

## ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ РЕАГИРОВАНИЯ НА СТРЕСС СУБЪЕКТОВ КОМАНДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### З. Р. Совмиз

Совмиз Зарема Рустемовна, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, ул. Буденного, д. 161, Краснодар, 350015, Россия.  
Эл. почта: zarema83888@yandex.ru. ORCID 0000-0002-6476-9797

*Аннотация.* Актуальность изучения индивидуально-психологических типов реагирования на стресс субъекта как члена команды берет свое начало в вопросах о механизмах совладающего поведения группы и личности в ней как субъекта групповой работы, которые назрели достаточно давно. Способы и ресурсы преодоления напряженных факторов личностью могут отличаться в рамках индивидуальной работы и совместной деятельности команды. Новизна исследования прослеживается в том, что впервые поднимается вопрос группового копинга на примере исследования профессиональных групп, которыми выступили спортивные команды. В более ранней научной литературе изучение совладающего поведения личности как части группы было представлено преимущественно в рамках семейного копинга. Новизной обладают данные о том, что индивидуальные и групповые копинг-ресурсы могут по-разному включаться в процесс преодоления стрессовой ситуации. Одни виды ресурсов снижают неконструктивные способы реагирования на стресс, другие укрепляют конструктивные способы, а третьи являются ресурсными как по снижению неадаптивных копингов, так и по укреплению адаптивных (их мы и называем наиболее эффективными и энергоемкими). Целью данного исследования было выявление индивидуально-психологических типов реагирования на стрессовые факторы субъектов, включенных в групповую деятельность, на примере спортсменов командных видов спорта. Методология исследования опирается на концепцию личности как субъекта групповой деятельности, на ресурсный подход к описанию личности и концепцию совладающего поведения. Основные результаты исследования отражают факт существования четырех типов реагирования на стресс субъектов, включенных в групповую работу. Субъекты, являющиеся представителями разных типов, отличаются выраженностью копинг-стратегий, уровнем вовлеченности копинг-ресурсов в процесс преодоления тревожной ситуации, дифференцированностью применяемых ресурсов. Полученные данные дают представления о вероятных рычагах успешного преодоления стрессовых ситуаций личностью с точки зрения различных видов копинга. Знание типов реагирования на стресс позволит грамотно организовать процесс командной деятельности, выявить представителей того или иного типа реагирования на стресс, структурировать работу команды таким образом, чтобы она была максимально комфортной и успешной.

*Ключевые слова:* командная деятельность, копинг-стратегии, копинг-ресурсы, типы реагирования на стресс, личностные и групповые ресурсы, командные копинги, индивидуальные копинг-стратегии, адаптивные и дезадаптивные копинг-стратегии.

Изучение особенностей, механизмов и резервов психики, позволяющих успешно преодолевать стресс, актуально в течение многих лет. Значительное внимание уделяется исследованию именно индивидуальных способов борьбы со стрессом, что подтверждается работами многих теоретиков и практиков в данной области (Ананьев, 2001; Анцыферова, 1994; Крюкова, Сапоровская, 2016; Маслоу, 2003; Хазова, 2013; Carver, Connor-Smith, 2010; Lazarus, Folkman, 1991; MacCrae, Costa, 1986). При этом командный копинг остается малоизученным и рассматривается лишь с точки зрения семейных отношений и бизнес-групп (Крюкова, Сапоровская, 2016).

Через включение в совместную деятельность личность наделяется способностью применять в борьбе со стрессовыми факторами не только индивидуальные

копинги, но и командные. Возможность и необходимость применения командных копинг-стратегий вызвана и тем, что при попадании команды в напряженные условия стресса малоэффективным становится использование ее субъектами лишь индивидуальных копингов.

На наш взгляд, наиболее удачным прототипом включения личности в индивидуальное и командное совладающее поведение, отражающим особенности и механизмы групповых копингов, выступает деятельность спортсменов, являющихся членами команд.

Спортсмены, объединенные в команду, — яркий пример того, как субъекты сталкиваются с различными стрессорами, к которым относятся как неизбежные спортивные стрессоры в виде соревнований, высокой конкуренции, чрезмерных требований со стороны тренера, страха травматизации, так и стрессоры и коллективные эмоции, рожденные в условиях межличностных отношений команды (Salmela M., Nagatsu, 2016; Zumeta, Oriol, Telletxea, Amutio, Basabe, 2015). Последние имеют свойство возникать по причине неграмотного распределения ролей между спортсменами, при желании спортсменов войти в состав элитных команд, при их борьбе за лидерские позиции (Горская, 2012; Kerdijk C., van der Kamp J., Polman, 2016; Balk, De Jonge, Oerlemans, Geurts, Fletcher, Dormann, 2018). Вышесказанное подтверждает тот факт, что в командном спорте гораздо сложнее выйти на высокий конкурентный уровень, успешно совладав с причинами стресса каждого члена команды как части единого целого.

Ранее нами было выявлено, что субъекты, объединенные в совместную деятельность, могут включаться в различные виды копингов, применяя при этом как индивидуальные ресурсы (т.е. свои личные), так и социально-психологические (т.е. ресурсы команды) (Совмиз, 2016). Важно отметить, что личностные свойства играют значимую роль не только в преодолении стресса в его классическом понимании, но и в предотвращении эмоционального выгорания в спорте (Берилова, 2018; Берилова, 2020). Также известно, что личностные и командные факторы имеют высокое значение в получении спортсменами удовольствия и самоотдачи (Tamminen, Gaudreau, McEwen, Crocker, 2016).

Исходя из изложенного, целью исследования стало выявление типов реагирования на стресс субъектов различных групп, а также установление психологических копинг-ресурсов субъектов в зависимости от их принадлежности к тому или иному типу реагирования на стрессовые факторы.

*Методы и выборка исследования:* методика диагностики особенностей копинг-стратегий во время кризиса Н. Агазаде (2012), методы диагностики личностных особенностей респондентов и социально-психологических характеристик команд, членами которых они являются (Совмиз, 2016), кластерный анализ.

*Выборка исследования:* 76 спортсменов — представителей спортивных команд по гандболу, регби, баскетболу и футболу.

*Результаты и их обсуждение.* Эмпирическое исследование, позволяющее выявить уровень развития копинг-стратегий и личностных характеристик спортсменов командных видов деятельности (Совмиз, 2017), а также социально-психологических параметров исследуемых нами спортивных команд (Совмиз, 2016), предоставило количественные данные для проведения масштабного кластерного анализа.

Процедура кластерного анализа была произведена с учетом всей выборки исследования и перечисленных параметров. Критериями анализа кластеров выступили



Рисунок 1 — Распределение признаков копинг-поведения представителей различных типов реагирования на стресс

*Figure 1 — Distribution of coping behavior signs among different types of stress response*

следующие параметры: выраженность адаптивных и дезадаптивных копингов и их соотношение; активность вовлечения ресурсов, которая определяется количеством корреляционных связей между копинг-стратегиями и показателями личностных и командных ресурсов, поскольку они связаны со степенью успешности преодоления стресса; дифференцированность применения ресурсов, под которой понимается явное различие ресурсов поддержания индивидуальных и командных копинг-стратегий.

Таким образом, по итогам проведения кластерного анализа выборка исследования подразделилась на четыре группы. В каждой группе был выявлен уровень развития адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий, индивидуальных и социальных параметров; установлены особенности взаимосвязи личностных и групповых характеристик с копинг-стратегиями. Сравнительный анализ позволил выявить, что спортсмены данных групп различаются по многим характеристикам. Например, по выраженности проявления копинг-стратегий, по соотношению адаптивных и неадаптивных копингов, по уровню выраженности индивидуальных и групповых ресурсов, по степени целесообразности вовлечения ресурсов в совладающее поведение и по степени их разделения в данном процессе.

Субъекты, включенные в командную деятельность, делятся на индивидуально-психологические типы реагирования на стресс по степени эффективности совладающего поведения согласно схеме на рис. 1.

*Тип А — высоко адаптивный, экономичный (далее тип А):* 7 респондентов, средний возраст которых составил 20 лет, разряд спортсменов — кандидаты в мастера спорта. Тип А характеризуется наибольшей степенью эффективности преодолевающего поведения. Высокая степень успешности респондентов данного типа обусловлена сочетанием наиболее высоких адаптивных копинг-стратегий с наиболее низкими дезадаптивными, а также наиболее высоким относительно других представителей выявленных типов совладания со стрессом уровнем развития индивидуальных и групповых резервов. Уровень развития последних уступает лишь представителям типа D — умеренно адаптивного, ресурсно недифференцированного.

Более подробно остановимся на описании личностных характеристик, уровень которых лидирует у представителей типа А: компоненты эмоционального ин-

теллекта, социального интеллекта, коммуникативные навыки, организаторские склонности, оценка спортсменом поддержки его автономии тренером, психологическая и социальная зрелость, конструктивные и общие составляющие социально-психологической адаптации, мотивация достижения и степень готовности к риску. Высокоразвиты такие социально-психологические характеристики группы, как групповая мотивация и уровень группового развития.

Наименее выражены в типе А неконструктивные компоненты социально-психологической адаптации, прослеживается оптимальный уровень эмпатии, четкое разделение индивидуальных копинг-ресурсов в реализации различных видов копинг-стратегий, а также их умеренное и согласованное использование. Последнее, в свою очередь, объясняется минимальным вовлечением личностных и социально-психологических резервов в процесс совладания со стрессом и отражается в малом количестве взаимосвязей между изучаемыми нами психологическими характеристиками и копинг-стратегиями.

Мы предполагаем, что столь грамотное вовлечение ресурсов в борьбу с напряженными ситуациями связано с высоким уровнем личностной зрелости и богатым опытом разрешения стрессовых ситуаций у представителей типа А, что влечет за собой хорошую отработку навыков преодолевающего поведения и приводит к тому, что на их реализацию впоследствии требуется меньше энергетических и временных затрат. Также данное предположение объясняет и тот факт, что принятие других и самопринятие снижают вероятность применения индивидуальных адаптивных копингов, в то время как неприятие себя — повышает. Более опытные спортсмены, как следствие, отличающиеся самодостаточностью, адекватной самооценкой и уверенностью в себе при наличии удовлетворенности собой и окружающими, реже испытывают необходимость в активизации индивидуальных стратегий совладающего поведения.

Как отмечают зарубежные исследователи А. R. Nicholls и R.C.J. Polman (2007), чем старше спортсмен, тем лучше он подготовлен к тому, чтобы справиться со стрессом.

Личностными резервами, подпитывающими реализацию командных копингов, выступают социализация, интернальный локус контроля, умение соперничать в конфликтных ситуациях; личностными ресурсами индивидуальных копингов являются нетерпимое отношение к себе, низкий уровень самопринятия и принятия других, умеренный уровень развития способности создавать в общении атмосферу открытости и доверительности.

Уровень развития группы, психологического климата и мотивация группы — одним словом, групповые копинг-ресурсы, взаимосвязаны исключительно с командными способами совладания со стрессом, снижая вероятность выбора неадаптивных командных копинг-стратегий и повышая вероятность использования адаптивных. Другими словами, умение разделять ответственность, идентифицировать себя с группой приводит к осознанию спортсменами себя частью команды (Morgan, Fletcher, Sarkar, 2015).

Особое внимание стоит уделить тому факту, что тип А представлен небольшим количеством респондентов — 7 человек из числа опрошенных и являющихся представителями различных команд. А это значит, что в каждой команде присутствуют субъекты в количестве одного или двух спортсменов, предельно успешно справляющиеся со стрессом и вовлекающие в данный процесс минимум психологических резервов, но так как в группах они представляют меньшую часть, то и их ресурсов крайне недостаточно для успешной борьбы со стрессом всей команды в целом.

*Тип В — умеренно адаптивный, ресурсно дифференцированный (далее тип В):* 17 респондентов в возрасте 23 лет со спортивным разрядом — мастер спорта. Тип В по уровню развития индивидуальных ресурсов уступает типу А, но при этом лидирует по отношению к типу С «неустойчиво адаптивному, ресурсно затратному» (см. далее). У представителей типа В ярко выражены следующие индивидуальные копинг-ресурсы: склонность к успешному выполнению административных функций, умение сочувствовать и сопереживать, стремление к свободе выбора и самоопределения. Наиболее успешному типу А тип В уступает лишь по выраженности некоторых личностных характеристик, а именно: интегральных и конструктивных компонентов социально-психологической адаптации, способности распознавать эмоции, понимать через эмоции намерения и уровень мотивации людей, психо-социальной зрелости.

Что касается групповых копинг-ресурсов, то стоит отметить, что представители типа В оценивают уровень развития своих команд как низкий (группа-кооперация). Несмотря на это, респонденты, являющиеся представителями типа В, стремятся к достижению определенного результата через активную совместную работу, но признание ими необходимости достижения общегрупповой цели возможно лишь с учетом достижения личной выгоды.

В данном типе наблюдается четкое разграничение личностных ресурсов, отвечающих за реализацию успешного применения индивидуальных и командных копинг-стратегий. Процесс преодоления стресса сопровождается вовлечением оптимального количества как личностных, так и групповых ресурсов.

Управление эмоциями; эмоциональная отзывчивость и эмпатическое восприятие; умение создавать атмосферу открытости, доверительности; умение приспосабливаться к мнению оппонента в конфликтной ситуации и уход от проблем выступают личностными копинг-ресурсами командных стратегий преодоления стресса у представителей данного типа.

Тип В характеризуется тем, что по уровню развития адаптивных копингов превышает лишь тип С. Но при этом по другому благоприятному признаку, а именно по слабой выраженности дезадаптивных копингов, уступает лишь наиболее успешному типу А.

Личностным ресурсом индивидуальных адаптивных копингов служат адаптивность и принятие себя, повышающие адаптивные копинги, а также умение правильно понимать речевую экспрессию в контексте определенной ситуации, снижающие дезадаптивные.

Групповые копинг-ресурсы представителей данного типа реагирования на стресс являются резервным потенциалом для всех видов командных копингов (адаптивных, неадаптивных, дисфункциональных и деструктивных). В качестве указанных ресурсов выступают все изучаемые нами социально-психологические характеристики. В данный список входит и сплоченность — еще одна отличительная характеристика типа В. Сплоченность команды рассматривается нами как тенденция ее членов оставаться вместе, несмотря на трудности, и добиваться цели совместными усилиями (Бочавер, Довжик, Савинкина, 2020).

В исследованиях В.В. Андреева и Вл. В. Андреева (2019), проводимых на спортсменах, имеющих такой же возраст и профессиональный стаж, как представители типа В, отмечено, что данные спортсмены предпочитают в ситуациях стресса применять социально-психологические формы совладания, такие как поиск социальной под-



держки и вступление в социальный контакт, что подтверждает полученные нами данные о стремлении представителей типа В к социальному взаимодействию.

У респондентов отмечается высокий уровень развития самодетерминации и внутреннего контроля, которые в данном случае играют роль ограничителей в успешной борьбе со стрессом, так как способствуют повышению вероятности выбора дезадаптивных командных копингов.

Парадокс заключается в следующем: относительно высокие показатели личностных ресурсов сочетаются с низким уровнем групповых, что свидетельствует о том, что данные респонденты склонны решать проблемы самостоятельно, пренебрегая резервами группы в случае столкновения со стрессом.

Кроме того, ощущение себя «хозяином своей жизни», ощущение свободы выбора способствует снижению вероятности применения командных адаптивных копинг-стратегий. Интерпретация данных результатов требует учета того факта, что тип В составили наиболее опытные, квалифицированные и самодостаточные спортсмены, способные противопоставить себя группе и преодолеть стресс за счет своих личных ресурсов.

В работах Л. Н. Рогалевой, Л. Г. Бриурош, М. В. Богдановой и Р. А. Вичужанина (2020) отмечен тот факт, что высокий уровень спортивного мастерства связан с высоким уровнем саморегуляции.

Также в качестве примера приведем результаты исследований В. Ю. Киселева (2002), благодаря которым известно, что высококвалифицированные гребцы (мастера международного класса), успевшие провести всего несколько тренировок перед соревнованиями, показывают худшие результаты, чем менее квалифицированные, но более сыгранные гребцы второго эшелона, прошедшие учебно-тренировочный сбор.

Подобные данные отражены и в совместной работе таких авторов, как Т. S. Beckford, M. Poudevigne, R. R. Irving, K. D. Golden (2016). Элитные спортсмены могут чувствовать определенный уровень уверенности в своих способностях и менее склонны к тому, чтобы слушать наставления тренеров.

*Тип С — неустойчиво адаптивный, ресурсно затратный (далее тип С)* составили 24 респондента в возрастном диапазоне 18–19 лет, являющиеся кандидатами в мастера спорта либо имеющие 1 спортивный разряд. Тип С является менее успешным в преодолении трудностей. Подтверждением тому служат наиболее низкие показатели адаптивных копинг-стратегий в сочетании с наиболее высокими показателями дезадаптивных.

Данный тип реагирования на стресс кардинально отличается от первого типа А по выраженности различных видов копинг-стратегий, по уровню развития копинг-ресурсов, по характеру и насыщенности взаимосвязей между исследуемыми параметрами. Все исследуемые нами личностные параметры наиболее низко развиты именно у представителей данного типа реагирования на стресс.

В типе С присутствует лишь частичная дифференциация ресурсов, в борьбу со стрессом включается наиболее широкий спектр копинг-стратегий, как адаптивных, так и дезадаптивных; как командных, так и индивидуальных. Прослеживается множество корреляций между ресурсами и копинг-стратегиями, свидетельствующих о высокой степени производимых ресурсных затрат в случае столкновения со стрессом.

Личностно-психологическими ресурсами адаптивных копинг-стратегий являются умение управлять своими эмоциями как часть внутриличностного эмоционального

интеллекта, устремление внимания на состояние и проблемы другого человека, стремление к самоактуализации, адаптивность, принятие себя (причем, чем выше данные компоненты адаптации, тем реже применяются командные адаптивные копинги). Также к ресурсным относятся компоненты зрелости, эмпатии, организаторские способности, сотрудничество в конфликте и стремление к господству и доминированию.

Личностными ресурсами, способствующими снижению возможности применения неконструктивных копингов, являются компоненты эмоционального интеллекта и компоненты социально-психологической адаптации, отвечающие за взаимоотношения с другими.

Благоприятный климат внутри группы и мотивация команды занимают лидирующие позиции с точки зрения ресурсности в борьбе с напряжением, менее значимым социально-психологическим ресурсом выступает уровень командного развития.

*Тип D — умеренно адаптивный, ресурсно недифференцированный (далее тип D)* представлен 28 респондентами 18 лет, имеющими 1 спортивный разряд. Данный тип характеризуется тем, что достаточно высокий уровень адаптивных копингов (уступающий лишь типу А) сочетается с довольно высокими показателями дезадаптивных копингов.

Индивидуальные ресурсы развиты довольно слабо, слегка превышая по уровню показатели представителей наименее успешного типа С. Достаточно высокоразвит лишь интегральный показатель социального интеллекта. Представители типа D отличаются слабым стремлением к сопереживанию и сочувствию и низким уровнем развития адаптивных способностей в комбинации с ярковыраженными неконструктивными ее составляющими.

Командные копинг-ресурсы, а именно психологический климат и мотивация группы, развиты наиболее высоко именно у представителей данного типа, а по уровню развития группы и степени ее сплоченности данный тип реагирования на стресс уступает лишь наиболее успешному типу А.

Наблюдается дисбаланс в активизации личностных ресурсов, что выражается в хаотичном включении в процесс преодоления тревоги всех изучаемых нами видов копинг-стратегий.

В процесс преодоления стресса ресурсы вовлекаются со средней степенью интенсивности, о чем свидетельствует умеренное число корреляционных связей ресурсов с копинг-стратегиями.

Индивидуальными ресурсами являются такие составляющие зрелости и адаптации, как способность нести контроль над своими действиями, интерес к обучению, эмоциональное благополучие, интернальный локус контроля, способность следовать за кем-то, принятие других (а не себя, как в типе В), субъективное восприятие спортсменом поддержки своей автономии тренером.

Повысить уровень развития всех видов адаптивных копинг-стратегий способны социально-психологические копинг-ресурсы, такие как наличие общей мотивации внутри команды и высокий уровень ее развития.

Ограничителями эффективного преодоления стресса за счет повышения вероятности применения командных дезадаптивных копингов в типе D выступает, как ни странно, умение точно уловить и правильно отреагировать на эмоции окружающих людей, а также способность направить свое внимание на их состояние,

поведение и проблемы. Компоненты эмпатии и адаптации, отражающие принятие себя, снижают уровень развития групповых характеристик.

На наш взгляд, связано это с тем, что умение понимать эмоциональные состояния окружающих людей вселяет в юных спортсменов (напомним, что средний возраст представителей данной группы 18 лет) чрезмерную уверенность в себе, а за ней приводит к максимализму и нарциссизму в восприятии себя и своих способностей, что, как следствие, отрицательно сказывается на умении работать в команде.

Например, А. Б. Рогозян (2012) отмечает, что личностные ресурсы, благодаря которым возможно эффективное и устойчивое противостояние стрессовым факторам, формируют индивидуальный стиль преодоления стресса, и выделяет наличие двух видов стиля: продуктивный, который в нашем случае сопоставим с типом А, и низкопродуктивный, в нашем случае тип С.

Несмотря на то что представители типа А противоположны представителям типа С по уровню развития всех исследуемых параметров, по продуктивности совладания со стрессом и насыщенности ресурсов, привлекаемых для решения данной проблемы, спортсмены, составляющие данные группы, лишь несущественно различаются по возрасту и спортивному опыту. Данный факт очень важен, так как успешное преодоление стресса в спорте способствует повышению уровня производительности (Yeatts, Lochbaum, 2013).

Респонденты же, вошедшие в группу В, наоборот, противоположны представителям типа D по возрастным характеристикам, квалификации и дифференцированности вовлекаемых копинг-ресурсов, несмотря на то, что в обеих группах прослеживается умеренный уровень копинг-стратегий и средний уровень развития ресурсов.

Таким образом, благодаря кластерному анализу выявлено четыре индивидуально-психологических типа реагирования на стресс. Каждый тип характеризуется определенным сочетанием личностных и групповых ресурсов, отличается эффективностью совладающего поведения и степенью вовлечения копинг-ресурсов в данный процесс.

Полученные данные дают представления о потенциальных движущих силах на пути личности как субъекта индивидуального и группового копинга к достижению максимально продуктивного преодоления стресса, что в будущем позволит психологам, бизнес-тренерам, спортивным тренерам и педагогам увеличить конкурентоспособность и уровень развития субъектов командной деятельности. Учет плюсов и минусов каждого типа преодоления стресса, индивидуально-психологических особенностей их представителей, а также необходимости развития копинг-ресурсов — рычаги воздействия, ведущие к росту профессионального уровня групп из различных областей, предполагающих командное взаимодействие, так как в каждой группе могут присутствовать представители исследованных нами типов преодоления стресса.

### **Библиографический список**

- Агазаде, Н. (2012). Копинг-стратегии во время кризиса. *Медицинская психология в России*, 1. Режим доступа [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru)
- Ананьев, Б. Г. (2001). *Человек как предмет познания*. СПб.: Питер.
- Андреев, В. В., Андреев, В. В. (2019). Совладающее поведение как средство преодоления критических ситуаций в спорте. В К. А. Бочавер, Л. М. Довжик (ред.) *Психология спорта: наука, искусство, профессия* (с. 9–16). Москва: Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа».



- Анцыферова, Л. И. (1994). Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*, 1(1), 3–18.
- Берилова, Е. И. (2020). Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта, копинг-стратегий и уровня развития группы у спортсменов, занимающихся командными видами спорта. В *Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма* (с. 215–216), 1. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.
- Берилова, Е. И. (2018). Личностные факторы преодоления синдрома выгорания у девушек-футболисток. *Физическая культура, спорт — наука и практика*, 4, 109–114.
- Бочавер, К. А., Довжик, Л. М., Савинкина, А. О. (2020). К вопросу о тревоге и командной сплоченности в спорте. *Психологические исследования*, 13(70), 6.
- Горская, Г. Б. (2012). Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований. *Физическая культура, спорт — наука и практика*, 4, 74–76.
- Киселев, В. Ю. (2002). О проблемах комплектования сборных экипажей в гребле на лодках типа «Дракон». В *Материалы научной конференции «Проблемы физической культуры, спорта и туризма»*. (с. 15–17). Хабаровск.
- Крюкова, Т. Л., Сапоровская, М. В. (2016). Стрессы семейных отношений: тенденции и эффекты совладания. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*, 1(1), 174–195.
- Маслоу, М. (2003). *Мотивация и личность*. 3-е изд. Серия «Мастера Психологии». СПб.: Питер.
- Рогалева, Л. Н., Бриурош, Л. Г., Богданова, М. В., Вичужанин, Р. А. (2020). Копинг-стратегии и психическая надежность спортсменов разного уровня спортивного мастерства. *Живая психология*, 7(2), 36–43.
- Рогозян, А. Б. (2012). *Психологические ресурсы индивидуального стиля преодоления стресса (на примере личности медицинского работника)* (Автореф. кандидатской диссертации). Краснодар.
- Совмиз, З. Р. (2016). Взаимосвязь индивидуальных и командных копинг-стратегий с личностными и социально-психологическими характеристиками субъектов групповой деятельности. *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология»*, 3(183), 142–146.
- Совмиз, З. Р. (2017). Типы реагирования на стресс спортсменов, специализирующихся в командных видах спорта: индивидуальный и командный копинг. В *Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения — 2017»* (с. 239–244). Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.
- Хазова, С. А. (2013). Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования. *Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова*, 19(5), 188–191.
- Balk, Y. A., De Jonge, J., Oerlemans, W. G. M., Geurts, S. A. E., Fletcher, D., Dormann, Ch. (2018). Balancing Demands and Resources in Sport: Adaptation and Validation of the Demand-Induced Strain Compensation Questionnaire for Use in Sport. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17(2), 237–244.
- Beckford, T. S., Poudevigne, M., Irving, R. R., Golden, K. D. (2016). Mental Toughness and Coping Skills in Male Sprinters. *Journal of human sport & exercise*, 11, 338–347.
- Carver, Ch. S., Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704.
- Kerdijk, C., van der Kamp J., Polman, R. C. J. (2016). The Influence of the Social Environment Context in Stress and Coping in Sport. *Frontiers in Psychology*, 7, 875.

- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1991). The Concept of Coping. In Monat, A., Lazarus, R. S., (Eds) *Stress and Coping* (pp. 189–206). New York: Columbia University Press.
- MacCrae, R., Costa P. (1986). Personality, Coping and Coping Effectiveness in an Adult Sample. *Journal of Personality*, 54(2), 385–405.
- Morgan, P. B. C., Fletcher, D., Sarkar, V. (2015). Understanding Team Resilience in the World's Best Athletes: A Case Study of Rugby Union World Cup Winning Team. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 91–100.
- Nicholls, A.R., Polman, R. C. J. (2007). Coping in Sport: A Systematic Review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31.
- Salmela, M., Nagatsu, M. (2016). Collective Emotions and Joint Action: Beyond Received and Minimalist Approaches. *Journal of Social Ontology*, 2(1), 33–57.
- Tamminen, K. A., Gaudreau, P., McEwen, C. E., Crocker, P. R. E. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Among Adolescent Athletes: A Bayesian Multilevel Model Predicting Sport Enjoyment and Commitment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38, 541–555.
- Zumeta, L. N., Oriol, X., Telletxea, S., Amutio, A., Basabe, N. (2015). Collective Efficacy in Sports and Physical Activities: Perceived Emotional Synchrony and Shared Flow. *Frontiers in Psychology*, 6, 1–12.
- Yeatts, P. E., Lochbaum, M. (2013). Coping in Sport: A Test of Elliot's Hierarchical Model of Approach and Avoidance Motivation. *Kinesiology*, 45, 186–193.

Статья поступила в редакцию 21.11.2020

Статья принята к публикации 23.12.2020

Для цитирования: Совмиз З.Р. Индивидуально-психологические типы реагирования на стресс субъектов командной деятельности. — *Южно-российский журнал социальных наук*. 2020. Т. 21. № 4. С. 121–133.

## INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL TYPES OF RESPONSE TO STRESS BY SUBJECTS OF TEAM ACTIVITY

**Z. R. Sovmiz**

Zarema R. Sovmiz,  
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Budenny Str., 161, Russia,  
350015, Krasnodar.  
E-mail: zarema83888@yandex.ru. ORCID 0000-0002-6476-9797

*Abstract.* The relevance of the study of individual psychological types of stress response by a team member originates in the questions of the mechanisms of coping behavior of the group and of the individual as a subject of teamwork, which are long overdue. The novelty of the research is in the fact that, for the first time, group coping is analyzed on the basis of sports teams as professional groups. In earlier scholarly literature, the study of coping behavior of the individual as part of a group was presented primarily within the frameworks of family coping. Besides, there is convincing evidence that individual and group coping resources may be included in the stress management process in different ways. Some types of resources reduce non-constructive coping mechanisms, others enhance constructive coping, and still others are resource-based in both reducing non-adaptive coping and enhancing adaptive coping (we call them the most efficient and energy-intensive). The aim of the study was to identify individual psychological types of responses to stressors of subjects included in group activities, using the example of team sports. The research methodology is based on the concept of the individual as a group actor, on a resource approach to the description of the individual and on the concept of coping behavior. The main findings of the study reflect the fact that there are four types of stress response among the subjects included in group work. The different types of actors are characterized by the degree of coping strategies, the level of involvement of coping resources in the process of overcoming an alarming situation, and the differentiation of resources used.

The data obtained give an idea of the likely levers of successful coping by the individual in terms of different types of coping. Knowledge of the types of stress response will allow organizing the process of team activity in an intelligent way, to identify representatives of a type of stress response, to structure the work of the team in such a way that it is as comfortable and successful as possible.

**Keywords:** teamwork, coping strategies, coping resources, stress response types, personal and group resources, team copying, individual coping strategies, adaptive and maladaptive coping strategies.

DOI 10.31429/26190567-21-4-121-133

## References

- Agazade, N. (2012). Koping-strategii vo vremya krizisa [Coping Strategies in Times of Crisis]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii* [Medical Psychology in Russia], 1. Retrieved from <http://medpsy.ru>
- Ananyev, B. G. (2001). *Chelovek kak predmet poznaniya* [Man as an Object of Knowledge]. St. Petersburg: Peter.
- Andreyev, V. V., Andreyev, V. V. (2019). Sovladayushcheye povedeniye kak sredstvo preodoleniya kriticheskikh situatsiy v sporte [Coping Behavior as a Means of Overcoming Critical Situations in Sports]. In K. A. Bochaver, L. M. Dovzhik (Ed.) *Psikhologiya sporta: nauka, iskusstvo, professiya* [Psychology of Sports: Science, Art, Profession] (pp. 9–16). Moskva: Negosudarstvennoye obrazovatel'noye chastnoye uchrezhdeniye vysshego obrazovaniya "Moskovskiy institut psikhoanaliza".
- Antsyferova, L. I. (1994). Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivaniye, preobrazovaniye situatsiy i psikhologicheskaya zashchita [Personality in Difficult Life Conditions: Rethinking, Transforming Situations and Psychological Protection]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 1(1), 3–18.
- Balk, Y. A., De Jonge, J., Oerlemans, W. G. M., Geurts, S. A. E., Fletcher, D., Dormann, Ch. (2018). Balancing Demands and Resources in Sport: Adaptation and Validation of the Demand-Induced Strain Compensation Questionnaire for Use in Sport. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17(2), 237–244.
- Beckford, T. S., Poudevigne, M., Irving, R. R., Golden, K. D. (2016). Mental Toughness and Coping Skills in Male Sprinters. *Journal of Human Sport & Exercise*, 11, 338–347.
- Berilova, E. I. (2018). Lichnostnyye faktory preodoleniya sindroma vygoraniya u devushek-futbolistok [Personal Factors of Overcoming the Burnout Syndrome in Female Football Players]. *Fizicheskaya kul'tura, sport — nauka i praktika* [Physical Culture, Sport-Science and Practice], 4, 109–114.
- Berilova, Ye. I. (2020). Osobennosti vzaimosvyazi emotsional'nogo intellekta, koping-strategiy i urovnya razvitiya gruppy u sportsmenov, zanimayushchikhsya komandnymi vidami sporta [Features of the Relationship between Emotional Intelligence, Coping Strategies and the Level of Group Development in Athletes Engaged in Team Sports]. In *Materialy nauchnoy i nauchno-metodicheskoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma* [Materials of the Scientific and Scientific-Methodical Conference of the Teaching Staff of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism] (pp. 215–216), 1. Krasnodar: Kubanskiy gosudarstvennyy universitet fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma.
- Bochaver, K. A., Dovzhik, L. M., Savinkina, A. O. (2020). K voprosu o trevoge i komandnoy splochnosti v sporte [Towards the Issue of Anxiety and Team Cohesion in Sport]. *Psikhologicheskiye issledovaniya* [Psikhologicheskie Issledovaniya], 13(70), 6.
- Carver, Ch. S., Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704.
- Gorskaya, G. B. (2012). Organizatsionnyy stress v sporte: istochniki, spetsifika proyavleniy, napravleniya issledovaniy [Organizational Stress in Sport: Origins, Manifestation Specificity, Investment

- gation Trends]. *Fizicheskaya kul'tura, sport — nauka i praktika* [Physical Culture, Sport-Science and Practice], 4, 74–76.
- Kerdijk, C., van der Kamp J., Polman, R. C. J. (2016). The Influence of the Social Environment Context in Stress and Coping in Sport. *Frontiers in Psychology*, 7, 875.
- Khazova, S. A. (2013). Koping-resursy sub'yekta: osnovnyye napravleniya i perspektivy issledovaniya [Coping Resources of the Subject: the Main Directions and Prospects of Research]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N. A. Nekrasova* [Bulletin of the Kostroma State University named after N. A. Nekrasov], 19(5), 188–191.
- Kiselev, V. Yu. (2002). O problemakh komplektovaniya sbornykh ekipazhey v greble na lodkakh tipa «Drakon» [On the Problems of Recruiting Combined Crews in Rowing on Boats of the “Dragon” Type]. In *Materialy nauchnoy konferentsii “Problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma”* [Materials of the Scientific Conference “Problems of Physical Culture, Sports and Tourism”] (pp. 15–17). Khabarovsk.
- Kryukova, T. L., Saporovskaya, M. V. (2016). Stressy semeynykh otnosheniy: tendentsii i efekty sovladaniya [Family Relationships` Stresses: Coping Tendencies and Effects]. *Institut psikhologii Rossiyskoy akademii nauk. Sotsial'naya i ekonomicheskaya psikhologiya* [Institute of Psychology Russian Academy of Sciences. Social and Economic Psychology], 1(1), 174–195.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1991). The Concept of Coping. In Monat, A., Lazarus, R. S., (Eds) *Stress and Coping* (pp. 189–206). New York: Columbia University Press.
- MacCrae, R., Costa P. (1986). Personality, Coping and Coping Effectiveness in an Adult Sample. *Journal of Personality*, 54(2), 385–405.
- Maslou, M. (2003). *Motivatsiya i lichnost'. 3-ye izd. Seriya “Mastera Psikhologii”* [Motivation and Personality. 3rd ed. Series “Masters of Psychology”]. SPb.: Piter.
- Morgan, P. B. C., Fletcher, D., Sarkar, V. (2015). Understanding Team Resilience in the World's Best Athletes: A Case Study of Rugby Union World Cup Winning Team. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 91–100.
- Nicholls, A.R., Polman, R. C. J. (2007). Coping in Sport: A Systematic Review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31.
- Rogaleva, L. N., Briurosh, L. G., Bogdanova, M. V., Vichuzhanin, R. A. (2020). Koping-strategii i psikhicheskaya nadezhnost' sportsmenov raznogo urovnya sportivnogo masterstva [Coping Strategies and Mental Reliability of Athletes of Different Levels of Sports Skills]. *Zhivaya psikhologiya* [Live Psychology], 7(2), 36–43.
- Rogozyan, A. B. (2012). *Psikhologicheskiye resursy individual'nogo stilya preodoleniya stressa (na primere lichnosti meditsinskogo rabotnika (Avtoreferat kandidatskoy dissertatsii)* [Psychological Resources of the Individual Style of Overcoming Stress (on the Example of the Personality of a Medical Worker)] (Abstract of Candidate Dissertation). Krasnodar.
- Salmela, M., Nagatsu, M. (2016). Collective Emotions and Joint Action: Beyond Received and Minimalist Approaches. *Journal of Social Ontology*, 2(1), 33–57.
- Sovmiz, Z. R. (2016). Vzaimosvyaz' individual'nykh i komandnykh koping-strategiy s lichnostnymi i sotsial'no-psikhologicheskimi kharakteristikami sub'yektov gruppovoy deyatel'nosti. [The Relationship of Individual and Team Coping Strategies with Personal and Social Psychological Characteristics of Subjects of Group Activities]. *Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya “Pedagogika i psikhologiya”* [The Bulletin of Adyge State University], 3(183), 142–146.
- Sovmiz, Z. R. (2017). Tipy reagirovaniya na stress sportsmenov, spetsializiruyushchikhsya v komandnykh vidakh sporta: individual'nyy i komandnyy koping [Types of Stress Response of Athletes Specializing in Team Sports: Individual and Team Coping]. In *Materialy XIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii psikhologov fizicheskoy kul'tury i sporta “Rudikovskiyeh chteniya — 2017”* (pp. 239–244) [Materials of the XIII International Scientific and Practical Conference of Psychologists of Physical Culture and Sports “Rudikov Readings — 2017”]. Moskva: Rossiyskiy gosudarstvennyy universitet fizicheskoy kul'tury, sporta, molodezhi i turizma.

- Tamminen, K. A., Gaudreau, P., McEwen, C. E., Crocker, P. R. E. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Among Adolescent Athletes: A Bayesian Multilevel Model Predicting Sport Enjoyment and Commitment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38, 541–555.
- Yeatts, P. E., Lochbaum, M. (2013). Coping in Sport: A Test of Elliot's Hierarchical Model of Approach and Avoidance Motivation. *Kinesiology*, 45, 186–193.
- Zumeta, L. N., Oriol, X., Telletxea, S., Amutio, A., Basabe, N. (2015). Collective Efficacy in Sports and Physical Activities: Perceived Emotional Synchrony and Shared Flow. *Frontiers in Psychology*, 6, 1–12.

Received 21.11.2020

Accepted 23.12.2020

*For citation:* Sovmiz Z. R. Individual Psychological Types of Response to Stress by Subjects of Team Activity. — *South-Russian Journal of Social Sciences*. 2020. Vol. 21. No. 4. Pp. 121-133.

© 2020 by the author(s). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).