

---

**УДК 159.9:796**  
**ББК 88.43**  
**Б 85**

**Ю.М. Босенко**

*Аспирантка кафедры психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; E-mail: Lavina32@mail.ru*

## **ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА**

*(Рецензирована)*

**Аннотация.** Статья отражает исследование проявлений стратегий совладания со стрессом у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта. Было выявлено, что на используемые стратегии совладания оказывают влияние пол, спортивная квалификация и специфика спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** спортивная деятельность, совладающее поведение, командные виды спорта, индивидуальные виды спорта, пол, спортивная квалификация.

**Y.M. Bosenko**

*Post-graduate student of Psychology Department, the Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism; E-mail: Lavina32@mail.ru*

## **GENDER ASPECTS OF STRESS-CONTROLLING BEHAVIOUR IN TEAM AND INDIVIDUAL TYPES OF SPORT**

**Abstract.** This work examines displays of stress-controlling strategies at athletes of team and individual types of sport. It has been revealed that the used stress-controlling strategies are influenced by a gender, sports qualification and by specificity of sports activity.

**Keywords:** sports activity, stress-controlling behaviour, team sports, individual sports, gender, sports qualification.

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. Процессы преодоления человеком тяжелых жизненных ситуаций определяются в психологической науке как «совладающее» поведение или копинг [1], основная функция которого — приспособление к требованиям ситуации. Исследование такого поведения призвано выявить закономерности формирования эффективного поведения в напряженных ситуациях с целью оказания практической помощи. Множество способов преодоления и компенсации последствий стресса разделяются по содержательной направленности на две группы: проблемно-ориентированные

(рациональный анализ проблемы и разработка плана разрешения трудной ситуации) и эмоционально-ориентированные (экспрессивное реагирование на ситуацию, которое может принимать различные формы: искажение масштаба трудностей, изменение отношения к происходящему, поиск позитивных моментов в неприятных событиях) [2]. Для изучения закономерностей формирования эффективного копинг-поведения спортсменов мы исследовали особенности совладающего поведения спортсменов разной квалификации и пола, которое, на наш взгляд, может выступать в качестве ресурсов совладания с трудной ситуацией.

Использовался опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) [3] при участии женской гандбольной команды «Кубань» и мужской ганд-

больной команды «Скиф» и мужской и женской сборных команд России по тхэквондо ВТФ. Также были исследованы студенты КГУФКСТ различной квалификации, представляющие командные и индивидуальные виды спорта, и студенты, регулярно не занимающиеся спортом, обучающиеся на факультетах сервиса и туризма, экономики и менеджмента, педагогики и психологии, адаптивной и оздоровительной физической культуры. Всего в исследовании приняли участие 247 спортсменов и 159 не занимающихся спортом респондентов.

Сравнение показателей копинг-стратегий показало, что как у спортсменов, так и у не занимающихся спортом, все показатели копинг-стратегий находятся на среднем уровне, во всех группах исследуемых выявлены достоверные различия (таблица 1). У представителей индивидуальных видов спорта по сравнению с командными и не занимающимися спортом респондентами выше показатели по копинг-стратегиям «планирование решения проблем» и «положительная переоценка».

**Таблица 1.**

**Средние показатели значений копинг-стратегий спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта и не занимающимися спортом (баллы) ( $X_{\text{ср}} \pm \delta$ )**

Копинг-стратегии	Спортсмены		Не занимающиеся спортом (n = 159)
	командные виды спорта (n=137)	индивидуальные виды спорта (n = 110)	
Конфронтационный копинг	9,31±2,87	9,38±2,41**	9,93±2,94***
Дистанцирование	10,01±2,61	9,93±2,41**	10,43±2,04***
Самоконтроль	12,43±2,55	13,01±3,00	13,26±2,81***
Поиск социальной поддержки	11,09±2,97	11,45±2,91	11,28±3,14
Принятие ответственности	6,98±2,43	7,24±2,25	7,49±2,39***
Бегство-избегание	11,57±3,24	11,66±3,40**	13,02±3,92***
Планирование решения проблемы	11,60±2,82*	12,61±2,58	12,47±2,83***
Положительная переоценка	11,86±2,75*	13,04±3,23	12,30±3,15***

**Примечание:** \* — достоверные различия между показателями командных и индивидуальных видов спорта при  $p \leq 0,05$ ; \*\* — достоверные различия между показателями индивидуальных видов спорта и не занимающимися спортом при  $p \leq 0,05$ ; \*\*\*- достоверные различия между показателями командных видов спорта и не занимающимися спортом при  $p \leq 0,05$ .

Для незанимающихся, по сравнению со спортсменами, независимо от вида спорта, характерны более высокие показатели по «конфронтационному копингу», «дистанцированию», «бегству-избеганию». Спортсмены менее враждебны, более включены в проблемную ситуацию и стараются составлять объективный образ ситуации. Спортсмены командных видов спорта отличаются от незанимающихся более низкими показателями по «принятию ответственности» и «самоконтролю». Они не осознают себя ключевой фигурой в разрешении ситуации, не умеют сохранять самообладание и регулиро-

вать свои чувства. При этом спортсмен имеет опыт успеха и удачи, что способствует конструктивному отношению в системе «проблема-решение». Основой такого отношения является вера в себя, ощущение своих возможностей и развитое целеполагание.

Следующим аспектом анализа стратегий совладения является гендерный анализ использования копинг-стратегий у спортсменов и не занимающихся спортом испытуемых.

Во всех группах исследуемых выявлены достоверные различия, несмотря на то, что и у юношей и у девушек, как занимающихся, так и

не занимающихся спортом, все показатели копинг-стратегий находятся на среднем уровне развития, кроме высокого уровня развития копинг-стратегии «бегство-избегание», выявленного у девушек, не занимающихся спортом (таблица 2).

Спортсменки по сравнению со спортсменами достоверно выше используют копинг — стратегии «дистанцирование», «поиск социальной поддержки»,

«самоконтроль», «бегство-избегание», «принятие ответственности» и ниже «конфронтационный копинг», что может говорить о том, что в стрессе спортсменки стремятся к уменьшению значимости случившегося, могут стремиться к саморегуляции своих переживаний или искать способы отстранения от проблемы, но менее склонны к рискованным и агрессивным действиям по разрешению проблемы.

**Таблица 2.**

**Средние показатели значений копинг-стратегий спортсменов высокой квалификации разного пола и не занимающихся спортом (баллы) ( $\bar{X} \pm \delta$ )**

Копинг-стратегии	Спортсмены		Не занимающиеся спортом	
	Юноши (n=137)	Девушки (n = 110)	Юноши (n= 64)	Девушки (n = 95)
Конфронтационный копинг	9,82±2,48	8,75±2,69*	9,03±2,81	11,16±2,75
Дистанцирование	<b>9,58±2,43</b>	<b>10,45±2,51</b>	10,18±2,20	10,76±1,93
Самоконтроль	<b>12,38±2,73</b>	<b>13,21±2,87</b>	12,84±2,61	13,81±2,91
Поиск социальной поддержки	<b>10,78±3,26</b>	<b>11,92±2,34</b>	11,05±2,98	11,64±3,23
Принятие ответственности	6,85±2,04	7,46±2,61	7,02±2,21	8,04±2,45
Бегство-избегание	11,11±3,51	12,26±2,97*	<u>11,84±3,25</u>	<u>14,54±4,01</u>
Планирование решения проблемы	11,91±2,57	12,46±2,90	12,32±2,76	12,76±2,87
Положительная переоценка	12,31±3,21**	12,78±2,91	<b><u>11,53±2,69</u></b>	<u>13,39±3,24</u>

**Примечание:** жирным шрифтом выделены достоверные различия между показателями юношей и девушек, занимающихся спортом при  $p \leq 0,05$ ; жирным с подчеркиванием выделены достоверные различия между показателями юношей и девушек, не занимающихся спортом при  $p \leq 0,05$ ; \*- достоверные различия между показателями девушек-спортсменок и не занимающихся спортом при  $p \leq 0,05$ ; \*\*- достоверные различия между показателями юношей-спортсменов и не занимающихся спортом при  $p \leq 0,05$ .

Девушки, не включенные в спортивную деятельность, наоборот, имеют достоверно более высокие показатели по шкале «конфронтационный копинг» и менее низкие показатели по копинг-стратегиям «бегство-избегание», «принятие ответственности» и «положительная переоценка», чем юноши. Это, на наш взгляд, отражает влияние гендерных стереотипов и отсутствие опыта совладания со значимыми ситуациями, где исход проблемы зависел от них, и спортсменки получали личностный рост в результате разрешения проблемы.

При сравнении девушек, занимающихся и не занимающихся спортом,

выявлены достоверные различия по показателям «конфронтационного копинга» и копинга «бегство-избегание». Значит, спортсменки менее склонны к поиску защитного поведенческого устранения проблемы, менее враждебны и агрессивны в своих способах совладания.

При сравнении юношей, занимающихся и не занимающихся спортом, выявлены достоверные различия по показателю «положительная переоценка», таким образом, спортсмены мужского пола более склонны к созданию позитивного образа случившегося в результате перенесения акцента

с проблемы на личностное развитие, спортивное самосовершенствование.

Перейдем к изучению копинг-стратегии у юношей и девушек, занимающихся индивидуальным видом спорта разной квалификации.

Во всех группах исследуемых выявлены достоверные различия, несмотря на то, что и у юношей и у девушек разной квалификации все показатели копинг-стратегий находятся на среднем уровне развития, кроме низкого уровня развития копинг-стратегии «самоконтроль» у мужчин — тхэквондистов высокой квалификации (таблица 3).

В результате гендерного анализа показателей копинг-стратегий спортсменов высокой квалификации было выявлено, что в группе девушек — тхэквондисток достоверно выше, чем в группе юношей показатели следующих копинг-стратегий: «самоконтроль», «поиск социальной поддержки» и «планирование решения проблемы». Тхэквондистки высокой квалификации более склонны прибегать к усилению регулирования своих чувств и действий, активизируют собственные усилия, направленные на изменение ситуации и личностный рост.

Таблица 3.

**Средние показатели значений копинг-стратегий спортсменов, занимающихся индивидуальным видом спорта разной квалификации (баллы) ( $X_{\text{ср}} \pm \delta$ )**

Копинг-стратегии	Спортсмены высокой квалификации (тхэквондо)		Спортсмены массовых разрядов (тхэквондо)	
	Юноши (n = 34)	Девушки (n = 33)	Юноши (n = 45)	Девушки (n = 25)
Конфронтационный копинг	9,44±1,64	9,58±1,75*	<b>10,04±2,66</b>	<b>7,84±2,98</b>
Дистанцирование	9,41±1,65	10,24±2,02	<b>9,56±2,80</b>	<b>10,88±2,77</b>
Самоконтроль	<b>11,79±2,71</b>	<b>14,61±2,50</b>	12,78±3,07	12,96±3,09
Поиск социальной поддержки	11,26±2,57	12,36±2,58	11,02±3,55	11,24±2,31
Принятие ответственности	7,44±2,06**	8,76±1,50*	<b>6,07±1,76</b>	<b>7,08±2,89</b>
Бегство-избегание	12,53±3,50**	13,42±3,35*	10,29±3,42	10,64±1,60
Планирование решения проблемы	<b>11,71±2,11</b>	<b>14,27±2,34*</b>	12,44±2,54	11,92±2,68
Положительная переоценка	13,74±3,40	13,79±2,68*	12,31±3,40	12,44±3,12

**Примечание:** жирным шрифтом выделены достоверные различия между показателями юношей и девушек высокой квалификации при  $p \leq 0,05$ ; жирным с подчеркиванием выделены достоверные различия между показателями юношей и девушек массовых разрядов при  $p \leq 0,05$ ; \*- достоверные различия между показателями спортсменов высокой квалификации и массовых разрядов при  $p \leq 0,05$ ;\*\*- достоверные различия между показателями спортсменов высокой квалификации и массовых разрядов при  $p \leq 0,05$ .

В результате гендерного анализа в группе спортсменов массовых разрядов было выявлено, что в группе девушек-тхэквондисток массовых разрядов достоверно выше, чем в группе юношей, следующие копинг-стратегии: «дистанцирование», «принятие ответственности»; достоверно ниже «конфронтационный копинг». Следовательно, копинг-стратегии

тхэквондисток массовых разрядов направлены на прояснение сути проблемы, изучение ее с разных сторон без ее непосредственного, активного разрешения. Это связано с тактическими особенностями ведения боя, когда силы на исходе и спортсмен понимает, что не может провести результативную атаку противника, и все, что ему остается, войти в клинч.

Девушки-тхэквондистки высокой квалификации достоверно чаще, чем девушки массовых разрядов, прибегают к использованию «конфронтационного копинга», «положительной переоценки», «бегство-избегание», «планирование решения проблем», «принятие ответственности». Таким образом, девушки с высокими спортивными достижениями чаще используют проблемно-ориентированные стратегии совладания, все время совершенствуют свои качества личности, преодолевая трудности с оптимистическим настроем на предстоящую деятельность достижения. Юноши-тхэквондисты высокой квалификации достоверно выше юношей массовых разрядов прибегают к использованию копингов «принятие ответственности» и «бегство-избегание», таким образом, спортсмены высокой квалификации признают, что они могут повлиять на сложившуюся ситуацию, но стараются уйти от проблемы различными способами.

Перейдем к изучению копинг-стратегии у юношей и девушек, зани-

мающихся командным видом спорта разной квалификации (таблица 4).

Спортсменки высокой квалификации по сравнению со спортсменами достоверно выше используют копинг-стратегии «поиск социальной поддержки», «бегство-избегание», «принятие ответственности». Это показывает, что спортсменки, играющие в команде, стремятся получить взаимопомощь от других членов коллектива, понимая, что и их вклад в решение проблемы имеет значение, при возможности уклониться от конкретных действий, направленных на разрешение ситуации.

Спортсменки массовых разрядов по сравнению со спортсменами такой же квалификации также достоверно выше используют копинг «поиск социальной поддержки» и ниже — «конфронтационный копинг» и копинг «принятие ответственности». В данных стратегиях, на наш взгляд, отражены особенности взаимодействия игроков и гендерные установки на низкую готовность к риску в ситуации совладения с проблемой.

Таблица 4.

**Средние показатели значений копинг-стратегий спортсменов, занимающихся командным видом спорта разной квалификации (баллы) ( $\bar{X} \pm \delta$ )**

Копинг-стратегии	Спортсмены высокой квалификации (гандбол)		Спортсмены массовых разрядов (гандбол)	
	Юноши (n= 22)	Девушки (n =21)	Юноши (n= 31)	Девушки (n = 36)
Конфронтационный копинг	10,05±2,61	8,95±2,96	<b>9,78±2,84</b>	<b>8,48±2,92</b>
Дистанцирование	9,27±2,81	9,52±2,64	9,94±2,34	10,94±2,59
Самоконтроль	12,05±2,59	12,90±2,64	12,64±2,34	12,13±2,73
Поиск социальной поддержки	9,68±3,23	11,67±2,56	<b>10,69±3,46</b>	<b>12,16±1,85</b>
Принятие ответственности	6,50±1,90	7,86±2,17	<b>7,50±2,12</b>	<b>6,13±2,95</b>
Бегство-избегание	<b>9,86±1,81</b>	<b>12,43±3,71</b>	11,56±3,96	12,23±2,28
Планирование решения проблемы	11,95±3,09	12,38±3,15	11,42±2,64	11,03±2,55
Положительная переоценка	<b>11,41±2,04</b>	<b>13,29±2,95</b>	11,50±2,98	11,65±2,59

**Примечание:** жирным шрифтом выделены достоверные различия между показателями юношей и девушек высокой квалификации при  $p \leq 0,05$ ; жирным с подчеркиванием выделены достоверные различия между показателями юношей и девушек массовых разрядов при  $p \leq 0,05$

## Выводы.

1. Спортивная деятельность повышает устойчивость к сложным ситуациям, формирует конструктивные способы реагирования на проблему, что выражается в более низких значениях показателей копинг-стратегий. Для не занимающихся спортом характерно более активное использование стратегий совладания в силу отсутствия специфических условий деятельности со своевременной обратной связью, где отражена результативность собственной деятельности.

2. Индивидуальный вид спорта ведет к закреплению осознания вклада собственной личности в решение проблемы и ориентирует спортсмена на действия по изменению ситуации. Спортсмены, специализирующиеся в командных видах спорта, склонны проявлять эмоционально-ориентированные стратегии совладания.

3. Рост активности копинг-стратегий в индивидуальном виде спорта по мере роста квалификации и отсутствие

аналогичной тенденции в командном виде спорта указывают на повышение значимости ситуации оценивания психических нагрузок спортсменов.

4. Спортсменки независимо от специфики спортивной деятельности и квалификации проявляют поведение, характеризующееся стремлением к уменьшению значимости случившегося, могут стремиться к саморегуляции своих переживаний или искать способы отстранения от проблемы. Спорт у девушек формирует тенденцию к поиску защитного поведенческого устранения проблемы, менее враждебного и агрессивного в своих способах совладания. Спортсмены мужского пола переносят акцент с проблемы на личностное развитие, стремятся к спортивному самосовершенствованию.

5. Результаты свидетельствуют о необходимости специальных мероприятий по сопровождению спортивной деятельности у девушек-спортсменок и у представителей индивидуального вида спорта.

## Примечания:

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Стратегии и модели преодолевающего поведения // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. СПб., 2001. С. 311-322.

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

3. Психологическая защита: направление и методы: учеб. Пособие / Т.В. Маликова, Л.А. Михайлов, В.П. Соломин, О.В. Шатрова. СПб.: Речь, 2008. 231 с.

## References:

1. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. Strategy and models of coping behavior // Practical training session on psychology of management and professional activity / ed. by G.S. Nikiforov, M.A. Dmitriyeva, V.M. Snetkov. SPb., 2001. P. 311-322.

2. Libina A.V. Coping intelligence: a person in a difficult life situation. M.: Eksmo, 2008. 400 pp.

3. Psychological protection: direction and methods: a manual / T.V. Malikova, L.A. Mikhailov, V.P. Solomin, O.V. Shatrova. SPb.: Rech, 2008. 231 pp.