Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology https://mir-nauki.com

2021, №4, Том 9 / 2021, No 4, Vol 9 https://mir-nauki.com/issue-4-2021.html

URL статьи: https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN421.pdf

Ссылка для цитирования этой статьи:
Панкратова И.А. Влияние копинг-стратегий на мотивацию у спортсменов-профессионалов // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №4, https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN421.pdf (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:
Pankratova I.A. (2021). Impact of coping strategies on motivation in professional athletes. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 4(9). Available at: https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN421.pdf (in Russian)

Панкратова Ирина Анатольевна
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия
Академия психологии и педагогики
Доцент кафедры «Организационной и прикладной психологии образования»
Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: ckags_student@mail.ru
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3140-1280
РИНЦ: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=669137

Влияние копинг-стратегий на мотивацию у спортсменов-профессионалов

Аннотация. Статья посвящена описанию результатов эмпирического исследования влияния копинг-стратегий на мотивацию у спортсменов профессионалов. Автор отмечает, что исследование обозначенной проблемы позволит помочь более продуктивной подготовке спортсменов и увеличить их спортивную результативность, в статье отмечается, что тема исследования является весьма актуальной. В статье отмечается, что спортивные достижения определяются не только физической подготовкой и умением справляться со стрессом, но также внутренним потенциалом личности, стремящейся к результату, ее мотивацией к успеху. Спортсмен, по-настоящему заинтересованный в реализации определённой цели, может в наиболее полном объеме достичь поставленных перед ним задач. Для достижения целей исследования в исследовании использовались: методика «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас; тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) А. Реан; методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма. Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва». Выборку составили 50 учащихся в возрасте 16–18 лет. Наше исследование позволило выявить, что большая часть респондентов имеет выраженную мотивацию успеха: они настойчивы в достижении цели, активны, деятельны, настойчивы, получают положительные эмоции от преодоления препятствий. Эта группа респондентов отличается использованием продуктивных и относительно-продуктивных копинг-стратегий: им свойственно хорошее самообладание, оптимизм, стремление к сотрудничеству и пассивной кооперации. При этом у спортсменов с мотивацией боязни неудачи в использовании преобладают непродуктивные копинг-стратегии. Корреляционный анализ взаимосвязи копинг-стратегий и спортивной мотивации респондентов подтвердил, что продуктивность копинг-стратегий спортсменов определяется преобладанием той или иной группы мотивов занятий спортом.

Ключевые слова: стресс; мотивация; копинг-стратегии; спорт; спортивная карьера; успех; спортивный успех

Введение

Спорт является неотъемлемой частью жизни многих людей всех возрастов, независимо от их увлечений, сферы деятельности, достатка или любых других критериев. Спорт улучшает здоровье, поддерживает людей в хорошей физической форме, придаёт энергию и положительный заряд эмоций, дает возможность для самореализации.

Однако даже непрофессиональный спорт связан с различными трудными и напряженными ситуациями, которые могут оцениваться как стрессогенные [1]. Что касается профессиональной спортивной деятельности, то повышающиеся с каждым годом требования к физической подготовке, выносливости, жесткая конкуренция, растущий поток информации, которую необходимо уметь воспринимать, перерабатывать и применять в короткие сроки приводят к ухудшению физиологического состояния спортсмена и к истощению его эмоциональных ресурсов [2].

Именно стресс является одной из ведущих причин снижения результативности в спорте, увеличения нервных срывов, профессиональных травм и болезней. В связи с этим перед психологией встает задача выявления наиболее оптимального уровня восприимчивости индивида к стрессовым ситуациям, а также определение наиболее адаптивных вариантов копинг-стратегий, которые позволят максимально эффективно справляться со сложными задачами [3].

Но спортивные достижения определяются не только физической подготовкой и умением справляться со стрессом, но также внутренним потенциалом личности, стремящейся к результату, ее мотивацией к успеху [4]. Спортсмен, по-настоящему заинтересованный в реализации определённой цели, может в наиболее полном объеме достичь поставленных перед ним задач.

Актуальность и практическая значимость изучения взаимосвязи мотивации достижения и копинг-поведения в профессиональном спорте заключается в том, что это может помочь более продуктивной подготовке спортсменов, увеличить их результативность.

Значимость указанных вопросов подтверждается устойчивым интересом к ним со стороны отечественных и зарубежных исследователей. Анализ процесса возникновения стрессовых реакций, сущность совладающего поведения и механизма формирования копинг-стратегий затронуты в трудах таких выдающихся ученых как А.А. Баранова, А.Р. Кудашева, А.А. Реан [5], М.С. Яницкий [6] и пр.

Таким образом, копинг-стратегии — это способы, пути, действия, которые предпринимает человек для того, чтобы решить конфликтную, сложную жизненную ситуацию. Использование определенной копинг-стратегии обусловлено личностной оценкой сложившейся ситуации, имеющимся опытом и находящимися в распоряжении индивида ресурсами [7].

Проблемы спортивной мотивации поднимались такими исследователями как Г.Д. Бабушкин [8], Е.П. Ильин [9], А.Г. Нургалиева [10], А. Хафедх [11] и др. В своих работах они уделили большое внимание структуре и механизму формирования спортивной мотивации, средствам и методам ее формирования, специфике мотивационной структуры личности спортсменов в различных видах спорта.

Мотивы спортсмена, побуждающие его профессионально заниматься определенным видом спорта, стремиться к конкретным достижениям, являются ведущим фактором эффективности спортивной деятельности [12]. Мотивы являются движущей силой, которая активизирует физические и умственные функции, побуждая спортсмена действовать и достигать своей цели. Мотивация и различные типы мотивов делают спортсмена

целеустремленным, потому что, в большинстве случаев, цель удовлетворяет потребность в чем-либо.

Однако вопросы взаимосвязи копинг-стратегии и мотивации спортсменов практически не затрагиваются ни в одном исследовании, что подтверждает актуальность темы нашего исследования.

Копинг-стратегии спортсменов во многом определяются их личностными особенностями, прежде всего такой характеристикой как стрессоустойчивость. Повысить последний фактор позволяет развитие мотивации успеха спортсменов. Таким образом:

- Копинг-стратегии представляют собой способы разрешения личностью стрессовых ситуаций, обусловленных различными факторами. Выбор той или иной стратегии происходит в соответствии с личностной оценкой сложившейся ситуации, имеющимся опытом и находящимися в распоряжении индивида ресурсами [13].
- Спортсмен, мотивация которого находится на максимально высоком уровне, реализует свои возможности намного эффективнее. Поэтому формирование спортивной мотивации — одна из основных задач в психологической подготовке спортсмена [14].
- Копинг-стратегии спортсменов во многом определяются их стрессоустойчивостью [15]. Повысить данный фактор позволяет правильно подобранная программа по формированию мотивации успеха.

Методы исследования

Целью нашего исследования явилось изучить влияние копинг-стратегиями на мотивацию у спортсменов-профессионалов.

Для достижения цели мы использовали следующие методики: методика «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас; тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) А. Реан; методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма.

Исследование было проведено на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва». Выборку составили 50 учащихся в возрасте 16–18 лет. Вид спорта: гребной спорт 10 человек (20,0 %), спортивная гимнастика 5 человек (10,0 %), художественная гимнастика 14 человек (28,0 %), футбол 21 человек (42,0 %).

Результаты исследования

В результате диагностики преобладающих копинг-механизмов в различных сферах психической деятельности спортсменов было выявлено, что в когнитивной и поведенческой сфере у них преобладают относительно-адаптивные стратегии поведения, в то время как в эмоциональной — адаптивные, данные представлены на рисунке 1.

Таким образом, значительная часть исследуемых спортсменов владеют и достаточно продуктивно применяют когнитивные стратегии, переосмысливают сложную ситуацию, делают выводы, сохраняя контроль над обстоятельствами, но при этом большая часть из них склонна к переосмыслению и относительному восприятию проблемной ситуации. На эмоциональном уровне большинство хорошо справляется со стрессом, проявляет оптимизм, но при этом для многих характерно непродуктивное копинг-поведение: подавление эмоций,

агрессивность, самообвинение. И, наконец, поведенческие стратегии в большинстве своем используются респондентами продуктивно: спортсмены, с одной стороны, стремятся переключиться на решение сторонних трудностей, а с другой — привлечь других людей к решению своей проблемы.

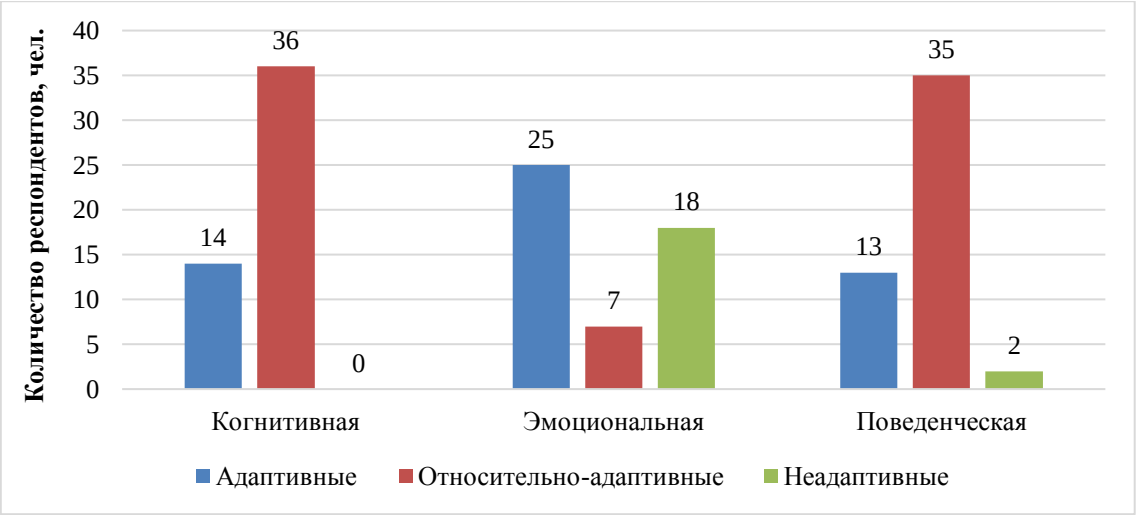

Рисунок 1. *Распределение респондентов по продуктивности копинг-стратегий (составлено автором)*

Методика «Мотивы занятия спортом» А.В. Шаболтас показала, что доминирующими целями занятия спортом в группе испытуемых являются: достижение спортивного успеха (средний балл — 16,74); стремление к поддержанию престижа государства, города, учебного заведения (средний балл — 13,38); подготовка к дальнейшей профессиональной деятельности в спорте (средний балл — 12,42). В наименьшей степени респонденты склонны заниматься спортом в целях социального и физического самоутверждения (средний балл — 4,62 и 6,52 соответственно), а также ради атмосферы соревнований (средний балл — 6,66), данные представлены на рисунке 2.

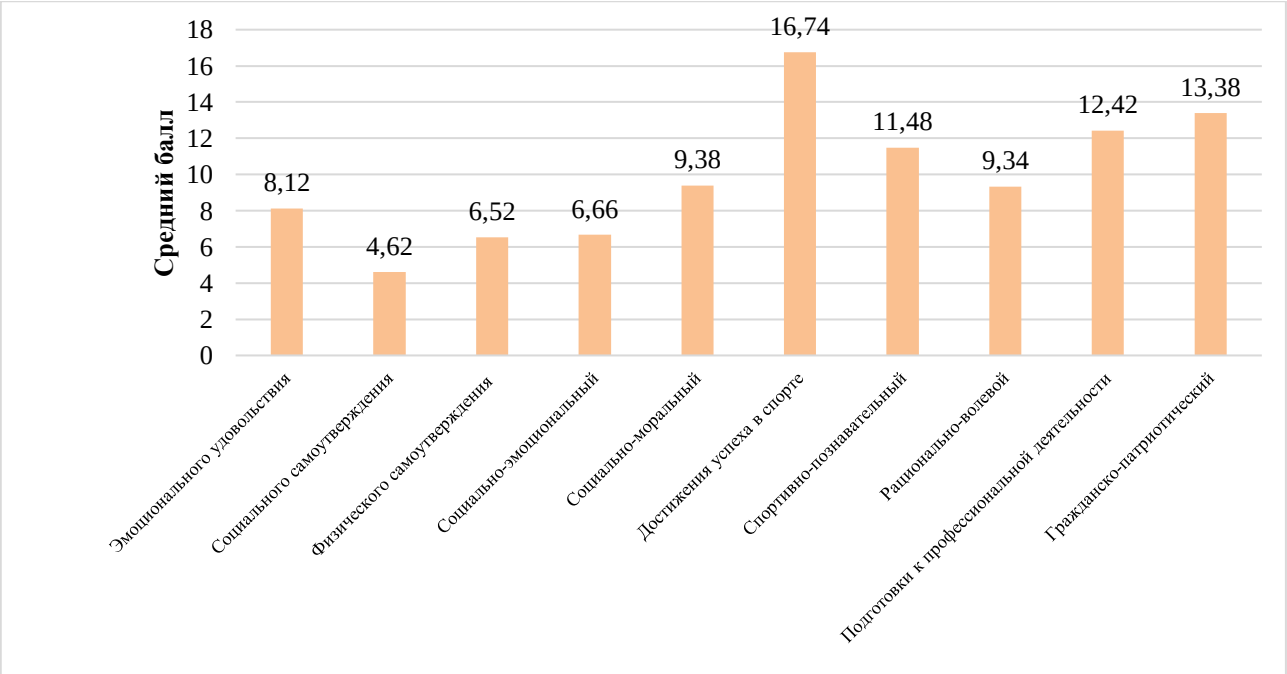

Рисунок 2. *Доминирующие мотивы занятия спортом среди респондентов (составлено автором)*

Однако, значимость мотивов занятия спортом несколько отличается в группах с продуктивными и непродуктивными копинг-стратегиями таблица 1.

Так, по результатам исследования установлено, что спортсмены, в структуре спортивной мотивации которых преобладают такие группы мотивов как «гражданско-патриотические», «достижения спортивных успехов», «спортивно-познавательные», «подготовки к профессиональной деятельности», «эмоционального удовольствия», используют высоко продуктивные стратегии совладания со стрессом во всех исследуемых сферах психической деятельности (когнитивной, эмоциональной и поведенческой).

Тем самым, респонденты, которые заинтересованы в личностном спортивном совершенствовании, стремящиеся сделать спорт своей профессиональной деятельностью в лучшей степени справляются с проблемными и стрессовыми ситуациями.

Таблица 1

Продуктивность копинг-стратегий в зависимости от мотивов занятия спортом

Сфера психической деятельности	Варианты копинг-стратегий	Эмоционального удовольствия	Социального самоутверждения	Физического самоутверждения	Социально-эмоциональный	Социально-моральный	Достижения успеха в спорте	Спортивно-познавательный	Рационально-волевой	Подготовки к профессиональной деятельности	Гражданско-патриотический
Когнитивная	Адаптивные стратегии	10,14	5,07	4,86	6,14	7,79	19,71	14,14	9,86	14,57	17,79
	Относительно-адаптивные стратегии	7,33	4,44	7,17	6,86	10,00	15,58	10,44	9,14	11,58	11,67
Эмоциональная	Адаптивные стратегии	7,64	4,16	4,48	5,12	7,44	18,72	12,36	7,72	14,36	13,68
	Относительно-адаптивные стратегии	8,29	4,86	6,86	5,14	10,29	15,43	11,29	10,29	13,00	13,43
	Неадаптивные стратегии	8,72	5,17	9,22	9,39	11,72	14,50	10,33	11,22	9,50	12,94
Поведенческая	Адаптивные стратегии	8,31	4,15	5,85	5,46	8,15	18,54	13,15	8,62	15,54	18,00
	Относительно-адаптивные стратегии	8,06	4,77	6,74	7,00	9,77	16,23	11,00	9,49	11,40	11,91
	Неадаптивные стратегии	8,00	5,00	7,00	8,50	10,50	14,00	9,00	11,50	10,00	9,00

Составлено автором

Одновременно с этим, у респонентов, которые плохо справляются со стрессом в различных сферах своей психической деятельности, выше значимость таких групп мотивов, как: «социального» и «физического самоутверждения», «социально-эмоциональные», «социально-моральные», «рационально-волевые». Эти ребята занимаются спортом не столько ради спортивных достижений, сколько ради престижа, общего развития, получения положительных эмоций.

Как видно, «достижение успеха в спорте» является преобладающим мотивом для всех респондентов. Однако, наиболее сильна его значимость среди опрошенных, использующих продуктивные копинг-стратегии, и наименее сильна — среди спортсменов, использующих непродуктивные копинг-стратегии.

Анализируя преобладающие мотивы у индивидов с разной продуктивностью в различных сферах психической деятельности, можно отметить, что когнитивное совладание наиболее эффективно у респондентов с такими мотивами как: достижение успеха в спорте, гражданско-патриотический, подготовка к профессиональной деятельности.

У респондентов, для которых являются типичными относительно-продуктивные стратегии совладания в когнитивной сфере, выделяются социально-моральный, социально-эмоциональный мотивы занятия спортом, а также мотив физического самоутверждения.

В сфере эмоционального совладания спортсмены, применяющие продуктивные стратегии поведения, как правило, отличаются высокой мотивацией достижений в спорте и отношением к спорту как своей будущей профессии, они в большей уверены в себе и своих силах, настроены на достижение вполне конкретных целей, оптимистично воспринимают сложные ситуации и готовы всеми силами отстаивать свою позицию.

У респондентов с адаптивными стратегиями в сфере поведенческого совладания наиболее значимыми являются такие мотивы как: гражданско-патриотический, подготовки к профессиональной деятельности, достижения успеха в спорте.

При этом у индивидов, испытывающих проблемы в совладании со стрессом на поведенческом уровне, важнейшими в спортивной мотивации являются две, на первый взгляд, противоположные группы мотивов: достижения успеха в спорте и рационально-волевой. Отвечая на наводящие вопросы в ходе индивидуальных бесед, спортсмены этой группы признавались, что спорт — это скорее хобби, они не связывают с ним свою будущую жизнь, но, тем не менее, хотят достигнуть определенных результатов, чтобы доказать себе или третьим лицам свои возможности.

В целом можно сделать вывод, что испытуемые с высокой спортивной мотивацией в большей степени конструктивно решают возникающие проблемы, эффективнее справляются со стрессом, в то время как для респондентов, занимающихся спортом не ради профессиональных достижений, наиболее характерны непродуктивные варианты копинг-стратегий.

С помощью тест-опросника «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А. Реана, удалось выяснить, что большая часть респондентов имеют выраженную мотивацию успеха: они настойчивы в достижении цели, активны, деятельны, настойчивы, получают положительные эмоции от преодоления препятствий. Именно эти черты обуславливают волю к победе, дают психологическую возможность вести борьбу с более сильным соперником.

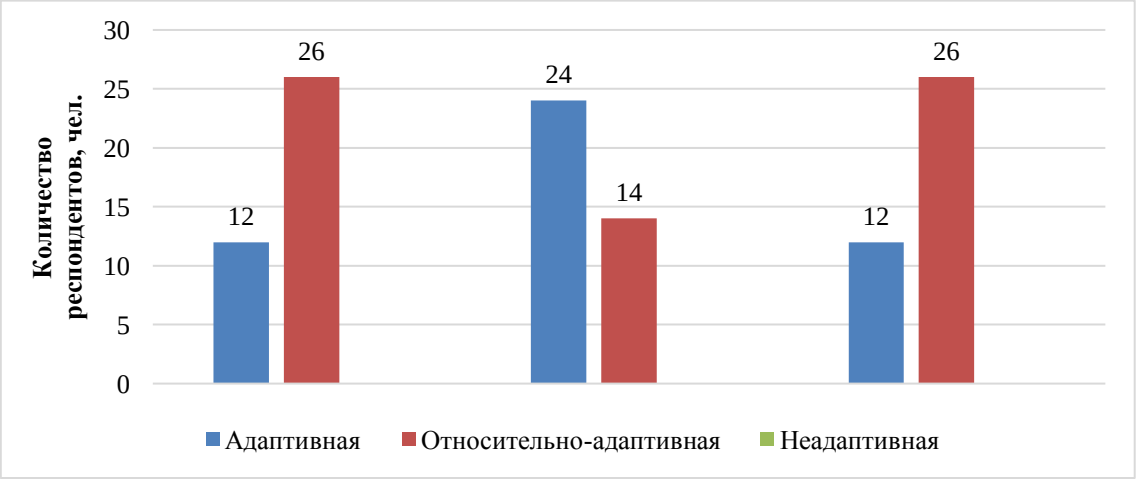

Рисунок 3. *Распределение респондентов по показателям продуктивности копинг-стратегий в группе с выраженной мотивацией успеха (составлено автором)*

Данная группа респондентов отличается использованием продуктивных и относительно-продуктивных копинг-стратегий: им свойственно хорошее самообладание, оптимизм, стремление к сотрудничеству и пассивной кооперации (рис. 3).

Средний набранный балл по проводимой методике в данной группе составил 16,45.

Если у спортсменов с выраженной мотивацией успеха преобладают адаптивные и относительно-адаптивные стратегии поведения, то у респондентов с мотивацией боязни неудачи — неадаптивные (рис. 4).

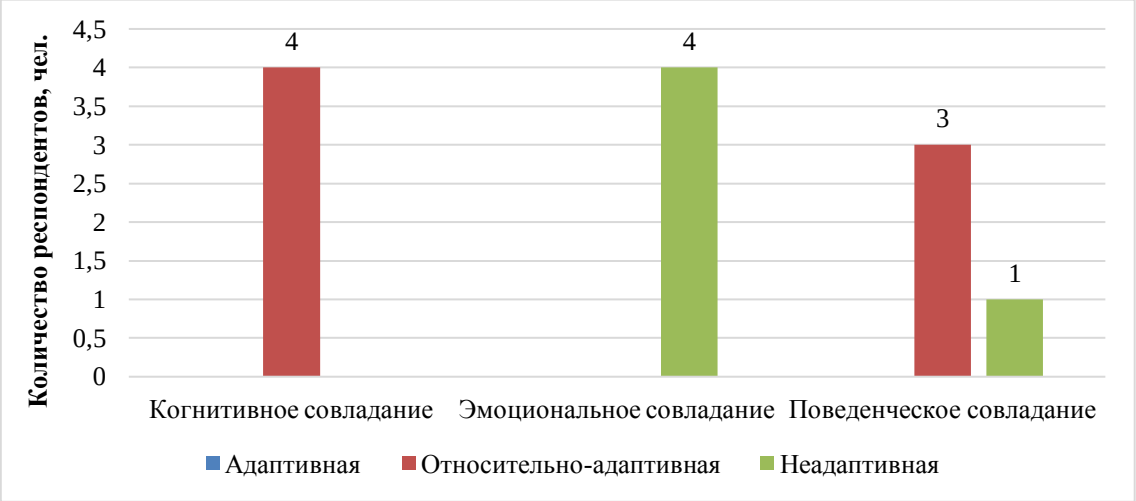

Рисунок 4. *Распределение респондентов по показателям продуктивности копинг-стратегий в группе с выраженной мотивацией боязни неудачи (составлено автором)*

Средний набранный балл, набранный в данной группе спортсменов — 5,75. Они малоинициативны, стремятся избежать ответственности, неадекватно оценивают свои возможности и роль в коллективе, отличаются меньшей целеустремленностью. Как правило, пытаются игнорировать возникающие проблемы или избегать их, мирятся с собственными неудачами и трудностями, считая их чем-то, предопределенным свыше. Указанные характеристики существенно снижают возможности респондентов в спортивных достижениях, а в командном спорте делают их «слабым звеном».

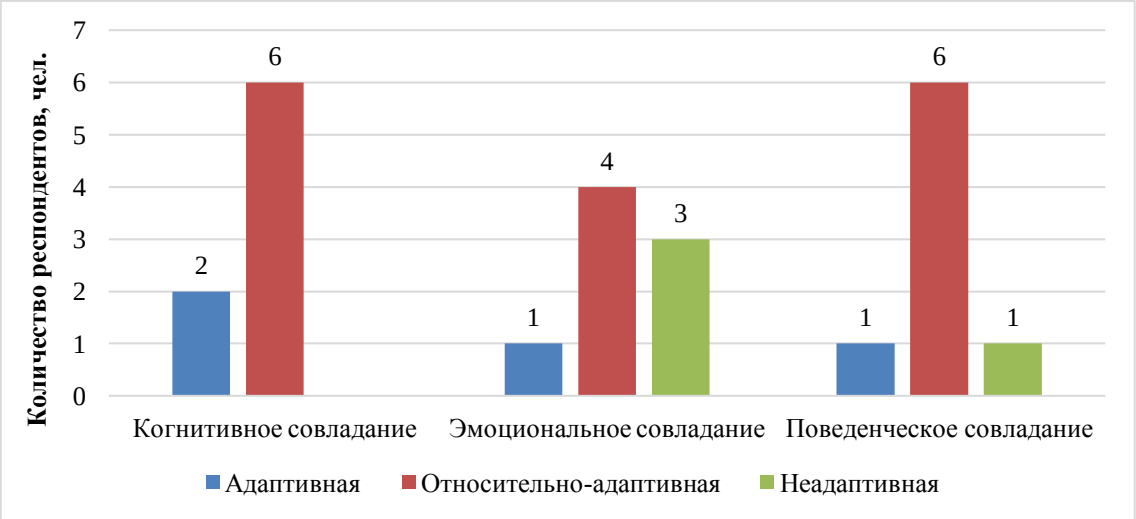

Рисунок 5. *Распределение респондентов по показателям продуктивности копинг-стратегий в группе без ярко выраженного мотивационного полюса успеха или боязни неудачи (составлено автором)*

Также, в результате проведения методики МУН, была выделена еще одна группа респондентов, не имеющих ярко выраженного мотивационного полюса. Количество набранных баллов этими спортсменами составляет от 9 до 13, средний набранный балл — 11,5 (рис. 5).

Как видно из рисунка 5, для данной группы опрошенных наиболее характерны относительно-продуктивные стратегии совладающего поведения. Они склонны к переосмыслению проблемной ситуации, приданию возникающим трудностям относительного характера, в стрессовых ситуациях стремятся к конструктивной активности, отвлечению от проблемы.

Учитывая рекомендации автора методики МУН, последнюю группу респондентов можно, в соответствии с набранными ими баллами, распределить между группой, мотивированной на успех (набравшие от 11 до 13 баллов) и группой, мотивированной на боязнь неудач (набравшие от 8 до 10 баллов).

Таким образом, у респондентов с мотивацией успеха для эмоционального совладания со стрессом чаще используют адаптивные копинг-стратегии, а для совладания с проблемной ситуацией на когнитивном или поведенческом уровне — относительно-адаптивные; непродуктивные механизмы практически не используются. В то же время испытуемые с мотивацией боязни неудач при совладании со стрессом на эмоциональном уровне чаще применяют непродуктивные копинг-стратегии.

Для подтверждения сопряженности копинг-стратегий и мотивации спортсменов нами был проведен корреляционный анализ полученных результатов исследования.

Мы исходили из того, что приоритетный тип копинг-стратегии, используемый индивидом, будет определяться степенью выраженности того или иного мотива занятий спортом, а также мотивационной направленностью на успех или боязнь неудачи.

Нами был проведен корреляционный анализ по Пирсону, что позволило выявить следующие взаимосвязи между копинг-стратегиями и показателями мотивации, полученные данные представлены на схемах 1, 2.

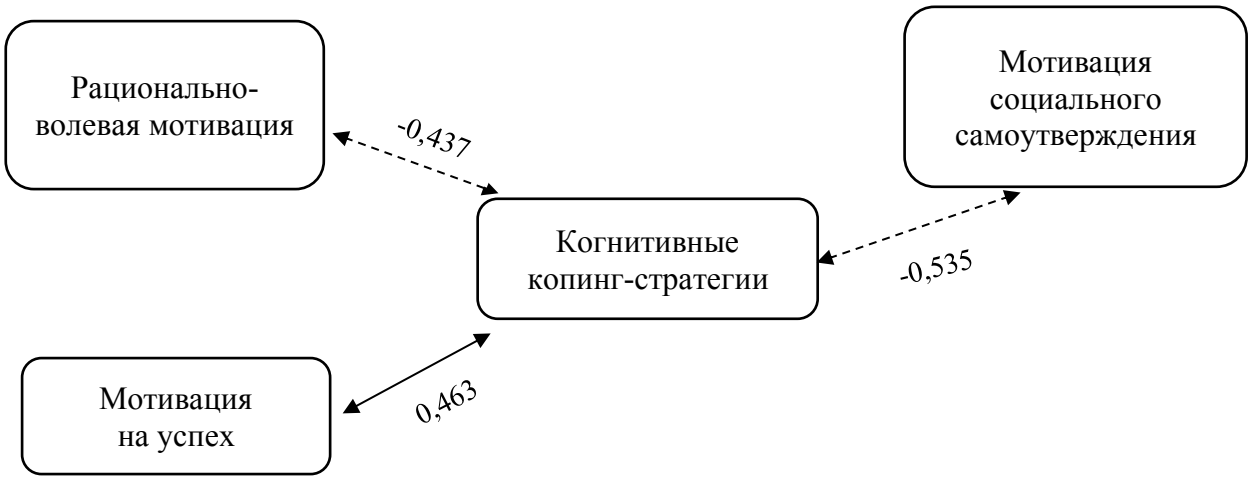

Схема 1. *Взаимосвязь когнитивных копинг-стратегий и показателей мотивации (составлено автором)*

Вследствие проведенного корреляционного анализа нами была установлена положительная взаимосвязь между когнитивных копинг-стратегий и мотивации на успех. Это говорит о том, что чем более спортсмен способен переосмысливать сложную ситуацию, делать выводы, сохраняя контроль над обстоятельствами, тем более выражается мотивация на успех.

С другой стороны, обратная взаимосвязь мотивации социального самоутверждения и рационально-волевой мотивации с когнитивными копинг-стратегиями показывает закономерность, того что, чем выше у спортсменов когнитивные копинг-стратегии, тем ниже у них социальное самоутверждение и рационально-волевая мотивация. Мы считаем, что данный факт обусловлен тем, что такие спортсмены справляются со своим стрессом за счёт стремления получить определенный статус в обществе, чтобы их ценили, уважали, а также за счёт стремления показать важность спортивных достижений.

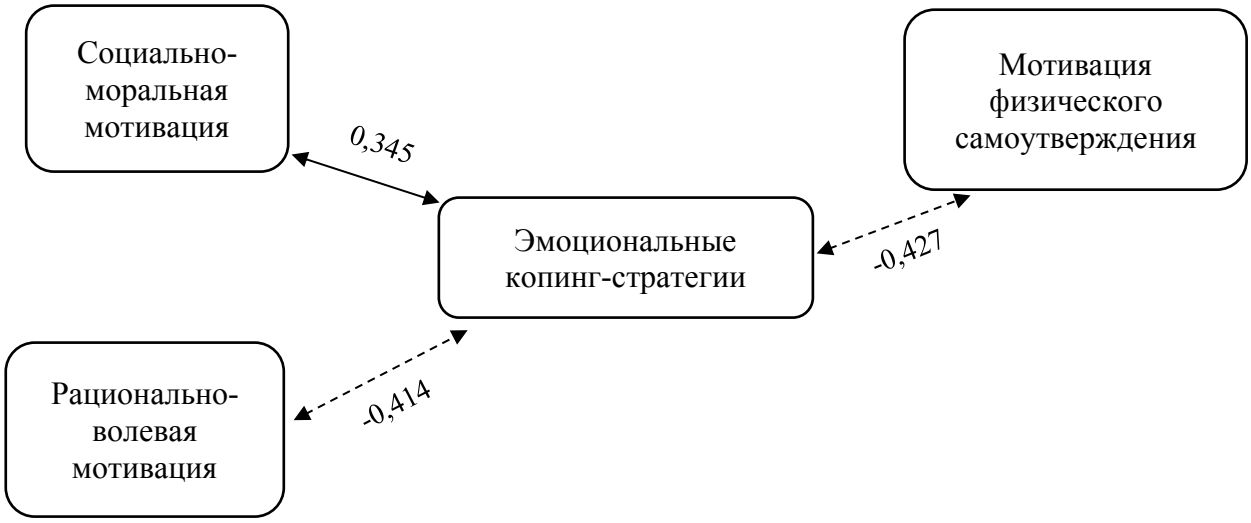

Схема 2. *Взаимосвязь эмоциональных копинг-стратегий и показателей мотивации (составлено автором)*

Эмоциональные копинг-стратегии положительно взаимосвязаны с показателем социально-моральной мотивацией. Таким образом, можно сделать вывод о том, что чем более спортсмен хорошо справляется со стрессом, подавляет агрессивность, самоосуждение и проявляет оптимизм, тем более у него выражена социально-моральная мотивация. Спортсмен должен стремиться к успеху своей команды, ради которой нужно тренироваться, иметь хороший контакт с товарищами и тренером.

Отрицательная взаимосвязь эмоциональных копинг-стратегий и показателей мотивации демонстрирует, что чем более у спортсменов эмоциональные копинг-стратегии, тем менее у них рационально-волевая мотивация и мотивация физического самоутверждения. Такие спортсмены преодолевают стресс за счет стремления к физическому развитию, формированию характера. Они активно занимаются спортом для того, чтобы развиваться физически и закалить свой характер.

Заключение

Профессиональный спорт тесно связан с повышенным риском; принятием ответственности не только за себя, но и за свою команду, город, страну; постоянным испытанием пределов прочности организма; жесточайшей конкуренцией, а также с прочими факторами, обуславливающими непреходящее чувство тревоги и стресса.

Достижение существенных спортивных результатов под силу только тем спортсменам, которые смогут справиться и с повышенными физическими нагрузками, и с психологическим давлением. Для преодоления напряженных ситуаций, возникающих на пути спортивных достижений, необходимо задействовать весь потенциал личности спортсмена, актуализировать способности и умения, которые не используются в обычных условиях. Среди ключевых способностей, в первую очередь, стоит выделить: силу нервной системы, стрессоустойчивость,

высокую спортивную мотивацию. Именно последняя дает силы справляться с победами и поражениями, двигаться дальше и брать новые рекорды.

Анализ мотивации и копинг-поведения молодых спортсменов — студентов Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва» — позволил выявить следующие закономерности:

- для большей части исследуемых характерны продуктивные и относительно-продуктивные копинг-стратегии;
- спортсмены, мотивированные в личностном спортивном совершенствовании, стремлении сделать спорт своей профессиональной деятельностью в лучшей степени справляются с возникающими проблемными и стрессовыми ситуациями, в то время как для спортсменов, занимающихся спортом не ради профессиональных достижений, наиболее характерны непродуктивные варианты копинг-стратегий;
- большая часть респондентов имеет выраженную мотивацию успеха: они настойчивы в достижении цели, активны, деятельны, настойчивы, получают положительные эмоции от преодоления препятствий. Эта группа респондентов отличается использованием продуктивных и относительно-продуктивных копинг-стратегий: им свойственно хорошее самообладание, оптимизм, стремление к сотрудничеству и пассивной кооперации. При этом у спортсменов с мотивацией боязни неудачи в использовании преобладают непродуктивные копинг-стратегии.

Корреляционный анализ взаимосвязи копинг-стратегий и спортивной мотивации респондентов подтвердил, что продуктивность копинг-стратегий спортсменов определяется преобладанием той или иной группы мотивов занятий спортом. Таким образом развитие и повышение мотивации спортсменов, способствует развитию адаптивных копинг-стратегий у них, что позволит более эффективно справляться со стрессом и повышать свои спортивные результаты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт, 2002. 112 с.
2. Шестилковская Н.А. Приоритетные стратегии совладания в проблемных ситуациях спортсменов юношеского возраста // Электронная библиотека БГУ. URL: http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/184603/1/%D0%A8%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20175-179.pdf (дата обращения: 02.05.2021).
3. Водопьянова Н.В. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. — 226 с.
4. Панкратова И.А. Особенности взаимосвязи коммуникативных способностей и мотивации достижения у подростков //Мир науки. 2017. Т. 5. № 5. С. 55.
5. Реан А.А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. СПб., 2006. 479 с.

6. Яницкий М.С. Комплексная модель оценки показателей психологической адаптации студентов вуза и ее апробация в условиях перехода на уровневую систему образования // Вища освіта України № 3(38). 2010.Тематичний випуск «Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології». Том II. К.: Педагогічна Преса, 2010. С. 118–127.

7. Гарбер А.Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). Челябинск: Два комсомольца, 2015. С. 17–19.

8. Бабушкин Е.Г. Формирование спортивной мотивации // ОНВ. 2014. № 1(125). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-sportivnoy-motivatsii (дата обращения: 11.05.2021).

9. Ильин Е.П. Мотивы и мотивация. СПб: Питер, 2011. 508 с. URL: https://psy.wikireading.ru/65085 (дата обращения: 12.05.2021).

10. Нургалиева А.Г. Содержательные особенности мотивации к спортивной деятельности у подростков // Санкт-петербургский образовательный вестник. 2018. С. 107–113.

11. Хафедх А. Психолого-педагогические методы повышения мотивации достижений у тунисских футболистов 16–17 лет // Спортивный психолог. 2016. № 1 (40). С. 29–33.

12. Хафедх А. Оптимизация уровня спортивной мотивации у тунисских молодых футболистов // Физическая культура: воспитание, образование, оптимальный уровень мотивации. 2014. № 5. С. 10.

13. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник московского университета. 2011. № 1. С. 100–110.

14. Кузьмин Е.Б. Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 1. С. 97–110.

15. Секрекова Ж.С. Копинг-стратегии как индивидуальный стиль поведения спортсменов: теоретический анализ проблемы // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: http://scienceforum.ru/2017/article/2017039157 (дата обращения: 01.05.2021).

Pankratova Irina Anatolievna
Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia
E-mail: ckags_student@mail.ru
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3140-1280

Impact of coping strategies on motivation in professional athletes

Abstract. The article is devoted to the description of the results of an empirical study of the influence of coping strategies on motivation among professional athletes. The author notes that the study of the indicated problem will help more productive training of athletes and increase their sports performance, the article notes that the research topic is very relevant. The article notes that sports achievements are determined not only by physical fitness and the ability to cope with stress, but also by the internal potential of a person striving for a result, her motivation for success. An athlete who is truly interested in the realization of a certain goal can achieve the tasks set for him to the fullest extent. To achieve the objectives of the study, the study used: the methodology "Motives for doing sports" A.V. Shaboltas; test-questionnaire “Motivation for success and motivation for fear of failure” (MUN) A. Rean; E. Heim's coping mechanisms diagnostics method. The study was carried out on the basis of the State Budgetary Professional Educational Institution of the Rostov Region "Rostov Regional School (College) of the Olympic Reserve". The sample consisted of 50 students aged 16–18. Our research made it possible to reveal that most of the respondents have a pronounced motivation for success: they are persistent in achieving the goal, active, active, persistent, get positive emotions from overcoming obstacles. This group of respondents is distinguished by the use of productive and relatively productive coping strategies: they are characterized by good self-control, optimism, a desire for cooperation and passive cooperation. At the same time, unproductive coping strategies prevail among athletes with the motivation for fear of failure in use. Correlation analysis of the interconnection of coping strategies and sports motivation of respondents confirmed that the productivity of coping strategies of athletes is determined by the predominance of one or another group of motives for going in for sports.

Keywords: stress; motivation; coping strategies; sports; sports career; success; sports success