущаешь, что происходит в округе.</p> <p>Игнорирую проблему в отношении публичности соревнований (тренер).</p> <p>1 человек.</p> <p>Покорность.</p> <p>Самообвинение.</p> <p>Агрессивность.</p> <p>Я представляла, что иду на тренировку по боксу и появлялась агрессия.</p> <p>1 человек.</p> <p>6 человек.</p>	<p>будто их и нет, ездила от них подальше.</p> <p>Повернулся к сопернику и посмеялся, не обращал внимание на провокацию со стороны соперника.</p> <p>3 человека.</p> <p>Отступление.</p> <p>Для того чтобы сконцентрироваться на себе, я просила, чтобы ко мне никто не подходил, настраиваю себя: у меня все получится.</p> <p>Ни с кем не общаюсь, нахожусь сам с собой.</p> <p>Изолируюсь от всех.</p> <p>Одеваю наушники и слушаю музыку (уединение) (5 человек).</p> <p>Надеваю наушники, отхожу в угол, разминаюсь, абстрагируюсь от всех людей.</p> <p>Смотрел как остальные настраиваются, чтобы никого не трогали, я пытался тоже закрыться от всех, но это не помогло, мне легче, когда я позитивный выхожу.</p> <p>Я сама в себе, будто бы никого нет.</p> <p>Музыку в наушниках слушал, не обращал внимание кто на трибунах, кто вокруг меня.</p> <p>Забить и всё: закрыться.</p> <p>Прошу удалиться родителей, значимых людей из зала.</p> <p>Никогда не подходила к родственникам лишний раз, не задерживалась, не хотела, чтобы меня там утешали.</p> <p>13 человек.</p> <p>16 человек.</p>
---	---	--