

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПОЛИТИЧЕСКАЯ И ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ SOCIAL PSYCHOLOGY, POLITICAL PSYCHOLOGY AND ECONOMIC PSYCHOLOGY

Научная статья
УДК 159.99
DOI: 10.14529/jpps240106

Ресурсы групповых копинг-стратегий юношей в условиях спортивной команды как малой группы

З.Р. Совмиз[✉]

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

[✉] Zarema83888@yandex.ru

Аннотация

Обоснование. В научной литературе анализ групповых копинг-стратегий освещен в большей степени на примере изучения больших групп либо диадных отношений. Известно, что применение командных стратегий совладания повышает сплоченность и желание сохранить баланс в коллективе, что ведет к личностному росту и развитию как отдельных членов группы, так и всей группы в целом. Индивидуальные стратегии совладания представляют собой объединение когнитивных и психоэмоциональных процессов личности, возникающих в ответ на стрессовый фактор. Предполагается, что при гармоничном сочетании индивидуальных и командных копингов процесс преодоления стресса становится более эффективным. **Цель:** установить особенности копинг-стратегий и сформированности личностных характеристик; выявить копинг-ресурсы индивидуальных и групповых копинг-стратегий. **Материалы и методы.** Обследованы 30 спортсменов мужской сборной регбийной команды Краснодарского края. Возраст спортсменов –16–17 лет, квалификация: КМС, 1-й и 2-й спортивный разряд. Применялись методики диагностики эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин), социального интеллекта (Дж. Гилфорд, М. Салливан), копинг-стратегий во время кризиса (Н. Агазде), психосоциальной зрелости (Б.К. Пашнев), эмпатии (В.В. Бойко), социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд), поддержки автономии тренером спортсмена. **Результаты.** Несмотря на многообразие стрессовых факторов в условиях образовательного процесса в области командного спорта, неконструктивные копинги уступают конструктивным. Наиболее развитые личностные особенности: зрелое отношение к себе и окружающим, умение понимать эмоции, высокая оценка личной автономии от лица тренера. Вклад в применение адаптивных копинг-стратегий вносят зрелость, эмоциональный интеллект, эмпатия, поддержка автономии со стороны тренера. Ресурсы, снижающие вероятность применения дезадаптивного копинга, – социальная интуиция, адаптивность, интернальность. Копинг-ресурс, взаимосвязанный лишь с индивидуальными копингами, – психосоциальная зрелость. Ресурсы, взаимосвязанные лишь с командными копинг-стратегиями, – эмоциональный интеллект и социальный интеллект, проникающая способность в эмпатии, поддержка тренером автономии спортсмена, адаптивность и интернальность. Эмоциональный комфорт взаимосвязан с индивидуальными и командными копинг-стратегиями. **Заключение.** Результаты исследования позволяют оценить личностные копинг-ресурсы, спрогнозировать способы преодоления стресса и степень их конструктивности, определить направления наращивания копинг-ресурсов.

Ключевые слова: групповые копинг-стратегии, индивидуальные копинг-стратегии, команда, дополнительное образование в спорте, копинг-ресурсы, социальная психология, стресс

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Совмиз З.Р. Ресурсы групповых копинг-стратегий юношей в условиях спортивной команды как малой группы // Психология. Психофизиология. 2024. Т. 17, № 1. С. 62–71. DOI: 10.14529/jpps240106

Original article
DOI: 10.14529/jpps240106

Coping strategies as an aspect of social psychology using the example of analysis of the characteristics of team sports

Z.R. Sovmiz✉

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

✉ Zarema83888@yandex.ru

Abstract

Introduction. In the scientific literature, the analysis of group coping strategies is illuminated to a greater extent by the example of studying large groups or dyadic relationships. It is known that the use of team coping strategies increases cohesion and the desire to maintain balance in the team, which leads to personal growth and development of both individual group members and the entire group as a whole. Individual coping strategies are a combination of cognitive and psycho-emotional processes of the individual that arise in response to a stress factor. We assume that with a harmonious combination of individual and team coping, the process of overcoming stress becomes more effective. **Aims:** to establish the features of coping strategies and the formation of personal characteristics; identify coping resources of individual and group coping strategies. **Materials and methods:** methodology for diagnosing emotional intelligence; social intelligence; coping strategies during a crisis; psychosocial maturity; empathy; socio-psychological adaptation; support of autonomy by the coach of the athlete. Representatives of the men's rugby team of the Krasnodar region, 30 people aged 16–17 years. Qualification of athletes: candidate for Master of Sports, 1st and 2nd sports category. **Results.** Despite the variety of stress factors in the educational process in the field of team sports, non-constructive copings are inferior to constructive ones. The most developed personal features: a mature attitude towards oneself and others, the ability to understand emotions, a high assessment of personal autonomy on behalf of the coach. The contribution to the application of adaptive coping strategies is made by: maturity, emotional intelligence, empathy, autonomy support from the coach. Resources that reduce the likelihood of using maladaptive coping are social intuition, adaptability, internality. Coping resource, interconnected only with individual copings, psychosocial maturity. Resources interconnected only with team coping strategies, emotional intelligence and social intelligence, penetrating ability in empathy, support of the athlete's autonomy by the coach, adaptability, internality. Emotional comfort is interconnected with individual and team coping strategies. **Conclusion.** The results of the study allow assessing personal coping resources, predicting ways to overcome stress and the degree of their constructiveness, and determining directions for increasing coping resources.

Keywords: group coping strategies, individual coping strategies team, additional education in sports, coping resources, social psychology, stress

The author declares no conflict of interest.

For citation: Sovmiz Z.R. Coping strategies as an aspect of social psychology using the example of analysis of the characteristics of team sports. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya = Psychology. Psychophysiology.* 2024;17(1):62–71. (in Russ.) DOI: 10.14529/jpps240106

Введение

Одним из важнейших аспектов социальной психологии, в том числе социальной психологии образования, является проблема преодоления стресса. В рамках данного вопроса уделяется внимание способам преодоления стресса (копинг-стратегиям) и ресурсам, позволяющим данный процесс сделать максимально конструктивным и эффективным.

В контексте различных направлений психологии, в том числе социальной, феномен

стратегий преодоления стресса может освещаться как привычным образом с точки зрения индивидуальных способов борьбы со стрессом, так и в виде групповых копингов. В качестве модели исследования копинг-стратегий и их ресурсов нами представлен анализ данных в области командного спорта. Спорт – та среда, которая отличается стрессогенностью условий выполняемой деятельности за счет высокого риска травматизации, высокой конкурентной среды, физического и

психологического напряжения, тренировок на пределе возможностей. Командный спорт наряду с перечисленными факторами насчитывает стрессоры, связанные с особенностями межличностных отношений [1].

Спорт как вид деятельности, отличающийся ранней профессионализацией, отнимающей много времени и сил, в сочетании с юным возрастом спортсменов, возрастными особенностями ведущей деятельности и социальной ситуации развития, приводит к риску усугубления стрессовых психологических состояний.

Обзор литературы

Анализ групповых способов совладания со стрессом освещен с точки зрения их значимости, продуктивности и механизмов возникновения в трудах G. Bodenmann [2], J.C. Coyne и D.A. Smith [3], S.E. Hobfoll, J.D. Wells, J. Lavin [4], Е.П. Белинской, А.А. Икрамовой [5], Т.Л. Крюковой, М.В. Сапоровской [6].

Знакомство с данными источниками приводит нас к пониманию существования трех направлений в русле исследований групповых копингов.

Первое направление отражено в рамках представлений разнонаправленного или многоосевого копинга, автором которого является S.E. Hobfoll. Идея данной концепции заключается в том, что, несмотря на наличие групповых способов совладания, даже индивидуальные копинги требуют взаимодействия с окружающими людьми, тем самым обретая социальный смысл [4].

Второе направление выражено в работах J.C. Coyne и D.A. Smith, исследовавших семейные пары, в которых партнер перенес инфаркт миокарда. Авторы выделяют два вида копингов: 1) активное взаимодействие партнеров, обсуждение проблем, поиск решения через взаимодействие; 2) защитная буферизация, стремление оградить партнера от стрессовых переживаний, что выражается в уступках и утаивании информации о наличии актуальных проблем [3].

Третье направление представлено в рамках модели диадического копинга G. Bodenmann, смысл которого заключается во включении обоих партнеров в процесс преодоления стресса. При успешном его преодолении повышается сплоченность супругов, но в то же время может наблюдаться зависимость партнеров друг от друга [2].

Представленные подходы и большинство исследований группового копинга объединяет то, что все они направлены на изучение способов преодоления стресса именно в семейных отношениях либо больших социальных группах. При этом заслуживают внимания и другие виды командной деятельности, отличающиеся высокими стрессогенными условиями труда.

На наш взгляд, ярким примером включения личности как в индивидуальные, так и в групповые способы преодоления стресса является копинг-активность спортсменов, выступающих в командных видах спорта, чем и обусловлен выбор данного контингента респондентов.

Применение командных копинг-стратегий повышает сплоченность и желание сохранить внутригрупповой баланс, ведущий, как следствие, к личностному росту и развитию и отдельных членов группы, и всей группы в целом. Индивидуальные способы борьбы со сложностями – это комплекс когнитивных и эмоциональных процессов личности в ответ на стресс [6]. На наш взгляд, при гармоничном симбиозе данных видов копингов процесс преодоления стрессовых факторов становится более продуктивными.

Цель: установить особенности сформированности конструктивных и неконструктивных копинг-стратегий, а также личностных характеристик как потенциальных копинг-ресурсов; выявить копинг-ресурсы индивидуальных и групповых копинг-стратегий.

Материалы и методы

Обследовано 30 юношей 16–17 лет – представителей мужской сборной команды Краснодарского края по регби, имеющих квалификацию КМС, 1-й и 2-й спортивный разряд. Используются различные методы исследования.

Методика диагностики эмоционального интеллекта (далее – ЭИ) (Д.В. Люсин) позволяет выявить уровень сформированности таких компонентов, как межличностный и внутриличностный ЭИ. Методика состоит из таких шкал, как шкала межличностного ЭИ; внутриличностного ЭИ, понимания эмоций, управления эмоциями; субшкал межличностного ЭИ: понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями; субшкал внутриличностного ЭИ: понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, контроль экс-

прессии [7]. Методика диагностики социального интеллекта (Дж. Гилфорд, М. Салливен)¹ представлена шкалами, отражающими умение предвидеть последствия поведения, способность верно оценивать состояния, чувства, намерения людей по их невербальным проявлениям, восприимчивость к характеру и оттенкам человеческих взаимоотношений, способность анализировать сложные ситуации взаимодействия людей, понимание логики их развития.

Результатом диагностики копинг-стратегий во время кризиса (Н. Агазаде) являются особенности проявления: индивидуальных адаптивных и индивидуальных дезадаптивных копинг-стратегий в условиях кризиса, командных адаптивных и индивидуальных адаптивных / индивидуальных дезадаптивных копинг-стратегий, дисфункциональных и деструктивных командных копинг-стратегий [8].

Опросник уровня сформированности психосоциальной зрелости (Б.К. Пашнев) позволил оценить самодетерминацию, саморегуляцию, силу «Эго», самоактуализацию, социализацию, познавательную мотивацию, психологическую защиту в виде избегания отрицательной обратной реакции [9]. С помощью методики диагностики эмпатии (В.В. Бойко) выявляли особенности, представленные шкалами «рациональный канал эмпатии», «эмоциональный канал», «интуитивный канал», «установки, способствующие эмпатии», «проникающая способность в эмпатии» и «идентификация в эмпатии» [10].

Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) включает частные шкалы и интегральные. В настоящем исследовании учитывались интегральные показатели: адаптация, самопринятие, принятие других; эмоциональный комфорт, интернальность, стремление к доминированию [11]. Методика диагностики поддержки автономии тренером личности спортсмена² содержит один параметр, позво-

ляющий определить субъективную оценку спортсменов в вопросе самостоятельности, предоставляемой им со стороны тренера.

Основным методом математической статистики являлся корреляционный анализ с вычислением коэффициента корреляции Спирмена. Статистическая обработка данных производилась с помощью программы IBM SPSS Statistics v. 23.

Результаты

Исследование проводилось поэтапно и подразумевало диагностику уровня выраженности адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий, а также уровня сформированности различных личностных особенностей. Затем с целью выявления ресурсности изучаемых нами параметров был проведен корреляционный анализ между копинг-стратегиями и личностными особенностями.

На первом этапе исследования была проведена диагностика уровня выраженности копинг-стратегий, которая предполагала выявление особенностей сформированности и соотношения индивидуальных и командных копинг-стратегий, изучение того, какие копинги преобладают в развитии (конструктивные либо деструктивные).

В результате диагностики были выявлены следующие данные: адаптивные индивидуальные копинги находятся на уровне сформированности, равном 84 баллам (высокий уровень при max = 100 баллам); адаптивные командные – на уровне 77 баллов (высокий уровень при max = 100); неадаптивные индивидуальные – 54 балла (умеренный уровень при max = 100); неадаптивные командные – 59 баллов (умеренный уровень при max = 100).

На следующем этапе проводилась диагностика уровня сформированности личностных параметров как потенциальных копинг-ресурсов, результаты которой отражены на рисунке.

Результаты корреляционного анализа между копинг-стратегиями и личностными характеристиками отражены в таблице.

Обсуждение

Полученные данные свидетельствуют о том, что в представленной выборке преобладает применение конструктивных копинг-

¹ Исследование социального интеллекта (Дж. Гилфорд, М. Салливен). URL: <https://cpd-program.ru/methods/misi.htm> (дата обращения: 01.10.2023)

² Скачкова С.О. Адаптация опросников по определению мотивации самодетерминации в образовательной и спортивной деятельности // Актуальные вопросы физической культуры и спорта:

труды НИИ проблем физической культуры и спорта. Краснодар: КГУФКСТ, 2008. Т.19. С. 157–163.

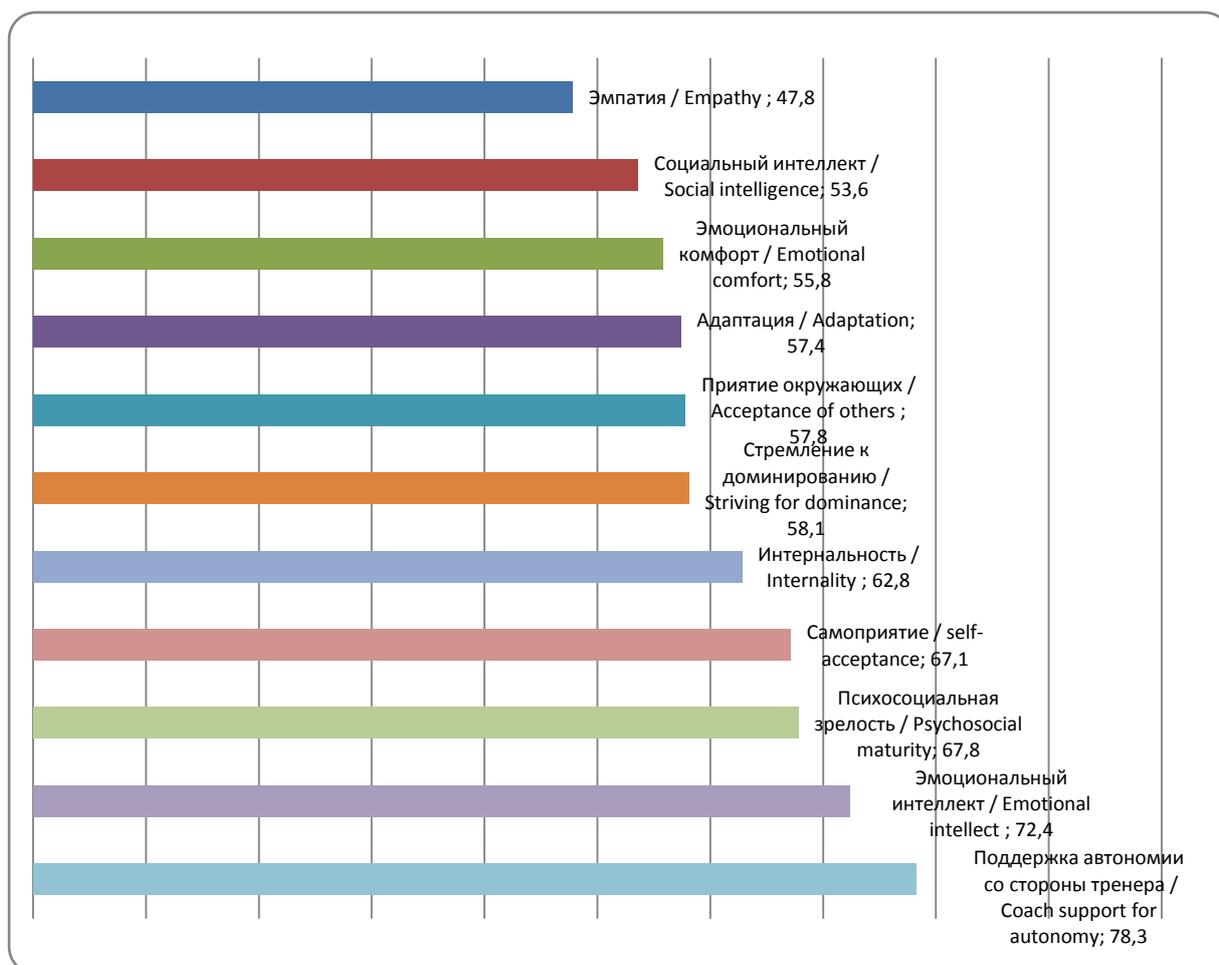


Рис. Выраженность личностных характеристик юношей, занимающихся регби (%)
Fig. Expression of personal characteristics of young men involved in rugby (%)

Примечание: корреляция значима на уровне * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.
Note: correlation is significant * – $p < 0.05$; ** – $p < 0.01$.

гов (высокий уровень) над неконструктивными (умеренный уровень). При этом более выражены индивидуальные адаптивные копинги над командными. Данный факт свидетельствует о том, что групповые способы преодоления стресса, несмотря на командную деятельность, являются менее предпочтительными.

Анализ уровня сформированности личностных особенностей как потенциальных резервов в борьбе со стрессом в группе юных респондентов, получающих дополнительное образование в области командного спорта, позволил выявить следующие данные: наиболее развитыми компонентами выступают эмоционально-личностные параметры, отвечающие за зрелое и осознанное отношение

к себе и окружающим, умение понимать эмоции окружающих и доступно выражать свои чувства и настроения, а также оценка личной автономии от лица тренера (см. рисунок).

Максимально развитым оказался показатель поддержки автономии спортсменов, что свидетельствует о благоприятном восприятии спортсменами своего тренера. Именно авторитет тренера в глазах спортсмена позволяет оказывать ему большое влияние на личность обучающегося. Как показывает спортивная практика, результат тренировок тренера, пользующегося уважением и авторитетом среди подопечных, более эффективен благодаря тому, что вся преподносимая им информация расценивается спортсменами как максимально ценная [12].

Таблица
Table

Коэффициенты корреляции между копинг-стратегиями и показателями
-личностных параметров юношей, занимающихся регби
Correlation coefficients between coping strategies and indicators of personal parameters of boys involved in rugby

Личностные и социальные параметры Personal and social parameters	Индивидуальные адаптивные копинги Individual adaptive copings	Командные адаптивные копинги Team adaptive coping	Индивидуальные неадаптивные копинги Individual non-adaptive copings	Командные неадаптивные копинги Command non-adaptive copings
Психосоциальная зрелость Psychosocial maturity	0,501*	–	–	–
Эмоциональный интеллект Emotional intellect	–	0,620**	–	–
Проникающая способность в эмпатии Penetrating power in empathy	–	0,524*	–	–
Поддержка тренером автономии спортсмена Support by the coach for the autonomy of the athlete	–	0,532*	–	–
Эмоциональный комфорт Emotional comfort	–	–	–0,683**	–0,671**
Социальный интеллект Social intelligence	–	–	–	–0,555*
Адаптивность Adaptability	–	–	–	–0,482*
Интернальность Internality	–	–	–	–0,504*

Примечание: корреляция значима на уровне * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.
Note: correlation is significant * – $p < 0.05$; ** – $p < 0.01$.

Данные, отражающие высокие показатели психосоциальной зрелости и интернальности, являются достаточно провокационными в связи с тем, что выборку представляют спортсмены юношеского возраста, которые гипотетически находятся в процессе психологического созревания. Мы предполагаем, что ранняя спортивная профессионализация и командная работа в условиях часто меняющегося состава способствует раннему личностному развитию, а также развитию самостоятельности и автономности спортсмена.

В пределах среднего уровня развития, но при этом менее выражены в сравнении остальными особенностями такие параметры, как эмпатия и социальный интеллект. Как говорилось ранее, с целью выявления ресурсно-

сти изучаемых личностных параметров нами был проведен корреляционный анализ между копинг-стратегиями и личностными характеристиками.

Анализ полученных данных показал наличие целого ряда достоверных взаимосвязей, но специфика полученных взаимосвязей принципиально отличается. Ресурсом, способствующим повышению вероятности выбора адаптивных индивидуальных стратегий преодоления сложностей, выступает психосоциальная зрелость (положительная взаимосвязь). Благодаря зрелости и пониманию своих потребностей личность спортсмена стремится к активному решению проблемы через заботу о себе и через принятие реальности: поиск информации, уход за собой, здоровый

сон, конструктивные способы проведения досуга, адекватное принятие критики и предложений, готовность обратиться к специалистам, способным помочь в решении проблемы (зависит от сферы, в которой проблема возникла).

Одним из критериев зрелости можно назвать ответственность и осознанность. Исследователи Е.П. Белинская и М.Р. Джураева (2020) пишут о том, что осознанность оказывает позитивное влияние на психологическое благополучие личности, в том числе на эмоциональную сферу, к которой и можно отнести умение совладать со стрессами³.

Ресурсом, способствующим повышению вероятности выбора адаптивных командных копинг-стратегий, выступают эмоциональный интеллект, проникающая способность в эмпатии, поддержка тренером автономии спортсмена (положительная взаимосвязь). При понимании наличия поддержки со стороны авторитетного лица, при умении правильно интерпретировать чужие эмоции и доносить до окружающих свои чувства (осознавая их при этом) личность предпочитает такие способы группового копинга, как использование резервов команды, делегирование полномочий другим членам группы и за счет этого сохранение баланса работы и отдыха, толерантное отношение к окружающим, принятие поддержки от коллег и руководства.

Полученные нами данные косвенно пересекаются с результатами исследований Е.И. Бериловой (2018), проведенных также на командной выборке спортсменок-футболисток⁴. Автор отмечает, что компоненты эмоционального интеллекта в виде понимания своих эмоций, умения сопереживать окружающим, влиять на их эмоциональные со-

³ Белинская Е.П., Джураева М.Р. Осознанность как ресурс проактивного совладания с трудными ситуациями // *Ананьевские чтения – 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.): матер. междунар. науч. конф. / Санкт-Петербургский гос. ун-т. СПб.: ООО «Скифия-принт», 2020. С. 623–624.*

⁴ Берилова Е.И. Эмоциональный интеллект, самооценка и копинг-стратегии как ресурсы преодоления психического выгорания у девушек-футболисток // *Матер. науч. и науч.-метод. конф. профессорско-преподавательского состава Кубанского гос. ун-та физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 242–243.*

стояния снижают вероятность развития симптомов психического выгорания, которое, как известно, является следствием длительного стресса.

Ресурсом, снижающим вероятность выбора неадаптивных индивидуальных копингов, является эмоциональный комфорт (отрицательная взаимосвязь). При эмоциональном благополучии личность реже усугубляет стрессовые ситуации, соответственно, снижается риск пренебрежения собой, отказа от помощи, реже происходит обесценивание ценностей, злоупотребление вредными привычками.

Ресурсом, снижающим вероятность выбора неадаптивных командных копингов, является эмоциональный комфорт, социальный интеллект, адаптивность, интернальность (отрицательная взаимосвязь). Когда личность обладает внутренним локусом контроля, развитой социальной интуицией, умением гибко адаптироваться к меняющимся условиям жизнедеятельности и при этом является членом какого-либо коллектива (учебного, трудового или, как в данном случае, спортивного), то ее желание раствориться в неконструктивных способах взаимодействия с членами группы снижается: ниже риск отрицания сложностей, чрезмерной активизации, трудоголизма, суетливости, сверхсекретности, отсутствуют манипуляции по отношению к другим членам группы, псевдопланирование, пренебрежение к потребностям остальных членов коллектива, снижена вероятность агрессивного поведения и преувеличения проблем.

Как отмечает М.Г. Кочуров (2020), чем выше уровень интернальности, тем выше стремление разрешить проблему, активно повлиять на сложившееся состояние, тем ниже желание устраниваться от проблемы и «закрыть на нее глаза» [13].

Из перечня представленных копинг-ресурсов именно эмоциональный комфорт взаимодействует с двумя видами неконструктивных копингов (с индивидуальными и командными). Чем более благоприятное ощущение испытывает личность, тем более успешно и благоприятно справляется со стрессовыми факторами без вреда для себя и окружающих.

Также внимания заслуживает тот факт, что командные копинги отличаются более насыщенной картиной взаимосвязей с личностными ресурсами. При этом индивидуальные

копинги взаимосвязаны лишь с двумя параметрами (зрелость и психологический комфорт).

Возможно, групповые копинги нуждаются во включении большего количества ресурсов. Применение командной стратегии преодоления стресса можно охарактеризовать как достаточно сложный процесс, задействующий широкий спектр личностных параметров (эмоциональный и социальный интеллект, эмпатичность, внутренний локус контроля, гибкая адаптивность, ощущение поддержки автономии от лица тренера).

Результаты исследования позволяют дать оценку личностным копинг-ресурсам, прогнозировать способы преодоления стресса и степень их конструктивности в условиях команды, определять направления наращивания ресурсов, способствующих сопротивляемости стрессу.

В процессе построения тренировок и организации дополнительного образования в области командной спортивной деятельности стоит учитывать тот факт, что вероятность обращения к адаптивным стратегиям преодоления стресса возрастает при повышении личностных ресурсов в виде показателей благоприятного восприятия спортсменом поддержки автономии со стороны тренера, эмоционального интеллекта, психосоциальной зрелости, проникающей способности в эмпатии.

Подводя итог проведенному исследованию, отметим, что применение конструктивных копингов наиболее предпочтительно над неконструктивными, что свидетельствует об умении данных респондентов преодолевать трудности успешно. Индивидуальные копинг-стратегии наиболее предпочтительны по сравнению с командными, что, скорее всего, может быть связано с их большей доступностью для личности и трудностью включения в командное преодоление.

Наиболее сформированными по уровню развития являются такие копинг-ресурсы, как эмоционально-личностные особенности личности, отвечающие за зрелое и осознанное отношение к себе и окружающим; оценивание тренера как личность, дающую свободу в принятии решений; умение правильно интерпретировать эмоции окружающих и при этом доступно выражать свои.

Ресурсом, способствующим повышению вероятности выбора индивидуальных адаптивных стратегий преодоления стресса, вы-

ступает психологическая зрелость. Ресурсами, способствующим повышению вероятности выбора командных адаптивных копинг-стратегий, являются: эмоциональный интеллект, проникающая способность в эмпатии, поддержка тренером автономии спортсмена. И наконец, ресурсом, снижающим вероятность выбора неадаптивных копингов (в данном случае индивидуальных), является эмоциональный комфорт.

Заключение

Таким образом, в командном спорте как одном из видов дополнительного образования прослеживаются специфические особенности в процессе преодоления стрессовых ситуаций. В рамках команды личность способна применять не только индивидуальные способы борьбы со стрессом, но и командные, что значительно облегчает процесс совладания.

Как показывают результаты исследования, для включения в процесс совладания командных копингов личности требуется большее количество копинг-ресурсов, так как данный механизм является для нее более сложным (энергозатратным) и менее привычным.

Выявленные ресурсы можно классифицировать двумя способами: по воздействию на конструктивные либо неконструктивные копинги, по воздействию на индивидуальные либо групповые копинги.

Согласно первому типу классификации: ресурс, взаимосвязанный лишь с индивидуальными копингами, психосоциальная зрелость, ресурсы, взаимосвязанные лишь с командными копинг-стратегиями, эмоциональный и социальный интеллект, проникающая способность в эмпатии, поддержка тренером автономии спортсмена, адаптивность, интернальность, ресурс, взаимосвязанный как с индивидуальными, так и командными стратегиями совладания, эмоциональный комфорт.

По второму типу классификации наиболее весомый вклад в применение адаптивных копинг-стратегий юными атлетами командного спорта вносят: психосоциальная зрелость, умение личности понимать и управлять своими эмоциями, психосоциальная зрелость, эмпатия, наличие поддержки автономии со стороны авторитетного лица в виде тренера. Ресурсы, снижающие вероятность применения дезадаптивного копинга, – социальная интуиция, адаптивность, интернальность.

Несмотря на многообразие стрессовых факторов, возможных в условиях образовательного процесса в области командного спорта, связанных как со спортом, так и с особенностями межличностного взаимодействия, неконструктивные способы борьбы

с ними значительно уступают конструктивным. Данный факт является благоприятным признаком гармоничного воздействия на спортсменов и со стороны тренера, и со стороны особенностей построения социальной стороны образовательного процесса.

Список источников

1. Психология преодоления в спорте / В.В. Андреев, В.В. Андреев, Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази. М.: ООО «Сам Полиграфист». 2022. 304 с.
2. Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital functioning // Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping / Eds. T.A. Revenson, K. Kayser, G. Bodenmann. Washington: DC: American Psychological Association. 2005. P. 33–49. DOI: 10.1037/11031-002
3. Coyne J.C., Smith D.A. Couples coping with a myocardial infarction: a contextual perspective on wives' distress // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 61(3). P. 404–412. DOI: 10.1037//0022-3514.61.3.404
4. Hobfoll S.E., Wells J.D., Lavin J. Resource loss, resource gain, and communal coping during pregnancy among women with multiple roles // Psychology of Women Quarterly. 1997. Vol. 21 (4). P. 645–662. DOI: 10.1111/j.1471-6402.1997.tb00136.x
5. Белинская Е.П., Икрамова А.А. Взаимосвязь совместного копинга и уровня групповой сплоченности при выработке группового решения // Вестник Кемеровского государственного университета. 2015. Т. 3, № 3 (63) С. 82–87.
6. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В. Индивидуальные и групповые тенденции совладания с трудностями в российских семьях // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2014. Т. 20, № 2. С. 71–77.
7. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
8. Агазаде Н. Копинг-стратегии во время кризиса // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. 2012. № 1. URL: http://mprj.ru/archiv_global/2012_1_12/nomer/pomer01.php (дата обращения: 01.10.2023).
9. Пашнев Б.К. Психодиагностика. Практикум школьного психолога / ред. О. Морозова, Н. Калиничева. Ростов н/Д.: Феникс. 2010. 317 с.
10. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филинь, 1996. 472 с.
11. Михайлова (Алешина) Е.С. Методика исследования социального интеллекта: Адаптация теста Дж. Гилфорда и М. Салливена: Руководство по использованию. СПб., ГП «ИМАТОН», 1996. 56 с.
12. Образ тренера и психологическое благополучие студентов-спортсменов / С.А. Воробьёв, А.Г. Грецов, Е.Б. Лактионова и др. // Теория и практика физической культуры. 2020. № 8. С. 98–100.
13. Кочуров М.Г. Связь копинг-стратегий с локусом контроля // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 1-2(91). С. 40–43. DOI: 10.23670/IRJ.2020.91.1.029

Поступила 25.10.2023; одобрена после рецензирования 13.01.2024; принята к публикации 25.01.2024.

Информация об авторе

Совмиз Зарема Рустемовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (Россия, 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161); <http://orcid.org/0000-0002-6476-9797>, e-mail: Zarema83888@yandex.ru

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.

References

1. Andreev V.V., Andreev V.V., Sytnik G.V., Ashkinazi S.M. Psychology of overcoming in sports. Moscow. Publ. Sam Polygraphist LLC. 2022:304. (in Russ.).
2. Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital functioning. *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* / Eds. T.A. Revenson, K. Kayser, G. Bodenmann. Washington: DC: American Psychological Association. 2005:33–49. DOI: 10.1037/11031-002
3. Couples coping with a myocardial infarction: a contextual perspective on wives' distress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991;61(3):404–412. DOI: 10.1037//0022-3514.61.3.404
4. Hobfoll S.E., Wells J.D., Lavin J. Resource loss, resource gain, and communal coping during pregnancy among women with multiple roles. *Psychology of Women Quarterly*. 1997;21(4):645–662. DOI: 10.1111/j.1471-6402.1997.tb00136.x
5. Belinskaya E.P., Ikramova A.A. The relationship of joint coping and the level of group cohesion in the development of a group decision. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta = Bulletin of the Kemerovo State University*. 2015;3(3):82–87. (in Russ.).
6. Kryukova T.L., Saporovskaya M.V. Individual and group trends of coping with difficulties in Russian families. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsial'naya rabota. Yuvenologiya. Sotsiokinetika = Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*. 2014;20(2):71–77. (in Russ.).
7. Lyusin D.V. A new technique for measuring emotional intelligence: the EmIn questionnaire. *Psikhologicheskaya diagnostika = Psychological diagnostics*. 2006;4:3–22. (in Russ.).
8. Agazade N. Coping strategies during the crisis. *Meditinskaya psikhologiya v Rossii: elektronnyi nauchnyi zhurnal = Medical psychology in Russia: an electronic scientific journal*. 2012;1. URL: http://mprj.ru/archiv_global/2012_1_12/nomer/nomer01.php (accessed: 01.10.2023). (in Russ.).
9. Pashnev B.K. *Psikhodiagnostika. Praktikum shkol'nogo psikhologa* [Psychodiagnosics. A school psychologist's workshop]. Eds. O. Morozova, N. Kalinicheva. Rostov on Don. Publ. Feniks. 2010:317. (in Russ.).
10. Boyko V.V. *Energiya emotsii v obshchenii: vzglyad na sebya i na drugikh* [The energy of emotions in communication: a look at oneself and others]. Moscow. Publ. Filin. 1996:472. (in Russ.).
11. Mikhailova (Alyoshina) E.S. *Metodika issledovaniya sotsialnogo intellekta: Adaptatsiya testa Dzh. Gilforda i M. Sallivena: Rukovodstvo po ispolzovaniyu* [Methodology for the study of social intelligence: Adaptation of the test by J. Guilford and M. Sullivan: A guide to use]. St. Petersburg. GP "IMATON". 1996:56. (in Russ.).
12. Vorobev S.A., Gretsov A.G., Laktionova E.B. et al. Coach image and psychological wellbeing of student athletes. *Teoriya i praktika fizicheskoi kultury = Theory and Practice of Physical Culture*. 2020;8:98–100 (in Russ.).
13. Kochurov M.G. Connection of coping strategy with locus of control. *Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal = International research journal*. 2020;1-2(91):40–43. (in Russ.). DOI: 10.23670/IRJ.2020.91.1.029.

Submitted 25.10.2023; approved after reviewing 13.01.2024; accepted for publication 25.01.2024.

About the author

Zarema R. Sovmiz, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism (161 Budyonny St., Krasnodar, 350015, Russia); <http://orcid.org/0000-0002-6476-9797>, e-mail: Zarema83888@yandex.ru

The author has read and approved the final manuscript.