

УДК 159.9:796.01

Диана Эдвардовна Синюк¹, Елизавета Андреевна Романюк²¹канд. психол. наук, доц., доц. каф. психологии*Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина*²магистр психологии, переводчик футбольного клуба «Рух» (Брест)**Diana Siniuk¹, Elizaveta Romaniuk²**¹Candidate of Sciences Psychological, Assistant Professor,

Assistant Professor of the Department of Psychology

of the Brest State A. S. Pushkin University

²Magistr of Science Psychology, FC «Rukh» (Brest) Interpreter

e-mail: dianas70@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМИ СТРАТЕГИЯМИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ

Обсуждаются особенности мотивации спортсменов, использующих разные стратегии совладания со стрессом. Эмпирически доказано, что мотивация борьбы и самосовершенствования поддерживает использование спортсменами конфронтации, самоконтроля и планирования решения. Мотивация общения сопряжена с поиском социальной поддержки, а мотивация достижения, борьбы, самосовершенствования и общая мотивация – с копинг-стратегией «Положительная переоценка». Стремление к самосовершенствованию поддерживает использование респондентами копинг-стратегии «Принятие ответственности». Чем чаще спортсмены обращаются к копинг-стратегиям «Принятие ответственности» и «Бегство-избегание», тем слабее у них выражена мотивация достижения успеха.

Ключевые слова: спортивная деятельность, мотивация, стресс, копинг-стратегии.

Features of Motivation of Athletes with Different Coping Strategies

The features of the motivation of athletes who use different coping strategies are discussed in the article. It has been empirically proven that the motivation to fight and improve themselves supports athletes' use of confrontation, self-control, and decision planning. The communication motivation is associated with the search for social support, and the motivation for achievement, struggle, self-improvement and general motivation is associated with the «Positive reassessment» coping strategy. The desire for self-improvement supports the use of the coping strategy «Taking responsibility» by the respondents. The more often athletes turn to the coping strategies «Acceptance of responsibility» and «Escape-avoidance», the weaker their motivation for achieving success is expressed.

Key words: sports activity, motivation, stress, coping strategies.

Введение

Спортивная деятельность предъявляет серьезные требования к личности людей, ею занимающихся. Рассмотрев характеристики спортивной деятельности, мы выяснили, что эта деятельность, по мнению Е. П. Ильина, представляет собой многолетний непрерывный процесс обучения и физического развития, тренировок с использованием больших, а порой и предельных физических нагрузок, где происходит зачастую монотонная отработка различных навыков [1, с. 18]. Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов и др. отмечают, что спорт как специфический вид деятельности включает в себя не только многочисленные тренировки, смысл которых состоит в подготовке к соревнованиям, но и участие в них [2]. Важно понимать, что спортивная деятельность не

просто носит соревновательный характер, а направлена на достижение максимально возможного результата. Без соревновательного момента данная деятельность утрачивает свой смысл. Следовательно, у профессиональных спортсменов должна быть актуализирована мотивация, адекватная сущности спортивной деятельности.

Поэтому проблема мотивации занятий спортом была и остается в психологии одной из самых значимых и актуальных. По мнению Е. П. Ильина, мотивация представляет собой процесс, в ходе которого внешние воздействия преобразуются во внутренние побуждения [1]. Следовательно, мотивация выступает как внутреннее побуждение к достижению цели, а стимул только как внешнее. Поэтому, как отмечает В. Ф. Сопов, внутренне мотивированный и

внешне стимулированный спортсмен сможет правильно понять все установки тренера, грамотно их выполнить и достичь в конечном итоге высоких результатов [3]. При формировании мотивации деятельности спортсменов необходимо учитывать различные виды мотивов, а также степень их выраженности и осознания.

Как мы уже отмечали, современный спорт, а особенно спорт высоких достижений, невозможно себе представить без серьезных нагрузок, напряженной борьбы и постоянного соперничества, сопровождающихся переживаниями успеха или неудачи, что, по сути, соотносится с понятиями «стресс» и «тревога». Не случайно вопросам совладания со стрессом отводится значимое место в практике подготовки профессиональных спортсменов. Вместе с тем на соревнованиях даже у высококвалифицированных спортсменов могут наблюдаться случаи срывов деятельности, обусловленных, по мнению Е. П. Ильина, В. Э. Мильмана, В. Ф. Сопова и др., психической напряженностью.

По мнению В. А. Бодрова, Д. Брайта, Ф. Джонса, Б. А. Вяткина, Ю. А. Киселева, чтобы успешно совладать со стрессовыми ситуациями, спортсменам необходимы навыки целенаправленного копинг-поведения, смысл которых заключается в умении овладеть ситуацией, смягчить ее конфликтный потенциал, адаптироваться к какому-либо нежелательному фактору либо уклониться от него [4–7]. Анализ же исследований по проблематике стресса в спортивной деятельности обнаруживает, что основное вни-

мание в данных исследованиях уделяется рассмотрению организационных факторов и внешних условий деятельности, характеризующихся стрессогенностью, в меньшей степени – влиянию личностных особенностей, одной из которых является мотивация, на стрессовую реакцию. На наш взгляд, важными и необходимыми представляются исследования, посвященные определению особенностей мотивации спортсменов, способствующих формированию навыков целенаправленного копинг-поведения. Поэтому мы решили выяснить, существует ли взаимосвязь между стратегиями совладания со стрессом, используемыми спортсменами, и особенностями их мотивации.

Для решения поставленной цели мы использовали следующие методики: опросник «Способы совладающего поведения» (авторы – Р. Лазарус, С. Фолкман), (адаптация Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой); опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи (автор – А. А. Реан); опросник «Мотивация спортивной деятельности (автор – Е. А. Калинин). Выборку исследования составили 80 профессиональных спортсменов, обучающихся на дневной и заочной формах получения высшего образования факультета физического воспитания и туризма, в возрасте от 17 до 21 года (из них 33 девушки и 47 юношей).

Результаты исследования и их обсуждение

В первую очередь рассмотрим частоту использования спортсменами адаптивных копинг-стратегий (таблица 1).

Таблица 1. – Частота использования спортсменами адаптивных копинг-стратегий

Адаптивные копинг-стратегии	Использование стратегий					
	редкое		умеренное		выраженное	
	абсолютные значения	%	абсолютные значения	%	абсолютные значения	%
поиск социальной поддержки	16	20	60	75	4	5
самоконтроль	18	22,5	52	65	10	12,5
принятие ответственности	15	18,75	52	65	13	16,25
планирование решений	2	2,5	60	75	18	22,5
положительная переоценка	0	0	53	66,25	27	33,75

Как следует из таблицы 1, поиск социальной поддержки редко использует при совладании с многочисленными стрессовыми ситуациями каждый пятый спортсмен, участвующий в настоящем исследовании. К обсуждаемой стратегии умеренно прибе-

гают большинство опрошенных, которые ориентируются на взаимодействие с другими людьми, при этом поддержка может быть информационной, эмоциональной и действенной. Для незначительного количества респондентов указанная стратегия яв-

ляется не только способом преодоления психологического напряжения, но и способом активного преодоления трудных жизненных ситуаций, что позволяет отнести эту стратегию к личным копинг-ресурсам.

Более пятой части респондентов в редких случаях используют самоконтроль как минимизацию негативных тенденций за счет целенаправленного сдерживания и подавления эмоциональных переживаний, уменьшения степени их влияния на восприятие и оценку ситуации, а также выбор соответствующей стратегии поведения. Большая часть профессиональных спортсменов характеризуется умеренным использованием данной стратегии при совладании с многочисленными стрессовыми ситуациями. Более чем для десятой части опрошенных присущ высокий самоконтроль поведения в различного рода деятельности, постоянное стремление к самообладанию.

Примерно для каждого пятого респондента признание своей роли в возникновении проблемы и ответственность за нее имеет значение в исключительных случаях. Большая часть опрошенных умеренно прибегают к данной стратегии в стрессовых ситуациях. Эти спортсмены понимают зависимость между собственными действиями и их последствиями, готовы анализировать свои поступки, находятся в поиске причин создавшихся сложностей в личных недостатках и ошибках. Выраженное использование стратегии принятия ответственности у 16,25 % спортсменов может вызвать неоправданную и постоянную самокритику, чувство вины и неудовлетворенность собой, привести к развитию депрессивных состояний, снижению самооценки.

Только 2,5 % респондентов редко прибегают к планированию своих дальнейших

действий, привлечению дополнительных ресурсов, исходя из прошлого опыта. Умеренно используют указанную стратегию большинство опрошенных. Примерно пятая часть спортсменов, участвовавших в исследовании, характеризуются выраженным использованием анализируемой стратегии. Эти респонденты преодолевают проблему за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом анализа своих возможностей и вероятных результатов, т. е. данный способ предусматривает создание плана по выходу из ситуации. В то же время при планировании как активной стратегии преодоления стресса наблюдается отсутствие возможности моментально принять нужное решение, используя интуицию, т. к. гибкость и эмоции при выборе нужных действий уходят на задний план.

Не было выявлено опрошенных, которые при совладании с многочисленными стрессовыми ситуациями редко применяли бы положительную переоценку. Большая часть спортсменов, принявших участие в настоящем исследовании, характеризуются умеренным использованием борьбы с различного рода негативными переживаниями с помощью рассмотрения проблемы с позитивного ракурса, своеобразного стимула для личностного роста. Примерно третьей части респондентов присуща частая ориентация на философское переосмысление проблемной ситуации, включенность ее в более широкое пространство работы личности над самосовершенствованием.

В таблице 2 отражены значения неадаптивных копинг-стратегий профессиональных спортсменов.

Таблица 2. – Частота использования спортсменами неадаптивных копинг-стратегий

Неадаптивные копинг-стратегии	Использование стратегий					
	редкое		умеренное		выраженное	
	абсолютные значения	%	абсолютные значения	%	абсолютные значения	%
конфронтация	6	7,5	64	80	10	12,5
дистанцирование	3	3,75	51	63,75	26	32,5
бегство/избегание	13	16,25	45	56,25	22	27,5

Из данных, представленных в таблице 2, видно, что лишь 7,5 % респондентов прибегают к редкому использованию конфронтации в ситуациях совладания со стрессом.

Для большинства опрошенных спортсменов конфронтация является способом негативного отреагирования в связи со стрессовой ситуацией, но используется этот способ

умеренно. Следует отметить, что благодаря умеренному использованию данной стратегии эти респонденты легко справляются с трудностями, энергичны и предприимчивы при разрешении проблемных ситуаций, умеют отстаивать собственные интересы, ценности и убеждения, бороться до конца. Более чем для десятой части опрошенных указанная стратегия является предпочитаемой. Несмотря на то, что конфронтация помогает действовать, «сдвигать» ситуацию с мертвой точки, выражать свою позицию и отстаивать ее, обратной стороной такого реагирования является неразумность, неосознанность и необдуманность действий. У таких спортсменов может отмечаться враждебность, вспышки агрессии и конфликтности, импульсивность поведения, сложность планирования своих действий и их результата, корректировки поведения. В данном случае копинг-действия теряют свою целенаправленность и становятся способом разрядки эмоционального напряжения.

Стратегию дистанцирования редко использует незначительная часть опрошенных. Для большей части респондентов характерно умеренное применение данной стратегии, которая, вероятно, является возможностью предотвращать интенсивные эмоциональные реакции на фрустрацию. Для этого способа совладающего поведения свойственно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, юмора, отстранения и т. п. В то же время подавление эмоций относительно значимости происходящего может привести к отсутствию решения проблемы как таковой. Примерно каждый третий спортсмен, участвовавший в настоящем исследовании, в стрессовой ситуации часто выбирает для себя стратегию дистанцирования, что предполагает использование попытки преодоления неблагоприятных переживаний благодаря субъективному снижению ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Это неадаптивная стратегия, при использовании которой возникает риск обесценивания проблемной ситуации, собственных переживаний и необходимости принимать решения.

Стратегия бегства для 16,5 % респондентов может оказаться полезной при кризисных экстренных ситуациях и в случае краткосрочного использования. Более чем

половина респондентов умеренно прибегают к применению данной стратегии и при помощи ее быстро снимают эмоциональное напряжение в ситуации стресса. Более чем для четверти профессиональных спортсменов данная стратегия является ярко выраженной, что означает вероятность накопления проблем и трудностей. При избегании эти субъекты стараются уйти от решения проблемы, отказываясь признавать ее существование, либо некорректно оценивают происходящее. Тем самым они, сохраняя свое состояние на должном уровне, игнорируют решение проблемы. Регулярный выбор стратегии избегания может со временем перерасти у этих спортсменов в такую личностную черту, как инфантильность.

На следующем этапе настоящего анализа рассмотрим характеристики мотивации спортсменов. Выясним мотивированность респондентов на успех или неудачу. Мы выяснили, что для большинства опрошенных (76,25 %) характерна мотивация на успех. Данные спортсмены уверены в себе, в собственных силах. Они характеризуются ответственностью, активностью и инициативностью, целеустремленностью, настойчивостью в достижении поставленных целей. Такие спортсмены ставят более сложные задачи, им присуще стремление к риску и повышению уровня своих достижений. Тенденция мотивации на успех выявлена у 16,25 % спортсменов, участвующих в настоящем исследовании. Лишь у 5 % опрошенных мотивационный полюс не выражен. Для них примерно в равной степени присуща как надежда на успех, так и боязнь неудачи. У незначительной части респондентов (2,5 %) выявлена тенденция мотивации на неудачу. Эти спортсмены чаще придерживаются идеи избегания и негативных ожиданий, при этом они могут характеризоваться довольно ответственным отношением к делу. Спортсменов с мотивацией боязни неудачи в нашем исследовании не было выявлено.

Таким образом, большинство обследованных спортсменов мотивированы на удачу (успех). Данная мотивация адекватна сущности спортивной деятельности, которая носит соревновательный характер.

Далее рассмотрим выраженность различных мотивов спортивной деятельности у респондентов (таблица 3).

Таблица 3. – Выраженность у респондентов мотивов спортивной деятельности

Направленность мотивов	Уровень мотивации							
	завышенный		оптимальный		пониженный		низкий	
	абсолютные значения	%	абсолютные значения	%	абсолютные значения	%	абсолютные значения	%
достижения	33	41,25	41	51,25	6	7,5	–	–
борьба	9	11,25	36	45	34	42,5	1	1,25
самосовершенство- вание	34	42,5	34	42,5	11	13,75	1	1,25
общение	15	18,75	35	43,75	27	33,75	3	3,75
поощрение	16	20	32	40	30	37,5	2	2,5
общая мотивация	13	16,25	49	61,25	17	21,25	1	1,25

Из таблицы 3 следует, что завышенный уровень мотивации достижения был выявлен у 41,25 % спортсменов, участвовавших в исследовании. Оптимальная мотивация достижения характерна примерно для половины респондентов. У 7,5 % опрошенных обнаружен пониженный уровень данной мотивации. Низкий уровень мотивации достижений у спортсменов данной выборки не был выявлен. Завышенный уровень мотивации борьбы характерен примерно для десятой части опрошенных. Оптимальная мотивация борьбы выявлена у 45 % респондентов. Для 42,5 % спортсменов, участвовавших в исследовании, характерен пониженный уровень мотивации борьбы. Мотивация борьбы на низком уровне сформирована лишь у одного респондента.

Завышенный уровень мотивации самосовершенствования был выявлен у 42,5 % спортсменов, участвовавших в исследовании. Такой же части респондентов характерна оптимальная мотивация самосовершенствования. Более чем у десятой части опрошенных обнаружен пониженный уровень данной мотивации. Низкий уровень мотивации самосовершенствования выявлен у одного респондента.

Завышенный уровень мотивации общения характерен примерно для пятой части опрошенных. Оптимальная мотивация общения обнаружена у 43,75 % респондентов. Примерно для третьей части спортсменов, участвовавших в исследовании, характерен пониженный уровень мотивации об-

щения. Радует тот факт, что низкая мотивация общения сформирована лишь у незначительной части респондентов.

Завышенный уровень мотивации поощрения был выявлен у пятой части спортсменов, участвовавших в исследовании. Оптимальная мотивация поощрения характерна для 40 % опрошенных. У 37,5 % спортсменов пониженный уровень данной мотивации. Низкий уровень мотивации поощрения был выявлен у незначительной части респондентов.

Завышенный уровень общей мотивации характерен для 16,25 % спортсменов, участвовавших в исследовании. Оптимальная общая мотивация выявлена у большей части респондентов. Более чем для пятой части опрошенных характерен пониженный уровень общей мотивации. Низкая общая мотивация сформирована у незначительной части респондентов.

При сравнении полученных результатов мы выясняли связи между изучаемыми признаками. Для выявления статистически достоверных связей между стратегиями совладания со стрессом (копинг-стратегиями), используемыми спортсменами, и их мотивацией был проведен корреляционный анализ при помощи компьютерного статистического пакета SPSS-24. Показатели коэффициента ранговой корреляции Спирмена между копинг-стратегиями и характеристиками мотивации спортсменов представлены в таблице 4.

Таблица 4. – Показатели коэффициента ранговой корреляции Спирмена между копинг-стратегиями и характеристиками мотивации спортсменов

Мотивация	Копинг-стратегии							
	конфронтация	дистанцирование	самоконтроль	поиск социальной поддержки	принятие ответственности	бегство-избегание	планирование решения	положительная переоценка
успеха и боязнь неудачи	-0,142	-0,188	-0,176	0,048	-0,339**	-0,354**	0,174	-0,056
достижения	0,143	-0,015	0,171	0,127	0,07	-0,069	0,216	0,226*
борьбы	0,289**	0,017	0,255*	0,056	0,144	0,05	0,24*	0,291**
самосовершенствования	0,254*	0,121	0,412**	0,094	0,234*	0	0,338**	0,328**
общения	0	-0,043	0,056	0,292**	0,049	-0,021	0,083	0,117
поощрения	-0,082	-0,088	0,077	-0,033	-0,013	-0,091	0,124	0,048
общая мотивация	0,134	-0,036	0,205	0,119	0,096	-0,031	0,205	0,248*

Примечание – Знаком * в таблице обозначены уровни статистической значимости: * – $p \leq 0,05$ (0,22), ** – $p \leq 0,01$ (0,28).

Рассмотрев коэффициенты ранговой корреляции Спирмена между показателями выраженности стратегии «Конфронтация» и характеристиками мотивации респондентов, мы установили, что чем чаще спортсмены прибегают к использованию данной стратегии при совладании со стрессом, тем ярче у них выражена мотивация борьбы и самосовершенствования. Это значит, что спортсмены, мотивированные на борьбу и самосовершенствование, в стрессовых ситуациях готовы отстаивать собственные интересы, ценности и убеждения, бороться до конца. Поэтому зачастую в таком активном противостоянии им удастся справиться с возникающими трудностями. Между остальными признаками корреляция не достигает уровня статистической значимости.

Как следует из таблицы 4, связи между показателями по шкале «Дистанцирование» и характеристиками мотивации спортсменов не выявлены. Корреляция между данными признаками не достигает уровня статистической значимости.

Проанализировав значения коэффициента ранговой корреляции Спирмена между показателями выраженности стратегии «Самоконтроль» и характеристиками мотивации респондентов, мы установили, что чем чаще спортсмены прибегают к использованию данной копинг-стратегии, тем ярче у них выражена мотивация борьбы и самосовершенствования.

Согласно таблице 4, мы установили прямую взаимосвязь между показателями копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» и мотивации общения. Следовательно, чем чаще обследованные спортсмены нацелены на поиск социальной поддержки при совладании со стрессом, тем ярче у них выражена мотивация общения. Между остальными признаками корреляция не достигает уровня статистической значимости.

Исходя из данных, представленных в таблице 4, мы установили обратную связь между показателями по шкале «Принятие ответственности» и выраженностью мотивации успеха и боязни неудачи. Это означает, что чем чаще обследованные спортсмены в стрессовых ситуациях прибегают к использованию копинг-стратегии «Принятие ответственности», тем слабее у них выражена мотивация достижения успеха. Также мы обнаружили прямую взаимосвязь показателей данной копинг-стратегии и мотивацией самосовершенствования. Следовательно, чем чаще обследованные спортсмены используют в стрессовых ситуациях стратегию принятия ответственности, тем больше они стремятся к самосовершенствованию. Между остальными признаками корреляция не достигает уровня статистической значимости.

Согласно таблице 4, мы установили обратную взаимосвязь между показателями шкалы «Бегство-избегание» и мотивацией успеха и боязни неудачи. Это означает, что

чем чаще респонденты при воздействии сильных стрессоров стремятся использовать копинг-стратегию «Бегство-избегание», тем слабее у них выражена мотивация достижения успеха. Иными словами, тенденция боязни неудачи побуждает спортсменов уходить от решения проблемы, отказываться признавать ее существование либо некорректно оценивать происходящее. Между остальными показателями корреляция не достигает уровня статистической значимости.

Проанализировав значения коэффициента ранговой корреляции Спирмена между показателями выраженности стратегии «Планирование решения» и характеристиками мотивации респондентов, мы установили следующие взаимосвязи: чем чаще спортсмены прибегают к использованию данной копинг-стратегии в трудных жизненных ситуациях, тем ярче у них выражена мотивация борьбы и самосовершенствования. Между остальными показателями корреляция не достигает уровня статистической значимости.

Рассмотрим значения коэффициента ранговой корреляции Спирмена между показателями выраженности стратегии «Положительная переоценка» и характеристиками мотивации спортсменов. Мы выяснили, что чем чаще спортсмены при совладании со стрессом используют указанную стратегию, тем ярче у них выражена мотивация достижения, борьбы, самосовершенствования и общая мотивация. Между остальными показателями корреляция не достигает уровня статистической значимости.

Таким образом, проанализировав взаимосвязи между стратегиями совладания со стрессом, используемыми спортсменами, и особенностями их мотивации, мы выяснили, что наиболее конструктивной, адаптивной копинг-стратегией для функционирования и поддержания мотивов, соответствующих сущности спортивной деятельности, является «Положительная переоценка».

Заключение

Обобщим полученные нами эмпирические данные. Установлено, что большинство спортсменов, участвовавших в исследовании, прибегают к умеренному использованию адаптивных стратегий поиска социальной поддержки и планирования решений, а также к умеренному использованию

неадаптивной стратегии конфронтации. Достаточно часто обследованные спортсмены умеренно используют адаптивные стратегии самоконтроля, принятия ответственности и положительной переоценки, а также неадаптивную стратегию дистанцирования.

Определено, что большинство обследованных спортсменов мотивированы на удачу. Данная мотивация адекватна сущности спортивной деятельности, имеющей соревновательный характер. У большей части респондентов обнаружен оптимальный уровень общей мотивации спортивной деятельности. При этом примерно у половины опрошенных сформирован оптимальный уровень мотивации достижения. Несколько реже у обследованных спортсменов встречается оптимальный уровень мотивации борьбы, самосовершенствования, общения и поощрения. Вместе с тем мотивация достижения и самосовершенствования чаще представлена у спортсменов на завышенном, чем на пониженном либо низком уровнях. А мотивацию борьбы, общения и поощрения спортсмены, участвовавшие в исследовании, чаще демонстрируют на заниженном и низком уровнях.

Проведенный корреляционный анализ позволяет констатировать наличие значимых взаимосвязей между мотивацией спортсменов и использованием ими определенных копинг-стратегий. Эмпирически доказано, что мотивация борьбы и самосовершенствования поддерживает использование респондентами конфронтации, самоконтроля и планирования решения в качестве стратегий совладания со стрессом. Мотивация общения способствует прибеганию спортсменов к поиску социальной поддержки при совладании с трудными жизненными ситуациями. Мотивация достижения, борьбы, самосовершенствования и общая мотивация сопряжена с копинг-стратегией «Положительная переоценка». Стремление к самосовершенствованию поддерживает использование респондентами копинг-стратегии «Принятие ответственности». В то же время чем чаще опрошенные при воздействии сильных стрессоров стремятся использовать копинг-стратегии «Принятие ответственности» и «Бегство-избегание», тем слабее у них выражена мотивация достижения успеха.

Таким образом, проанализировав взаимосвязи между стратегиями совладания со стрессом, используемыми спортсменами, и особенностями их мотивации, мы выяснили, что наиболее конструктивной копинг-

стратегией для функционирования и поддержания мотивов, соответствующих сущности спортивной деятельности, является «Положительная переоценка».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2019. – 352 с.
2. Гогунув, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунув, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2003. – 288 с.
3. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. Ф. Сопов. – М. : Каф. психологии РГУФКСиТ, 2010. – 120 с.
4. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психол. журн. – 2006. – Т. 27, № 2. – С. 113–123.
5. Брайт, Д. Преодоление стресса / Д. Брайт, Ф. Джонс // Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. – С. 179–209.
6. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : ФиС, 1981. – 112 с.
7. Киселев, Ю. А. Победи! Размышления и советы психолога спорта [Электронный ресурс] / Ю. А. Киселев. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 128 с. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/kiselev-yuya-pobedi-razmyshle-niya-i-sovety-psiho-loga-sporta_be444b55580.html. – Дата доступа: 17.02.2021.

REFERENCES

1. Il'in, Ye. P. Psikhologija sporta / Ye. P. Il'in. – SPb. : Pitier, 2019. – 352 s.
2. Gogunov, Ye. N. Psikhologija fizichieskogo vospitanija i sporta : uchieb. posobie dlja studentov vyssh. pied. uchieb. zaviedienij / Ye. N. Gogunov, B. I. Mart'janov. – M. : Akadiemija, 2003. – 288 s.
3. Sopov, V. F. Tieorija i mietodika psikhologichieskoj podgotovki v sovriemiennom sportie / V. F. Sopov. – M. : Kaf. psikhologii RGUFKSiT, 2010. – 120 s.
4. Bodrov, V. A. Problema prieodolienija stressa. Processy i riesursy prieodolienija stressa / V. A. Bodrov // Psikhol. zhurn. – 2006. – T. 27, № 2. – S. 113–123.
5. Brajt, D. Prieodolienije stressa / D. Brajt, F. Dzhons // Stress. Tieorii, issliedovanija, mify. – SPb. : PRAJM-YEVROZNAK, 2003. – S. 179–209.
6. Viatkin, B. A. Upravlienije psikhichieskim stressom v sportivnykh sorievnovanijakh / B. A. Viatkin. – M. : FiS, 1981. – 112 s.
7. Kisieliov, Yu. A. Pobiedi! Razmyshlienija i soviety psikhologa sporta [Eliektronnyj riesurs] / Yu. A. Kisieliov. – M. : SportAkadiemPress, 2002. – 128 s. – Riezhim dostupa: https://www.studmed.ru/view/kiselev-yuya-pobedi-razmyshle-niya-i-sovety-psiho-loga-sporta_be444b55580.html. – Data dostupa: 17.02.2021.

Рукапіс паступіў у рэдакцыю 09.03.2022