

Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика

Бочавер К.А.,

кандидат психологических наук, психолог Центра спортивных технологий, Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины, Сборная команда России по скалолазанию, Москва, Россия, konstantin.bochaver@gmail.com

Довжик Л.М.,

психолог, аспирант Московского городского психолого-педагогического университета, Москва, Россия, lydia.dovzhik@gmail.com

Спорт высших достижений предъявляет особые требования к психологическим навыкам спортсмена, прежде всего, навыкам преодоления разнообразных трудностей. Основная проблема, связанная с изучением копинг-поведения в русле психологии спорта, заключается в широте объекта совладания. Спортсмен вынужден преодолевать не только стресс ситуации травмы и выздоровления, переживания неудачи или иных трудностей, но и контролировать свое эмоциональное состояние – от эйфории до тревоги, – поскольку оно напрямую или косвенно влияет на результат его основной деятельности. Рассматривая копинг-поведение в спорте, авторы анализируют проблемы стрессоустойчивости, жизнестойкости, самообладания и контроля эмоций. В статье описываются феноменология совладающего поведения в спорте и основные подходы к пониманию и диагностике стресса, тревоги и репертуара копинг-стратегий спортсмена. Данная статья адресована ученым, планирующим исследования в этой области, и практикующим психологам.

Ключевые слова: высшее достижение, копинг, копинг-поведение, методология, психология спорта, преодоление стресса, совладающее поведение, спортивная психология, спорт, стресс, страх, тесты, тревожность.

Для цитаты:

Бочавер К.А., Довжик Л.М. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2016. Том 5. № 1. С. 1–18. doi: 10.17759/psyclin.2016050101

For citation:

Bochaver, K.A., Dovzhik, L.M. Coping Behavior in Professional Sport: Phenomenology and Diagnostics [Elektronnyi resurs]. Clinical Psychology and Special Education [Klinicheskaiia i spetsial'naia psikhologiiia], 2016, vol. 5, no. 1, pp. 1–18. doi: 10.17759/psycljn.2016050101 (In Russ., abstr. in Engl.)

Но у кого же, где, в години испытаний
Мы силы черпаем, которые в нас есть?

К.К. Случевский (1884)

Введение

Профессиональный спорт в соответствии с принципом «per aspera ad astra» включает в себя победы и длительную подготовку к ним, сопряженную с различными ситуациями, порождающими стресс: усталостью, поражениями, травмами, страхами, волнением. Можно даже говорить о спорте как о феномене, имеющем двойственную природу, ведь, с одной стороны, он представляет собой процесс самовыражения, достижение красочных побед, видимый избыток энергии, но с другой – это тяжелейшие нагрузки и условия функционирования человеческого организма.

Мировой спорт развивается на протяжении всей истории человеческой культуры. Внешняя сторона этого развития видна любому заинтересованному наблюдателю: меняются рекорды, правила, методы тренировочного процесса, спортивно-специфические задачи, экипировка. Изменения внутреннего характера менее заметны, поскольку связаны с незримыми поведенческими установками спортсменов по отношению к своему состоянию, к опасности, риску и цене победы. Основа достижения – тренировка – год от года развивается в области физических и тактических навыков, а также начинает вбирать в себя знания и методы психологической науки. Меняются и сами основы спорта как испытания и достижения, природа успеха и поражения. Так, например, единоборства, удаляясь от своего прикладного происхождения (воинских упражнений), идут по пути увеличения зрелищности и снижения травматизма: участники соревнований избегают потери очков и не опасаются, как в прошлом, физических последствий удара рукой, ногой или шпагой (а именно травмы, увечья или смерти). Аналогичные изменения мы видим, например, в спортивном скалолазании, которое, переместившись со скал на искусственный рельеф, утратило, по сути, свою экстремальность [37].

Стресс перед началом и в ходе соревнований переживается большинством спортсменов, но его природа и назначение специфичны: необходимая мобилизация организма для защиты своей жизни [5] в спорте преобразуется в предстартовую лихорадку, тревогу от соотнесения задачи и своих возможностей, наконец, в страх поражения [1]. Множество стрессовых эффектов, негативно влияющих на концентрацию внимания, эмоциональное состояние, координацию движений спортсмена, преодолевается специальными методами подготовки. В данной работе изучаются общие и частные стороны совладания спортсменов со стрессом, страхом и

тревогой в условиях специфической деятельности, комплексный социально-биологический характер стресс-факторов, характерных для спорта, а также методы диагностической и коррекционной работы, распространенные в зарубежной и отечественной психологии спорта. Актуальность поставленной задачи обусловлена необходимостью расширения горизонтов в науке и практике, так как высшее достижение в современном спорте практически немыслимо без психологической компетентности в аспекте преодоления стресса.

Совладание со стрессом и тревогой: феноменология и дефиниции

Совладание, или копинг, относится к числу популярных и подробно изученных понятий в психологии; развитие и результаты исследований копинга регулярно анализируются в отечественной науке [6]; [9]; [14]. В то же время есть ряд пробелов, связанных со спецификой копинга в профессиональном спорте, которые нуждаются в заполнении. Копинг в общем смысле понимается как совладание, или преодоление; в спортивной психологии преимущественно исследуется совладание субъекта со стрессом, с неприятностями (трудными ситуациями) и с тревогой. Рассматривая этот феномен, мы нуждаемся в уточнении понятий (ниже в тексте «копинг», «совладание» и «совладающее поведение» используются как синонимы). Копинг назван так от «to cope with» – «совладать, преодолевать»; как термин «coping» был первоначально использован Л. Мерфи при исследовании способов преодоления детьми трудностей, сопровождающих кризисы развития. Понятие «coping behavior» стало широко использоваться в теории стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман [36]. Главной задачей совладающего поведения является обеспечение и поддержание благополучия человека, его физического и психического здоровья [9]. За рабочее определение копинга мы принимаем дефиницию Т.А. Крюковой: поведение, «позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение <...> или приспособление к ней» [3, 57]. Означенный подход к копинг-поведению базируется на субъективной мере стресса и его преодоления. Именно с этой точки зрения многие поведенческие акты корректно считать копингами. Например, если спортсмен перед стартом испытывает волнение и справляется с ним, избегая общения, надевая капюшон, уходя в уединенное место, то это корректно называть способом преодоления предсоревновательного стресса, то есть его индивидуальным копингом.

Спортсменам приходится сталкиваться с различными стресс-факторами на протяжении своей карьеры. Ситуации, вызывающие у них страх, тревогу, агрессию, могут быть угрожающими, но могут и не представлять опасности [13]. Исследования совладающего поведения в спорте разнонаправлены, что обусловлено первоначальной широтой понимания копинга. Копинг часто изучается в общепсихологической парадигме, а именно по пути все большей дифференциации стратегий поведения, отличающихся в зависимости от вида деятельности (вид спорта, дисциплина, условия), субъекта совладания (возраст, пол, квалификация и опыт спортсмена), характера, силы и продолжительности стресса и других условий. Мы можем видеть множество работ, посвященных стратегиям преодоления

стресса, связанного с травмой, неудачей, ошибкой, спадом результатов [30]; [35]; [45]. Но часто в исследованиях основным объектом совладания спортсмена становится его чувство тревоги. Предстартовая тревога связана с дискомфортом и ожиданием перед испытаниями и проявляется в когнитивной и соматической сфере; она, в отличие от спортивно-специфических и разнообразных стрессоров, инвариантна для спортсменов практически всех видов и дисциплин. В связи с этим значительное число трудов посвящено совладанию с чувством, или состоянием предстартовой тревоги (coping with anxiety) [29].

Рассмотрим различия стресса и тревоги как объектов совладания в спорте. Термин «*стресс*» подвергается критике по причине недостаточной определенности. Согласно Л.А. Китаеву-Смыку, стресс действительно может пониматься многозначно в зависимости от задачи: 1) ситуация, порождающая сильные эмоции, давление, эмоциональный стресс; 2) «отрицательно влияющее на организм или только неприятное человеку воздействие» (соответствует стрессору и стресс-фактору); 3) «неблагоприятная для организма физиологическая или психологическая реакция на действие стрессора», также «реакции, возникающие при всяких ответах организма на экстремальные требования внешней среды»; 4) комплекс тех адаптационных реакций, которые «сходны и одинаково возникают при различных адаптационных состояниях» [4, с. 18]. Вторая дефиниция (воздействие) наиболее близка к пониманию стресса в психологии спорта, она часто используется в контексте «performing under pressure», то есть спортивной деятельности в условиях стресса, буквально «давления» [20].

В зарубежной литературе можно встретить работы, в которых стресс понимается буквально по У.Кэнону как ситуация угрозы, запускающая физиологическую мобилизацию для выживания «бей или беги» («fight-or-flight»), но доминирует все же подход Г.Селье с широким пониманием стресса и стрессора [10]; [22]. Так, в монографии, посвященной регуляции стресса, авторы указывают на то, что в современном обществе стресс чаще связан уже не с выживанием, но с социальной иерархией, социальными навыками, представлениями о правильности и справедливости решений [19]. В самом деле, рассматривая спортивный стресс, мы можем выделять стрессовые ситуации, обусловленные ожиданием или фактом социальной оценки (категории долга, почета или позора), и ситуации принятия риска (например, скоростные или экстремальные элементы, сопряженные с вероятностью травмы или гибели). Таким образом, целесообразно описывать стрессор как ситуацию, а стресс – как комплекс психологических и физиологических реакций спортсмена на эту ситуацию.

Многие исследователи даже используют понятия «стресс», «тревога» и «возбуждение/активация» как взаимозаменяемые. В спортивной науке определенность в эти дефиниции вносит Л.Харди. Стресс, по его мнению, это состояние, которое возникает, когда человек вынужден реагировать на трудную ситуацию, чтобы ее преодолеть. *Тревожность* в этом ключе понимается как сомнения человека в том, что он сможет справиться с трудной ситуацией (стрессором) [29]. Основы понимания тревожности (anxiety) в спортивной психологии заложены Ч.Спилбергером, согласно которому ситуативная

тревожность – это комплекс реакций на угрожающую ситуацию, а личностная тревожность – общая диспозиционная черта человека, реагирующего на большое число ситуаций, в том числе не несущих в себе объективной угрозы, как на угрозу [11]. Исследования в спорте фокусируются на трех компонентах тревожного состояния: соматической тревоге (физиологические процессы, связанные с ответом на стрессор – так называемый мандраж), когнитивной тревоге (сомнения и страхи относительно поражения или низкого качества выполняемых действий) и уверенности в себе. В этом виде конструкт тревожности оценивается популярными методиками, такими как SAS, «Шкала спортивной тревожности» [42].

Одной из наиболее актуальных проблем исследования копинга в спортивной психологии является размытый характер границ объекта совладающего поведения спортсмена, так как в силу характера спортивной деятельности преодолевать приходится много разнообразных трудностей как внутреннего, так и внешнего происхождения: от страха высоты до ожидания критики. Можно представить этот широкий спектр объектов совладания как своего рода шкалу, которая начинается с настоящих трудностей, сопряженных с угрозой, риском, страданием, болью и страхом, а заканчивается слабой мерой тревоги, понимаемой как беспокойство, или возбужденное состояние. При этом степень возбуждения (активации) спортсмена варьирует от почти спокойного состояния до лихорадки и сильнейшей неуверенности в своих силах. Рассмотрим подробнее, какими методами копинг-поведение спортсмена оценивается и изучается.

Инструменты исследования и оценки преодоления стресса в спорте

Исследования совладающего поведения спортсмена подчинены двум векторам развития: это дифференциация репертуара изучаемых копинг-стратегий и расширение объема собираемой информации о личности субъекта и ситуации (контексте) совладания. В этих условиях можно наблюдать непрерывный рост числа инструментов исследования стресса и совладающего поведения, равно количественных и качественных. Применяя количественные методы, т.е. обращаясь преимущественно к опросникам, исследователи вынуждены ограничивать репертуар копинг-стратегий спортсмена незначительным числом категорий. Качественные методы не обладают такой же достоверностью сравнения и статистической надежностью, но – как и в других областях – значительно полнее дают представление о том, как именно и за счет каких ресурсов и навыков преодолеваются отдельные трудные ситуации.

Рассмотрим подробнее основные используемые в спортивной психологии опросники и шкалы. В России наибольшее распространение получили два опросника. Первый – это «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (CSI, Coping Strategy Indicator); опросник состоит из 33 пунктов (пример: «Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему») и имеет 3 шкалы, позволяющих сопоставлять степени выраженности стратегий «Разрешение проблем», «Поиск социальной поддержки» и «Избегание» [17]. Второй популярный тест – «Способы совладающего поведения» (WCQ, Ways of Coping Questionnaire), разработанный Р. Лазарусом и С. Фолкман, адаптированный в России в 2004 г. Тест включает в себя

50 пунктов (пример: «Оказавшись в трудной ситуации, я в целом избегал общения с людьми») и 8 шкал, каждая шкала соответствует стратегии совладания: Конфронтационный копинг, Дистанцирование, Самоконтроль, Поиск социальной поддержки, Принятие ответственности, Бегство-избегание, Планирование решения проблемы, Положительная переоценка [26].

Отечественная научная школа изучения копинг-поведения дала возможность исследователю воспользоваться и другими адаптированными тестами. Несмотря на то, что в спортивной науке они пока практически не отражены, коротко перечислим некоторые из них:

- а) «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», адаптированная методика Н. Эндлера и Д. Паркера (CISS, Coping Inventory for Stressful Situations), 48 пунктов, 3 шкалы;
- б) «Копинг-стратегии школьного возраста» Н. Райан-Венгер (SCSI, The Schoolagers' Coping Strategies Inventory), 26 пунктов, оцениваются стратегии поведения, частота их применения, их эффективность;
- в) «Шкала совладающего поведения подростков» Э. Фрайденберг и Р. Льюиса (ACS, Adolescent Coping Scale), 80 пунктов, 18 шкал;
- г) «Опросник процесса стресса и копинга» (SCPQ, The Stress and Coping Process Questionnaire), авторы М. Перес и М. Райхертс, 18 ситуаций;
- д) «Модели преодолевающего поведения» (SACS, Strategic Approach to Coping Scale) С. Хобфолла, 9 моделей;
- е) «Опросник ресурсов совладания со стрессом» (CRIS, Coping Resources Inventory for Stress) К. Мэтни и соавторов, 12 ресурсов.

Стоит отметить, что, несмотря на разнообразие методик, посвященных копинг-поведению, и в России, и за рубежом настоящей популярностью в спортивной психологии пользуется немногим более 5 тестов [15].

В европейской и американской спортивной психологии существует достаточно устойчивый пул ходовых опросников. Известный тест COPE, разработанный Л. Карвером и М. Шайером, получил в 1990-е годы распространение в модифицированном виде (MCOPE, английская версия П. Крокера и Т. Грэхема). Помимо 9 оригинальных шкал: Активное совладание, Планирование, Поиск поддержки и конкретной помощи, Поиск эмоциональной поддержки, Отказ, Юмор, Подавление конкурирующей деятельности, Отдаляющее поведение, Высвобождение эмоций – авторы модификации добавили Упреки и обвинение себя, Принятие желаемого за действительное, Приложение больших усилий [24]. Несмотря на попытку сделать тест спортивно-специфическим, остается актуальной критика, связанная с его первоначально неспортивным происхождением и назначением. В то же время, оценивая копинг-эффективность спортсмена, нельзя не учитывать особенности трудных ситуаций, которые возникают в его деятельности, таких как

баланс высокой конкуренции и солидарности в среде сверстников, трудности понимания с тренером, высокие риски травматизма, ограничения приватности и личностных границ и многое другое [39].

Эта критика теряет актуальность при работе с другой, вероятно, наиболее распространенной в западной спортивной науке методикой, известной как ACSI-28 (Athletic Coping Skills Inventory), или «Тест копинг-навыков спортсмена» [41]. Специфически спортивная копинг-шкала Р. Смита и соавторов, уже классическая на Западе и апробированная в отечественной науке [2], оценивает не столько само совладающее поведение спортсмена, характерное для тренировочного и соревновательного процессов, сколько его ресурсы для успешного преодоления трудностей. 28 пунктов (пример: «Если мой тренер критикует или кричит на меня, я исправляю ошибку, не расстраиваясь из-за его реакции») оцениваются семью шкалами: Совладание с неприятностями, Обучаемость, Концентрация, Уверенность в себе и мотивация достижения, Постановка цели и психическая подготовка, Высшее достижение под действием стресса, Свобода от негативных переживаний. Сумма баллов по шкалам дает общую оценку компетентности спортсмена в преодолении стресса.

Помимо COPE и ACSI-28, в зарубежной спортивной науке распространены тесты: а) Опросник функции совладания (CFQ, Coping Function Questionnaire), авторы К. Ковальски и П. Крокер, 18 спортивно-специфичных пунктов, три шкалы: Решение проблемы, Эмоционально-фокусированное поведение, Избегание проблемы, и б) «Тест копинг-поведения в соревновательной деятельности» (CICS, Coping Inventory for Competitive Sport), авторы П. Годро и Ж. Блондин, 39 пунктов, 10 шкал [27]; [34]. Определенный интерес представляет еще дистанционный подход приближения-удаления по отношению к сигналам о предстоящих трудностях, отраженный в «Спортивном исследовании стиля совладания» (CSSS, Coping Style in Sport Survey), тесте, предложенном М. Эншелом и соавторами [18]. Оценивая когнитивную и поведенческую меру отдаления субъекта от проблемы, авторы создали опросник, который, однако, пока не использовался широко.

Желая подчеркнуть специфику вида спорта, многие исследователи и практики на Западе разрабатывают собственные анкеты и опросники, посвященные тому, как спортсмены справляются со стрессом. Как правило, в основе их лежит теоретический подход Р. Лазаруса, а стимульный материал создан для комфортного восприятия представителями отдельных видов спорта. Примером может служить шкала Э. Херста, предложенная немецким исследователем только для спортсменов-скалолазов [31], и аналогичные тесты.

Можно заметить, что далеко не всегда в исследованиях стрессовой направленности во главу угла ставится опросник копинг-поведения. Нередко основные количественные данные этой тематики собираются исследователями при помощи распространенных клинических тестов тревожности Ч. Спилбергера [12], посттравматического роста Р. Тадеша и Л. Колхаун [43], силы стресса Т. Холмса и Р. Раэ [32] и др. Также – и это не ново для отечественной науки – в спортивной психологии преодоление стресса спортсменом может оцениваться комплексными

методиками, обобщающими его стрессоустойчивость. К числу распространенных тестов можно отнести «Психическую надежность» В.Э. Мильмана [8] и зарубежные тесты ментальной прочности (hardiness), такие как МТ 48, “Mental Toughness 48 Inventory” [38].

Опросники существенно ограничивают исследователя в выборе категорий описания копинг-репертуара спортсмена. Дальнейшее наведение на резкость, т.е. бóльшая дифференциация и определение стратегий, как правило, связаны уже с другой методологией исследования, с качественными методами. Вместе с тем количественные и качественные методы различаются и основой подхода к совладанию: обычно сторонники тестов придерживаются подхода предрасположенности (диспозиций) к определенному поведению, действиям, поступкам, а те, кто больше склоняется к интервью и качественным методам, выбирают ситуационный подход, понимая, что спортсмен по-разному реагирует на разные трудности и в зависимости от ситуаций более или менее эффективно справляется со стрессом.

Используя качественные методы исследования копинга в спорте, мы, как правило, подразумеваем, что копинг динамичен, персонализирован и контекстуален. Иными словами, совладающее поведение различается не только у разных спортсменов, но и у одного человека в различные периоды и в разных условиях. Наиболее распространены в спортивной психологии методы, общие для психологической науки в целом: кейс-стади, описывающие отдельные случаи [23], нарративы и интервью [40], опросники с открытыми вопросами, дневники, фокус-группы и др. Качественные методы, как правило, ограничены объемом выборки и ориентированы на углубленное изучение феномена. Так, в 2007 году было проведено объемное исследование, в котором на группе из 10 спортсменов-волейболистов были сформированы три профиля для анализа эффективных, умеренно эффективных и неэффективных копингов в различные моменты соревновательного периода, то есть ряда игр [33].

Другой пример: М. Макдонох и соавторами были проведены серии интервью среди спортсменов-пловцов, по результатам которых была получена широкая и дифференцированная картина способов преодоления соревновательного стресса спортсменами [28]. В число 11 поведенческих (деятельностных) стратегий вошли, например, Музыка, Релаксация, Отвлечение на общение с друзьями, Разминка и др. 9 когнитивных стратегий включили в себя преимущественно волевой контроль внимания, а именно Концентрацию на технике, Концентрацию на сопернике, Когнитивное избегание как недумание о стрессе, Принятие, Рефокусировка внимания на следующих соревнованиях и мероприятиях.

С распространением и оценкой высокой эффективности нарративного подхода появляются новые исследования спортивного копинга. Так, интерес к метафоре как основе мышления и подлинному двигателю переосмысления действительности в спорте нашел отражение в работе, посвященной отношению к боли и восстановлению у травмированных спортсменов [7]. Сопоставив данные интервью, авторы нашли связь между спортивным опытом и метафорами [25].

Спортсмены понимают травму как поломку механизма, а восстановление – как починку, возвращение к нормальному функционированию. Не-спортсмены в травме видят страдание, боль, невыносимую пытку, а восстановившись, радуются облегчению. Эти категории мышления могут помочь в эффективном психологическом сопровождении медицинской реабилитации спортсменов и стресс-менеджменте.

Основные дискуссии, связанные с выбором методологии изучения копингов, касаются проблемы оценки процесса и результата. Так, опросники ориентированы преимущественно процессуально (обычно, сталкиваясь с неопределенными трудностями, спортсмен поступает определенным образом). Интервью и другие качественные методы, напротив, оценивают конкретную ситуацию и результат действий спортсмена, успешно ли он преодолел стресс. Определенно интересно отметить, что подготовка, или психологический тренинг копинг-навыков, обычно регистрируется и имеет точные оценки. Применяя техники релаксации, контроля внимания, биологическую обратную связь, можно точно отследить параметры ЭКГ, ЭЭГ, КГР, ЭМГ и др. [21]; [44]. Но перенести эти измерения на соревновательный процесс не представляется возможным, поэтому подготовка и оценка так или иначе основаны на комплексном подходе и сочетании методов: самоотчетах, нарративах, опросниках, психофизиологии и проективных методах – от рисунков до ассоциативных карт. К сожалению, работая в области копинг-поведения, специалисты часто лишены возможности в полной мере использовать ретроспективный метод. Опыт и воспоминания спортсменов высочайшей квалификации [16]; [46] бесценны и крайне информативны, однако не переносимы напрямую на других спортсменов в форме обучения, так как копинг-поведение персонально и ситуативно, что было отмечено выше. Поэтому опыт прошлого должен быть подробно изучен и разделен на категории для корректного перенесения на модели эффективного совладания со стрессом в будущем.

В завершение вопроса о методах отметим следующее. Изучая копинг-навыки, следует помнить:

- а) в разных видах спорта выполняются разные задачи, и зачастую некорректно сравнивать одни и те же копинг-категории в разных дисциплинах, например, готовность рисковать в единоборствах, экстремальных и игровых видах спорта несравнима в силу разной «цены риска»;
- б) корректно решить проблему динамики копинга, а также процесса и результата совладающего поведения можно только сочетанием методов;
- в) копинг-модели в «стерильных» условиях подготовительного периода могут значительно отличаться от того, как стресс будет преодолеваться с началом соревнований.

Таким образом, резонно предположить, что наиболее достоверное исследование копинг-навыков спортсмена объединяет в себе разные методы и не

ограничено однофазовым наблюдением, а занимает продолжительный период жизни и практики спортсмена.

Заключение

В ситуации преодоления спортсменом стресса можно увидеть как общечеловеческие, так и специфические черты. Перед лицом реальной или мнимой угрозы, опасности или тревоги каждый человек использует те навыки, которые уже использовал раньше, но иногда поступает и неожиданным образом. Для ситуации стресса характерно напряженное ожидание; человек мобилизуется, готовится к борьбе, а ведь часто стресс-факторы не заслуживают такого ресурса, они могут быть незначительными в масштабах здоровья и жизни. Стоит ли сражаться не на жизнь, а насмерть, когда цена ошибки – осуждение тренера или перспективы спортивного сезона? Опытные спортсмены, понимая такую «щедрость» своих защитных механизмов, пользуются ей, подчиняя физиологию цели, – и действительно побеждают. Другие, не понимая сути процесса, идут на поводу сигналов организма и начинают болеть, страдать, их координация ухудшается, а внимание панически мечется. Адекватная оценка того, как спортсмен реагирует на те или иные ситуации, сопряженные со стрессом, может помочь ему и сделать сильнее.

Профессиональные спортсмены часто оказываются очень уязвимы психологически, так как на общечеловеческие проблемы отношений, дружбы, любви, жизненных ценностей, здоровья и понимания себя у них накладываются спортивные трудности и испытания. Связь между ними неразрывна, достаточно вспомнить даже прямое влияние уровня стресса на травматизм: отношения или трудности в учебе, трансформируясь в стресс, могут повысить вероятность получения травмы, а значит, временного или окончательного завершения карьеры [25]. Но, с другой стороны, спорт терапевтичен и наполнен ресурсами личностного развития. В процессе профессионального становления спортсмен осваивает естественную модель предельного целевого поведения, он понимает, как усилия становятся видимым результатом, и постигает искусство самостоятельной мобилизации ресурсов для преодоления любых невзгод. Поэтому можно говорить о том, что спорт воспитывает не только тело и волю; он помогает человеку научиться преодолевать трудности разного порядка, начиная от ежедневных и заканчивая экстремальными.

Научное понимание этих процессов основано на методе. Правильно подобрав инструменты, мы имеем возможность найти ключи к благополучию и душевной гармонии спортсмена, более того, мы можем перенести его навыки и знания на тех, кто от спорта далек. Но не вызывает сомнения, что методики должны быть подобраны корректно. Все они по-своему ограничены, поэтому батареи в исследованиях, связанных с копинг-поведением в спорте, должны быть разноуровневыми и даже разнородными. Используя разнообразные методы, от проективных до физиологических, мы действительно способны раскрыть механизмы преодоления стресса и настроить их на стабильную непрерывную работу.

Литература

1. *Алексеев А.В.* Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. // Ростов н/Д.: Феникс, 2006. 352 с.
2. *Бочавер К.А., Довжик Л.М., Кукушина А.А.* Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена Аcsi-28» // Спортивный психолог. 2014. Т. 33. № 2. С. 80–85.
3. *Журавлев А.Л., Крюкова Т.Л., Сергиенко Е.А.* Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. М.: Институт психологии РАН, 2008. 474 с.
4. *Китаев-Смык Л.А.* Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. М.: Смысл, 2012. 464 с.
5. *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. М: Наука, 1983. 368 с.
6. *Крюкова Т.Л.* Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 29. №. 2. С. 88–95.
7. *Лакофф Д., Джонсон М.* Метафоры, которыми мы живем // Теория метафоры. М.: Прогресс, 1990 С. 387–415.
8. *Мильман В.Э.* Структура и методика составления модельных психологических характеристик, относящихся к психической надежности спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1976. 178 с.
9. *Нартова-Бочавер С.К.* “Coping behavior” в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. №. 5. С. 20–30.
10. *Селье Г.* Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 180 с.
11. *Спилбергер Ч.Д.* Концептуальные и методологические исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. М.: Спорт, 1983. С. 55–70.
12. *Ханин Ю.Л.* Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Л.: ЛНИИФК, 1976. 18 с.
13. *Ханин Ю.Л.* Стресс и тревога в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983. 287 с.
14. *Хачатурова М.Р.* Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. №. 3. С. 160–169.
15. *Ялтонский В.М., Сирота Н.А.* Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. М.: Институт психологии РАН, 2008. С. 21–54.

16. *Akhmerova K., Bochaver K., Kasatkin V.* Mental competencies of Russian multiple Olympic gold medalists: a study of seven cases // 14th European Congress of Sport Psychology Sport Psychology – Theories and Applications for Performance, Health and Humanity. 2015. P. 382.
17. *Amirkhan J.H.* A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator // Journal of personality and social psychology. 1990. Vol. 59. №. 5. P. 1066.
18. *Anshel M.H., Kaissidis A.N.* Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level // British Journal of Psychology. 1997. Vol. 88. №. 2. Pp. 263–276.
19. *Barlow D.H.* Principles and practice of stress management. NY: Guilford Press, 2007. 734 p.
20. *Baumeister R.F., Showers C.J.* A review of paradoxical performance effects: Choking under pressure in sports and mental tests // European Journal of Social Psychology. 1986. Vol. 16. № 4. Pp. 361–383.
21. *Blumenstein B., Bar-Eli M., Tenenbaum G.* Brain and body in sport and exercise: Biofeedback applications in performance enhancement. NY: John Wiley&Sons, 2002.
22. *Bracha H.S., Ralston T.C., Matsukawa J.M., Williams A.E., Bernstein D.M.* Does “fight or flight” need updating? // Psychosomatics. 2004. Vol. 45. №. 5. Pp. 448–449.
23. *Burke S., Orlick T.* Mental strategies of elite Mount Everest climbers. Ottawa: University of Ottawa, 2003. Pp. 15–22.
24. *Crocker P.R.E., Kowalski K.C., Graham T.R.* Measurement of coping strategies in sport / In J.L. Duda (Ed) // Advance in measurement of sport and exercise psychology. Morgantown, WV: Fitness Information Technology. 1998. Pp. 149–161.
25. *Dovzhik L., Bochaver K.* Athletes' metaphors of physical pain and recovery // 14th European Congress of Sport Psychology Sport Psychology – Theories and Applications for Performance, Health and Humanity. 2015. Pp. 419–420.
26. *Folkman S., Lazarus R.S.* Manual for the ways of coping questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988.
27. *Gaudreau P., Blondin J.P.* Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings // Psychology of Sport and Exercise. 2002. Vol. 3. №. 1. Pp. 1–34.
28. *Hadd V., McDonough M.H., Crocker P.R.E.* Managing stressful sport transactions: Adolescents' coping behaviors pre-, during, and post-races throughout a swim season // Journal of Sport&Exercise Psychology. 2007. Vol. 29. Авторы не нашли страницы

29. *Hardy L., Jones J.G., Gould D.* Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. Chichester: John Wiley&Sons Inc, 1996. 141 p.
30. *Heil J.* Psychology of sport injury. Champaign, IL: Human Kinetics, 1993. Pp. 219–245.
31. *Hoerst E.* Maximum climbing. Mental training for peak performance and optimal experience // Falcon Guides, 2010. 272 p.
32. *Holmes T.H., Rahe R.H.* The social readjustment rating scale, Journal of Psychosomatic Research. 1967. Vol. 11. Pp. 213–218.
33. *Holt N.L., Berg K.J., Tamminen K.A.* Tales of the unexpected: Coping among female collegiate volleyball players // Research quarterly for exercise and sport. 2007. Vol. 78. №. 2. Pp. 117–132.
34. *Kowalski K.C., Crocker P.R.E.* Development and validation of the Coping Function Questionnaire for adolescents in sport // Journal of Sport&Exercise Psychology. 2001. Pp. 136–155.
35. *Lane A.M., Jones L., Stevens M.J.* Coping with failure: The effects of self-esteem and coping on changes in self-efficacy // Journal of Sport Behavior. 2002. Vol. 25. №. 4. P. 331.
36. *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal, and coping. NY: Springer publishing company, 1984. 456 p.
37. *McGrath D., Ellison J.* Vertical Mind: Psychological Approaches for Optimal Rock Climbing. Boulder: Sharp End Publishing, 2014. 274 p.
38. *Nicholls A.R., Nicholls A.R., Polman R.C.J., Levy A.R., Backhouse S.H.* Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes // Personality and Individual Differences. 2008. Vol. 44. №. 5. Pp. 1182–1192.
39. *Nicholls A.R., Polman R.C.J.* Coping in sport: A systematic review // Journal of sports sciences. 2007. Vol. 25. №. 1. Pp. 11–31.
40. *Robazza C., Bortoli L., Nougier V.* Performance emotions in an elite archer: A case study // Journal of Sport Behavior. 2000. Vol. 23. №. 2. Pp. 144–163.
41. *Smith R.E., Schutz R., Smoll F., Ptacek J.* Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28 // Journal of sport and exercise psychology. 1995. Vol. 17. Pp. 379–398.
42. *Smith R.E., Smoll F.L., Schutz R.W.* Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale // Anxiety research. 1990. Vol. 2. №. 4. Pp. 263–280.
43. *Tedeschi R.G., Calhoun L.G.* Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // Psychological inquiry. 2004. Vol. 15. №. 1. Pp. 1–18.

Бочавер К.А., Довжик Л.М. Справляющее поведение
в профессиональном спорте:
феноменология и диагностика
Клиническая и специальная психология
2016. Том 5. № 1. С. 1–18.

*Bochaver, K.A., Dovzhik, L.M. Coping Behavior
in Professional Sport:
Phenomenology and Diagnostics
Clinical Psychology and Special Education
2016, vol. 5, no. 1, pp. 1–18.*

44. *Tenenbaum G., Eklund R.C., Kamata A. Measurement in Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011. 568 p.*

45. *Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6E. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014. 664 p.*

46. *Woodman T., Hardy L. A case study of organizational stress in elite sport // Journal of applied sport psychology. 2001. Vol. 13. №. 2. Pp. 207–238.*

Coping Behavior in Professional Sport: Phenomenology and Diagnostics

Bochaver, K.A.,

PhD, sport psychologist in Sports Center of Innovative Technologies, research fellow in Moscow Research and Practical Center of Sport Medicine and Medical Rehabilitation, coach in Climbing National team, konstantin.bochaver@gmail.com

Dovzhik, L.M.,

psychologist, postgraduate student in Moscow State University of Psychology and Education, lydia.dovzhik@gmail.com

The high performance sport demands different mental skills, first of all, coping behavior skills. Main issue of research of coping behavior in psychology of sport and exercise is breadth of object of coping. Not only has athlete to cope with stress situation of trauma and recovery, failure experience or other difficulties, but also has to control his or her emotional state, which can vary from euphoria to anxiety, for it can affect his or her performance directly and indirectly. Consequently, issues of ability to handle stress, hardiness, self-control and emotion control are analyzed in this paper by reviewing coping behavior in sport. Current paper describes phenomenology and diagnostics in the field of athletes' coping skills and is addressed to sport scientists and practicing psychologists.

Keywords: anxiety, coping behavior, coping with adversity, high performance, methodology, physical activity, psychology of sport and exercise, questionnaires, sport, sport psychology, stress.

References

1. *Alekseev, A.V.* Preodolei sebia! Psikhicheskaiia podgotovka v sporte. Rostov n/D.: Feniks, 2006. 352 p.
2. *Bochaver, K.A., Dovzhik, L.M., Kukshina, A.A.* Sovladanie professional'nykh sportsmenov so stressom i aprobatsiia "Testa koping-navykov sportsmena Acsi-28". Sportivnyi psikholog, 2014, vol. 33, no 2, pp. 80–85.
3. *Zhuravlev, A.L., Kriukova, T.L., Sergienko, E.A.* Sovladaiushchee povedenie: Sovremennoe sostoianie i perspektivy. Moscow: Institut psikhologii RAN, 2008. 474 p.
4. *Kitaev-Smyk, L.A.* Organizm i stress: stress zhizni i stress smerti. Moscow: Smysl, 2012. 464 p.

5. *Kitaev-Smyk, L.A.* Psikhologiya stressa. Moscow: Nauka, 1983. 368 p.
6. *Kriukova, T.L.* Chelovek kak sub"ekt sovladaiushchego povedeniia. Psikhologicheskii zhurnal, 2008, vol. 29, no 2, pp. 88–95.
7. *Lakoff, D., Dzhonson, M.* Metafory, kotorymi my zhivem // Teoriia metafory. Moscow: Progress, 1990, pp. 387–415.
8. *Mil'man, V.E.* Struktura i metodika sostavleniia model'nykh psikhologicheskikh kharakteristik, otnosiashchikhsia k psikhicheskoi nadezhnosti sportsmenov. Moscow: Fizkul'tura i sport, 1976. 178 p.
9. *Nartova-Bochaver, S.K.* "Coping behavior" v sisteme poniatii psikhologii lichnosti. Psikhologicheskii zhurnal, 1997, vol. 18, no 5, p. 20–30.
10. *Sel'e, G.* Stress bez distressa. Moscow: Progress, 1979. 180 p.
11. *Spilberger, Ch.D.* Kontseptual'nye i metodologicheskie issledovaniia trevogi // Stress i trevoga v sporte: Mezhdunar. sb. Moscow: Sport, 1983, pp. 55–70.
12. *Khanin, Iu.L.* Kratkoe rukovodstvo k shkale reaktivnoi i lichnostnoi trevozhnosti Ch.D. Spilbergera. Leningrad: LNIIFK, 1976. 18 p.
13. *Khanin, Iu.L.* Stress i trevoga v sporte. Moscow: Fizkul'tura i sport, 1983. 287 p.
14. *Khachaturova, M.R.* Sovladaiushchii repertuar lichnosti: obzor zarubezhnykh issledovani. Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki, 2013, vol. 10, no 3, pp. 160–169.
15. *Ialtonskii, V.M., Sirota, N.A.* Psikhologiya sovladaiushchego povedeniia: razvitie, dostizheniia, problemy, perspektivy / A.L. Zhuravleva, T.L. Kriukovoi, E.A. Sergienko (eds.) // Sovladaiushchee povedenie: sovremennoe sostoianie i perspektivy. Moscow: Institut psikhologii RAN, 2008, pp. 21–54.
16. *Akhmerova, K., Bochaver, K., Kasatkin, V.* Mental competencies of Russian multiple Olympic gold medalists: a study of seven cases // 14th European Congress of Sport Psychology Sport Psychology – Theories and Applications for Performance, Health and Humanity, 2015, p. 382.
17. *Amirkhan, J.H.* A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. Journal of personality and social psychology, 1990, vol. 59, no 5, p. 1066.
18. *Anshel, M.H., Kaissidis, A.N.* Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. British Journal of Psychology, 1997, vol. 88, no 2, pp. 263–276.
19. *Barlow, D.H.* Principles and practice of stress management. NY: Guilford Press, 2007. 734 p.

20. *Baumeister, R.F., Showers, C.J.* A review of paradoxical performance effects: Choking under pressure in sports and mental tests. *European Journal of Social Psychology*, 1986, vol. 16, no 4, pp. 361–383.
21. *Blumenstein, B., Bar-Eli, M., Tenenbaum, G.* Brain and body in sport and exercise: Biofeedback applications in performance enhancement. NY: John Wiley&Sons, 2002.
22. *Bracha, H.S., Ralston, T.C., Matsukawa, J.M., Williams, A.E., Bernstein, D.M.* Does “fight or flight” need updating? *Psychosomatics*, 2004, vol. 45, no 5, pp. 448–449.
23. *Burke, S., Orlick, T.* Mental strategies of elite Mount Everest climbers. Ottawa: University of Ottawa, 2003, pp. 15–22
24. *Crocker, P.R.E., Kowalski, K.C., Graham, T.R.* Measurement of coping strategies in sport / J.I. Duda (Ed) // *Advance in measurement of sport and exercise psychology*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology. 1998, pp. 149–161.
25. *Dovzhik, L., Bochaver, K.* Athletes' metaphors of physical pain and recovery // 14th European Congress of Sport Psychology Sport Psychology – Theories and Applications for Performance, Health and Humanity, 2015, pp. 419–420.
26. *Folkman, S., Lazarus, R.S.* Manual for the ways of coping questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988.
27. *Gaudreau, P., Blondin, J.P.* Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 2002, vol. 3, no 1, pp. 1–34.
28. *Hadd, V., McDonough, M.H., Crocker, P.R.E.* Managing stressful sport transactions: Adolescents' coping behaviors pre-, during, and post-races throughout a swim season. *Journal of Sport&Exercise Psychology*, 2007, vol. 29. Авторы не нашли страницы
29. *Hardy, L., Jones, J.G., Gould, D.* Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. Chichester: John Wiley&Sons Inc, 1996. 141 p.
30. *Heil, J.* Psychology of sport injury. Champaign, IL: Human Kinetics, 1993, pp. 219–245
31. *Hoerst, E.* Maximum climbing. Mental training for peak performance and optimal experience // Falcon Guides, 2010. 272 p.
32. *Holmes, T.H., Rahe, R.H.* The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 1967, vol. 11, pp. 213–218.
33. *Holt, N.L., Berg, K.J., Tamminen, K.A.* Tales of the unexpected: Coping among female collegiate volleyball players. *Research quarterly for exercise and sport*, 2007, vol. 78, no 2, pp. 117–132.

34. *Kowalski, K.C., Crocker, P.R.E.* Development and validation of the Coping Function Questionnaire for adolescents in sport, *Journal of Sport&Exercise Psychology*, 2001, pp. 136–155.
35. *Lane, A.M., Jones, L., Stevens, M.J.* Coping with failure: The effects of self-esteem and coping on changes in self-efficacy. *Journal of Sport Behavior*, 2002, vol. 25, no 4, p. 331.
36. *Lazarus, R.S., Folkman, S.* Stress, appraisal, and coping. Springer: Springer publishing company, 1984. 456 p.
37. *McGrath, D., Ellison, J.* Vertical Mind: Psychological Approaches for Optimal Rock Climbing. Boulder: Sharp End Publishing, 2014. 274 p.
38. *Nicholls, A.R. Nicholls, A.R., Polman, R.C.J., Levy A.R., Backhouse S.H.* Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 2008, vol. 44, no 5, pp. 1182–1192.
39. *Nicholls, A.R., Polman, R.C.J.* Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 2007, vol. 25, no 1, pp. 11–31.
40. *Robazza, C., Bortoli, L., Nougier, V.* Performance emotions in an elite archer: A case study. *Journal of Sport Behavior*, 2000, vol. 23, no 2, pp. 144–163.
41. *Smith, R.E., Schutz, R., Smoll, F., Ptacek, J.* Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of sport and exercise psychology*, 1995, vol. 17, pp. 379–398.
42. *Smith, R.E., Smoll, F.L., Schutz, R.W.* Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety research*, 1990, vol. 2, no 4, pp. 263–280.
43. *Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G.* Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 2004, vol. 15, no 1, pp. 1–18.
44. *Tenenbaum, G., Eklund, R.C., Kamata, A.* Measurement in Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011. 568 p.
45. *Weinberg, R.S., Gould, D.* Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6E. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014. 664 p.
46. *Woodman, T., Hardy, L.* A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of applied sport psychology*, 2001, vol. 13, no 2, pp. 207–238.