

DOI 10.15826/izv1.2020.26.3.059  
УДК 159.922:796.015-055.25

И. О. Куваева  
В. И. Скорынина

## ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕВУШЕК-СПОРТСМЕНОК И У ДЕВУШЕК, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ\*

В статье рассматриваются результаты эмпирического исследования, посвященного анализу различий в востребованности копинг-стратегий у спортсменок ( $n = 53$ ) и девушек, не занимающихся спортом ( $n = 45$ ). Диагностический комплекс включал опросник «Юношеская копинг-шкала» Э. Фрайденберг и Р. Льюиса в адаптации Т. Л. Крюковой, опросник «Мотивация достижений» В. М. Русалова. Получены данные о том, что девушки-спортсменки выбирают продуктивные копинг-стратегии в отличие от сверстниц, не занимающихся спортом. Показано, что мотивация достижения у спортсменок положительно коррелирует со стратегиями продуктивного и социального стилей. Мотивация достижения у девушек, не занимающихся спортом, отрицательно связана с непродуктивной стратегией «уход в себя» и социальным копингом «принадлежность». Выявлены различия в особенностях совладания у спортсменов командных (синхронное фигурное катание) и индивидуальных (плавание) видов спорта.

К л ю ч е в ы е с л о в а: стресс; совладание; копинг-стратегии; мотивация достижения; девушки-спортсменки; синхронное фигурное катание; плавание.

Проблема повышения эффективности и работоспособности спортсменов занимает важное место в исследованиях, проводимых в психологии спорта [6]. Постоянно возрастающие требования к спортсменам, интенсивные тренировки и соревновательный стресс, взаимодействие с тренером и членами команды, финансовые затруднения и поражения — это основные факторы повышенной напряженности у спортсменов, ориентированных на большие достижения. Психологи подчеркивают, что для разрешения профессиональных и жизненных затруднений спортсмену необходимо владеть конструктивными копинг-стратегиями.

Анализ литературы, посвященной особенностям совладающего поведения у спортсменов, показал, что спортсмены успешно применяют коллективные и индивидуальные стратегии совладания со стрессом [13]. В работе В. Э. Булутова [2] приводятся данные о том, что спортсмены испытывают постоянное психическое напряжение и тревогу, но при этом в трудных ситуациях ориентированы на успех, действуют целенаправленно и не демонстрируют избегающее совладание. Исследования, сфокусированные на изучении совладания в условиях

---

\* Авторы выражают признательность тренерам сборных за организацию исследования.

КУВАЕВА Ирина Олеговна — старший преподаватель кафедры педагогики и психологии образования Уральского федерального университета (e-mail: irina.kuvaeva@urfu.ru).

СКОРЫНИНА Варвара Ивановна — студент департамента психологии Уральского федерального университета (e-mail: vskorynina@mail.ru).

© Куваева И. О., Скорынина В. И., 2020

соревновательной деятельности [1, 10, 11, 14], показывают, что успешные и квалифицированные спортсмены применяют наиболее эффективные стратегии совладания, они более уверены в себе и меньше подвержены соревновательному стрессу. Спортсмены, нацеленные на выполнение задачи, обладают адаптивным поведением, они способны проявлять упорство в случае неудачи, ставить перед собой непростые для достижения цели вне зависимости от самооценки уровня своей компетентности [12]. В исследовании взаимосвязи между жизнестойкостью и копинг-стратегиями у юниоров-тхэквондистов выявлено, что контроль как компонент жизнестойкости играет важную роль в управлении психическим состоянием спортсмена [9]. При этом «командные» спортсмены реже используют коллективные копинг-стратегии, предпочитая их индивидуальным [13]. В отличие от спортсменов-индивидуалов представители командного спорта способны эффективно использовать и те и другие в зависимости от ситуации.

При исследовании «элитных» спортсменов показано, что при восприятии спортсменом климата команды как ориентированного на результат, уровень его тревожности значительно выше, чем у спортсмена, который воспринимает климат как ориентированный на выполнение задачи. Эго-ориентированные спортсмены склонны прибегать к нарушению правил, добиваться победы любой ценой [12]. Тхэквондисты (члены сборной команды) стремятся получить поддержку от окружающих людей, поделившись своими переживаниями в условиях соревновательного стресса [9].

Сопоставление стратегий совладания у студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом, представлено в работе Е. В. Зинченко и А. А. Алтыновой [4]. Авторы выявили, что спортсмены чаще применяют скрытое манипулирование окружающими для достижения целей и стремятся эгоистично удовлетворять свои интересы и потребности. Данный факт авторы исследования объясняют спортивным азартом и стремлением выиграть любой ценой. Несмотря на постоянный стресс и тяжелые физические нагрузки, спортсмены в большей степени удовлетворены качеством жизни и уверены в своем будущем, чем их сверстники, не занимающиеся спортом. В работе Е. Л. Комаровской и В. В. Маркелова [7] выявлена более высокая роль свойств личности в детерминации физической подготовленности студентов-спортсменов, чем у студентов, не занимающихся спортом.

*Цель исследования* — анализ различий в структуре совладающего поведения у спортсменок и девушек, не занимающихся спортом. На основании результатов исследований [4, 7] мы предполагаем, что совладающее поведение у девушек-спортсменок отличается индивидуализированностью стратегий и большей мотивацией достижения по сравнению с девушками, не занимающимися спортом.

### **Процедура и методы исследования**

Сбор эмпирических данных осуществлялся с сентября по декабрь 2019 г. Выборочная совокупность состояла из 98 девушек в возрасте от 14 до 19 лет (средний возраст — 15,6 лет) и включала 3 подгруппы:

- 33 спортсменки из синхронного фигурного катания на коньках (сборная команда РФ);
- 20 спортсменок-пловчих (сборная команда Свердловской области);
- 45 девушек, профессионально не занимающихся спортом.

В психодиагностический комплекс вошли опросник «Юношеская копинг-шкала» Э. Фрайденберг и Р. Льюиса в адаптации Т. Л. Крюковой [8] и опросник «Мотивация достижений» В. М. Русалова [3].

Копинг-стратегии, исследуемые с помощью методики «Юношеская копинг-шкала», распределяются в рамках трех стилей совладающего поведения:

- продуктивный стиль (решение проблемы, работа/достижения, религиозная поддержка, позитивный фокус);
- непродуктивный стиль (беспокойство, чудо, несовладание, разрядка, игнорирование, самообвинение, уход в себя, отвлечение, активный отдых);
- социальный стиль (социальная поддержка, друзья, принадлежность, общественные действия, профессиональная помощь).

Обработка полученных данных проводилась с помощью пакета программ SPSS 22.0. для Windows. Статистические различия в востребованности стратегий у подгрупп респондентов определялись с помощью  $t$ -критерия Стьюдента и  $U$ -критерия Манна — Уитни; выявление взаимосвязей между стратегиями и мотивацией достижений — с помощью коэффициента корреляции Пирсона ( $r$ ).

## Результаты исследования и их обсуждение

**Специфика совладающего поведения у спортсменок и у девушек, не занимающихся спортом.** Из данных, представленных в табл. 1, видно, что спортсменкам свойственно чаще использовать продуктивные копинг-стратегии *работа, достижения и религиозная поддержка*. У девушек, не занимающихся спортом, статистически преобладают непродуктивные стратегии *несовладание и отвлечение*. Спортсменки достоверно чаще прибегают к непродуктивной стратегии *активный отдых*, что может быть связано с высоким уровнем стресса ввиду профессиональной специфики и потребности его преодоления активными способами снятия напряжения. Девушки, занимающиеся спортом, по сравнению с не занимающимися им чаще прибегают к социально-ориентированной стратегии *профессиональная помощь*, что может объясняться постоянным сильным эмоциональным напряжением и стремлением справиться с этим состоянием с помощью компетентного специалиста (тренера и др.).

Особенности взаимосвязи копинг-стратегий и мотивации достижений двух подгрупп продемонстрированы в табл. 2. У девушек-спортсменок по сравнению с не занимающимися спортом выявлена тесная взаимосвязь между мотивацией достижения и такими стратегиями, как *решение проблемы, работа/достижения, профессиональная помощь*. Повышение мотивации достижения у девушек, занимающихся спортом, приводит к тому, что они реже надеются на удачное стечение обстоятельств, сознательно блокируют факт существования проблемы и отказываются от совладания вплоть до болезненных состояний. Направленность на успех

у девушек, не занимающихся спортом, способствует меньшей востребованности социально ориентированной стратегии «чувство принадлежности» и непродуктивного копинга «уход в себя».

Таблица 1

**Различия в мотивации достижения и копинг-стратегиях у девушек-спортсменок и девушек, не занимающихся спортом**

Показатель	Описательная статистика (среднее значение)		<i>t</i> -критерий Стьюдента	<i>p</i>
	спортсменки	девушки, не занимающиеся спортом		
Мотивация достижения	74,83 (12,02) <sup>1</sup>	70,87 (11,30)	1,67	0,098
<i>Продуктивный стиль</i>				
Решение проблемы	75,77 (10,94)	79,02 (10,02)	1,52	0,131
Работа, достижения	76,15 (10,87)	71,38 (10,27)	2,22	<b>0,029</b> <sup>2</sup>
Религиозная поддержка	53,87 (19,06)	43,78 (19,66)	2,57	<b>0,012</b>
Позитивный фокус	68,21 (13,16)	65,11 (12,68)	1,18	0,241
<i>Непродуктивный стиль</i>				
Беспокойство	74,19 (14,02)	76,71 (14,63)	0,87	0,387
Чудо	67,92 (13,80)	69,51 (16,67)	0,52	0,607
Несовладание	44,23 (9,33)	49,42 (12,45)	2,36	<b>0,020</b>
Разрядка	48,83 (13,39)	52,53 (15,60)	1,27	0,209
Игнорирование	45,47 (11,98)	47,56 (15,98)	0,74	0,463
Самообвинение	67,45 (16,83)	70,00 (18,77)	0,71	0,481
Уход в себя	55,38 (15,31)	57,44 (19,85)	0,58	0,562
Отвлечение	70,13 (10,13)	76,07 (10,93)	2,78	<b>0,006</b>
Активный отдых	89,81 (13,43)	60,82 (18,87)	8,85	<b>0,000</b>
<i>Социальный стиль</i>				
Социальная поддержка	68,75 (13,17)	68,44 (15,57)	0,11	0,915
Друзья	62,64 (13,27)	61,33 (14,40)	0,47	0,641
Принадлежность	66,57 (15,47)	68,98 (10,27)	0,89	0,375
Общественные действия	34,81 (11,89)	31,11 (11,41)	1,14	0,256
Профессиональная помощь	46,51 (14,23)	39,44 (13,78)	2,49	<b>0,015</b>

Примечания: <sup>1</sup> Здесь и в табл. 3 в скобках указано стандартное отклонение.

<sup>2</sup> Здесь и в табл. 2, 3 полужирным шрифтом выделены значимые различия по показателям.

Таблица 2

**Значимые корреляции между стратегиями и мотивацией достижения у девушек-спортсменок и девушек, не занимающихся спортом**

Копинг-стратегия	Мотивация достижений			
	спортсменки		девушки, не занимающиеся спортом	
	<i>r</i> -критерий Пирсона	<i>p</i>	<i>r</i> -критерий Пирсона	<i>p</i>
<i>Продуктивный стиль</i>				
Решение проблемы	0,45	0,001	0,17	0,279
Работа, достижения	0,45	0,001	0,28	0,065
<i>Непродуктивный стиль</i>				
Чудо	-0,28	0,040	-0,13	0,408
Несовладание	-0,42	0,002	-0,23	0,124
Игнорирование	-0,46	0,001	-0,29	0,052
Уход в себя	-0,03	0,811	-0,33	0,027
<i>Социальный стиль</i>				
Принадлежность	0,17	0,223	-0,30	0,047
Профессиональная помощь	0,41	0,003	0,01	0,946

**Особенности совладающего поведения у девушек, занимающихся плаванием и синхронным фигурным катанием на коньках.** В табл. 3 представлены значимые различия в показателях мотивации достижения и выраженности копинг-стратегий у спортсменок – представителей разных видов спорта. Обращает на себя внимание тот факт, что по большинству стратегий различия между подгруппами респондентов не обнаружены. Девушки, занимающиеся синхронным фигурным катанием, достоверно чаще активизируют непродуктивную стратегию «эмоциональная разрядка»; в большей степени ориентированы на достижение и склонны к самообвинению – на уровне тенденции.

Таблица 3

**Значимые различия в мотивации достижения и копинг-стратегиях у фигуристок и пловчих**

Показатель	Описательная статистика (M; SD)		<i>U</i> -критерий Манна – Уитни	<i>p</i>
	синхронное фигурное катание	плавание		
Мотивация достижений	77,42 (8,91)	70,55 (15,19)	226,00	0,056
Разрядка (непродуктивная стратегия)	52,85 (13,74)	42,20 (9,92)	173,50	0,004
Самообвинение (непродуктивная стратегия)	71,36 (16,07)	61,00 (16,43)	233,50	0,075

Выдвинутое предположение о более продуктивном совладающем поведении у спортсменок получило подтверждение в проведенном исследовании. Спортсменки выбирают индивидуальные и коллективные продуктивные стратегии: они проявляют целенаправленную деятельность для разрешения трудной ситуации и привлекают консультантов для поиска оптимального решения. При этом они чаще нуждаются в религиозной поддержке. В некоторых исследованиях подчеркивается суеверность у спортсменов — они придают большое значение талисманам и разным ритуалам перед стартом [10]. В то время как девушки, профессионально не занимающиеся спортом, в большей степени проявляют непродуктивные стратегии (отказ от совладания и переключение на пассивный отдых).

Мотивация достижения выполняет разную ресурсную роль в структуре совладающего поведения у спортсменок и девушек, не занимающихся спортом. Мотивация успеха у спортсменок характеризуется большей продуктивностью: она позитивно связана с индивидуальными и коллективными стратегиями продуктивного стиля, что способствует снижению востребованности стратегий избегающего совладания. У девушек, не занимающихся спортом, повышение мотивации достижения приводит к снижению зависимости от мнения других людей и уменьшению замкнутости в себе при возникновении трудных ситуаций.

Выявление специфики совладания у представителей разных видов спорта показало, что синхронистки достоверно чаще используют разные способы эмоциональной разрядки по сравнению с пловчихами-«индивидуалистами». Этот факт можно объяснить сильной эмоциональной нагрузкой в условиях командного вида: спортивная команда подразумевает высокий уровень ответственности, сопричастность всех членов команды и постоянство эмоциональных отношений [5]. Синхронное фигурное катание относится к сложнокоординационному художественному виду: 16 девушек одновременно выходят на лед и выполняют программу (единый рисунок). Плавание относится к индивидуальному циклическому виду, для него характерно многократное повторение однотипных движений и результат в первую очередь зависит от силы, выносливости и скорости конкретного спортсмена.

Полученные результаты подтверждают тот факт, что при подготовке спортсменов важно учитывать индивидуально-психологические особенности человека и обучать эффективному совладающему поведению. Практическая значимость исследования заключается в предоставлении информации для тренеров, выстраивающих индивидуальный тренировочный процесс и составляющих программы физической и психологической подготовки спортсменов.

---

1. Булутов В. Э. Особенности преодоления предсоревновательного стресса в юношеском возрасте (на примере спортсменов-боксеров) // Вестн. БГУ. Образование. Личность. Общество. 2011. № 5. С. 121–127.

2. Булутов В. Э. Психологические особенности совладающего поведения спортсменок-боксеров // Вестн. БГУ. Образование. Личность. Общество. 2012. № 5. С. 103–107.

3. Волкова Е. В. Технологии развития ментальных ресурсов. М., 2016. 256 с.

4. *Зинченко Е. В., Алтынова А. А.* Копинг-поведение и удовлетворенность жизнью у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие : материалы V Междунар. науч. конф. Кострома, 2019. Т. 1. С. 169–172.

5. *Илясова Н. В., Агавелян Р. О.* Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Проблемы науки. 2014. № 11 (29). С. 105–108.

6. *Ильин Е. П.* Психология спорта. СПб., 2008. 352 с.

7. *Комаровская Е. Л., Маркелов В. В.* Психологические механизмы стресспреодолевающего поведения студентов-спортсменов // Вестн. спортивной науки. 2012. № 1. С. 24–27.

8. *Крюкова Т. Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома, 2007. 60 с.

9. *Куваева И. О., Токсарова В. В.* Жизнестойкость и стратегии преодоления стресса у юниоров-тхэквондистов (на примере сборной Свердловской области) // Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 25-летию фак. психологии ОмГУ им. Ф. М. Достоевского (Омск, 4–5 окт. 2018 г.). Омск, 2018. С. 409–413.

10. *Кузьмин М. А.* Психологические факторы адаптации спортсменов к соревновательной деятельности // Учен. зап. Ун-та Лесгафта. 2011. № 4. С. 105–109.

11. *Малкин В. Р., Рогалева Л. Н.* Психология спорта : учеб. пособие. Екатеринбург, 2009. 274 с.

12. Психология спорта : монография / под ред. Ю. П. Зинченко, А. Г. Тоневицкого. М., 2011. 424 с.

13. *Совмиз З. Р., Берилова Е. И.* Особенности совладающего поведения спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Учен. зап. Ун-та Лесгафта. 2019. № 7 (173). С. 263–266.

14. *Хазова С. А., Кузнецов В. В.* Совладание со стрессом в пред- и послесоревновательный период у успешных и неуспешных спортсменов // Вестн. Костром. гос. ун-та. Сер. : Педагогика. Психология. Социокинетика. 2015. № 4. С. 133–137.

*Статья поступила в редакцию 08.06.2020 г.*