

УДК 159.9

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7435827>*Совмиз З.Р.*

*ORCID: 0000-0002-6476-9797, канд. психол. наук
Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма,
г. Краснодар, Россия*

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-РЕСУРСОВ В МУЖСКОМ И ЖЕНСКОМ КОМАНДНОМ СПОРТЕ. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Аннотация. В представленной статье отражен сравнительный анализ особенностей взаимосвязи копинг-стратегий, психосоциальной зрелости, эмоционального интеллекта и групповых характеристик в спортивных командах юношей и девушек. Копинг-ресурсом и мужской и женской команды является эмоциональный интеллект. Психосоциальная зрелость играет важную роль в команде юношей. В развитии команд используются личные резервы эмоциональной компетентности ее членов, групповые ресурсы направлены на преодоление стресса.

Ключевые слова: копинг-ресурсы; мужская команда; женская команда; копинг-стратегии; групповые характеристики

Sovmiz Z.R.

*ORCID: 0000-0002-6476-9797, Ph.D.
Kuban state university of physical culture, sports and tourism
Krasnodar, Russia*

FEATURES OF COPING RESOURCES IN MEN'S AND WOMEN'S TEAM SPORT. COMPARATIVE ANALYSIS

Abstract. The presented article reflects a comparative analysis of the features of the relationship of coping strategies, psychosocial maturity, emotional intelligence and group characteristics in graceful teams of boys and girls. The coping resource for both the male and female team is emotional intelligence. The psychosocial role of maturity plays an important role in the development of boys. In the development of teams, worthy reserves of the emotional competence of its members are used, group resources aimed at overcoming stress.

Keywords: coping resources; men's team; women's team; coping strategies; group characteristics

Современная психология спорта уделяет большое внимание актуализации резервов психики, за счет которых возможно добиться повышения уровня конкурентоспособности спортсменов. В данном вопросе командный спорт отличается наличием ряда сложностей в связи с тем, что исход игры зависит не только от профессионального уровня конкретных спортсменов, но и от слаженной работы всех игроков команды [1; 2].

Качественное взаимодействие членов команды возможно при наличии определенного уровня социально-психологической компетентности, т.е. умения принимать решения, правильно интерпретировать действия и эмоции окружающих людей, проявлять эмоциональную и коммуникативную компетентность, прогнозировать результаты будущих действий, прогнозировать действия как соперников, так и коллег в команде. При этом

особенности взаимодействия в командах женщин и мужчин гипотетически могут отличаться в силу физиологических и психологических особенностей [3].

Данная проблема позволила сформулировать цели настоящего исследования: изучить уровень сформированности психологических особенностей в женской и мужской командах; выявить особенности взаимосвязи копинг-стратегий (стратегии преодоления стресса), эмоционального интеллекта, психосоциальной зрелости и социально-психологических характеристик в спортивных командах женщин и мужчин.

Методы исследования: тест эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин), диагностика групповой мотивации (И.Д. Ладанов), диагностика копинг-стратегий во время кризиса (Н. Агазаде), опросник психосоциальной зрелости (Б.К. Пашнев), диагностика уровня развития малой группы, методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф.Фидлеру), определение индекса групповой сплоченности Сишора (<https://clck.ru/32giZd>).

Выборка исследования: 16 спортсменов футбольной команды «Краснодар» 19 спортсменок футбольной команды «Кубаночка», возрастной диапазон респондентов 17-29 лет.

Результаты исследования. Сравнительный анализ исследованных нами футбольных команд показал, что девушки-спортсменки более чувствительны к эмоциям окружающих и относятся к ним с большим интересом. Возможно, потому что от природы женщины более эмпатичны и эмоциональны во всех вопросах.

В обеих командах индивидуальные и командные адаптивные копинг-стратегии преобладают над дезадаптивными, что свидетельствует об умении спортсменов обеих команд применять конструктивные способы преодоления стресса, используя личные резервы и резервы группы.

В команде юношей психосоциальная зрелость выше, что проявляется в большем рвении ее членов к самореализации, в умении контролировать себя, свои эмоции, умении делать самостоятельный выбор в различных ситуациях, в том числе стрессовых. На развитие личности мужчины и женщины большое влияние оказывают гендерные стереотипы. Например, мужчина – хозяин семьи, добытчик, женщина – хранительница домашнего очага. Под воздействием этого стереотипа мальчики стремятся быстро повзрослеть, «встать на ноги», стать самостоятельными, что возможно и сказывается на уровне их психосоциальной зрелости, тем более в спорте, где сама среда способствует ускорению процесса социализации и формированию ранней профессионализации.

Сравнительный анализ социально-психологических характеристик команд позволил выявить, что команда девушек уступает команде юношей по таким показателям, как атмосфера в коллективе, групповая мотивация и уровень развития группы. В соответствии с критериями оценки уровня развития малой группы, женская команда представляет собой группу-кооперацию, а мужская – группу-автономию.

По характеристике Л.И. Уманского, группы-кооперации, отличаются пониманием членами группы общих целей, выстроенной совместной деятельностью, но при этом отсутствием подлинного психологического единства. В то время как для групп-автономий

характерна значительная ценность эмоционально-личностных отношений, которые оказывают влияние на совместные действия. Л.И. Уманский рассматривает автономные группы как более развитые в социально-психологическом смысле, чем группы-кооперации [4].

Анализ особенностей взаимосвязи эмоционального интеллекта и групповых характеристик команд показал, что в команде девушек-футболисток умение держать под контролем проявление своих эмоций повышает вероятность проявления сплоченности, готовности действовать ради групповых целей и действует на благо развития группы (табл. 1).

В команде же юношей-футболистов чрезмерный контроль своих эмоций ведет к напряжению внутри коллектива, пошатывает доверительные взаимоотношения, члены команды начинают воспринимать друг друга с опаской, выдавая желаемые эмоции за действительные. При этом правильная интерпретация своих эмоций способствует росту сплоченности команды, так как устраняет почву для конфликтов, снижая в восприятии членами команды друг друга роль симпатий и антипатий (табл. 1).

Таблица 1

Коэффициенты корреляции между компонентами эмоционального интеллекта и групповыми параметрами команд

Компоненты эмоционального интеллекта	Команда девушек (n=19)			Команда юношей (n=16)	
	Групповая мотивация	Сплоченность	Уровень развития группы	Психологический климат	Сплоченность
понимание своих эмоций	-0,09	0,52*	-0,12	-0,24	0,37
контроль экспресс	0,40	0,16	0,54*	0,46*	0,25
внутриличностный эмоциональный интеллект	0,32	0,64**	0,33	-0,04	0,46*
управление эмоциями	0,49*	0,62**	0	0	0,38

Примечание: * p<0,05; ** p<0,01

Выявлено, что в команде девушек групповая мотивация положительно коррелирует с командными адаптивными копинг-стратегиями, как и в команде юношей, и отрицательно с командными деструктивными (табл. 2).

Таблица 2

Коэффициенты корреляции между компонентами копинг-стратегий и групповыми параметрами команд

Групповые параметры команд	Команда девушек (n=19)		Команда юношей (n=16)
	командные адаптивные копинг-стратегии	командные дезадаптивные копинг-стратегии	командные адаптивные копинг-стратегии
групповая мотивация	0,73**	-0,63**	0,64**
сплоченность	0,39	-0,34	0,64**
уровень развития группы	0,55*	-0,38	0,64**

Примечание: * p<0,05; ** p<0,01

То есть уровень развития команд как социальных групп, характеристиками которых являются сплоченность и сформированность групповой мотивации, может рассматриваться как ресурс успешности деятельности команд в сложных стрессовых ситуациях.

В обеих командах повышение компонентов эмоционального интеллекта делает более вероятным проявление адаптивных копинг-стратегий и снижает вероятность применения деструктивных (табл. 3).

В мужской команде вероятность применения деструктивных копинг-стратегий снижается при умении держать под контролем эмоции людей, так как вселяет в спортсменов уверенность и ведет к конструктивным способам реагирования на стресс.

Иными словами, в команде юношей вероятность конструктивного выхода из сложных ситуаций связана с повышением уровня как внутриличностного, так и межличностного эмоционального интеллекта, в то время как в команде девушек показатели преодоления стресса взаимосвязаны только с параметрами внутриличностного эмоционального интеллекта.

Это может быть связано с различным уровнем социально-психологического развития команд (табл. 3).

Таблица 3

Коэффициенты корреляции между компонентами эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями спортивных команд

Компоненты эмоционального интеллекта	Команда девушек (n=19)		Команда юношей (n=16)		
	индивидуальные адаптивные копинг-стратегии	командные дезадаптивные копинг-стратегии	индивидуальные дезадаптивные копинг-стратегии	командные адаптивные копинг-стратегии	командные дезадаптивные копинг-стратегии
управление чужими эмоциями	0,39	-0,28	-0,65**	0,11	-0,52*
понимание своих эмоций	0,49*	-0,23	-0,35	0,26	-0,12
управление своими эмоциями	0,40	-0,21	-0,31	0,59**	-0,24
внутриличностный эмоциональный интеллект	0,48*	-0,45	-0,34	0,46*	-0,15
управление эмоциями	0,44	-0,50*	-0,50*	0,43	-0,33
общий показатель эмоционального интеллекта	0,44	-0,52*	-0,43	0,36	-0,30

Примечание: * p<0,05; ** p<0,01

В обеих командах уровень сплоченности зависит от самодетерминации, от умения делать собственный выбор (табл. 4). Чем выше уровень социализации членов женской команды и чем сильнее они избегают отрицательную обратную связь, тем благоприятней атмосфера в группе и выше уровень ее развития. В мужской команде практически все компоненты психосоциальной зрелости взаимосвязаны с особенностями восприятия спортсменами тренера. Личностно зрелый спортсмен расценивает своего тренера как рационального

наставника, предоставляющего свободу выбора и одобряющего самостоятельность спортсмена.

Таблица 4

Коэффициенты корреляции между компонентами психосоциальной зрелости и групповыми параметрами команд

Компоненты психосоциальной зрелости		Психологический климат	Сплоченность	Поддержка автономии тренером	Уровень развития группы
Команда девушек (n=19)	самодетерминация	-0,02	0,46*	-0,19	-0,10
	социализация	-0,54*	0,17	0,37	0,53*
	психологическая защита	-0,46*	0,07	-0,06	0,51*
Команда юношей (n=16)	самодетерминация	0,12	0,47*	0,66**	-0,01
	саморегуляция	0,12	0,42	0,61*	0,14
	самоактуализация	-0,1	0,44	0,47*	0,27
	социализация	0,16	0,37	0,54*	0,04
	психосоциальная зрелость	0,06	0,42	0,66**	0,05

Примечание: * p<0,05; ** p<0,01

В обеих командах компоненты психосоциальной зрелости взаимосвязаны преимущественно с индивидуальными копинг-стратегиями (табл. 5).

Таблица 5

Коэффициенты корреляции между компонентами психосоциальной зрелости и копинг-стратегиями

Компоненты психосоциальной зрелости	Команда девушек (n=19)			Команда юношей (n=16)	
	Индивидуальные адаптивные копинг-стратегии	Индивидуальные дезадаптивные копинг-стратегии	командные адаптивные копинг-стратегии	Индивидуальные адаптивные копинг-стратегии	индивидуальные дезадаптивные копинг-стратегии
самодетерминация	0,61**	-0,63**	0,18	0,18	-0,37
саморегуляция	0,79**	-0,56*	0,46*	0,36	-0,48*
сила «эго»	0,51*	-0,43	0,23	0,20	-0,38
самоактуализация	0,63**	-0,27	0,31	0,41	-0,54*
познавательная мотивация	0,32	-0,37	-0,13	0,58**	-0,18
психосоциальная зрелость	0,79**	-0,64**	0,43	0,36	-0,54*

Примечание: * p<0,05; ** p<0,01

В команде девушек преобладают более насыщенные взаимосвязи. Успешность разрешения стрессовых ситуаций зависит от умения делать выбор, контролировать себя, от потребности в саморазвитии и самосовершенствовании.

В команде юношей применение индивидуальных дезадаптивных копинг-стратегий снижается под воздействием саморегуляции, стремления к самосовершенствованию и мотивов, побуждающих к эффективной деятельности.

Таким образом, исследование показало, что в обеих командах ресурсом преодоления стресса командами являются показатели эмоционального интеллекта. Помимо этого психосоциальная зрелость играет важную роль именно в команде юношей. Внимания заслуживает факт взаимосвязи социально-психологических характеристик команд с внутриличностным эмоциональным интеллектом спортсменов. То есть в развитии команд используются только личные резервы эмоциональной компетентности ее членов, а групповые остаются без должного внимания. В то время как групповые ресурсы направлены на преодоления стрессовых ситуаций, что выражается во взаимосвязи показателей социально-психологических характеристик лишь с командными копинг-стратегиями.

Ресурсом преодоления командами сложных ситуаций является умение распознавать чужие эмоции, правильно их интерпретировать, понимать причины их появления, способность контролировать их интенсивность, держать под контролем внешнее выражение эмоций, способность выбирать и иметь собственный выбор, стремление к саморазвитию, высокий уровень социализации. Комплекс данных умений повышает вероятность выбора адаптивных способов преодоления стресса как личных, так и командных, и снижению выбора неконструктивных.

Социально-психологическое развитие команд взаимосвязано с эмоциональной компетентностью и психосоциальной зрелостью входящих в них спортсменов.

Вероятность конструктивного разрешения командами сложных ситуаций обусловлена уровнем их социально-психологического развития: а именно психосоциальной зрелостью, проявляющихся в сформированной групповой мотивации, в высоком уровне групповой сплоченности, поддержке автономии, умении брать ответственность за свою жизнь и совершенные поступки, принимать себя и других.

В развитии команд используются только личные резервы эмоциональной компетентности ее членов.

Групповые ресурсы направлены на преодоления стрессовых ситуаций, что выражается во взаимосвязи показателей социально-психологических характеристик лишь с командными копинг-стратегиями.

Таким образом, реализация внутригрупповых ресурсов спортивных команд требует систематического психологического сопровождения их подготовки.

Литература

1. Бабушкин Г.Д., Буфиус А.С. Психологическая совместимость и срабатываемость в групповой деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2006. №2 (26). С. 40-42.
2. Джамалудинов Х.И., Кузнецов И.А. Поведение человека при групповой спортивной деятельности // Современные наукоемкие технологии. 2007. №3. С. 71.

3. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: Физкультура и спорт, 1984. 128 с.
4. Уманский Л.И. Избранные труды. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001. 208 с.

© Совмиз З.Р., 2022