

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**НЕДАШКОВСКАЯ АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ  
ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Прикладная психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

18.11.2025

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

18.11.2025

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Миллер О.М.

18.11.2025

Обучающийся

Недашковская А.С.

18.11.2025

Дата защиты

18.12.2025

Оценка

Красноярск 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ.....	9
1.1. Определение стресса, защитных механизмов, копинга классификация копинг-стратегий в психологии .....	9
1.2. Индивидуальные особенности личности – теоретические аспекты, временная перспектива .....	37
Выводы по главе 1.....	44
ГЛАВА 2. ВЫЯВЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ.....	48
2.1. Планирование и проведение первичного исследования. ....	48
2.2. Программа тренингов.....	55
2.3. Оценка эффективности программы .....	63
Выводы по главе 2.....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ: .....	72

## ВВЕДЕНИЕ

Мы живем в постоянно изменяющемся мире. В последние 5 лет происходят события, которые вносят необратимые изменения в жизнь всех людей. 2019 год – COVID-19, последствия которого негативно отразились на состоянии здоровья людей, перенесших болезнь, на здоровье людей, которые потеряли близких, а также на будущих поколениях чей период рождения приходится на период расцвета коронавирусной инфекции. 2020 год – начало СВО – большой стресс для тех, кто провожали близких исполнять гражданский-патриотический долг перед своей страной. И без этих глобальных вмешательств в привычный уклад жизни каждого из нас, мы ежедневно сталкиваемся со стрессовыми ситуациями, что непременно повышает необходимость знаний, умений и навыков в отношении контроля эмоционального состояния каждого человека. Стресс, как наиболее существенное психическое состояние, развивается под влиянием экстремальных условий жизни. В процессе деятельности накапливается психоэмоциональное и нервно-мышечное напряжение, это негативно сказывается на результатах учебной и профессиональной деятельности: повышается утомляемость и апатия, снижается работоспособность, а также производительность мыслительных процессов и внимания. Для того чтобы уметь управлять собственными психическими состояниями и поведением, необходимо иметь представление о стрессе, о природе его возникновения и способах саморегуляции, чтобы оптимальным способом воздействовать на свое эмоциональное состояние в сложных жизненных ситуациях. Эти умения особенно важны для спортивных команд, представляющих систему высшего профессионального образования и межвузовского взаимодействия, т.к. студенты-спортсмены находятся в уникальной ситуации – им необходимо совмещать академическую нагрузку с требованиями профессионального спорта. Успех в спорте и учебе зависит от физической подготовки, от психологического состояния, от умения управлять стрессом и наличия

навыков эффективных копинг-стратегий. В данной исследовательской работе рассматривается проблема взаимосвязи копинг-поведения и индивидуальных особенностей личности в контексте соревновательного стресса. Выбор данной темы обусловлен тем, что некоторые спортсмены во время тренировок демонстрируют высокие спортивные показатели, но в ходе соревнований могут растеряться и отрицательно повлиять на результат игры. Исследование поможет выявить факторы, способствующие успешной адаптации к стрессовым ситуациям и повысить качество образовательного и спортивного процесса.

Актуальность ещё продиктована тем, что «Стратегия реализации молодежной политики в РФ на период до 2030 г.» [23] касается таких вопросов, как «формирование духовно-нравственных ценностей», «противодействие деструктивной идеологии», а это значит, что возникла необходимость регулирования данных аспектов на государственном уровне. В рамках исполнения Стратегии был утвержден план мероприятий по её реализации [28]. В документе предусмотрены пункты программы:

- формирование у молодежи ответственного отношения к своему психологическому и физическому здоровью как обязательной части общекультурного развития;
- укрепление и охрана здоровья молодежи, внедрение современных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий;
- повышение доступности квалифицированной профессиональной психологической помощи молодым гражданам в организациях высшего образования;
- разработка комплексных программ по поддержке психического здоровья молодежи, направленных на профилактику стресса и психических расстройств, на развитие устойчивости и адаптивности к изменяющимся жизненным обстоятельствам.

Существуют значительные противоречия между требованием к высокой спортивной результативности и необходимостью поддержания психоэмоционального здоровья студентов-спортсменов: с одной стороны, спортивные достижения требуют от спортсменов высокой самоотдачи и стрессоустойчивости, что предполагает наличие определенных копинг-стратегий, с другой стороны, чрезмерное давление может привести к негативным последствиям: выгоранию, депрессии и ухудшению общей производительности как в учебе, так и в спорте. Важно, что не все спортсмены одинаково воспринимают стрессовые ситуации, а это подчеркивает значимость индивидуальных особенностей личности в выборе копинг-стратегий. «На разных этапах профессиональной деятельности спортсменом задействуются разные механизмы достижения высот: в начале соревновательного сезона речь идет об эмоциональной стабильности, в конце – о выносливости» – пишет психолог, доктор психологических наук, профессор О.В. Дашкевич в своих исследованиях [9].

К сожалению, вопрос о механизмах регуляции поведения спортсменов в стрессовой ситуации в динамике на протяжении длительного времени раскрыт недостаточно.

Цель исследования - на основании выявленных взаимосвязей между копинг-стратегиями и индивидуальными особенностями личности студентов-спортсменов составить программу тренировок для формирования и развития функциональных копинг-навыков.

Задачи:

- выявить взаимосвязи между копинг-стратегиями и индивидуальными особенностями личности студентов-спортсменов;
- создать программу тренировок, направленную на формирование и развитие эффективных копинг-навыков у спортсменов;
- оценить эффективность программы тренировок.

Объект исследования: копинг-стратегии студентов-спортсменов, участвующих в соревнованиях, применяемые в процессе подготовки и участия в спортивных мероприятиях.

Предмет исследования: взаимосвязь между копинг-стратегиями и индивидуальными особенностями личности студентами-спортсменами

Гипотеза исследования: программа развития копинг-навыков у студентов-спортсменов, основанная на взаимосвязи между копинг-стратегиями и индивидуальными особенностями личности, способствуют улучшению достижений в спортивных мероприятиях.

Методы исследования:

- эмпирические – анкетирование, тестирование, опрос;
- теоретические – анализ психолого-педагогической литературы;
- статистические – корреляционный анализ.

В исследовании приняли участие 24 студента-спортсмена женской и мужской команд по баскетболу в учреждении высшего образования г. Красноярска в возрасте от 17-ти до 22-х лет. Исследование проводилось по 7 методикам:

- шкала отношения к предстоящему соревнованию;
- методика исследования самооотношения, МИС;
- тест копинг-навыков спортсмена;
- комплексный копинговый опросник;
- шкала тревоги Спилбергера-Ханина;
- уровень субъективного контроля, УСК;
- индикатор копинг-стратегий.

В результате тестирования были получены 42 характеристики. В ходе корреляционного анализа по Спирмену, выявлены сильные положительные и отрицательные взаимосвязи между наиболее часто используемыми моделями поведения и индивидуальными особенностями личности.

Теоретическая значимость: исследование способствует развитию теоретических основ психологии спорта, выявляя черты личности способные влиять на адаптацию к стрессовым ситуациям, связанным с соревнованиями и тренировками; определение взаимосвязи между индивидуальными особенностями и копинг-стратегиями может послужить основой для дальнейших исследований в области психологии и спортивной педагогики. Определение наиболее эффективных способов преодоления стресса может использоваться и специалистами (психологами, психотерапевтами), и обычными людьми в повседневной жизни.

Обоснованность и достоверность полученных результатов исследования основана на актуальных теориях и концепциях в области психологии. Для выявления копинг-стратегий и индивидуальных особенностей респондентов использовались надежные методики. Применение корреляционного анализа по Спирмену, позволило выявить сильные взаимосвязи между переменными. Интерпретация полученных данных, учитывающая контекст исследования, соответствует поставленным целям и задачам исследования. Результаты исследования, подтверждают важность выбора функциональных копинг-стратегий и свидетельствуют о том, что не все копинг стратегии имеют равное влияние на спортивные результаты и подчеркивают необходимость комплексного подхода к тренировкам, а именно: включать и физическую подготовку, и развитие психологической устойчивости. Поддержка тренеров, спортивных психологов и организаций в формировании и развитии копинг-навыков позволит лучше справляться с жизненными вызовами, что приведет к более успешной карьере и гармонии в жизни, обеспечивая спортсменов инструментами для достижения их максимального потенциала.

Структура исследовательской работы:

- определение базы и выборки исследования;
- проведение исследования по выбранным методикам;
- анализ полученных результатов;

- разработка программы тренингов, направленной на формирование и развитие навыков совладания со стрессом;
- повторное тестирование и анализ результатов;
- выводы и рекомендации.



# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ**

## **1.1. Определение стресса, защитных механизмов, копинга**

### **Классификация копинг-стратегий в психологии**

Для того чтобы понимать исходную точку проблемы, нужно начинать с понимания стресса. В настоящее время существует масса различных подходов к изучению совладающего поведения. В работах западных исследователей совладающее поведение трактуется как копинг-поведение и психологическая защита. Но эти понятия были разделены между собой еще в 1894 году в работе З. Фрейда «Защитные нейропсихозы», где он впервые упомянул термин «психологическая защита», более детально данное понятие было рассмотрено только в 1993 году. Его дочерью А. Фрейд в труде «Психология «Я» и защитные механизмы» описала понятие «психологическая защита» как механизм, направленный на снижение тревоги и напряжения в ситуациях внутриличностного конфликта с целью адаптации и сохранения целостности личности. Он исследовал защитные механизмы через бессознательное и описал их роль в сохранении психического равновесия. Было установлено, что психологическая защита характеризуется двумя критериями: произвольностью и бессознательностью [40]. Последователем Фрейда был К. Юнг, он разработал концепции архетипов, что связано с индивидуальными особенностями личности. В свою очередь Н. Хаан (1977) обозначила разницу между понятиями «механизм психологической защиты» и «копинг». Она дифференцирует копинг как процесс гибкий, своевременный, адекватный и целенаправленный ситуации. И она сходится во мнении с Фрейдом, что психологическая защита – это пассивная форма, искажающая или вытесняющая реальность [51].

Позже Зигмунда Фрейда проблему стресса обозначил канадский физиолог Ганс Селье. Во время обучения в университете (1920-е годы)

Ганс Селье обратил внимание на универсальные симптомы заболеваний – повышение температуры, слабость, озноб, снижение аппетита. Такая реакция может быть вызвана переохлаждением или перегреванием, инфекционными заболеваниями, отравлением или воздействием других факторов на организм человека. Эти наблюдения позволили ему сделать заключение об «общем адаптационном синдроме» – ОАС, что в последствии было охарактеризовано как «стресс». В 1936 году он публикует небольшую заметку в одном из европейских журналов – «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами» [33]. Именно с этой заметки началось более глубокое изучение стресса, как эмоционального состояния. Но по официальным данным считается, что «стресс» как термин в психологию и физиологию ввел американский ученый Уолтер Кэннон в своих работах он описал универсальную реакцию «бей или беги» – состояние, при котором организм мобилизуется для устранения угрозы. Эта реакция было подробно описана с точки зрения физиологии, описаны механизмы, активирующиеся в организме для эффективной реакции на угрозу одним из двух способов – атакуя её источник («бей») или избегая опасной ситуации («беги») [60].

Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – это реакция организма на воздействие, оказывающая влияние на изменение гомеостаза; состояние нервной системы организма или организма в целом. Из этого можно сделать вывод, что на каждое внешнее воздействие среды организм испытывает ответную реакцию, которая может проявляться напряжением, повышенной концентрацией или противоположной реакцией. Стресс возникает в момент наиболее сильной реакции, порой выходящей из-под контроля. Проявление может быть неадекватной – чрезмерной реакцией, может выражаться сдержанно или вовсе не проявляться. При этом, стресс остается самой распространенной причиной неблагополучия, страданий и неудач любого человека, потому что современный стиль жизни – это повышенный темп событий, многозадачность, спешка, нервы и эмоции. Ганс Селье подчеркивал, что не надо бояться стресса, так как он является

обязательным компонентом жизни человека. Стресс может как снижать, так и повышать устойчивость организма (стрессоустойчивость). Стресс проявляется в хобби, творческих и спортивных увлечениях человека, даже в любви, то есть в таких процессах, которые по своей сути приносят удовольствие и являются барьером от стрессовых ситуаций. Но в исключительных случаях положительные стрессовые ситуации могут приводить к трагическим последствиям.

В своей книге «Стресс без дистресса» Ганс Селье предполагал, что стресс возникает в результате взаимодействия между индивидом и его окружением, он изучал реакции на стресс и механизмы адаптации, описал механизм возникновения стресса, его развитие и приспособление человека к состоянию стресса – это происходит в несколько этапов [33]. Продолжительность каждой стадии зависит от уровня восприимчивости организма, силы воздействия стресса и его продолжительности во времени (рисунок 1):



Рисунок 1. Стадии стресса

Из данной схемы видно, что исход любого стресса неблагоприятный, даже если стресс положительный.

Первая стадия – стадия тревоги. Уровень восприимчивости организма снижен, но в этот момент происходит мобилизация внутренних резервов и

запускается механизм саморегуляции, то есть запускается механизм защиты эмоционального (психического) состояния организма. Если такая реакция эффективна, то уровень тревожности снижается. Большинство стрессов разрешается на этой стадии.

Если влияние стресса на организм продолжается достаточно интенсивно, то наступает, вторая стадия – сопротивления. В этот период происходит торможение реакций, а защитные резервы расходуются более экономно, ответная реакция организма увеличивается во времени.

Если происходит нарушение работы механизмов регуляции, а действие стресса продолжается всё так же интенсивно, то наступает стадия истощения – третья стадия. Механизмы адаптации не справляются с эмоциональным состоянием, адаптация снижается, в следствии чего, могут возникнуть соматические нарушения в состоянии человека.

Для прохождения всех трех фаз стресса иногда уходит достаточно продолжительное время. Интенсивность реакций человека зависит от характеристик стрессора, сколько от личного отношения к ситуации и ее значения для конкретного человека.

Один из наиболее ярких основателей отечественной спортивной психологии – Вяткин Борис Александрович писал: «Психический (соревновательный) стресс, возникающий у спортсменов в связи с участием в спортивных состязаниях – это сложное психофизиологическое состояние личности, определяемое несколькими системами условий различного иерархического уровня. Особенности и сила действия этого стресса на деятельность спортсмена обусловлены соотношением и взаимоотношением различных его индивидуальных свойств: социально-психологических, личностных, психологических, психодинамических, 5 физиологических, т. е. всей системой их взаимосвязей.» [5]. С 1979 по 1985 гг. Б.А. Вяткин работал в Пермском институте культуры, где он был инициатором создания лаборатории экспериментальной психологии. Труды Б.А. Вяткина были направлены именно на изучение влияния стресса на спортивные достижения.

Он организовал исследовательскую группу, которая занималась изучением проблемы психического стресса в зависимости от проявления индивидуальности спортсменов в условиях спортивной деятельности.

Изучение физиологии механизмов возникновения стресса и его последствий породило новую ветвь исследований, направленную на способы совладания со стрессом. Потребовались ответы на вопросы: - какие механизмы включаются в человеческом организме для снижения влияния негативных последствий стресса и можно ли этому научиться? Как мобилизуются психологические ресурсы и механизмы совладания (копинга)?

Усилия, направленные на совладание с стрессогенной ситуацией, подразумевает использование инструментов: физических, социальных и психологических – копинг-ресурсов называется копинг-поведением или копинг-стратегией. Если влияние стресса при этих усилиях снижается или стрессогенный фактор устраняется, то такое поведение называют эффективным, а эффективность зависит от индивидуально-психологических характеристик и возможностей человека [21], что подтверждает актуальность данного исследования.

Впервые термин «копинг» в психологической литературе был применен в 1962 году Л.Б. Мэрфи, в изучении способов преодоления кризисов развития детьми. В российской психологии слово «coping» переводят как адаптивное, совладающее поведение, или поведение преодоления. В дальнейшем термин был применен к стрессовым ситуациям. Для совладания со стрессом у каждого человека имеется ряд привычных копинг-стратегий, которые связаны с его психологическим резервом и опытом.

В России и других странах проводилось множество исследований касаемых данной темы. Среди отечественных психологов: А.Н. Леонтьев – занимался вопросами личностной структуры и деятельности, разрабатывал концепции действия и деятельности; Д.Н. Кан – проводил исследования в области индивидуальных различий и личностных характеристик; С.Л. Рубинштейн – изучал психологию личности и её взаимодействие с

окружающей средой; С.К. Братусь – работал в области психологии индивидуальных различий и темперамента; С.В. Фролова – автор ряда исследований, посвящённых стрессу и копинг-навыкам у подростков и молодежи, рассматривает социально-психологические аспекты совладания с трудностями; В.К. Сафонов – изучал способы устранения негативного влияния факторов, мешающих достижению желаемого результата.

Основоположниками изучения стресса и копинг-стратегий являются Р. Лазарус и С. Фолкман – в 1984 году издали работу «Стресс, оценка и преодоление» о том, как индивидуальные характеристики влияют на выбор копинг-стратегий в стрессовых ситуациях, и какие из них являются функциональными, а какие – дисфункциональными. Начиная с конца 1950-х годов, Р. Лазарус начал проводить экспериментальные исследования по изучению эмоций и стресса [49]. В 1966 году выходит самая знаменитая книга Р. Лазаруса «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания»). Р. Лазарус в своей книге обратился к понятию «копинг» для описания осознанно используемых человеком приемов для совладания со стрессом и с порождающими тревогу событиями. Лазарус определял копинг как «непрерывно меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [18].

В работах Р. Плутчика была выделена система защитных механизмов, основанная на восьми типах психологических защит в зависимости от человеческих страстей.

В работах Р.М. Грановской защитные механизмы рассматриваются как систему различных компонентов с разными функциями и составляют несколько вариантов развития событий ситуации – линий защиты:

– первая линия на уровне бессознательного – поведение человека основано на проявлении характерных черт его архетипа – бессознательное, которое полностью контролирует поведение человека и конфликтует с

обществом и с аргументами разума, цель – добиться желаемого любым способом;

– вторая линия строит психологическую защиту на подсознательном уровне, и основная цель – ограждение сознания от воздействия стресса и защита от переживаний внешних и внутренних;

– третья линия защиты – это стереотипы, т.е. под воздействием внутренних психических травм в сочетании с напряжением, возникающим от давления общественных норм на поведение и оценку ситуаций формируется «стереотипирование» действий, т.е. их объяснение находится в мотивах, продиктованных окружающей социальной средой, правилами общества, законом [7].

В своих исследованиях Р. Плутчик и Р.М. Грановская обращают внимание на иерархичность психологических защит. Эту идею поддерживают многие отечественные и западные ученые. Но, несмотря на значимую роль, отводимую защитным механизмам в жизни индивида, в рамках отечественной психологии, многие авторы склоняются к идее, что психологические защиты не совершенны, а их использование может приводить к нарушению устоявшегося уклада жизни человека. Это объясняется тем, что при использовании копинг-механизмов обеспечивается сохранность личности, что тормозит ее развитие, препятствует появлению новых смыслов и ориентиров в ходе социализации.

Стрессовые ситуации являются обычным явлением в современном обществе, затрагивая людей всех возрастов и слоев населения. Длительный стресс может иметь серьезные негативные последствия для физического и психического здоровья, включая повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии и тревоги. Изучая механизмы стресс-адаптивных возможностей человека, исследование копинг-стратегий, человек расширяет возможности выбора индивидуальных функциональных стратегий совладания

со стрессом, от этого зависит психологическое и физическое здоровье человека, его продуктивность и психоэмоциональное благополучие.

Стрессу подвержен каждый человек и возникновение стресса не зависит зависимости от положения в обществе и достатка.

Выделяют следующие виды стрессов:

- информационный стресс – в ускоряющемся потоке информации человек не успевает принимать правильные решения в требуемом темпе, осознавая ответственность за их последствия;

- посттравматический стресс – психологическое состояние, результат психотравмирующих ситуаций, осмысление и понимание которых находится за пределами обычного жизненного опыта. Отличается пролонгированным действием, имеет латентный период и может продолжаться от шести месяцев до десяти лет и более после психологической травмы;

- эмоциональный стресс – это напряжение, возникающее в следствии адаптации организма к воздействиям внешней среды, сопровождаемое чрезвычайными по силе или длительными отрицательными эмоциями. Эмоциональное переживание самое распространенное состояние и лежит в основе многих адаптивных физиологических реакций, позволяющих организму за счет мобилизации резервных возможностей преодолевать конфликтные стрессовые ситуации. То есть во время эмоционального стресса происходят изменения с эмоциональной стороны психической деятельности человека. Отрицательные эмоции имеют длительные последствия, сопровождаемые изменением чувствительности нейронов головного мозга. В результате эмоциональное возбуждение постоянно активизирует мозговые структуры [8].

Копинг – одно из центральных понятий в сфере психологии стресса и адаптации. Этот концепт помогает понять сущность адаптивности/дезадаптивности человеческого поведения, так как не только стресс является существенным фактором снижения продуктивности человека, дисфункциональности его состояния, но и то, как человек справляется со



стрессом или трудностью. Идеи эти не новы, они разрабатывались и прежде в русле психоаналитического понимания механизмов психологической защиты личности в работах З. Фрейда и А. Фрейд.

Совладающее поведение – это особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Оно позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией – ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, то возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия. Не случайно исследовать копинг или совладание первыми начали клинические психологи.

По мнению ведущих исследователей совладания как за рубежом, так и в России, копинг-поведение – это результат становления сознания и самосознания личности, оно сопряжено со зрелой картиной мира, помогает вписаться в общество, поскольку в существенной мере обусловлено социокультурными традициями. В центре внимания отечественных исследователей психологии совладания находится человек «совладающий», т.е. самостоятельный, справляющийся с жизненными трудностями, живущий «в ладу с самим собой» творец, а не продукт. При этом целенаправленность его совладающих усилий продиктована жизненными ценностями, мировоззрением, нравственностью, свободой выбора, интеллектуально-творческими и психоэмоциональными ресурсами, даже в самых трудных жизненных ситуациях, таких как тяжелая болезнь, потеря близких, травма, катастрофа.

Представители непсихоаналитического направления Н. Нанберг и А. Фрейд, делают предположение о присутствии защитных механизмов личности в развитии совладающего поведения. Они представляют защитные механизмы как определенные специфические реакции, которые создают

основу для возникновения особого типа поведения личности в условиях стресса. В своей работе «Я и защитные механизмы» А. Фрейд описывает механизм работы личности над собой, своими проблемами, появлением способности разрешать стрессовые ситуации. Основательное погружение в изучение проблемы совладающего поведения зарубежными исследователями, раскрывает сущность понятия совладание (или копинг) и позволяет выделить три основных подхода к его определению:

- эго-ориентированная теория основана на теории психоанализа, и процесс копинга характеризуется как эго-механизм, направленный на снижение эмоционального напряжения;

- диспозиционно-ориентированный подход обозначает копинг как стабильные качества личности, регулирующие реагирование на стрессовые ситуации;

- когнитивно-феноменологическая теория предложенная Р. Лазарусом и С. Фолкман, определяет копинг как динамический процесс, который обусловлен субъективностью переживания ситуации и другими внешними факторами, которые способствуют выработке нескольких вариантов поведения в определенной ситуации, и является эффективным если в результате ситуация разрешена.

В своих исследованиях Р. Лазарус выделяет задачи совладания со стрессом:

- сведение к минимуму негативных воздействий и обстоятельств, повышение адаптивных возможностей, ведущих к выходу из ситуации стресса;

- полная адаптация и стабилизация жизненных ситуаций, что приводит к повышению уверенности в себе и своих силах;

- создание стабильного эмоционального баланса;

- сохранение контактов с окружающими людьми.

По мнению автора, успешность совладания обусловлена объемом и качеством выполнения поставленных задач [18].

В отечественной психологии идеи Р. Лазаруса были положены в основу создания теории, рассматривающей проблему первопричины появления копинг-стратегий у человека. Проблема копинга в отечественной психологии приобретает форму совладающего поведения, но значение этих двух понятий в отечественной и зарубежной психологии расходятся.

По мнению российского психолога, специалиста в области социальной психологии, А.Л. Журавлева: «Совладающее поведение – это результат становления сознания и самосознания личности, оно сопряжено со зрелой картиной мира, помогает вписаться в общество, поскольку в существенной мере обусловлено социокультурными традициями» [34]. То есть, копинг – это результат, поведения человека в ситуации стресса, а совладающее поведение, процесс в котором прибывает человек, возможно, еще не пришедший к копингу.

В исследовательских работах Т.Л. Крюковой копинг рассматривается в контексте ситуации, личности и индивидуального восприятия человеком окружающей его действительности. По результатам исследований был сделан вывод, что выработка эффективной копинг-стратегии требует не только адаптации, но и осознанной активности, направленной на изменение как сложившейся ситуации, так и себя самого. При этом копинг-поведение определяется как «поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией».

Исследования проблематики копинг-стратегий, проведенные Л.И. Анциферовой представляют высокий научный интерес [1], т.к. в результате исследований была предложена классификация копинг-стратегий, которая на данный момент остается одной наиболее признанной и распространенной в отечественной науке. Были выделены стратегии:

- преобразующие стратегии имеют конструктивную направленность – человек начинает определять возможные пути решения сложившейся ситуации;

- технологические аспекты – модификация характеристик, ориентирование на изменение условий жизни человека и получение опыта совладания;

- дополнительные приемы самосохранения в сложных стрессовых ситуациях.

Автор обращает особое внимание, что «следует отметить, что совладание – это процесс, в котором на разных его этапах субъект использует различные стратегии, иногда даже совмещая их. При этом повторим еще раз, не существует таких стратегий, которые были бы эффективными во всех трудных ситуациях», т.е. эффективное копинг-поведение задействует весь арсенал стратегий для каждой ситуации.

Точка зрения С.К. Нартова-Бочавер на проблематику копинг-поведения отличается [22]. Идея основывается на том, что «создание удовлетворительной системной классификации видов психологического преодоления – дело будущего», и для классификации предлагает следующие характеристики копинга:

- локус копинга – его направленность на проблему, либо на самого себя;

- «область психического» – это те психические процессы и состояния, которые направлены на разрешение проблемы и преодоление стрессовой ситуации;

- достижение позитивного эффекта;
- время для решения проблемы и выхода из ситуации;
- непосредственно сама ситуация, которая привела к необходимости использования копинг-поведения.

Выводом исследований автора стало то, что копинг-поведение зависит как от личности субъекта (его личностных ресурсов) и от проживаемой ситуации.

В статье «Субъектная регуляция совладающего поведения» Е.А. Сергиенко [34] выделяет контроль поведения как основу для становления совладающего поведения и психологических защит и выдвигает предположение о разноуровневой природе механизмов защитного поведения: контроле поведения, психологических защит и совладания, поддерживает гипотезу о соотношении структур личности и субъектности. Личность, выступает как направляющая структура, тогда как субъект использует индивидуальные возможности человека для достижения целей. Согласованность взаимодействия структур порождает зрелые формы поведения, осуществляя адаптацию в процессе развития, деятельности и в целом жизни субъекта.

Защитные механизмы как «систему ограждающую сознание от информации, нарушающей внутреннее равновесие человека, опирающиеся на сложившуюся картину мира» понимала Р.М. Грановская. А.В. Ташлыкова представляла защитные механизмы как «механизмы адаптивной перестройки восприятия и оценки, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, вызванное внутренним или внешним конфликтом, не может справиться со стрессом» [6]. Несмотря на разнообразие приведенных определений можно увидеть множество повторяющихся элементов, заключающих в себе специфику защитных механизмов личности.

В диссертации к. психол. наук И.И. Ветровой «Развитие контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом возрасте» рассматривается совладающее поведение как один из механизмов саморегуляции наряду с контролем поведения и психологической защитой [4]. Автор подчеркивает, что психологическая защита – это наименее осознаваемый уровень, недостаточно сознаваемое стремление, контроль поведения находится на промежуточном уровне – частично осознаваемый, а

копинг-поведение – это полностью осознаваемый феномен. Она утверждает, что в процессе формирования стилей совладающего поведения у подростков контроль поведения остается относительно стабильной величиной, тогда как психологические защиты и совладающее поведение значительно изменяются. Происходит замещение психологических защит, копинг-стратегиями, т. е. происходит смена уровня саморегуляции на более высокий – осознаваемый.

Отечественные исследователи определяют копинг-поведение как «сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие субъекта с ситуацией – изменение контролируемой ситуации или приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. Данная точка зрения позволяет, рассматривать копинг как посредника между личностью, ситуацией и теми факторами, которые определяют диапазон эмоциональных возможностей человека, необходимых для преодоления им стрессовой ситуации.

С каждым десятилетием внимание к проблеме копинг-стратегий увеличивалось, также как и количество практических исследований. Если Р. Лазарус и С. Фолкман выделили два направления копинг-стратегий. Это проблемно-ориентированные стратегии и эмоционально-ориентированные стратегии, то исследователи Р. Моос и Дж. Шефер выделили три вида копинга:

- оценочно-ориентированный копинг – логический анализ, когнитивная переоценка (определение значимости события), планирование и когнитивное избегание или отказ;
- проблемно-ориентированный копинг – поиск информации и поддержки, действия по решению проблемы, прогнозирование вариантов исхода;
- эмоционально-ориентированный копинг – эффективное управление эмоциями и чувствами, эмоциональную разгрузку и покорное принятие [56].

Авторы выделили когнитивный, поведенческий и эмоциональный копинги, и говорили о том, что для успешного совладания со стрессовой ситуацией необходимо равное соотношение каждого из них.

В других исследованиях копинг-стратегии различают по степени адаптивных возможностей. Р. Моос и А. Биллингс выделили адаптивные и мало-адаптивные копинг-стратегии. Адаптивные стратегии – решение проблемы и поиск социальной поддержки, мало-адаптивные – самообвинение и избегание. По степени адаптивных возможностей Э. Хейм распределил виды копинг-поведения на три основные группы: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные модели копинг-поведения. По мнению Дж. Амирхама тип и сила воздействия стресс-фактора не влияет на выбор определенной стратегии совладания и определял эти стратегии как устойчивые характеристики, также разделив их на адаптивные и неадаптивные стратегии. С. Мадди классифицировал копинг-стратегии по интенсивности и разделил на активные (жизнестойкое совладание) и пассивные с использованием неконструктивных стратегий. По классификации Э. Фрайденберга копинг-стратегии определяются по мере эффективности или неэффективности и подразделяются по типам: продуктивный копинг – стратегия анализа и сохранность позитивной составляющей; непродуктивный копинг – это стратегия избегания; «обращение к другим» – неоднозначная стратегия выделена отдельным пунктом его классификации [50].

Особое внимание уделяется систематизации копинг-стратегий Э. Скиннера – «семейство копингов» [41]. В него входит двенадцать разделов: разрешение проблемы, поиск информации, беспомощность, избегание, уверенность в себе, поиск поддержки, делегирование, социальная изоляция, приспособление, переговоры, покорность, сопротивление. Каждому разделу соответствуют по направленности и функциям стратегии. Например, «решение проблемы» включает в себя генерирование решения ситуации и плюс другие копинг-стратегии для получения алгоритма действий по

достижению поставленной цели и предупреждению отрицательных последствий. Например: планирование – принятие решений – выбор инструментария – прилагаемые усилия – коррекция. Некоторые из разделов имеют дополняющую адаптивную нагрузку. Например, поиск поддержки плюс с уверенность в себе дают результат управления копинг-стратегиями на начальном этапе развития; а сочетание переговоров с адаптацией своим результатом имеют согласование целей и возможностей. Чем выше порядок раздела, тем более детально разбирается сложная структура копинга, и выявляются его адаптивные функции.

Свой взгляд на проблему копинг-поведения предложил Дж. Вэйллант. Он считает, что реакция на стресс может быть рассмотрена с двух точек зрения — патологические процессы или совладание, а преодолевающее поведение в стрессе может быть разделено на три основные категории:

- первая категория подразумевает произвольное получение помощи и поддержки от другого, например, социальная поддержка;
- вторая категория предполагает произвольные стратегии, например, сбор информации, умение прогнозировать опасность и подготовить варианты ответов. Эта категория имеет сходство с когнитивными стратегиями теории Р. Лазаруса и С. Фолкман;
- третья копинг-категория непроизвольная и имеет последствия в виде бессознательных устойчивых механизмов (альтруизм, юмор, сублимация и др.), которые приводят к снижению травмирующих эффектов от стресс-агента.

По мнению Дж. Вэйлланта, копинг-стратегия определяется как способность стабилизации эмоционального состояния после стрессовой ситуации посредством использования функциональных стратегий.

Так, Дж. Вейллант в своих исследованиях приходит к выводу, что все механизмы функционирования относятся к защитным, и разделяет их по четырем уровням: психотический (самый низший); незрелый (инфантильный);



невротический; зрелый (адаптивный). На первом уровне самые простые механизмы, такие как «психологическое отрицание» и «искажение». Эти механизмы возникают у людей до пяти лет. Также они могут присутствовать в мечтах и фантазиях взрослых. Механизмы второго уровня наиболее распространены в подростковом возрасте и являются незрелыми. Их цель трансформировать существующее бедствие. На третьем уровне располагаются невротические механизмы, такие как «перемещение» и «диспозиция». Эти механизмы встречаются у здоровых людей от детства до старости. Они способны изменять чувства или инстинктивные переживания. Внешне они проявляются в отдельные причуды или невротические зависимости. На четвертом уровне находятся зрелые защитные механизмы, такие как «юмор», «угнетение», «ожидание» и «сублимация». Эти защитные механизмы присутствуют у любого человека от юности до старости. Для стороннего человека эти механизмы выглядят как добродетели человека. Механизмы последней группы, ведут к адаптации личности в большей степени, нежели остальные группы [17].

Канадскими исследователями Н. Эндлер и Д. Паркер выделяется еще один тип совладания – избегания и его вариации – отвлечения. Избегание – это любые варианты ухода от реальности (виртуальные игры, фильмы, «заедание» эмоций, употребление алкоголя, психоактивных веществ и наркотиков, поиск поддержки извне и пр.). такой тип относится к наименее эффективным – дисфункциональным стратегиям [48].

По-своему подошли к рассмотрению термина «совладание» Р. Моуз, Д. Шафер и Ч. Холахан [56], они выделили три подхода:

– диспозиционный подход – выбор копинг-стратегии обусловлен его индивидуальными особенностями и, исходя из личностных характеристик субъекта, выделяют стили совладания;

– ситуационный подход основывается на изучении всей специфики стрессовой ситуации и всех потенциально возможных успешных способов совладания с ней;

– интегративный подход объединяет концепции диспозиционного и ситуационного подходов. Значение имеет степень контроля самим человеком сложившейся жизненной ситуации.

На основании исследований можно предположить, что степень успешности копинга определяется индивидуальными особенностями личности, то есть уровнем его психологического и физического здоровья, удовлетворенностью жизнью, самооценкой, длительностью последствий от совладания с трудной ситуацией (кратковременные и долговременные эффекты).

Анализ работ зарубежных и отечественных исследователей в области проблемы копинг-поведения позволяет сделать вывод, что копинг-стратегии (копинг-поведение) – это осознаваемая человеком модель поведения, направленная на решение переживаемых им трудных жизненных ситуаций, всегда приводит к оценке внешних и внутренних факторов и к нахождению способа решения проблемы. Копинг-стратегии рассматриваются как важнейший компонент защитных механизмов психики человека – «наиболее зрелый процесс эго, или "Я", свидетельствующий о самом высоком уровне развития личности» [17].

В Лаборатории экономико-социологических исследований Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ) проанализировали уровень психологического благополучия населения и способы, с помощью которых россияне выходят из стресса. На основе данных опроса 8298 человек в возрасте от 18 лет, проживающих в различных городах России, в 2024 году уровень психологического неблагополучия в стране имеет достаточно высокие показатели: 47% респондентов, признались, что за последний год имели нервные расстройства,

депрессии и плохое эмоциональное самочувствие. При этом 44,4% опрошенных испытывают слабый стресс, 39,1% - умеренный, а 16,4% - сильный. Из них 44,9% заявили, что им не хочется ничего делать, ежедневные занятия не приносят удовольствия, 36,3% имеют плохое настроение, подавленность и чувство безнадежности, 32,6% испытывают сильную нервозность, тревогу и беспокойство, 21% не могут сдерживать свои эмоции и держать себя в руках, а 26,7% чувствуют себя одинокими. Больше всего от стресса страдает молодежь до 35 лет. Среди них 23,3% и 28,5% испытывают сильный и умеренный стресс соответственно [23].

Несмотря на распространенность стресса, наше понимание копинг-стратегий и их эффективности остается неполным. Разработка и оценка эффективных вмешательств, которые могут помочь людям справляться со стрессом и улучшать свое психическое здоровье, имеет решающее значение.

Положения исследований, которые раскрывают особенности формирования копинг-стратегий у студентов-спортсменов, помогут выявить, какие личностные характеристики связаны с предпочтительными копинг-стратегиями у студентов. Например, как наличие или отсутствие социальной поддержки влияет на выбор и эффективность копингов, что может включать формальную поддержку со стороны университета или преподавателей и неформальную поддержку со стороны друзей и семьи.

Такое разнообразие подходов в понимании защитных механизмов и копинг-стратегий поведения исходит от природы этих явлений. В ходе анализа представлений о механизмах совладания со стрессом в современной психологии не сложно заметить, что они все находятся в человеке фактически одновременно. Умение человека пользоваться различными способами защиты в разных ситуациях, определяет разнообразие функциональности решений проблем и формирует тип поведения.

Специфика функций защитных механизмов формируют стиль поведения личности при решении проблемы в конкретной ситуации. Из данного утверждения, возможно предположение о формировании такого

поведения, в результате которого личность получает возможность не только адаптироваться в обществе, но и социализироваться. Формирование совладающего поведения на основе защитных механизмов, представляется наиболее возможной специально проявляющейся особенностью в поведении человека. Совладающее поведение носит ситуативный характер. Присутствие положительного результата при использовании стратегий совладающего поведения, предоставляют человеку возможность закрепить данный тип поведения в разрешении жизненных трудностей. Совладающее поведение в определенный момент жизни способно стать стилем жизнедеятельности человека. Сформированный стиль поведения определяет дальнейшую деятельность личности и формируется на основе ранее поставленных целей и мотивов.

Таким образом, защитные механизмы представляют собой средство сохранения целостности личности, ограждающие ее от переживаний. Преобладающее большинство отечественных ученых вслед за Е.И. Чехлатым, Б.Д. Карвасарским и В.А. Ташлыковым считают, что механизмы совладания существенно отличаются от механизмов психологической защиты, отличие заключается в том, что совладание активно и используется индивидом сознательно, а вторые – неосознаваемы, пассивны и направлены на смягчение психотравмирующих ситуаций. Но есть и другая точка зрения, где исследователи (Р. Атkinson, Х. Сьобак, Э. Хилгард, Е. Н. Юрасова и др.) подчеркивают трудность дифференцирования этих процессов, так как они имеют одинаковые цели – психологическая защита и копинг-поведение действуют при возникновении стрессовой для личности ситуаций. Считается, что психически здоровый индивид сначала прибегает к адаптивным/функциональным формам копинг-стратегий и, но, если ситуация выходит из-под контроля, он прибегает к поиску новых механизмов защиты. В связи с этим бывает весьма трудно определить, в какой стадии совладания со стрессом находится личность – еще «в копинге» или уже в защите. В исследованиях последних 10–15 лет (Г.С. Корытова, Н.В. Зуйкова, Е.Р. Исаева

и др.) адаптационные механизмы личности представлены системой единого процесса взаимодействия механизмов психологической защиты, которые условно называют защитно-совладающим стилем [13].

Исследования копинг-стратегий могут быть представлены в виде различных схем и моделей, предложенных различными авторами.

Модели копинга С. Фолкман и Р. Лазарус [49]:

Трансакционная модель стресса и совладания – согласно этой модели, сначала оцениваются требования ситуации, а затем свои собственные ресурсы и способности справиться с этими требованиями. Если требования ситуации превышают воспринимаемые ресурсы индивида, то возникает стресс, и человек начинает применять копинг-поведение.

Данная модель выделяет два основных вида копинг-стратегий: проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные.

Проблемно-ориентированные стратегии включают действия, направленные на изменение самой ситуации, вызывающей стресс.

Эмоционально-ориентированные стратегии направлены на изменение способа восприятия ситуации или собственных эмоций, связанных со стрессом.

Трёхфакторная модель копинг-механизмов – модель включает копинг-стратегии (основа – реакция человека на опасность, цель которой – преодоление этой угрозы), копинг-ресурсы (сравнительно устойчивые характеристики личности, которые поддерживают внутреннее состояние человека в процессе совладания со стрессом) и копинг-поведение (поведение, которое обусловлено внешними и внутренними ресурсами в сочетании с использованием копинг-стратегий).

Модель копинга Карвера, Шайера и Вайнтрауба (1989) [24]– эта модель выделяет два основных типа копинг-стратегий: адаптивные и малоадаптивные.

Адаптивные стратегии включают активное принятие мер по решению проблемы или изменению внутреннего состояния.

Малоадаптивные стратегии включают пассивное поведение или избегание проблемы.

Согласно этой модели, наиболее адаптивными считаются копинг-стратегии, направленные на разрешение проблемной ситуации. К таким стратегиям относятся, например:

- «активный копинг» – активные действия по устранению источника стресса;
- «планирование» – планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации;
- «поиск информации и активной социальной поддержки» — поиск помощи, совета, информации у окружающих людей;
- «положительная реинтерпретация» – истолкование и оценка ситуации с точки зрения её позитивных сторон, отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта;
- «принятие» – признание произошедшей ситуации.

Приёмы преодоления, связанные с эмоциональным реагированием и отрицанием стрессовой ситуации, напротив, не позволяют личности в полной мере адаптироваться в новых условиях.

Модель из четырех видов преодоления предлагает М.С. Мищенко [24]:

Когнитивное преодоление. Осмысление причин стресса, понимание ситуации и включение её образа в представление человека о себе, своём окружении и взаимосвязях с ним.

Эмоциональное подкрепление. Осознание и принятие своих чувств, желаний и потребностей, овладение социально приемлемыми формами их выражения, контроль за динамикой переживаний, устранение застреваний и неполного отреагирования.

Поведенческое преодоление. Трансформация поведения, изменение стратегий и планов, задач и условий деятельности, активизация поведения или бездейственность.

Социально-психологическое преодоление. Смена направленности личности, пересмотр приоритетов жизненных ценностей, расширение социальных ролей, позиций и межличностных отношений.

«Модель сохранения ресурсов» – С. Хобфолл объединил ресурсы разного уровня и содержания. Модель основана на утверждении, что люди стремятся сохранить, защитить и создать ресурсы, а их потенциальная или фактическая потеря, а также нехватка связаны с переживанием стресса. Процесс копинга эффективен, когда ресурсы скомпенсированы или увеличены, когда в них делаются «инвестиции». Важно и то, что копинг сам по себе может истощать ресурсы. Данная модель широко известна, однако она не объясняет случаи «надситуативной активности» и «превосхождения трудностей», когда человек испытывает стремление к трудности. В терминах модели сохранения ресурсов С. Хобфолла это могло бы быть оценено как стремление потратить энергию и ресурсы, что противоречит исходному постулату этой концепции [24].

Модель проактивного копинга Л.Г. Аспинуолл и Ш.Е. Тэйлор описывает предупреждение потенциальных стрессоров и включает пять компонентов:

- формирование запаса ресурсов;
- распознавание потенциальных стрессоров;
- первоначальную оценку потенциальных стрессоров;
- предварительные усилия по совладанию;
- анализ обратной связи об успешности примененных способов копинга [24].

Продолжая эту линию исследований, Р. Шварцер и Н. Кноль описывают различия для следующих вариантов совладания [24]:

- реактивный копинг направлен на ситуации, пережитые в прошлом;

- антиципаторный копинг – это действия, направленные на то, чтобы подготовиться к совладанию с хорошо известными стрессорами, которые непременно появятся в будущем;
- превентивный копинг предотвращает неопределенную потенциальную угрозу в отдаленном будущем;
- проактивный копинг относится к будущим вызовам и возможностям для развития.

Подчеркиваются позитивные эффекты проактивности, связанные с мастерством (как сосредоточенностью на проблеме), нахождением смысла, положительными эмоциями, которые, в свою очередь, предсказывают высокую удовлетворенность жизнью.

В модели Э. Эндлера и Д. Паркера выделены три основных стиля совладающего поведения: проблемно-ориентированный копинг (направлен на решение задач); эмоционально-ориентированный копинг (ориентирован на регуляцию эмоций); копинг, ориентированный на избегание [47].

Модель Л.И. Перлина и С. Шулера. выделяет три основных варианта копинг-поведения: копинг, направленный на стимул; копинг, направленный на эмоциональный ответ; копинг, направленный на изменение восприятия и оценки ситуации.

Двухпроцессная модель совладания с тяжёлой утратой. Её разработали М. Стробе и Х. Шут в 1999 году. Модель предполагает, что совладание с тяжёлой утратой включает два различных процесса:

- совладание, ориентированное на потерю;
- совладание, ориентированное на восстановление.

Модель П. Тойтс выделяет две группы копинг-стратегий: поведенческие и когнитивные.

К поведенческим реакциям он относит действия, направленные непосредственно на стрессовую ситуацию для того, чтобы, либо изменить ее, либо избежать:



- стратегии, ориентированные на ситуацию – «ситуация как цель»;
- стратегии, ориентированные на изменение физиологического состояния – «физиология как цель»;
- стратегии, ориентированные на экспрессивное выражение – «экспрессивные жесты как цель» [2].

Американский исследователь К. Гарвер с сотрудниками предложили расширенную классификацию копинга. Они выделили наиболее адаптивные копинг-стратегии, направленные на решение проблемной ситуации: активный копинг – действия направленные на устранение источника стресса; планирование – разработка четкого алгоритма действий в стрессовой ситуации; социальная поддержка – помощь, совет социального окружения; положительное переформулирование – пересмотрение ситуации с точки зрения положительных сторон и отношение к ней как получению нового жизненного опыта; принятие – признание реальности ситуации – «можешь что-то сделать – делай, не можешь – не трать силы» или «то, что вы умеете воспринимать спокойно, больше не властно над вами».

По мнению А. Бандуры, далеко не всегда ситуация предопределяет копинг-поведение. Он считает, что человеку доступны конструктивные копинг-механизмы, такие, как самоэффективность и выдвинул гипотезу, что когнитивная по природе самоэффективность (ожидания в отношении собственной эффективности) влияет на моторное поведение, например, будет ли стрессовая ситуация стимулировать попытки совладения с ней, насколько это будут интенсивные попытки и как долго они будут продолжаться. Влияние самоэффективности на поведение зависит от ее степени, обобщенности и силы. Это влияние многообразно: самоэффективность воздействует на поиск или избегание ситуаций определенного типа, выбор поведенческих альтернатив, тип, частоту и продолжительность попыток совладания с трудной ситуацией, атрибуцию успеха и неуспеха [10].

Модель когнитивно-эмоционального регулирования базируется на когнитивных и эмоциональных процессах в копинге. Согласно этой модели, люди используют различные когнитивные стратегии (например, переоценка ситуации, поиск поддержки) для регулирования своих эмоций и справления со стрессом.

Модель ресурсно-ориентированного подхода – эффективность копинга зависит от доступности и использования различных ресурсов. Ресурсы могут быть как внутренними (например, психологическая гибкость, саморегуляция), так и внешними (например, социальная поддержка, материальные ресурсы).

Модель культурно-специфического копинга – исследование культурных ценностей, норм и ожиданий, которые участвуют в формировании предпочтений в копинге и могут влиять на психологическую адаптацию.

Копинг-модели, представляют собой теоретические рамки, которые объясняют, как люди справляются со стрессом, и какие факторы могут влиять на эффективность их стратегий.

По мнению некоторых исследователей стратегии лучше всего сгруппировать в копинговые стили, представляющие собой функциональные и дисфункциональные аспекты копинга. Функциональные стили – это прямые намерения справиться с проблемой, с помощью других или без них, а дисфункциональные используют непродуктивные стратегии. В литературе встречается, что дисфункциональные копинг-стили называют «избегающим стилем». Так, например, Фрайденберг предложил классификацию, в которой 18 стратегий сгруппированы в три категории: обращение к другим за поддержкой; непродуктивный копинг – избегание – неспособность самостоятельно справиться с ситуацией; продуктивный копинг – работает с проблемой, оптимизм, социальную связь с другими и тонус. Как видно, копинг-стратегия в категории «Обращение к другим» стоит особняком от категорий «эффективного» и «неэффективного» копинга. Данная классификация основывается на измерении «эффективности – неэффективности», исследователями здесь все же предпринята попытка

выделить еще одно измерение - «социальная активность», которое не может однозначно оцениваться как продуктивное или непродуктивное. Похожая классификация предлагается Хобфоллом [11]. В своей COR-теории «Теория сохранения ресурсов» он предлагает рассматривать в копинг-поведении шесть осей: просоциальная - антисоциальная направленность, прямое - не прямое поведение и пассивное - активное поведение.

Из анализа некоторых классификаций копинг-стратегий мы видим, что внутренний ресурс индивидуума, помогающий успешно справляться с жизненными трудностями, связан с гибкостью мышления, поведения, эмоционального реагирования. Это проявляется в быстром освоении новых стандартов, овладении навыками, переключением внимания с одной ситуации на другую, в эмоциональной гибкости, защитной работе воображения. Но нельзя переоценивать значение и внутренних ресурсов. Значение внешних факторов совладания с трудными жизненными ситуациями для спортсменов может значить гораздо больше, чем внутренних. Также именно педагогическая и эмоциональная поддержка являются важным фактором в преодолении трудных ситуаций. Таким образом, можно предположить, что неопределенность события для человека является следствием как объективно заданных параметров ситуации (ее изменчивость и высокая динамика), так и его субъективной интерпретации, которая связана с личностными особенностями человека, отсутствием опыта или навыков в решении данного типа жизненных событий. На сегодняшний день ученые, занимающиеся проблемами преодолевающего поведения, уделяют особое внимание поиску причин и выявлению механизмов оптимальных форм реагирования и преодоления ситуаций человеком в неопределенных условиях жизни.

Анализ исследований в зарубежной и отечественной психологической науке показал, что существует множество подходов к выделению стратегий совладающего поведения. Практическое значение имеют классификации с широким стратегическим арсеналом. Выделяемые авторами копинг-стратегии сосредоточены на трех основных этапах: оценка ситуации, решение

практической проблемы и регуляция собственного эмоционального состояния по отношению к ситуации.

Из-за сложности самого феномена исследователи не пришли к единой классификации «копинг-стратегий». Работы, посвященные проблемам совладающего поведения, являются слишком разрозненными, и каждый исследователь, занимающийся данной проблематикой, предлагает свою собственную классификацию, а для преодоления стресса каждый человек использует собственные копинг-стратегии на основе личностного опыта и психологических резервов – копинг-ресурсов, способствующих развитию средств его преодоления, сталкиваясь с конкретной проблемной ситуацией, применяет целый комплекс приемов и методов как проблемно-ориентированного, так и эмоционально-ориентированного копинга. До сих пор однозначного ответа на вопрос – какие копинг-стратегии являются адаптивными, а какие дезадаптивными? – нет. Все зависит от конкретной ситуации и индивидуальных особенностей личности.

## **1.2. Индивидуальные особенности личности – теоретические аспекты, временная перспектива**

Каждый человек уникален, и эти индивидуальные отличия формируют поведение, восприятие мира и взаимодействие с окружающими. В данном разделе рассматриваются ключевые концепции, исследователи и основные тезисы, связанные с индивидуальными особенностями личности.

Характеристики личности – это важный момент, определяющий индивидуальность каждого человека. Они включают в себя качества, которые влияют на поведение, мышление, эмоции, социальные взаимодействия. Изучение этой темы имеет значение для осмысления механизмов функционирования психики в процессе развития и жизни личности, ее отношений с окружающим миром.

В психологии личность – это не просто человек, а индивид, обладающий набором психологических свойств, на основе которых он совершает общественно важные действия. Эти свойства отличают одного индивида от другого, делая его уникальным.

Базовые характеристики личности:

- направленность на социум;
- устойчивость;
- активность;
- свобода воли и т.д.

Различные теории выдвигали: Зигмунд Фрейд (психоаналитическая теория), Джон Уотсон (теория бихевиоризма), Карл Роджерс с Абрахамом Маслоу (гуманистическая психология), Джордж Мид (теория социальных ролей).

Существует несколько подходов к описанию структуры личности. Один из наиболее распространенных методов содержит следующие компоненты:

- направленность: мотивы, цели, устремления;

- характер;
- способности;
- темперамент;
- самосознание.

Все компоненты структуры взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом. Каркас личности не является статичным, он меняется под влиянием различных факторов-обстоятельств. Под влиянием социальных условий формируется социальный характер личности – это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей, обуславливающих типичные способы взаимодействия человека с другими людьми, среди которых проходит жизнь человека: социальные группы, образование, культура. А также на него влияют биологические факторы, например темперамент.

Социальный характер личности включает в себя:

- систему ценностей;
- моральные нормы;
- социальные навыки;
- чувство общности.

Он может быть: конформным или неконформным, а также авторитарным или демократичным.

Изучению ситуативно-личностных особенностей связанных с выбором копинг-стратегий посвящено много исследовательских работ, обычно они осуществляются по схеме сравнительно-генерационного, кросскультурного или лонгитюдного исследования. Так, Д. Терри [59] изучала связь личностных особенностей студентов-психологов и предпочитаемой ими формы психологического преодоления, проведя два замера при помощи специальных опросников во время экзаменационной сессии: первый раз – перед экзаменом, второй – сразу же по его окончании. Было обнаружено, что выбор копинга коррелирует с оценкой ситуации экзамена (ее воспринимаемой важностью, стрессогенностью и контролируемостью со стороны субъекта) и личностными

переменными (самооценкой, самопринятием и самоконтролем). Было показано также, что респонденты с высокой степенью самооценки, внутренним локусом контроля, были склонны выбирать инструментальные, проблемно-ориентированные способы поведения. В исследованиях А.К. Акименко 2013–2015 гг. также поднимался вопрос влияния локуса контроля на совладающее поведение. Исследования показали, что для людей с экстернальным локусом контроля характерен выбор активных избегающих копинг-стратегий; стратегии избегания, дистанцирование, конфронтация; пассивное смирение условиям среды, выжидание внешних изменений как способы адаптации к стрессу; стратегий ухода от контакта со стресс-агентом. Для группы с интернальным локусом контроля характерна ориентация на принятие ответственности, планирование решения проблемы, самоконтроль [3]. При адаптации к стрессу они чаще выбирают стратегии активного изменения среды и себя – это активная позиция, связанная с внутренней перестройкой самой личности.

На выбор конкретных способов совладания (копинг-механизмов) влияют индивидуально-психологические особенности личности: смысло-жизненные ориентации, направленность характера, степень самоактуализации, тип мышления, уровень тревожности и другие. В работах исследователей И.Б. Дермановой и Е.М. Трещенковой было отмечено, что на выбор функциональных копинг-механизмов положительно влияет осмысленности жизни, а нейротизм (склонность к негативным эмоциям) является одним из системообразующих факторов при выборе копинг-механизмов. Люди с высокой степенью осмысленности обладают выраженной направленностью мышления на настоящее и на будущее, наличие планов. Для них характерны: целеустремленность, осознанность, автономность, чувство удовлетворенности жизнью. Таким людям, свойственны функциональные стратегии: поиск решения проблемы, планирование, положительная переоценка ситуации.

Высокие показатели нейротизма характеризуются снижением уровня самоконтроля и негативно влияют на успешность копинга. Высокая степень нейротизма характеризуется использованием стратегий, основанных на импульсивных действиях («бегство» и «конфронтация»), такие копинги менее функциональны, это связано с повышенной тревожностью. А людям с высоким уровнем тревожности часто присущи различные деструктивные копинги. Они могут быть пассивные – если человек робок, не уверен в себе (стиль «избегание»), и активные, если на фоне стресса появляются провоцирующие дополнительные факторы (агрессивное поведение) [38]. Другой важный аспект при изучении совладающего поведения – экстраверсия. Установлено, что люди склонные к экстраверсии часто используют стратегии «конфронтации». Для интровертов характерно применение пассивных стратегий, например «дистанцирование» и «самоконтроль». В настоящее время особенно пристально изучается влияние типа темперамента на выбор копинг-стратегии. В исследованиях Е.А. Родионовой и И.В. Коневцева, сделаны выводы по взаимосвязям, которые схожи по фактору нейротизма Флегматикам свойственны пассивные копинги – самоконтроль, избегание, манипулятивные или осторожные действия. Холерики предпочитают активные копинги обоих типов – как конструктивные, так и деструктивные. Но чаще вступают в «конфронтацию» как дисфункциональную, так и функциональную, для них характерны импульсивные действия - агрессивные либо ассертивные (от англ. Assertive – напористый, утвердительный, уверенный). Ассертивный стиль поведения относится к адаптивным, социальным копинг-стратегиям. Сангвиники склонны выбирать разнополярные копинги – и активные, и пассивные конструктивные копинги, в том числе стратегии социального контакта и поиск поддержки. Для меланхолического типа темперамента пока установлена только выраженная связь со стратегией «бегство, избегание» [31].

Рассматривая исследования, направленные на изучение взаимосвязи особенностей личности и выбор ответной реакции на стрессовую ситуацию



возникают вопросы: влияет ли стрессовая ситуация и личностная интерпретация на выбор копинг-стратегии; какие личностные особенности являются основополагающими для выбора стратегии. Поведение человека во многом продиктовано субъективным восприятием ситуации, но необходимо обращать внимание на её объективность.

Изучению влияния индивидуальных психологических особенностей личности на выбор копинг-стратегий (индивидуальных и групповых) посвящено исследование З.Р. Совмиз основанное на выборке спортсменов от 18 до 28 лет. Она рассматривала вопрос выбора характеристик, позволяющих выбирать адаптивные стратегии совладания, а какие – приводят к выбору дезадаптивного копинга в группе. В результате оказалось, что решающее влияние на выбор коллективного копинга оказывает социальный и эмоциональный интеллект субъекта. Высокий уровень социального интеллекта позволяет избежать дезадаптивных стратегий совладания в коллективе. Еще более значимым оказался показатель эмоционального интеллекта, который напрямую коррелирует с выбором адаптивных индивидуальных и коллективных стратегий: «его компоненты действуют в обоих направлениях, делая более вероятным применение конструктивных копинг-стратегий и менее вероятным – деструктивных» [35]. В то же время высокий уровень развития эмпатии повышает вероятность выбора дезадаптивных стратегий коллективного копинга, что автор связывает с тем, что чрезмерно эмпатийное отношение к членам группам приводит к возобладанию эмоциональных аргументов в принятии решений над рациональными.

Значимый компонент в сфере копинг-ресурсов, который отмечает И.Г. Малкина-Пых – это самоотношение и образ «Я» [21]. Негативное отношение к себе и окружающим, возникающие вслед за этим негативные эмоциональные реакции и сопутствующие им состояния отрицательно сказываются на адаптации человека в сложных условиях. Несформированность образа "Я" нарушает формирование жизненных

ориентиров и способствует потере адаптации к трудностям. Довольно часто формирование образа тела связано с компонентами самоотношения, особенно под влиянием занятий физической культурой и спортом на самооценку занимающихся.

Анализ результатов эмпирических исследований позволяет утверждать, что выбор копинг-стратегии может быть продиктован определенными индивидуально-психологическими характеристиками личности – выбор наиболее адаптивных копинг-стратегий обусловлен наличием таких личностных характеристик, как высокая степень осмысленности, осознанность, умеренные значения нейротизма и экстраверсии, интернальная направленность локуса контроля, низкий уровень тревожности, позитивное самоотношение.

Основываясь на этом, возникает вопрос индивидуальной вариативности реакций на один и тот же стрессовый раздражитель, возникает вопрос: почему одни люди воспринимают определённую стрессовую ситуацию как редкую возможность для роста и самореализации, а другие — с крайним беспокойством и волнением? – Некоторые устойчивые личностные и поведенческие характеристики, такие как самооценка, экстернальность или интернальность, выученная беспомощность, чувство надежды, уверенность в себе, тревожность, которые являются конечными результатами процесса социализации и характеризуются взаимодействием человека и окружающей среды, могут объяснить различия в реакциях, наблюдаемые у людей в состоянии стресса.

Если некоторые личностные конструкты действительно важны для психического благополучия и счастья человека, и если развитие этих конструктов происходит не случайно, а предсказуемо в зависимости от условий взаимодействия человека и окружающей среды, то программы по охране психического здоровья в обществе должны быть направлены на реструктуризацию некоторых важнейших аспектов социально-

психологической среды таким образом, чтобы она максимально способствовала здоровью и адаптации.

Рассматривая копинг-стратегии и их выбор для определенного человека, нельзя не отметить, что выбор чего-либо всегда связан с его представлениями о собственном будущем. Взрослый человек, как осознанная личность всегда оценивает свои действия с точки зрения их влияния на дальнейшую перспективу развития событий в его жизни. В зарубежной психологии проводились исследования, посвященные связи выбора копинг-стратегий и психологических особенностей личности в отношении временной перспективы. То есть, отношение к времени и перспективе развития событий рассматривается как основополагающий компонент для выбора стратегии поведения и зависит от психологических особенностей человека, а также его возраста, отношения к жизни и наличия жизненных целей. Понятие «временная перспектива» было впервые представлено в работах Л. Франка в 1939 году. В них он определял временную перспективу прошлый опыт и планы на будущее влияют на процесс принятия решений и поведение человека в настоящем.

В зарубежной и отечественной психологии довольно давно изучается «временная перспектива» и работ по этой теме достаточно много (Л. Франк, Ф. Зимбардо, Ж. Нюттен, К. Левин, К.А. Абульханова-Славская, И.С. Кон, А.А. Кроник, Н.Н. Толстых, А. Сырцова и другие) и некоторые ученые придерживаются точки зрения, что отношение к временной перспективе – есть индивидуальная особенность личности. посвященных связи выбора стратегий совладающего поведения и личностных особенностей человека, в частности - временной перспективы и является одной из тотальных характеристик человека. Изучение отношения личности к временной перспективе расширит представления человека о своем прошлом и настоящем, что может оказать существенное влияние на эффективность его деятельности в настоящем.

Уже установлено, что человек с ориентацией на будущее, в трудной жизненной ситуации склонен продумывать, планировать и контролировать её аспекты, сохраняя оптимизм и веру в собственные силы с ней справиться [45].

Отечественные психологи подходили к изучению проблематики связи временной перспективы с выбором копинг-стратегий поведения. Но эта связь рассматривалась в контексте конфликтных ситуаций, трудных жизненных ситуаций, но не рассматривалась в контексте соревновательного стресса, что дает простор для дальнейшего изучения данной проблематики.

### **Выводы по главе 1**

Первая глава диссертации посвящена теоретическим основам исследования копинг-стратегий у лиц с разными индивидуальными психологическими особенностями личности. Раскрыто понятие стресса и стрессовых ситуаций, защитных механизмов, копинг-стратегий. Рассмотрено понятие основоположника изучения стресса Г. Селье «общий адаптационный синдром» и три его фазы – «аварийная» фаза, переход к устойчивой адаптации и фаза стойкой адаптации. В этой главе рассмотрены подходы к изучению индивидуально-типологических особенностей личности в отечественной и зарубежной психологии. В ходе анализа материалов, представленных в первой главе, посвященной теоретическим основам по теме копинг-стратегий, способов совладания со стрессом и защитным механизмам психики, а также результатам эмпирических исследований отечественных и западных психологов по вопросам копинга и индивидуальных особенностей личности разных групп респондентов, можно сделать вывод, что интерес к теме с десятилетиями не теряет своей актуальности, не зависит от географического положения изучаемых групп и ученых исследователей, но все также позволяет находить новые грани изучаемого вопроса.

В современном обществе стресс и давления общества влияют на благополучие и успешность, особенно среди молодежи, исследование копинг-стратегий будет еще долго оставаться актуальным. Студенты-спортсмены находятся в сложной ситуации, так как необходимо быть эффективным в изучении академических дисциплин, нагрузке и поддерживать свою значимость для команды, то есть быть успешным игроком. Успех в спорте и учебе может быть зависим как от физической подготовки, так и от психологического состояния, от усвоенных навыков управления стрессом и наличия широкого спектра эффективных копинг-стратегий. Исследование взаимосвязи копинг-стратегий и индивидуальных особенностей личности у студентов-спортсменов способствует выявлению факторов, способствующих успешной адаптации к стрессовым ситуациям, а также позволит повысить качество образовательного и спортивного процесса. Объединение анализа копинг-стратегий с индивидуальными особенностями личности (например, экстраверсия, интроверсия, уровень эмоционального интеллекта, адаптивность) способствует более глубокому пониманию выбора копинг-стратегий и эффективности в зависимости от ситуации. Это может раскрыть новые аспекты психологической подготовки спортсменов.

В работе обозначены противоречия между требованием к высокой спортивной результативности и необходимостью поддержания психоэмоционального здоровья студентов-спортсменов: с одной стороны, спортивные достижения требуют от спортсменов высокой самоотдачи, решительности и стрессоустойчивости, что предполагает наличие определенных копинг-стратегий, с другой стороны, чрезмерное давление может привести к негативным последствиям: выгоранию, депрессии и ухудшению общей производительности как в учебе, так и в спорте. Важно, что не все спортсмены одинаково воспринимают стрессовые ситуации, а это подчеркивает значимость индивидуальных особенностей личности в выборе копинг-стратегий.

В данной работе рассмотрены с разных позиций и точек зрения отечественных и зарубежных авторов теории копинг-стратегий и представлены основные понятия определения и классификации моделей копинг-поведения. Анализ исследований теории показал, что существует множество подходов к выделению стратегий совладающего поведения. Практическое значение имеют классификации с широким стратегическим арсеналом. Выделяемые авторами копинг-стратегии сосредоточены на трех основных этапах: оценка ситуации, решение практической проблемы и регуляция собственного эмоционального состояния по отношению к ситуации.

Из-за сложности самого феномена исследователи не пришли к единой классификации «копинг-стратегий». Работы, посвященные проблемам совладающего поведения, являются слишком разрозненными, и каждый исследователь, занимающийся данной проблематикой, предлагает свою собственную классификацию, а для преодоления стресса каждый человек использует собственные копинг-стратегии на основе личного опыта и психологических резервов – копинг-ресурсов, способствующих развитию средств его преодоления, сталкиваясь с конкретной проблемной ситуацией, применяет целый комплекс приемов и методов как проблемно-ориентированного, так и эмоционально-ориентированного копинга. При этом нельзя однозначно ответить на вопрос какие копинг-стратегии являются адаптивными, а какие дезадаптивными. Все зависит от конкретной ситуации и ресурсов личности.

Несмотря на распространенность стресса, наше понимание копинг-стратегий и их эффективности остается неполным. Разработка и оценка эффективных вмешательств, которые могут помочь людям справляться со стрессом и улучшать свое психическое здоровье, имеет решающее значение.

Положения исследований, которые раскрывают особенности формирования копинг-стратегий у студентов-спортсменов, помогут выявить, какие личностные характеристики связаны с предпочтительными копинг-

стратегиями у студентов. Например, как наличие или отсутствие социальной поддержки влияет на выбор и эффективность копингов, что может включать формальную поддержку со стороны университета или преподавателей и неформальную поддержку со стороны друзей и семьи.

Такое разнообразие подходов в понимании защитных механизмов и копинг-стратегий поведения исходит от природы этих явлений. В ходе анализа представлений о механизмах совладания со стрессом в современной психологии не сложно заметить, что они все находятся в человеке фактически одновременно. Умение человека пользоваться различными способами защиты в разных ситуациях, определяет разнообразие функциональности решений проблем и формирует тип поведения.

## **ГЛАВА 2. ВЫЯВЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

### **2.1. Планирование и проведение первичного исследования**

В современных условиях обучения в ВУЗах, обусловленных введением новых образовательных стандартов и высокими требованиями учебных программ, образовательная система предъявляет более жесткие требования к интеллектуальным и психологическим качествам студентов, что приводит к появлению стрессовых состояний. В данной работе мы исследуем воздействие защитных механизмов (копинг-стратегий и навыков) на формирование совладающего поведения личности.

В рамках данной главы будет изложен процесс планирования и проведения первичного и контрольного этапов исследования, направленных на выявление взаимосвязи между копинг-стратегиями и индивидуальными особенностями личности студентов-спортсменов.

Задачей данной исследовательской работы стало выявление наиболее часто используемых копинг-стратегий спортсменами и зависимости той или иной стратегии от индивидуальных особенностей личности, и разработка методики формирования новых, более эффективных копинг-стратегий. Результаты данного исследования могут подтвердить или опровергнуть гипотезу исследования.

Теоретическая основа исследования: копинг-стратегии представляют собой совокупность методов и подходов, которые индивид использует для управления стрессом и эмоциональными реакциями в сложных ситуациях. Исследования показывают, что различные типы копинг-стратегий могут оказывать влияние на личностное развитие, а также на спортивные достижения. Выявление взаимосвязи между особенностями личности, такими как уровень самооценки, эмоциональная устойчивость и экстраверсия, и



используемыми копингами позволит сделать выводы о необходимости формирования и развития определенных навыков копинг-стратегий.

Основные термины:

Копинг-стратегии представляют собой методы и приемы, для совладания со стрессом и сложными ситуациями. Они помогают уменьшить эмоциональную нагрузку и способствуют адаптации к изменяющимся условиям.

Индивидуальные особенности личности – это уникальные черты и качества каждого человека, которые определяют поведение, мышление и эмоциональные реакции человека; по К.К. Платонову – это подструктура, которая включает индивидуальные особенности психических процессов (память, эмоции, ощущения, мышление, чувства, воля, восприятие).

Функциональный копинг – это полезные методы, которые помогают человеку адекватно реагировать на сложные обстоятельства, уменьшая уровень стресса без вреда для здоровья или благополучия.

Задачи:

- выявить взаимосвязи между копинг-стратегиями и индивидуальными особенностями личности студентов-спортсменов;
- создать программу тренировок, направленную на формирование и развитие эффективных копинг-навыков у спортсменов;
- оценить влияние психологической подготовки на спортивные результаты и общее благополучие спортсменов.

Объект исследования – копинг-стратегии студентов-спортсменов, участвующих в соревнованиях, применяемые в процессе подготовки и участия в спортивных мероприятиях.

Предмет исследования – взаимосвязи между копинг-стратегиями и индивидуальными особенностями личности студентами-спортсменами

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между копинг-стратегиями, применяемыми студентами-спортсменами и индивидуальными особенностями личности, а именно – адаптивные копинг-стратегии способствуют улучшению спортивных и личных достижений.

Методы исследования:

- эмпирические – анкетирование, тестирование, опрос;
- теоретические – анализ психолого-педагогической литературы;
- статистические – корреляционный анализ.

В исследовании приняли участие 24 студента-спортсмена женской и мужской команд по баскетболу в учреждении высшего образования г. Красноярска в возрасте от 17-ти до 22-х лет. Исследование проводилось по 7 методикам (Приложение А):

- шкала отношения к предстоящему соревнованию;
- методика исследования самооотношения, МИС;
- тест копинг-навыков спортсмена;
- комплексный копинговый опросник;
- шкала тревоги Спилбергера-Ханина;
- уровень субъективного контроля, УСК;
- индикатор копинг-стратегий.

В результате тестирования были получены 42 характеристики. В ходе корреляционного анализа по Спирмену, выявлены сильные положительные и отрицательные взаимосвязи между наиболее часто используемыми моделями поведения и индивидуальными особенностями личности.

Процедура сбора данных: исследование проводилось в условиях учебного заведения. Участники проинформированы о целях исследования, и их согласие на участие зафиксировано. Анкеты собраны анонимно для обеспечения конфиденциальности.

Результатом данных, полученных в ходе проведения методик стали 42 характеристики. После корреляционного анализа по Спирмену, были

выявлены сильные положительные взаимосвязи между наиболее часто используемыми моделями поведения и индивидуальными особенностями личности.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
A	1 Уверенность в себе	2	1	0	0	1	0	4	6	1	4	2	3	1	3	1	4	2	6	1	5	3	1	1	3
	2 Восприятие соперников	4	3	4	3	2	2	4	6	3	3	1	3	1	5	5	2	4	3	4	5	3	5	6	7
	3 Значимость соревнования	6	7	5	8	4	1	4	6	6	3	4	4	3	6	4	3	5	5	6	5	4	4	6	4
	4 Зеркальная самооценка	6	6	4	4	4	4	4	7	2	3	5	3	1	7	4	3	5	3	7	4	3	7	2	7
B	5 Внутренняя честность	7	8	7	9	10	6	6	5	5	4	6	5	4	5	6	6	7	5	5	6	5	4	7	6
	6 Самоуверенность	8	8	10	10	8	8	4	3	5	5	5	4	7	5	5	5	7	6	5	4	5	7	5	5
	7 Саморуководство	9	8	8	9	8	7	4	5	3	8	6	8	7	6	4	8	3	5	7	5	4	6	6	7
	8 Отраженное самоотношение	9	8	8	9	7	9	7	6	8	3	4	6	5	5	8	5	6	7	6	6	4	5	4	5
	9 Самоценность	10	7	8	9	9	5	5	5	5	5	5	6	5	7	5	5	5	6	5	4	6	7	7	7
	10 Самопринятие	8	8	9	7	10	6	5	5	3	4	6	7	5	5	6	5	6	5	3	5	5	4	5	7
	11 Самопривязанность	9	9	7	6	8	9	5	5	7	5	8	5	7	7	5	6	7	5	7	7	6	5	6	5
	12 Внутренняя конфликтность	3	5	2	6	8	4	6	6	6	5	5	6	6	2	5	5	6	6	5	6	6	5	5	7
	13 Самообвинение	2	4	2	4	3	2	6	4	4	4	4	6	6	4	3	6	5	8	5	4	5	3	6	6
	14 Обучаемость	6	6	7	5	8	7	5	6	7	6	6	4	6	4	8	1	7	9	4	6	5	6	5	7
	15 Совладание с неприятностями	7	4	5	5	7	6	8	5	5	8	6	7	6	5	7	4	11	6	6	6	7	8	7	10
C	16 Концентрация	8	7	8	8	7	5	9	7	8	2	7	9	5	3	10	3	9	4	3	7	8	6	5	7
	17 Уверенность в себе и мотивация достиг	10	6	8	9	7	5	6	10	6	9	6	7	9	2	6	4	8	5	5	6	9	5	5	6
	18 Постановка цели и психическая подгото	11	8	10	10	9	10	3	7	9	8	7	9	5	5	2	8	6	8	8	5	6	6	5	5
	19 Высшее достижение поддействием стрес	5	4	6	6	3	7	5	6	4	9	5	5	9	5	6	5	8	5	5	5	4	5	7	4
	20 Свобода от негативных переживаний	4	3	5	4	5	3	8	8	4	9	6	7	8	5	5	10	6	7	6	6	8	5	5	7
	21 Поведенческое избегание	-3	5	6	5	6	3	2	6	1	1	5	-2	-1	2	3	0	1	1	-4	-3	2	1	1	3
	22 Защитное поведение	-1	6	7	8	6	5	3	12	1	8	-2	0	3	8	7	5	3	-2	-4	6	-4	3	-2	2
	23 Эмоциональное поведение	-5	7	7	5	6	8	5	11	0	-1	-5	10	1	7	10	-2	6	-1	0	15	5	4	-1	0
	24 Неспособность переносить стресс	-7	5	6	5	7	6	2	7	6	-6	12	-1	1	2	3	-5	1	10	-2	-7	1	1	0	-1
	25 Эмоциональное избегание	1	4	5	3	3	6	-1	-7	0	0	6	-2	-3	-4	0	-2	4	0	4	-4	-2	4	-2	3
	26 Когнитивное избегание	-3	5	5	4	4	5	-1	-7	-1	7	2	4	3	0	5	0	-1	3	4	1	0	-1	4	-1
D	27 Когнитивное искажение	-4	4	5	4	5	4	3	7	6	3	3	0	4	5	-7	5	6	1	10	10	-1	3	4	5
	28 Самообвинение	-1	3	4	4	4	2	2	-4	-3	2	-2	0	2	4	6	3	1	2	12	0	1	2	3	6
	29 Перекалывание вины на других	-5	4	4	5	6	2	6	12	5	5	-1	9	-2	3	8	4	4	4	1	13	4	4	3	2
	30 Беспокойство	-5	3	5	6	3	3	1	3	2	4	-8	-1	-5	1	4	6	1	1	-1	1	0	2	2	0
	31 Руминация	-7	3	3	5	5	4	-1	4	4	1	-8	0	-4	4	3	6	1	4	9	8	-1	3	1	3
	32 Ситуативная тревожность	4	3	3	3	5	4	8	6	9	3	8	3	6	8	3	9	8	4	8	3	4	9	6	6
	33 Личностная тревожность	2	2	4	4	3	3	7	7	8	5	6	4	3	8	7	4	5	0	7	7	7	5	7	7
	34 Область достижений	10	8	10	8	9	8	4	6	4	4	7	7	5	3	1	3	5	7	5	2	3	4	3	2
	35 Область неудач	9	6	7	8	9	6	4	1	2	4	5	3	4	6	2	4	1	2	5	5	5	2	1	5
	36 Семейные отношения	8	6	7	8	8	7	2	4	3	5	7	6	5	5	6	8	3	2	5	7	1	3	2	4
	37 Производственные отношения	7	8	6	7	8	8	1	2	2	2	3	4	2	4	1	5	2	2	3	5	3	1	4	2
	38 Межличностные отношения	7	8	5	6	7	6	8	6	7	5	2	3	6	5	6	4	5	4	6	3	6	4	5	6
F	39 Здоровье и болезни	4	6	4	5	5	4	7	3	4	9	8	8	1	5	5	2	5	6	2	1	5	2	1	2
	40 Стратегия разрешения проблем	33	28	35	24	31	20	24	21	23	18	20	22	23	25	24	28	15	22	21	22	22	24	26	23
	41 Стратегия поиска социальной поддержки	18	20	27	30	20	35	18	20	23	27	23	25	21	23	25	24	20	21	21	19	19	23	22	22
G	42 Стратегия избегания	16	20	18	23	18	24	23	24	26	21	21	20	13	22	22	24	17	21	21	24	24	22	14	17

Рисунок 2. Данные респондентов, полученные в результате эмпирического исследования; Этап 1

Наиболее сильные положительные корреляции (рисунок 2):

1. Уверенность в себе и самопринятие: люди, которые уверены в себе, часто имеют более высокую самооценку и лучше принимают себя – 48%.
2. Обучаемость и внутренняя честность: открытость к обучению может зависеть от готовности признавать свои ошибки и быть честным по отношению к себе – 45%.

3. Совладание с неприятностями и свобода от негативных переживаний: люди, которые эффективно справляются с трудностями, менее склонны страдать от негативных эмоций – 40%.

4. Уверенность в себе и мотивация достижения: высокая уверенность в себе обычно способствует высокой мотивации к достижению целей – 40%.

5. Стратегия поиска социальной поддержки и семейные отношения: наличие крепких семейных связей может способствовать более активному поиску социальной поддержки - 28%.

6. Эмоциональная устойчивость и умение расслабляться: кто может легко расслабляться, обладают высокой эмоциональной устойчивостью – 32%.

7. Целеустремленность и настойчивость: спортсмены с ясными целями демонстрируют большую настойчивость и упорство в достижении своих задач – 35%.

8. Позитивное мышление и удовлетворенность жизнью: люди с позитивным мышлением чаще чувствуют удовлетворение своей жизнью и имеют более высокий уровень счастья – 30%.

Высокая уверенность способствует мотивированности и способности справляться с трудностями, а развитие эмоциональной устойчивости и оптимистичного мышления связано с общей удовлетворенностью жизнью. Кроме того, крепкие социальные и семейные связи играют значительную роль в поиске поддержки. На основании этих данных видно, что личные качества и социальные отношения взаимосвязаны и влияют на благополучие и достижения человека.



Рисунок 3. Наиболее сильные положительные корреляции по результатам первого этапа исследования

Наиболее сильные отрицательные корреляции (рисунок 4):

1. Самообвинение и самооценność: сильное самообвинение часто связано с низкой самооценностью – 18%.
2. Внутренняя конфликтность и уверенность в себе: внутренние конфликты могут значительно подрывать уверенность в себе – 15%.
3. Перекладывание вины на других и личностная тревожность: склонность к перекладыванию вины может быть связана с высоким уровнем тревожности – 15%.
4. Эмоциональное избегание и эффективность совладания с неприятностями: избегание эмоций может затруднить эффективное преодоление трудностей – 11%.
5. Ситуативная тревожность и концентрация: высокая тревожность в конкретных ситуациях может снижать уровень концентрации и внимательности – 10%.
6. Низкая самоэффективность и избегание трудностей – 12%.

7. Стратегия избегания и уровень социальной изоляции: использование стратегии избегания может увеличить уровень социальной изоляции и одиночества – 14%.

8. Дефицит поддержки и эмоциональная нестабильность: недостаток социальной поддержки может способствовать повышенной эмоциональной нестабильности и фрустрации – 16%.

9. Страх неудачи и уровень мотивации: высокий уровень страха неудачи может негативно сказываться на мотивации к достижению целей и снижать стремление к действию – 13%.



Рисунок 4. Наиболее частые отрицательные корреляции Этап 1

## 2.2. Программа тренингов

Для расширения спектра эффективных копинг-стратегий спортсменам было предложено поучаствовать в программе тренингов, направленной на формирование и развитие навыков совладания со стрессом.

Программа тренингов:

Программа направлена на развитие навыков совладания со стрессом, снижение нервно-мышечного напряжения, снижение тревожности, повышение самооценки.

Введение - знакомство студентов-спортсменов с понятием копинг-навыков и их значением для результативности достижений. Разработана программа психологического просвещения субъектов образовательного процесса (Приложение А)

Занятие №1 – направлено на развитие осознанности – упражнения на внимание и осознанность (помогают снизить уровень тревожности) помогают изменить негативные мысли и установки на более конструктивные, стабилизируют эмоциональный фон. Обращение внимания на привычные действия и полное вовлечение в процесс, например, осознанная ходьба, йога,

Осознанная ходьба: последовательно переводим и удерживаем внимание на: дыхании, теле в целом, мышцах ног, рук, туловища, картинке вокруг, звуках, запахах и других ощущениях.

Занятие №2: направлено на расстановки приоритетов – обучение оценивать и выявлять наиболее приоритетные задачи и построение алгоритма действия на пути к цели.

Матрица Эйзенхауэра – то метод тайм-менеджмента, который помогает расставлять приоритеты: А — важные и срочные дела. Это очень важные задачи, которые либо вышли из-под контроля, либо возникли внезапно, их следует выполнить незамедлительно, чтобы избежать последствий; В – важные и несрочные дела. Приоритетные и перспективные задачи, направлены непосредственно на достижение целей, которые следует

планировать и выполнять в отведённое для них время; С – неважные, но срочные дела. Задачи, которые срочно нужно выполнять, но которые почти никак не влияют на ценности; D – неважные и несрочные дела. Малозначительные и необязательные задачи, которые почти не влияют на ценности и не требуют незамедлительных действий.

Принцип Парето (80/20) – 20% усилий приносят 80% результатов.

Обсуждение SMART-целей:

- конкретность (Specific);
- измеримость (Measurable);
- достижимость (Achievable);
- релевантность (Relevant);
- ограниченность по времени (Time-bound).

Занятие №3 – направлено на снижение мышечного эмоционального напряжения.

Техника разработана американским исследователем и врачом Эдмундом Джекобсоном еще в 20-х годах прошлого века. В основе техники – наблюдение того, что после существенных, продолжительных нагрузок мышцы расслабляются. То есть, чтобы добиться полной релаксации всего тела, можно попеременно напрягать и расслаблять все скелетные мышцы тела.

Экспериментальным путем было доказано, что эмоциональное состояние человека проецируется на организм в виде мышечного напряжения.

Психическая энергия не исчезает бесследно, а преобразуется в мышечное напряжение.

С помощью этого метода можно сократить периоды состояния общей тревожности, научиться расслаблять напряжение мышц, улучшить качества сна, а также повысить самоконтроль и достичь высокого уровня релаксации.

Метод прогрессивной мышечной релаксации Джекобсона состоит из трёх основных этапов [51]: напряжение и расслабление, наблюдение, успокоение сознания.



Напряжение и расслабление: речь идёт о последовательном напряжении и расслаблении различных групп мышц по всему телу. Это делается для того, чтобы научиться распознавать разницу между состоянием мышечного напряжения и мышечной релаксации. Благодаря этому достигается состояние полного расслабления мышц, которое постепенно передаётся по всему телу. Мышечные группы должны находиться в состоянии напряжения в течение нескольких секунд (7-8), и медленно расслабляться на протяжении 5-10 минут.

Наблюдение: мысленно проверяются все участвующие группы мышц, чтобы удостовериться, что они были максимально расслаблены.

Успокоение сознания: на этом этапе необходимо думать о чём-то приятном и позитивном или полностью освободить сознание от мыслей (если вы умеете это делать). Необходимо научиться расслаблять сознание, в то время как продолжает расслабляться всё ваше тело. Эти три фазы обычно длятся от 5 до 15 минут каждая. Метод не должен применяться в спешке. Этот метод может повторяться несколько раз в день.

А теперь рассмотрим детальнее каждый этап.

Исходное положение: закройте глаза, вы можете сесть в кресло или лечь в постель. Необходимо обеспечить максимально комфортное положение настолько, насколько это возможно, чтобы помочь вашему организму полностью расслабиться.

Первая фаза: напряжение-расслабление

Расслабляем лицо, шею и плечи: Упражнения выполняются в следующем порядке (каждое упражнение длительностью 5-7 секунд необходимо повторить три раза с перерывом на отдых в течение нескольких секунд):

- лоб: нахмурить в течение 5-7 секунд и медленно расслабить;
- глаза: широко открыть и медленно закрыть;
- нос: морщить нос в течение 5-7 секунд и медленно расслабить;
- рот: широко улыбнуться и медленно расслабить рот;

- язык: прижать язык к нёбу и медленно расслабить;
- челюсти: сжать до чувства напряженности в боковых мышцах лица и висках, а затем медленно расслабить;
- губы: сжать дудочкой, как для поцелуя, сохранить в напряжении в течение нескольких секунд и медленно расслабить;
- шея и затылок: наклоните голову назад, сгибая шею, вернитесь в исходное положение. Затем наклоните голову вперед, сгибая шею, и медленно вернитесь в исходное положение;
- плечи и шея: поднимите плечи, напрягая шею, и медленно вернитесь в исходное положение.

Расслабление рук и предплечий: напрягаем, без движения, сначала одну руку, а затем аналогично другую. Сгибаем кисти рук в кулаки и чувствуем напряжение кистей, предплечий и плеч. Затем медленно их расслабляем.

Расслабление ног: растянуть одну ногу, а затем другую, поднимая стопой вверх и чувствуя напряжение по всей длине: спина, бёдра, колени, икры и стопы. Затем медленно их расслабляем.

Расслабление груди, живота и нижней части спины: (Эти упражнения лучше всего делать, сидя на стуле)

- спина: попытайтесь свести лопатки, но не достигая их полного касания. Задержитесь в этой позе на 5-7 секунд и расслабьтесь.
- грудь: вдохните и задержите воздух в течение нескольких секунд в легких. Обратите внимание на напряжение в груди. Медленно выдохните.
- живот: живот необходимо напрячь в течение 5-7 секунд и медленно расслабить.
- талия: напрягайте ягодицы и бедра в течение 5-7 секунд. Для этого приподнимите заднюю часть тела над стулом. Расслабьтесь.

Вторая фаза: Наблюдение.

Мысленно наблюдайте за каждой группой мышц, которые прошли через упражнения напряжения и расслабления, чтобы убедиться, что каждая

из них теперь полностью расслаблена. Постарайтесь свести до максимума состояние расслабления каждой из них.

Третья фаза: Успокоение сознания.

И, наконец, важно подумать о чём-то приятном, что вам нравится, что расслабляет (песня, пейзаж и т.д.) или отпустить все мысли.

В первый раз, когда вы решите применить на практике метод прогрессивной мышечной релаксации, возможно, вам будет стоить усилий достичь оптимального состояния релаксации. Однако со временем навык расслабления будет помогать вам расслабляться все быстрее.

Практика «заземления»: встаньте так, чтобы ступни ног стояли на полу параллельно друг другу. Следите за тем, чтобы колени были расслаблены. Представьте, что Ваши ноги – это стволы деревьев, а от Ваших ступней идут корни, которые уходят глубоко в землю. Почувствуйте контакт с землей. Сделайте глубокий вдох и представьте, как вдыхаете и выдыхаете через стопы. Сделайте несколько вдохов и выдохов.

Занятие №4 – направлено на повышение уровня энергии.

Инструкция: встаньте, расставив ноги на ширине плеч, широко улыбнитесь, руки на поясе, сделайте 10 энергичных приседаний, поднимаясь на выдохе, после приседаний сделайте жест победителя и громко, четко и позитивно произнесите 3 раза: «Я СУПЕР!»

Занятие №5 – направлено на повышение самооценки.

Упражнение «Ладонка» - повышение самооценки, обучение учащихся умению находить в других людях положительные качества.

На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в себе самом. Листики передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листочки необходимо подписать. Когда ладошки вернуться к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга. По окончании можно обсудить полученные результаты, впечатления от проведения упражнения.

Упражнение «Я в тебе уверен»

Участники объединяются в пары, садятся друг напротив друга. Посидите некоторое время молча, просто глядя в глаза. Это трудно и непривычно несмотря на то, что все знакомы. И начинают по очереди высказываться, каждый раз начиная фразу словами: «Я уверена, что ты...». Например: «Я уверена, что ты поможешь мне, если мне это будет нужно», «Я уверена, что ты никогда не скажешь обо мне плохо». Все говорят по одной фразе, передавая слово друг другу.

Занятия №№ 6, 7, 8 – направлены на развитие навыков совладания со стрессом.

Управление дыханием – это один из базовых инструментов работы с состоянием. Это способ успокоить суетливое состояние ума. Также дыхание один из очень важных принципов установления контакта со своим телом. Обычно в повседневной жизни мы дышим областью груди (не «диафрагмальное», а «грудное» дыхание). Управляя глубиной дыхания, длительностью, осознанностью дыхания можно менять свое эмоциональное состояние.

Основные принципы дыхания, которые важно применять, чтобы дыхание становилось более наполняющим:

1. Принцип осознанного дыхания.

Данный принцип заключается в осознании каждого вдоха и выдоха.

Практика: удобно сядьте в комфортном для вас месте, где вас никто не потревожит. Сконцентрируйте свое внимание на кончике носа, наблюдайте за своим дыханием, начав просто обращать внимание на то, как вы дышите, делая спокойные вдохи и выдохи. Такая практика не требует особенного времени или места. Вы можете делать ее где и когда вам удобно. Буквально 5-10 минут такого осознанного дыхания гармонизирует контакт с собой и своим состоянием.

2. Принцип замедления.

Замедление дыхания очень важно. Часто мы не замечаем, как начинаем

дышать очень быстро и поверхностно. При этом количество поступающего кислорода уменьшается. Замедление дыхания через концентрацию внимания помогает делать более длинными каждый следующий вдох и выдох. Это требует концентрации, но в то же время дает "затихание мысленного диалога" и приостанавливает "бурю эмоций".

Практика: сядьте удобно в медитативную позу и начните медленно вдыхать и медленно выдыхать, медленно вдыхать и медленно выдыхать. Сосредоточьтесь именно на длительности каждого цикла. Если вы будете удлинять только вдох, то можете заметить, что это наполняет энергией, а если будете удлинять выдох, то заметите, что это больше расслабляет (и если практика делается вечером, может появиться сонное состояние).

### 3. Принцип углубления дыхания.

Данный принцип подразумевает переход от грудного к диафрагмальному дыханию через управление вниманием.

Практика: Сядьте удобно. Положите одну руку на грудь, а вторую на область живота. Сделайте длительный глубокий вдох, замечая, как поднимается ваша грудь. Выдохните. Затем сделайте следующий вдох, но проходя вниманием от зоны груди до живота, так чтобы живот поднимался, и вы чувствовали, что дыхание переходит до зоны живота.

Поначалу эту практику можно делать специально, потом вы начнете замечать, что дыхание автоматически начинает проходить до области живота.

### 4. Принцип "дыхания всем телом".

Эту практику лучше применять на природе (например, лежа на песке, наслаждаясь шумом волн или лежа на лугу и слушая стрекот кузнечиков).

Практика: лягте на спину, вытяните руки и ноги, расслабляя их, и позвольте всей поверхности тела стать своеобразным одним органом дыхания. Дышите, наполняясь окружающими звуками и расслабляясь с каждым циклом дыхания. Эта практика помогает расслаблению и погружению в свой внутренний мир.

Дыхание – это уникальный инструмент, который связывает наше физическое тело и эмоциональное состояние. Научившись осознавать свое дыхание и управлять им, вы сможете регулировать свои эмоции и чувства также.

Практические упражнения:

Визуализация – техника, позволяющая спортсменам представить успешное выступление и справление со стрессом.

Релаксационные техники – дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация для снижения уровня стресса - медитации.

Групповые занятия и обсуждения:

Симуляция соревнований – проведение тренировочных соревнований с акцентом на применение копинг-навыков.

Ролевые игры - имитация соревновательных ситуаций.

Групповая терапия – обсуждение переживаний и обмен опытом.

Индивидуальное консультирование:

Коучинг – индивидуальные беседы с тренером или психологом для разработки персонализированных стратегий.

Ведение дневника для отслеживания эмоций и реакций на стрессовые ситуации.

Применение навыков в условиях соревнований.

Постсоревновательный анализ – обсуждение, что сработало, а что нет, и возможности улучшения подхода в будущем.

Оценка эффективности программы:

Повторное тестирование с использованием опросников для оценки изменений в копинг-навыках и психологическом состоянии.

Сбор отзывов и предложений от участников программы для ее улучшения.

Поддержка и развитие навыков:

Создание группы поддержки, где спортсмены могут делиться опытом и получать советы.

Регулярные встречи для продолжения обучения и практики копинг-навыков.

### 2.3. Оценка эффективности программы

Для оценки эффективности программы было необходимо повторное исследование по тем же методикам, что на Этапе 1. Результаты представлены на рисунке 5:

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	1 Уверенность в себе	1	0	0	0	1	0	2	2	1	2	0	0	0	1	0	1	0	2	0	2	2	0	0	1
	2 Восприятие соперников	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	3	4	3	4	4	3	2	2	2	3	4
	3 Значимость соревнования	7	7	6	7	6	5	5	6	6	6	6	5	5	7	5	3	5	5	6	5	6	6	5	6
	4 Зеркальная самооценка	4	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	1	3	4	3	3	3	4	1	2	4	2	3
	5 Внутренняя честность	6	6	5	4	6	6	6	4	5	4	6	5	4	4	3	5	5	5	5	4	5	4	5	3
	6 Самоуверенность	8	8	10	10	8	8	8	6	8	5	9	7	7	8	9	9	9	9	10	8	9	7	9	8
	7 Саморуководство	9	8	8	10	8	7	10	10	7	8	7	10	7	8	7	10	6	8	8	10	7	8	8	10
	8 Отраженное самоотношение	9	8	10	9	8	10	8	9	8	3	8	10	7	8	8	8	9	10	8	8	7	8	9	9
	9 Самоценность	10	7	8	9	9	9	8	8	7	8	8	7	7	8	8	7	7	7	8	8	7	9	8	8
	10 Самопринятие	8	8	8	9	7	10	6	5	5	7	7	9	7	8	7	8	9	9	7	8	8	8	7	9
	11 Самопривязанность	9	9	7	7	8	9	7	7	7	6	8	5	7	7	5	8	7	8	7	9	8	8	7	7
	12 Внутренняя конфликтность	3	5	4	6	8	4	6	6	6	5	5	6	6	4	5	5	6	6	7	6	6	5	5	7
B	13 Самообвинение	6	4	5	4	4	5	6	4	4	4	4	6	6	4	5	6	5	8	5	4	5	5	6	6
	14 Обучаемость	8	9	10	7	11	7	9	9	11	9	10	9	9	8	8	5	8	9	8	6	9	6	9	10
	15 Совладание с неприятностями	14	9	10	11	9	9	9	12	8	8	9	14	10	8	10	9	14	8	9	9	12	11	9	10
	16 Концентрация	8	7	8	8	7	8	9	7	8	6	7	9	5	9	10	9	9	8	8	10	10	12	10	10
	17 Уверенность в себе и мотивация дост	10	7	9	9	7	10	11	10	6	9	10	7	12	11	9	8	8	9	9	11	12	9	9	10
	18 Постановка цели и психическая подг	11	8	10	10	9	10	10	9	9	9	8	9	9	10	10	7	8	9	8	8	8	9	10	8
	19 Высшее достижение поддействием с	5	7	6	6	6	7	9	7	6	9	5	5	9	5	9	5	8	5	9	5	7	5	7	8
	20 Свобода от негативных переживаний	3	3	5	4	5	3	8	6	4	5	6	7	8	5	5	6	6	4	6	6	5	5	5	6
	21 Поведенческое избегание	-3	2	3	5	1	3	2	3	1	1	0	-2	-1	2	3	0	1	1	-4	-3	2	1	1	3
	22 Защитное поведение	-1	6	7	4	6	5	3	5	1	5	-2	0	3	5	3	5	-2	-4	2	-4	3	-2	2	2
	23 Эмоциональное поведение	-5	4	5	5	6	6	5	6	0	-1	-5	5	1	7	7	-2	4	-1	0	8	5	4	-1	0
	24 Неспособность переносить стресс	-3	5	3	5	4	4	2	4	6	-2	6	-1	1	2	3	-5	1	6	-2	-5	1	1	0	-1
	25 Эмоциональное избегание	1	4	5	3	3	4	-1	-7	0	0	2	-2	-3	-4	0	-2	4	0	0	-1	-2	4	-2	3
	26 Когнитивное избегание	-3	3	2	4	4	5	-1	-3	-1	5	2	1	3	0	2	0	-1	3	4	1	0	-1	4	-1
	27 Когнитивное искажение	0	4	5	4	5	4	3	2	0	3	3	0	4	5	-7	5	6	1	4	3	-1	3	4	4
	28 Самообвинение	-1	3	4	4	4	2	2	-3	-3	2	-2	0	2	4	2	3	1	2	5	0	1	2	3	3
	29 Перекалывание вины на других	-1	0	4	5	2	2	0	3	5	5	-1	4	-2	3	4	0	4	4	1	5	4	4	3	2
	30 Беспокойство	-1	3	5	4	3	3	1	3	2	4	-2	-1	0	1	4	2	1	1	-1	1	0	2	0	0
D	31 Руинация	-2	3	3	0	5	4	-1	4	4	1	1	0	0	4	3	2	1	4	3	5	-1	3	1	3
	32 Ситуативная тревожность	2	3	3	3	5	4	3	4	5	3	4	3	3	6	8	3	7	5	4	3	3	4	4	5
E	33 Личностная тревожность	2	2	4	4	3	3	5	6	6	5	3	4	3	4	4	4	5	7	6	7	5	5	6	3
	34 Область достижений	10	8	10	8	9	8	7	6	6	8	7	7	9	7	6	3	5	7	5	6	5	8	4	6
	35 Область неудач	9	6	7	8	9	6	9	5	3	4	5	4	4	6	2	4	6	4	5	5	5	2	6	8
	36 Семейные отношения	8	6	7	8	8	7	2	4	3	5	7	6	5	5	6	8	5	4	5	7	5	3	4	6
	37 Производственные отношения	7	8	6	7	8	8	4	2	5	6	3	4	2	4	3	5	6	2	3	5	3	5	4	4
	38 Межличностные отношения	7	8	7	6	7	6	8	6	7	5	6	3	6	5	6	8	5	6	6	4	6	4	8	6
F	39 Здоровье и болезни	4	6	4	5	5	4	7	3	4	9	8	8	7	5	5	2	5	6	2	3	5	2	4	5
	40 Стратегия разрешения проблем	33	28	35	24	31	25	24	27	23	21	20	22	23	25	24	28	21	22	21	22	22	24	26	23
G	41 Стратегия поиска социальной подде	11	20	20	15	20	35	18	20	19	18	23	14	21	23	11	24	16	21	21	11	15	16	14	11
	42 Стратегия избегания	14	16	18	16	18	14	23	20	17	14	12	12	13	16	14	16	13	15	19	18	21	18	14	11

Рисунок 5. Результаты исследования по методикам; Этап 2

Данная методика, к сожалению, не была внедрена в процесс тренировок, а проводилась в группах в тестовом режиме, но повторное тестирование показало изменения в результатах (рисунок 6):



**Рисунок 6. Изменения в положительных корреляциях по итогам второго этапа исследования**

Уверенность в себе и самопринятие – помогли в принятии себя и способствовали повышению уверенности в себе – 64%.

Обучаемость и внутренняя честность – личностная честность и открытости к обучению изменилась до – 46%

Совладание с неприятностями и свобода от негативных переживаний – корреляция изменилась до 53%.

Уверенность в себе и мотивация достижения - участники тренингов стали смелее в своем желании побед – 55%.

Стратегия поиска социальной поддержки и семейные отношения – изменилась в меньшую сторону – 23%, что говорит об укреплении уверенности в себе и сокращению необходимости в социальной поддержке.

Были отмечены положительные изменения в отрицательных корреляциях (рисунок 7):



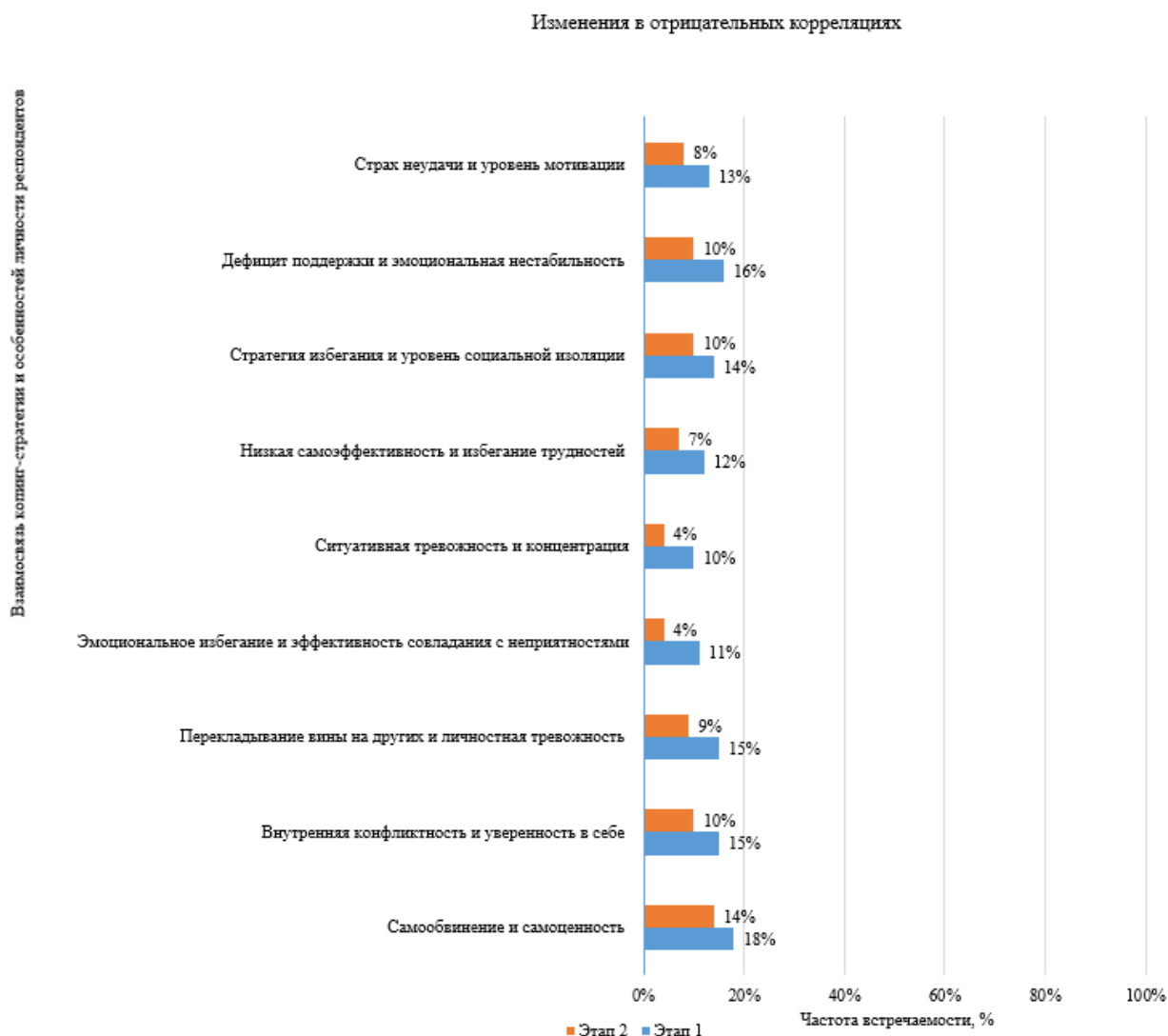


Рисунок 6. Изменения в отрицательных корреляциях по результатам двух исследований

Самообвинение и самоценность – повышение самоосознания и принятия снижает уровень самообвинения и повышает самоценность – 14%.

Внутренняя конфликтность и уверенность в себе – решение внутренних конфликтов укрепляют уверенность в себе и уменьшает эту корреляцию до 10%.

Перекладывание вины на других и личностная тревожность – развитие осознанности и планирование снижают уровень тревожности и укрепляют внутреннюю устойчивость – 9%.

Эмоциональное избегание и эффективность совладания с неприятностями – обучение навыкам принятия эмоций, повышение уверенности в себе, постановка целей и планирование приводит к повышению эффективности совладания с трудностями и ослаблению этой отрицательной корреляции – 4%.

Ситуативная тревожность и концентрация – уменьшение тревожности через тренинги привела к росту концентрации и внимательности, что ослабило корреляцию между этими признаками до 4%.

Результаты данной исследовательской работы позволили сделать следующие выводы:

- выявлена взаимосвязь между копинг-стратегиями и индивидуальными особенностями личности студентами-спортсменами;
- представлена программа тренингов, направленная на формирование и развитие эффективных копинг-навыков у спортсменов;
- результаты исследования подчеркивают необходимость комплексного подхода к тренировкам, который включает как физическую подготовку, так и психологическую устойчивость.

Формирование копинг-навыков спортсменов является важным аспектом подготовки к соревнованиям. Применение эффективных стратегий преодоления стресса и трудностей направлено на повышение не только спортивных результатов, но и на улучшение качества жизни спортсменов вне зала.

## Выводы по главе 2

Вторая глава исследования, посвященная взаимосвязи копинг-стратегий и индивидуальных особенностей личности студентов-спортсменов, предоставляет исследование механизма влияния индивидуальных особенностей личности на спортивные достижения при использовании функциональных копинг-стратегий.

Результаты корреляционного анализа по Спирмену показали наличие сильных положительных и отрицательных взаимосвязей между копинг-стратегиями и индивидуальными особенностями личности, такими как уровень самооценки, эмоциональная устойчивость и экстраверсия. Это подтверждает гипотезу о том, что адаптивные копинг-стратегии могут способствовать улучшению как спортивных, так и личных достижений.

Результаты наглядно показали, что студенты-спортсмены с высокими показателями эмоциональной устойчивости чаще применяют функциональные – адаптивные копинг-стратегии, например, активное решение проблем и позитивное переосмысление. Это свидетельствует о том, что эмоциональная устойчивость способствует более конструктивному подходу к стрессовым ситуациям в спорте, позволяя спортсменам не только справляться с трудностями, но и использовать их как возможности для роста и развития.

Во-вторых, исследование выявило, что уровень самооценки также играет значительную роль в выборе копинг-стратегий. Студенты с высокой самооценкой склонны использовать более эффективные стратегии, это указывает на то, что уверенность в себе позволяет им лучше справляться со стрессом и давлением, связанным со спортивной деятельностью. Напротив, низкая самооценка вероятнее всего приведет к избранию малопродуктивных копинг-стратегий, таких как избегание или самообвинение, что негативно скажется на командных результатах.

В-третьих, исследование выявило на взаимосвязь между экстраверсией и копинг-стратегиями. Экстраверты чаще используют социальную поддержку как способ справляться со стрессом, в то время как интроверты чаще полагаются на более индивидуальные подходы. Это открывает новые горизонты для разработки программ психологической поддержки, которые могли бы учитывать личностные особенности спортсменов и предлагать индивидуализированные стратегии преодоления трудностей.

Результаты исследования подчеркивают важность интеграции психологических аспектов в тренировочный процесс. Тренеры и спортивные психологи могут использовать полученные данные для создания тренировочных программ, направленных на развитие адаптивных копинг-стратегий среди спортсменов. Это позволяет включить в программу подготовки обучение техникам управления стрессом, развитию эмоциональной устойчивости и повышению самооценки.

В заключение, результаты главы 2 подчеркивают необходимость дальнейшего изучения взаимосвязи между копинг-стратегиями и личностными характеристиками студентов-спортсменов. Понимание этих взаимосвязей может существенно улучшить подходы к подготовке спортсменов и повысить их шансы на успех как в спорте, так и в жизни в целом. Будущие исследования могут сосредоточиться на более широких выборках и различных видах спорта, чтобы получить более полное представление о влиянии психологических факторов на спортивные достижения.

Текущая часть главы описывает ключевые аспекты планирования и проведения первичного исследования, что позволит получить исчерпывающие данные для последующего анализа взаимосвязи копинг-стратегий и индивидуальных особенностей студентов-спортсменов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование посвящено проблеме, остающейся актуальной на протяжении десятилетий. За это время ученые так и не пришли к однозначному выводу в изучении механизмов совладания со стрессом. Проблема остается актуальной, как и в психологии, так и в педагогике, как на индивидуальном уровне рассмотрения, так и на коллективном. Особенно мало было изучений вопросов копинг-стратегий у спортсменов командных видов спорта, ведь от мастерства совладания со своим эмоциональным состоянием каждого из игроков зависит успех всей команды.

Анализ теоретического материала, накопленного известными психологами исследователями в этом вопросе, помог мне погрузиться в вопросы темы, разобраться в механизмах и моделях копинг-поведения, понять структуру проживания стресса, а при изучении индивидуальных особенностей личности я приблизилась к пониманию причин выбора тех или иных копингов в ситуации соревновательного стресса.

Эмпирическая часть работы позволила подойти к изучению проблемы с практической стороны и проанализировать данные путем ранговой корреляции по методу Ч.Э Спирмена, что позволило наглядно увидеть взаимосвязи между индивидуальными особенностями личности и наиболее часто используемыми стратегиями поведения в стрессовых ситуациях. На основании полученных данных был разработан комплекс тренингов, который позволил сформировать или укрепить навыки для поведения в стрессовой ситуации, позволяющие сохранить эмоциональный баланс и внутреннюю гармонию во время соревнований.

В первой главе диссертации подробно рассмотрены теоретические аспекты проблемы. Были проанализированы современные представления о психологии стресса и механизмы реагирования на стресс, о разнице понятий психологическая защита и копинг-поведение, о потенциальных возможностях формирования и развития функциональных копинг-стратегий спортсменов

командных видов спорта. Особое внимание уделено влиянию индивидуальных особенностей личности на выбор копинг-навыков.

Применение на практике прикладных исследований показало, что дисфункциональные копинг-стратегии могут отрицательно влиять на личностное развитие спортсменов, например, страх неудачи способствует избеганию стрессовой ситуации, а также может привести к снижению мотивации, что в ответственный момент приведет команду к поражению, что в последствии приведет к дефициту поддержки команды и усугубит снижение самооценки игрока. В то же время, целеустремленность и настойчивость влияет на уважение личности в команде, поддержка и эмпатия играют ключевую роль в раскрытии потенциала каждого игрока в частности и команды в целом.

По результатам повторного сбора данных и анализа констатирующего этапа диагностики видны достоверные положительные изменения большинства изучаемых параметров. Наблюдаются положительные изменения в таких взаимосвязях как: уверенность в себе и самопринятие – помогли в принятии себя и способствовали повышению уверенности в себе, обучаемость и внутренняя честность, личностная честность и открытость к обучению у респондентов стали использоваться чаще.

Из всего вышесказанного можно заключить, что результаты исследования продемонстрировали эффективность применения предложенного комплекса тренингов в работе с командами. Практическая значимость полученных данных заключается в возможности использования разработанного комплекса при сопровождении спортивных команд, для формирования и развития функциональных копинг-навыков спортсменов.

Данное исследование – лишь малая часть из нераскрытого потенциала в сфере изучения копинг-навыков, копинг-поведения человека в стрессовых ситуациях. При описанном в работе многообразии стресса, для каждого из них у нас должен быть сформирован ответ адекватный ситуации. Перспективы дальнейших исследований связаны с необходимостью изучения эффектов

реализации представленного проекта. Важно продолжить поиск эффективных методов и средств комплексной психологической поддержки спортсменов.

В целом, проведенная работа служит вкладом в развитие теории и практики психолого-педагогического сопровождения студентов-спортсменов в условиях сочетания нагрузки высшего образования и ответственности за исход соревнований перед собой и командой.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3–19/с.16.
2. Битюцкая Е.В. Успешность копинга / Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2022 Т. 19 № 1 С. 382–404.
3. Борисова Н.М. Связь личностных характеристик и копинга во взрослости / Мир науки, культуры, образования. 2017. №4 (65). С. 216–219.
4. Ветрова И.И. Соотношение и динамика контроля поведения, совладающего поведения и психологической защиты как адаптивных механизмов в подростковом и раннем юношеском возрасте / Феноменология современного детства: сборник научных статей в трех частях / Под. ред. Т.Д. Марцинковской. Москва: Федеральный институт развития образования, 2013. Т.3. С. 44–57.
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Феникс, 2001.
6. Головина С.Г. Роль психологической защиты в социально-психологических процессах в детском возрасте / С.Г. Головина. / Прикладной психолог, 2003, №6, С. 44–48
7. Грановская Р.М. Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы/Грановская Р.М. Никольская И.М – СПб.: Знание, 1999. 352 с.
8. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Изд-во «Речь», 2001. 507 с.
9. Дашкевич О.В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: автореферат диссертации докторара психол. наук. М, 1985. 35 с.3, с.28.



10. Дмитриева Н.В., Сидоренко И.Н. Структура и психологическое содержание совладающего поведения/Электронный журнал: Вестник КАСУ №5, 2009/ <https://vestnik-kafu.info/journal/21/846/>
11. Иванова Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса/Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10. № 3. С. 119–135. <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-sohraneniya-resursov-kak-obyasnitelnaya-model-vozniknoveniya-stressa/viewer>
12. Исаева Е.Р., Зуйкова Н.В. Защитно-совладающий стиль поведения больных депрессивными расстройствами / Сиб. психол. журнал. 2002. № 16–17. С. 84–88.
13. Кленова М.А., Лаврентьева М.Ю. Влияние типа темперамента на выбор личностью стратегии преодоления / Альманах современной науки и образования. 2015. № 8. С. 63–65.
14. Коневцев И.В., Родионова Е.А. Копинг-стратегии личности во взаимосвязи с гендером и темпераментом// Молодой ученый. 2022. № 18 (413). С. 459–461.
15. Корицова Г.С. Базисные стратегии совладания в профессиональном поведении / Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2013. Вып. 4 (132). С. 117–123.
16. Корицова Г.С. Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной педагогической деятельности: диссертация доктора психологических наук. Иркутск, 2007. 533 с.
17. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2018, с.20.
18. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. В кн.: Эмоциональный стресс. М., 1970. С. 178–209.
19. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции. Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск 2. / Под общ. ред. Братуся Б.С., Соколовой Е.Е. – М.: Смысл, 2006. 511 с.

20. Либина А.В. Совладающий интеллект: практическое пособие. 2-е изд., перераб и доп. М.: Издательство «Юрайт», 2020. 318 с.
21. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: справочник практического психолога. М.: Изд-во Эксмо, 2005. 992 с.
22. Нартова-Бочавер С.К., Бочавер К.А., Бочавер С.Ю. Жизненное пространство семьи. Объединение и разделение. М.: Генезис, 2011. 320 с.
23. Основы государственной молодежной политики в Российской Федерации на период до 2025 года/Минобрнауки URL: <https://minobrnauki.gov.ru/upload/2021/03/Об%20утверждении%20Основ%20государственной%20молодежной%20политики%20Российской%20Федерации%20на%20период%20до%202025%20года.pdf>
24. Останина Н.В. Подходы к классификации копинг-поведения в научно й литературе/научный журнал Педагогика и психология, теория и методика обучения
25. Паточкина Н.А., Комелькова М.В., Цейликман О.Б., Лапшин М.С. Стресс: психологические, биохимические и психофизиологические аспекты учебное пособие/Министерство образования и науки Российской Федерации, Южно-Уральский государственный университет. г. Челябинск. Издательский центр ЮУрГУ, 2017. 80 с.
26. Поздеева Е. Как и почему россияне страдают от стресса в 2024 году? 07.08.24 <https://www.finam.ru/publications/item/kak-i-pochemu-rossiyane-stradayut-ot-stressa-v-2024-godu-20240807-1846/> (дата обращения: 19.08.2025).
27. Радаев В.В. Психологические стрессы в современной России: общий уровень, более уязвимые группы и способы совладания // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2024. № 6. С. 52—74. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2024.6.2643>.
28. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 июня 2025 г. № 1620-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Стратегии реализации молодежной политики в РФ на период до 2030 г.» / нормативно-правовая документация (актуален с 08.05.2025) / Информационно-

правовой портал Гарант.ру URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/412109504/>

29. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2011. № 3. Вып. 17. – С. 1–12; <https://psystudy.ru/num/article/view/850?articlesBySimilarityPage=4> (дата обращения 18.09.2025)

30. Родионова Е.А., Коневцева И.В. Сборник материалов конференции «Проблемы теории и практики современной психологии» 29–30 апреля 2022 г. Final published version, <https://pureportal.spbu.ru/en/publications/-----%288dbb57d9-77e1-4cbb-914e-7109d21c09d7%29.html>

31. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия: Учеб. пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2002. – 192 с., С. 61–68.

32. Сафонов. В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. / М.: Спорт, 2017. с.с. 161–162.

33. Селье Г. Стресс без дистресса. М., Прогресс, 1979. 80 с.

34. Сергиенко Е.А. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы. Под редакцией Журавлева А.Л., Крюковой Т.Л., Издательство «Институт психологии РАН» Москва, 2008 г. Российская академия наук Институт психологии., с. 8.

35. Совмиз З.Р. Взаимосвязь индивидуальных и командных копинг-стратегий с личностными и социально-психологическими характеристиками субъектов групповой деятельности. Вестник АГУ. 2016; 3: с.142–146.

36. Стратегия молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года/Минобрнауки (актуален с 13.01.2022) URL: <https://minobrnauki.gov.ru/upload/iblock/28d/hyihn9b0mm2iafi1yfokx52xyn3us4ky.pdf>

37. Стресс и тревога в спорте Междунар. сб. науч. ст. / Сост. Ю.Л. Ханин. Москва: Физкультура и спорт, 1983

38. Трещенкова Е.М., Дерманова И.Б. Самореализация и копинг-механизмы у взрослых с разной степенью осмысленности жизни / Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. 2013. Т.1. №1. С. 238–243.
39. Фролова С.В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях / Портал психологических изданий PsyJournals.ru. URL: [https://psyjournals.ru/nonserialpublications/sgu\\_socialpsy/contents/30326](https://psyjournals.ru/nonserialpublications/sgu_socialpsy/contents/30326) (дата обращения: 10.08.2025)
40. Фрейд А. Эго и механизмы психологической защиты / А. Фрейд СПб.: АСТ, 2008.160 с.
41. Хачатурова М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований/ Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 3. С. 160–169.
42. Шагивалеева Г.Р. доц., Бильданова В.Р. ст. преп., доц. Бисерова Г.К., Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – с.5–6
43. Amirkhan J.H. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses / European Journal of Personality. 1999.
44. Andersen, M.B., & Williams, J.M. (1988). A Confirmatory Factor Analysis of the Athletic Coping Skills Inventory. Journal of Sport Psychology, 10(3), 213-228.
45. Brissette I., Scheier M.F., Carver C.S. The role of optimism and social network development, coping and psychological adjustment during a life transition / Journal of Personality and Social Psychology. 2002/82. pp.102–111.
46. Carver C.S., Scheier M.F. & Weintraub J.K. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. Journal of Personality and Social Psychology, 1989/56(2), 267–283.
47. Joseph J. Campos IN MEMORY OF Richard S. Lazarus, Professor Emeritus of Psychology, University of California, Berkeley, 1922–2002.

<https://web.archive.org/web/20140828205716/http://senate.universityofcalifornia.edu/inmemoriam/richardlazarus.html> (дата обращения: 19.08.2025).

48. Endler N.S. & Parker J.D.A. (1990). Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). *Psychological Assessment*, 2(2), 138–147.
49. Folkman S. & Moskowitz J.T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
50. Frydenberg E. *Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges*. Oxford University Press, 2002.
51. Haan N. *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects* / Eds L. Goldberger, S. Breznitz. New York, 1982.
52. Jacobson E. *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press, 1938. 241 p.
53. Kovalchuk O. (2012). Psychological aspects of athlete's readiness for competitions. *Journal of Sports Psychology*, 15(3), 45–60.
54. Lefcourt, H.M. (1976). *Locus of Control: Current Trends in Theory and Research*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
55. Maddi S.R. The personality construct of hardiness: Effects on experiencing, coping, and strain / *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 1999.
56. Moos R.H., Schaefer J.A. / *Life Transitions and Crises: A Conceptual Overview* / Eds. *Coping with life crises: An integrated approach* (3–28). 1986.
57. Serebryakova T.A., Koneva I.A., Egorova T.E., Khmelkova E.V., Sheshukova N.N. Compatible behavior as an actual problem of modernity. *International Journal of Criminology and Sociology*. 2020. № 9. P. 2192–2197.
58. Spielberger C.D., Gorsuch R.L. & Lushene R.E. (1970). *State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
59. Terry D.J. *Personality and Individual Differences*, edition 12, 1991, страницы 1031–1047 [https://archive.org/details/sim\\_personality-and-individual-differences\\_1991\\_12\\_contents\\_0](https://archive.org/details/sim_personality-and-individual-differences_1991_12_contents_0) (дата посещения: 01.10.2025),

60. Walter Bradford Cannon. *The Wisdom of the Body*/ W.W. Norton & Company, April 17th, 1963 <https://digital.library.cornell.edu/catalog/chla3117174>