

центральную нервную систему, должна предварительно транслироваться в ведущую репрезентативную систему. Когда информация совпадает с ведущей репрезентативной системой, тогда дети хорошо ее запоминают. Если учитель переключается с ведущей репрезентативной системы ребенка на другую, то ребенок вынужден транслировать информацию в свою репрезентативную систему. Такая трансляция требует временного отключения от реальности (ребенок в это время не слышит учителя), в результате у него появляется серия пробелов в информации. Определение репрезентативной сенсорной системы позволит правильно выбрать методы обучения и повысить его эффективность.

1. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 179 с.
2. Санин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков / М.Р. Санин, З.Г. Брычкин. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д.: МарТ, 2005. – С. 50–55.
3. Сеченов, И.М. Лекции по физиологии и медицине: учеб. пособие для вузов / И.М. Сеченов. – М., 1974. – С. 42.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСОБЕННОСТЕЙ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ СО СВОЙСТВАМИ ТЕМПЕРАМЕНТА

Диева О.И., Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Повседневная жизнь современного человека связана со стрессом, который отражается на профессиональной деятельности, снижая производительность труда, может привести к непродуманным, поспешным решениям, приносящим отрицательный результат. Экстремальные условия труда стимулируют развитие стресса. Ученые всерьез задумались о причинах, вызывающих стресс, и о его влиянии на повседневную жизнь человека [1, 2, 3]. Стресс представляет собой состояние напряжения, возникающее в организме человека под влиянием неблагоприятных воздействий, называемых – стресс-факторами [3].

В спорте существует много стрессогенных факторов, которые негативно сказываются на спортивных результатах. Основными источниками эмоциональных реакций являются: необычность, внезапность; интенсивная или избыточная мотивация; сложность выполняемой задачи. Так как спортивная деятельность является экстремальной, то влияние стресс-факторов на спортсменов не исключено. Одним из способов преодоления стресса является копинг-стратегия. Изучение поведения человека в экстремальных ситуациях привело к выявлению механизмов совладания со стрессом, или копинг-механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию. И прямой обязанностью спортивных психологов является разработка и внедрение необходимых программ для формирования конструктивного копинг-поведения у спортсменов.

Копинг рассматривается как осознанное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации. Функции совладения связаны с поддержанием внешнего и внутреннего благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями. Копинг-поведение зависит не только от личности субъекта, ее мыслей, чувств и действий, но и от самой ситуации, что может проявляться на поведенческом, эмоциональном и познавательном уровне [4].

Проводились различные исследования по изучению копинг-стратегий поведения (И.М. Никольская, Р.М. Гранковская, И.И. Ветрова и др.). Так, И.И. Ветрова при изучении копинг-поведения и психологической защиты подростков выявила, что индивидуальный стиль совладания формируется к 16 годам. Также совладающее поведение изучалось у подростков в связи с особенностями внутрисемейных отношений.

Так как копинг рассматривается как индивидуальный способ защиты от стресса, то существует вероятность его зависимости от типологических свойств личности, например от темперамента. Темперамент оказывает влияние на все сферы деятельности человека, с ним связаны скорость и интенсивность реагирования на внешние эмоциогенные раздражители, особенности приспособления к среде, характеристики моторных реакций, манеры поведения и многое другое. Исследования психологов спорта (Б.А. Вяткин, З.И. Бирюкова, Л.Л. Головина, К.М. Смирнов и др.) показали специфику проявлений свойств темперамента в процессе спортивной деятельности. Естественно, что темперамент определяет поведение человека в стрессовой ситуации и выбор той или иной копинг-стратегии. Изучение зависимости выбора той или иной стратегии поведения от психологических свойств темперамента позволит психологам разработать эффективные программы по преодолению стресса.

Для выявления особенностей проявления копинг-поведения от свойств темперамента было проведено исследование с участием 38 спортсменов различных видов спорта и квалификации. Были использованы следующие методики: копинг-поведение в стрессовых ситуациях (адаптированный вариант Т.А. Крюковой), опросник «Исследование психологической структуры темперамента» (Б.Н. Смирнов). Полученные результаты были подвергнуты статистической обработке.

Были выявлены различия между юношами и девушками по таким показателям, как копинг-поведение направленное на избегание и на решение задачи. Девушки ($47,5 \pm 1,41$; $p < 0,05$) менее склонны к поведению, направленному на избегание, нежели юноши ($50,2 \pm 1,57$; $p < 0,05$), это скорее всего связано с тем, что юноши по своей природе боятся трудностей и им проще «обойти» проблему стороной. Юноши более склонны спокойно и рационально оценивать ситуацию в отличие от девушек, что объясняет у них преобладание копинг-стратегии на решение задачи ($49,9 \pm 1,74$; $48,9 \pm 2,83$, $p < 0,05$ соответственно). Возможно, это связано с более сильным эмоциональным реагированием на ситуацию у девушек.

Результаты корреляционного анализа показали наличие взаимосвязей между копинг-стратегиями и свойствами личности (при $p < 0,05$). Обнаружена значимая связь между копинг-поведением, направленным на решение задач и психологической характеристикой темперамента – темпом реакции ($r = 0,44$). Данная взаимосвязь обусловлена тем, что принятие решения зависит от скорости реакции человека на изменяющиеся условия, чем выше темп реакции, тем быстрее происходит адаптация. Также существует взаимосвязь между копинг-поведением направленным на решение задач и активностью ($r = 0,42$). Это можно объяснить тем, что высокая активность, в частности умственная, способствует лучшему приспособлению спортсменов к экстремальным ситуациям и адекватному на них реагированию.

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

Из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы. Свойства темперамента оказывают влияние на принятие конструктивного или неконструктивного совладающего поведения, что подтверждают результаты корреляционного анализа. Обнаруженные различия в преобладающих копинг-стратегиях между юношами и девушками показывают необходимость индивидуальной работы с ними. Знание особенностей взаимосвязи между свойствами темперамента и копинг-поведением важно для формирования адекватного поведения спортсмена в стрессовой ситуации.