

должен быть педагогический состав учебных заведений, причем привлечение самих обучающихся выглядит целесообразным.

- 
1. *Петросяни В. Р.* Проблема буллинга в современной образовательной среде // Вестн. ТГПУ. 2011. № 6. С. 151–154.
  2. *Ильин Е. П.* Психология агрессивного поведения. СПб. : Питер, 2014. 368 с.
  3. *Глазман О. Л.* Психологические особенности участников буллинга // Изв. РГПУ им. А. И. Герцена. 2009. № 105. С. 159–165.

**Е. С. Набойченко**

**И. С. Алферова**

*Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург*

## **СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ФИГУРИСТОВ**

*Ключевые слова:* психология спорта; совладающее поведение; спортсмены-фигуристы.

*Введение.* Спортивная деятельность фигуриста часто связана с включением дополнительных резервов как во время тренировочного процесса, так и во время соревнований. Результативность спортивной деятельности во многом зависит от умения регулировать собственное состояние, использовать эффективные способы совладания со стрессовой ситуацией. При этом в специальной литературе недостаточно сведений, посвященных совладанию со стрессом, разработке эффективных методов регулирования состояния и поведения, связанных с полом спортсменов. Между тем, в целях повышения результативности спортивной деятельности важно четко дифференцировать мобилизационные ресурсы юношей и девушек.

*Материалы и методы.* Цель исследования — выявить особенности копинг-стратегий у спортсменов-фигуристов в зависимости

от пола. В исследовании принимали участие 50 спортсменов-фигуристов от 17 до 22 лет. Методики исследования: «Копинг-тест» (Р. Лазарус и С. Фолкман), «Методика диагностики стресс-совладающего поведения» (Д. Амирхан), «Выход из сложных ситуаций. Диагностика копинг-стратегий» (Э. Хайм) [1].

*Результаты.* Сравнительный анализ позволил выявить, что в сфере когнитивных копинг-стратегий (методика Э. Хайма «Выход из сложных ситуаций. Диагностика копинг-стратегий») у юношей наиболее предпочитаемыми стратегиями являются установка собственной ценности (26 %) и сохранение самообладания (22 %). Им свойственны формы поведения, направленные на повышение самооценки и самоконтроля, наличие веры в собственные ресурсы. У девушек преобладают такие копинг-стратегии, как проблемный анализ (20 %), установка собственной ценности (26 %). Они анализируют возникшие трудности и возможные пути выхода из них. В сфере эмоциональных копинг-стратегий у юношей и девушек преобладают оптимизм (26 %) и подавление эмоций (24 %). Далее было проведено сравнение копинг-стратегий с использованием метода математической статистики U-критерия Манна — Уитни. Выявлены значимые различия по следующим шкалам: сохранение самообладания ( $U_{\text{эмп.}} = 72$  при  $p < 0,01$ ), проблемный анализ ( $U_{\text{эмп.}} = 68$  при  $p < 0,01$ ).

*Заключение.* Полученные результаты свидетельствуют о том, что юноши используют формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля. Эти результаты могут быть использованы спортсменами, психологами, тренерами с целью оптимизации учебно-тренировочного и соревновательного процесса, формирования у спортсменов-фигуристов более эффективных стратегий поведения.

---

1. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения. Кострома : Авантитул. 2004. 344 с.