

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Ивченко Елена Анатольевна¹, Ивченко Елена Викторовна¹, Медников Степан Викторович²

¹ – Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

² – Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Цель исследования – изучение влияния двигательной активности на выбор копинг-поведения и формирование защитных механизмов. В исследовании приняли участие занимающиеся и не занимающиеся фитнесом (42 и 38 человек соответственно, возраст – 17–29 лет, женщины – 61, мужчины – 19). В диагностический комплекс вошли методика «Оценка значимости мотивационных комплексов занятий фитнесом», Опросник SSP (Coping Behavior Strategies), Опросник «Индекс образа жизни». Результаты исследования показали, что занятия фитнесом как видом двигательной активности, способствуют выбору более адаптивных способов совладания, таких как «Проекция» (54 %) и «Интеллектуализация» (83 %). У не занимающихся фитнесом ведущие механизмы психологической защиты – «Подавление» (58 %), «Регрессия» (93 %), «Компенсация» (80 %), «Проекция» (85 %), «Замещение» (77 %), «Интеллектуализация» (75 %). Преобладающим мотивом занятия фитнесом является «Внешний вид» и «Здоровье».

Ключевые слова: фитнес, совладающее поведение, психологические защиты, мотивы, ЗОЖ.

COPING BEHAVIOR IN PEOPLE INVOLVED AND NOT INVOLVED IN FITNESS

Ivchenko Elena Anatolevna¹, Ivchenko Elena Viktorovna¹, Mednikov Stepan Viktorovich²

¹ – Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia

² – Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The aim of the study is to study the influence of motor activity on the choice of coping behavior and the formation of protective mechanisms. The study was attended by those engaged in and not engaged in fitness (n = 42 and n = 38 respectively, age – 17–29 years, women – 61, men – 19). The diagnostic complex included the methodology “Assessment of the importance of motivational fitness complexes”, the SSP Questionnaire (Coping Behavior Strategies), the “Lifestyle Index” Questionnaire. The results of the study showed that the exercise of fitness as a type of physical activity, promote the choice of more adaptive coping methods, such as “Projection” (54 %) and “Intellectualization” (83 %). For those who are not involved in fitness, the leading psychological defense mechanisms are: “Suppression” (58 %), “Regression” (93 %), “Compensation” (80 %), “Projection” (85 %), “Replacement” (77 %), “Intellectualization” (75 %). The predominant motive for doing fitness is “Appearance” and “Health”.

Keywords: fitness, coping behavior, psychological protection, motives, healthy lifestyle.

Введение

В настоящее время наблюдается тенденция к поддержанию здорового образа жизни, однако, ритм, в котором мы живем, не всегда позволяет сохранять, держать в балансе свое здоровье и самочувствие. Для устранения и предотвращения дисбаланса во внутреннем состоянии человека, вызванном воздействием негативных, стрессогенных факторов окружающей среды, люди склонны использовать совладающее поведение: защитные механизмы и копинг-стратегии. Задачи защиты – устранение и предотвращение всего, что может вызвать дисбаланс во внутреннем состоянии человека [3]. Главные цели совладания – адаптация к реальности, удовлетворяющая потребности. Психологическая защита – в основном бессознательный и автоматизированный процесс, а совладающее поведение более осознанно. Использование психологических защит обычно активизирует наиболее «любимые» защиты для человека [1], в то время как стратегии совладания предполагают использование наиболее подходящих для данной ситуации. По данным многих исследований, занятия фитнесом и спортом можно рассматривать как формы преодолевающего поведения [5].

По некоторым данным [2] представители студенческой молодежи в целом обладают низким уровнем стрессоустойчивости, что негативно сказывается на процессе их социальной адаптации. Внедрение фитнес-технологий повышает уровень их стрессоустойчивости [4].

Методы исследования

В процессе исследования применялись следующие методики: 1. Методика оценки значимости мотивационных комплексов занятия фитнесом (на основании доминирующих мотиваций, выделенных Т. С. Лисицкой и С. И. Кувшинниковой). 2. Опросник Лазаруса ССП (Стратегии совладающего поведения). 3. Опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля».

Методы математического анализа: критерий г-Спирмена, критерий U-Манна-Уитни.

Результаты

В исследовании приняло участие 80 человек (61 девушка, 19 мужчин), в возрасте 17–29 лет. Занимающихся фитнесом – 42 человека, не занимающихся – 38 человек.

Анализ оценок значимости мотивационных комплексов занятий фитнесом показал, что для занимающихся фитнесом наиболее значимыми мотивами являются «Внешний вид» и «Здоровье» (4,5 и 4,4 балла соответственно). Далее по степени выраженности — «Психологический фактор» (4 балла), «Познавательный фактор» (3,3 балла) «Прикладной фактор» (3,2 балла). Наименее значимый мотив — «Социальный фактор» (1,9 балла).

При исследовании стратегий совладающего поведения выявлены значимые различия ($p < 0,05$) в группах занимающихся и не занимающихся фитнесом. Для участников первой группы более характерна копинг-стратегия «Поиск социальной поддержки», то есть, разрешение проблемы за счет привлечения внешних ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Поиск социальной поддержки подразумевает возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим. У молодых людей, занимающихся фитнесом, преобладающими копинг-стратегиями являются «Планирование принятия решений», «Принятие ответственности», «Положительная переоценка» и «Самоконтроль», что в целом отражает более деятельностный и рефлексивный подход к преодолению трудностей, в том числе, за счет целенаправленной двигательной активности.

Анализ показателей «Индекса жизненного стиля» показал значимые различия ($p < 0,05$) между исследуемыми группами. У занимающихся фитнесом преобладает психологическая защита «Интеллектуализация» (83 %), у не занимающихся — ярче выражены «Регрессия» (93 %), «Проекция» (85 %), «Компенсация» (80 %) и «Замещение» (77 %). Это значит, что для них характерно устранение из сознания неприятных переживаний, когда содержательная сторона психотравмирующей ситуации не осознается, и человек вытесняет сам факт какого-либо неблагоприятного события, склонен к внешне не мотивированной тревоге, присвоению чужих качеств и поведения, а также склонен избегать тревогу путем перехода на более ранние формы поведения (плач, капризы); приписывании собственных нежелательных качеств другим людям; бессознательном создании логических или манипулятивных установок, чтобы пресечь переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией. У занимающихся фитнесом преобладает «Интеллектуализация» психологическая защита высшего порядка, которая связана со стремлением объяснять всё происходящее исключительно через призму логических, рациональных причин. Таким образом, результаты методики «Индекс жизненного стиля» показали, что для не занимающихся фитнесом прибегание к механизмам психологических защит является ярко

выраженным, в то время как занимающиеся фитнесом реже выбирают психологические защиты, а если и выбирают, то более высокого порядка.

В результате корреляционного анализа выявлена взаимосвязь мотивации занятий фитнесом с психологическими защитами и копинг-стратегиями. При преобладании мотива здоровья у занимающихся фитнесом в меньшей степени выражен механизм психологической защиты «Подавление» ($r = -0,381$), «Регрессия», ($r = -0,331$) «Компенсация», ($r = -0,384$) «Проекция» ($r = -0,478$) и «Замещение» ($r = -0,327$) и более выражена психологическая защита «Отрицание» ($r = 0,355$). «Отрицание» характерно для тех занимающихся фитнесом, у которых преобладает и мотив «Социальный фактор» ($r = 0,395$). Для занимающихся с преобладающим «Прикладным» мотивом наиболее характерной стратегией совладания является «Принятие ответственности» ($r = 0,340$), с преобладающим мотивом здоровья наименее выраженной является стратегия совладания «Бегство-избегание» ($r = -0,446$).

Выводы

Занимающиеся и не занимающиеся фитнесом, проявляют различные механизмы психологической защиты и различные стратегии совладающего поведения.

Занимающиеся фитнесом менее склонны прибегать к механизмам психологических защит, что, по-видимому, объясняется их увлечением данным видом двигательной активности. Их стратегии совладающего поведения характеризуются более деятельным, рефлексивным и самодостаточным подходом к решению проблем, чем у не занимающихся

Литература

1. Бочавер К. А. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика [Электронный ресурс] / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик // Клиническая и специальная психология. — 2016. — Том 5. № 1. — С. 1–18. DOI: 10.17759/cpse.2016050101
2. Бубнова И. С. Формирование стрессоустойчивости у студентов посредством фитнес-технологии / И. С. Бубнова, А. Н. Грязнов // Казанский педагогический журнал. — 2019. — №2. — С. 125–129
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания (Анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк — Москва : Изд-во МГУ, 1984. — 200 с.
4. Ивченко Е. А. Мотивационно-смысловые особенности молодых женщин, занимающихся фитнесом / Е. А. Ивченко, С. В. Медников, Л. Д. Павлова // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. — 2015. — Выпуск № 2. — С. 170–175.
5. Ильин Е. П. Различия в копинг-стратегиях (преодолевающем поведении) и в использовании защитных механизмов / Е. П. Ильин // Психология индивидуальных различий. — Санкт-Петербург: Питер, 2004. — С. 412–431.

* * *