

UDC 159.9

DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-135

A STUDY OF WRESTLERS COPING BEHAVIOR CHARACTERISTICS IN COMPETITIVE CONDITIONS

*I.H. Poghosyan**Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

Keywords: coping strategies, stress, stress resistance, competitive, wrestling, mental reliability, emotional state.

Research relevance: In modern high-performance sports, uncovering the main guarantees for the effectiveness of competitive activity across different sport disciplines has become a significant issue in sport sciences, including sport psychology. This is due to the athlete's level of technical and tactical skill, as well as the degree of physical and psychological readiness [5].

To achieve high results in international competitions and in the Olympic Games, wrestlers require an effective model of psychological preparation that incorporates contemporary psychological approaches and methods [7,4].

The effectiveness of psychological preparation largely depends on the athlete's mental attributes and the specific individual characteristics and traits of their sport.

The issue of studying athletes' coping behavior in competitive conditions is particularly valued today, especially in sports that demand the maximum expression of both mental functions and physical capabilities of the athlete. This is evidenced

by the recent increase in training loads and the need for athletes to achieve high competitive results in international competitions [1,2].

During a match, wrestlers are often taken with predicting the opponent's intentions, making the right decisions, and executing targeted actions. In this case, the wrestler demonstrates anticipation, which is the ability to make decisions and act with a certain spatiotemporal foresight. The peculiarity of anticipation in wrestling lies in its occurrence under constantly changing and unpredictable situational conditions, coupled with high physical strain and time pressure, which themselves are stress factors for the athlete [2].

In sports, stressors include concerns about sustaining injuries, running out of energy before the end of the competition, fear of defeat, worries about one's sporting reputation in case of loss, financial (material) losses, and the possibility of disappointing the coach or the team. Other stressors may include the audience, climate conditions, the scale of the competition, and many similar factors [7].

In wrestling, stress factors such as anticipation, the intensity of competitive struggle, rapid performance improvements, and scientific contributions influence the factors that guarantee activity effectiveness. As in other individual combat sports, wrestling also demands handling constraints in technical actions, increased match intensity, and the emergence of new tactical and psychological challenges, which lead to new issues [9,6].

It is well known that athletes' performances in critical competitions are characterized by intense struggle, stressful situations, and the pursuit of maximum sporting results. Every athlete must be prepared to face competitive stress, anxiety, fears, and affective manifestations. Here, coping strategies come into play, chosen by the athlete to overcome these challenges [3,8,10].

In Europe, the USA, and recently in Russia, the study of coping strategies has been at the forefront of sports psychologists' attention. This research focuses on improving athletes' stress resistance, mental health, quality of life, and performance [4,7]. The aforementioned highlights the relevance of this study and the potential for practical application of its results.

In psychological literature, the phenomenological classifications of coping strategies proposed by R.S. Lazarus and S. Folkman are among the most widely recognized. They divided coping strategies

into two categories: self-directed actions and actions directed to the external environment. Through numerous studies, Lazarus and Folkman identified strategies, characteristic of stressful situations, such as confrontation, escape, self-regulation, accepting responsibility, positive appraisal, problem-solving planning, and seeking social support. These strategies help to navigate stress effectively.

We examined the characteristics of coping behavior in competitive conditions using the example of wrestlers.

Research aim and objectives: The purpose of the research is to study wrestlers' coping strategies under competitive conditions. The objectives of the research is to identify the level of stress resistance and behavioral characteristics of athletes in competitive and stressful conditions.

Research methods and organization: The research methods included literature analysis on the topic, observation, testing, and mathematical analysis of results. The research was carried out from 2022 to 2024 and included 50 wrestlers aged 19-31, specializing in Greco-Roman and freestyle wrestling.

The following methods were used during the research:

1. The "Assessment of Personal Stress Resistance" test by L.P. Ponomarenko and R.V. Belousova.

2. The "Coping Strategies" questionnaire by R. Lazarus.

"Assessment of Personal Stress resistance" test by L.P. Ponomarenko and R.V. Belousova. The results are presented in Table 1.

Research results analysis:In the initial phase, all participants completed the

Table 1

Results of the analysis of L.P. Ponomarenko and R.V. Belousova's "Assessment of Personal Stress Resistance" test carried out with wrestlers

Number	Level of stress resistance								
	very low	low	below average	Close to average	average	above average	average high	high	very high
50	1	3	11	7	3	10	3	9	3
%	2	6	22	14	6	20	6	18	6

As a result of testing, 11 participants were classified into the group with below-average stress resistance, as they, according to the scales defined by the methodology, have a below-average level of stress resistance and neuropsychological stability. In quantitative terms, 22% of the wrestlers show below-average stress resistance. The research sample was then divided into three groups based on the corresponding levels of stress resistance in the wrestlers. The division was made based

on the results of the analysis according to the methodology.

To study the behavioral characteristics of wrestlers in competitive conditions, R. Lazarus's "Coping Strategies" questionnaire was applied. The results are presented in Table.

In the first group of wrestlers, low stress resistance indicators were observed (n=22), in the second group – moderate-level stress resistance indicators (n=6), and in the third group – high stress resistance indicators (n=25).

Table 2

Results of the analysis of coping strategies used by wrestlers in competitive stress conditions.

Scale	Group 1 %	Group 2 %	Group 3 %
Self-control	14,29	53,85	33,33
Acceptance of responsibility	23,81	15,38	93,33
Confrontation	47,62	69,23	33,33
Expecting social support	71,43	23,08	20
Delay in problem-solving	52,38	76,92	46,67
Avoidance	80,95	61,54	6,67
Problem solving planning	42,86	38,46	86,67
Positive assessment	33,33	23,08	66,67

The results of the research reveal that in competitive stressful situations, wrestlers demonstrate various levels of stress resistance, which suggests the application of different coping strategies.

Athletes with low stress resistance levels tend to use ineffective behavior regulation strategies, such as avoidance or escaping (80.95%), during which emotional states are directly expressed without any desire to reevaluate the situation, with a lack of activities aimed at changing the situation and avoidance of active actions. They also show a tendency to seek social support (71.43%), which implies a strong desire for

acceptance, reliance on others' experiences, and emotional focus on the situation. Wrestlers with an average level of stress resistance have a tendency to delay problem solving (76.92%), which are conscious strategies aimed at reducing internal tension, as well as confrontation or conflict-oriented strategies (69.23%), that is, affective involvement in the situation, use of impulsivity strategies and self-control coping strategy (53.58%).

Athletes with high stress resistance are characterized by strategies such as problem-solving planning (86.67%), maintaining self-control and balance, analyzing the situation,

taking responsibility (93.33%), being oriented toward external evaluation, and positive appraisal (66.67%), which involves reassessing values and extracting positives from the situation.

Conclusion: The analysis of the research results based on quantitative data indicates that wrestlers with below-average stress resistance levels prevail. In competitive stress conditions, these wrestlers typically adopt strategies such as avoidance or escaping and seeking social support. Athletes who choose the avoidance strategy tend to deny or devalue the problem and may hold unrealistic expectations, among other tendencies. Wrestlers who rely

on seeking social support resolve issues by involving external social resources, expecting informational, emotional, or practical support.

The summary of the research showed that under the prolonged influence of stress factors and when ineffective coping strategies are chosen, there may be a decrease in various functional and psychological indicators of the organism.

Thus, summarizing the results of the study of wrestlers' coping behavior in competitive conditions, we can define it as part of the psychological preparedness state, which enables the wrestler to perform more effectively in responsible competitions.

REFERENCES

1. Բարսյան Հ.Ա., Գեղամյան Վ.Ղ., Հոգեբանական պատրաստության պահանջները բարձր նվաճումների սպորտում, Միջազգային գիտաժողովի նյութեր, Ա պրակ, Երևան, 2009, էջ 63-68:
2. Գեղամյան Վ.Ղ., Հոգեկան վիճակները սպորտում, Մենագրություն, Երևան, 2021, էջ 28:
3. Балтабаев С.А., Жураев Т.Ж. и др., Влияние переживаний, тревоги и стресса на соревновательную успешность у спортсменов и их преодоление /// Наука и мир. 2020. № 1-2(77). 24-27с.
4. Босенко Ю. М., Субъектные регуляторы конструктивного реагирования спортсменов на оценивание их личности в спорте //автор. дис на соискание канд. псих. наук. Краснодар 2014 – 36 с.
5. Водопьянова Н.В., Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. — 226 с.
6. 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.
7. Загайнов Р.М., Психология современного спорта высших достижений. Записки www.sportedu.am

практического психолога спорта: 2012 – 26 с.

8. Ильин Е.П., Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2018. – 179 с.

9. Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Волков Д.Н. и др.; под ред. А.Е.Ловягиной.М.: Издательство Юрайт, 2016.- 74с.

10. Либина А.В., Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации/ А.В. Либина.-М.Эксмо, 2008.-400 с.

ՄՐՅԱԿՑԱՅԻՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՔՈՓԻՆԳ ՎԱՐՔԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ի.Հ. Պողոսյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Քոփինգ ռազմավարություն, սթրես, սթրեսակայունություն, մրցակցային, ըմբշամարտ, հոգեկան հուսալիություն, հուզական վիճակ:

Հետազոտության արդիականություն: Ներկայումս մրցակցային պայմաններում մարզիկների քոփինգ վարքի խնդիրը չափազանց արդիական է: Սթրեսային իրավիճակներում հայտնված յուրաքանչյուր մարզիկ փորձում է կիրառել միջոցներ՝ իրավիճակը հաղթահարելու համար: Հենց այդ միջոցների կիրառումն էլ համարվում է սթրեսի հաղթահարման քոփինգ ռազմավարություն: Մարզական գործունեությունը լի է սթրեսածին իրավիճակներով, որտեղ մարզիկը պետք է դրսևորի տոկունություն, ինչպես նաև կարողանա ընտրել սթրեսի հաղթահարման համար սեփական հոգեկան ռեսուրսներին համապատասխան միջոցներ: Սպորտային գործունեության ընթացքում սթրեսային իրավիճակներում քոփինգ ռազմավարությունները բարձր նվաճումների հասնելու կարևորագույն հիմքերից են, ինչով էլ պայմանավորված է թեմայի արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակ: Ուսումնասիրել մրցակցային պայմաններում ըմբիշների քոփինգ ռազմավարությունները:

Հետազոտության մեթոդներ և կազմակերպում: Հետազոտության մեթոդներն են՝ թեմայի վերաբերյալ գրականության վերլուծություն, դիտում, թեստավորում, արդյունքների մաթեմատիկական վերլուծություն:

Հետազոտությանը մասնակցել են 50 հունահռոմեական և ազատ ոճի ըմբիշներ՝ 19-31 տարեկան:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունն ըստ քանակական տվյալների ցույց է տալիս, որ գերակշռում են միջինից ցածր սթրեսակայունություն ունեցող ըմբիշները: Այսինքն՝ տվյալ ըմբիշներին մրցակցային սթրեսային պայմաններում հատուկ են փախուստի կամ խուսափման, ինչպես նաև սոցիալական աջակցության ակնկալման ռազմավարությունները: Մարզիկները, որոնք ընտրում են փախուստի ռազմավարությունը, հակված են խնդրի ժխտմանը, արժեզրկմանը, չարդարացված սպասելիքներին և այլն: Այն ըմբիշները, որոնք օգտագործում են սոցիալական աջակցության ակնկալման ռազմավարությունը, խնդիրները լուծում են արտաքին՝ սոցիալական ռեսուրսների ներգրավմամբ, տեղեկատվական, հուզական, գործնական աջակցության ակնկալիքով:

Համառոտ եզրակացություն: Մարզիկների մոտ սթրես գործոնի տևական ազդեցության ներքո և ոչ արդյունավետ քրփինգ ռազմավարություն ընտրելու դեպքում հնարավոր է օրգանիզմի մի շարք ֆունկցիոնալ և հոգեբանական ցուցանիշների նվազում: Եթե ըմբիշը չի կարողանում ընտրել համապատասխան ադապտիվ քրփինգ ռազմավարություններ՝ հոգեբանական խնդիրների և սթրեսի հաղթահարման գործընթացը զգալիորեն բարդանում են:

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ БОРЦОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

И.Г. Погосян

*Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: копинг-стратегии, стресс, стрессоустойчивость, соревновательный, борьба, психическая надежность, эмоциональное состояние.

Актуальность исследования. В настоящее время проблема копинг-поведения спортсменов в соревновательных условиях является весьма актуальной. Каждый спортсмен в стрессовой ситуации пытается использовать определенный способ борьбы со сложившейся ситуацией. Этим способом совладания со стрессом как раз и является копинг-стратегия. Вся спортивная деятельность состоит из стрессовых ситуаций, где спортсмену всегда предстоит проявить свою стойкость, а также выбрать для себя наименее затратный для психических ресурсов способ борьбы со стрессорами.

Копинг-стратегии в условиях стресса во время занятия спортивной деятельностью являются одним из самых необходимых базисов, позволяющих спортсменам достигать

высоких результатов в своей карьере. Этим и обуславливается актуальность темы проведенного исследования.

Цель исследования – изучение применяемых копинг-стратегий борцов в соревновательных стресс-ситуациях.

Методы и организация исследования. В качестве методов исследования использовались теоретический анализ изучение научно-методической литературы, наблюдение, тестирование, математический анализ, обработка данных, полученных эмпирическим путем. В проведенном эмпирическом исследовании приняли участие 50 борцов в возрасте 19-31 лет.

Анализ полученных результатов. Выявлено, что наибольшую по численности группу составляют борцы, имеющие уровень стрессоустойчивости чуть ниже среднего. Борцам с низким уровнем стрессоустойчивости свойственно проявление таких стратегий совладающего поведения, как «избегание», «поиск социальной поддержки». Они преодолевают негативные переживания реагированием по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.д. Борцам, которые используют стратегию «поиск социальной поддержки», свойственно разрешение проблемы с помощью привлечения внешних ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Проведенное исследование указывает на необходимость проведения мероприятий по развитию уровня стрессоустойчивости а также изменение их копинг- стратегий в соревновательных стресс-ситуациях.

Краткие выводы. Спортивная деятельность по своей природе связана со стрессом, и спортсмены постоянно подвергаются воздействию различных стрессовых факторов. Однако, благодаря использованию эффективных стратегий совладания/копинг-стратегий, которые напрямую связаны с управлением стрессом и повышением стрессоустойчивости, спортсмены могут смягчить воздействие стресса. Если борец не в состоянии выбрать подходящие, адаптивные копинг-стратегии, преодоление психологических проблем и стрессовых ситуаций значительно усложняется.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Իռա Հրանտի Պողոսյան՝ Սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: ira.poghosyan@sportedu.am, ORCID:0009-0009-6292-7067

Information about the author

Ira Hrant Poghosyan, lecturer of the Chair of Sports Pedagogy and Psychology, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, e-mail: ira.poghosyan@sportedu.am ORCID:0009-0009-6292-7067

Հոդվածն ընդունվել է 03.10.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 03.10.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չատինյան