

Т. Е. Яценко<sup>1</sup>, кандидат психологических наук, доцент,

Я. Н. Веремеюк<sup>2</sup>

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», ул. Войкова, 21,  
225404 Барановичи, Республика Беларусь, <sup>1</sup>t.e.yatsenko@mail.ru, <sup>2</sup>yanaverem24@gmail.com

## СТИЛИ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

В статье актуализирована проблема неопределенности как имманентной характеристики современной реальности, ставящей человека перед необходимостью определения к ней своего отношения и овладения эффективными стратегиями совладания с ситуациями неопределенности как в ведущей для конкретного возрастного периода деятельности, так и в иных видах деятельности, соответствующих увлечениям и способностям студентов. Раскрыты существенные характеристики неопределенности, отмечено ее амбивалентное влияние на человека. Разграничены понятия «стиль совладания» и «стратегии совладания» с неопределенностью. Описаны эмпирически выявленные инвариантные и вариативные стилевые характеристики совладания с неопределенностью у юношей и девушек с учетом параметра «профессиональные занятия видом спорта». Раскрыты предпочитаемые стратегии совладания с неопределенностью девушками-спортсменами и юношами-спортсменами, обладающими интолерантностью/толерантностью к неопределенности и межличностной интолерантностью к неопределенности. Сформулированы названия стилей совладания с неопределенностью, отмечаемые у студентов-спортсменов, с учетом изученных переменных.

**Ключевые слова:** адаптивное совладание; неопределенность; стиль совладания; стиль совладания с неопределенностью; стратегии совладающего поведения; студенты-спортсмены.

Библиогр.: 12 назв.

T. E. Yatsenko<sup>1</sup>, Ph. D. in Psychology, Associate Professor,

Y. N. Veremeyuk<sup>2</sup>

Institution of Education “Baranavichy State University”, 21 Voykova Str., 225404 Baranavichy, the Republic of  
Belarus, <sup>1</sup>t.e.yatsenko@mail.ru, <sup>2</sup>yanaverem24@gmail.com

## TYLES AND STRATEGIES OF COUPING BEHAVIOR OF STUDENT-ATHLETES IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

The article actualizes the problem of uncertainty as an immanent characteristic of the modern reality, which confronts a person with the need to determine his attitude towards it and master effective strategies for coping with situations of uncertainty, both in activities leading to a specific age period, and in other types of activities that correspond to the hobbies and abilities of students. The essential characteristics of uncertainty are revealed, its ambivalent influence on a person is noted. The concepts of “coping style” and “strategies of coping” with uncertainty are differentiated. The empirically identified invariant and variable style characteristics of coping with uncertainty in boys and girls are described, taking into account the parameter “professional participation in sports”. The preferred strategies for coping with uncertainty by female athletes and male athletes with intolerance/tolerance to uncertainty and interpersonal intolerance to uncertainty are revealed. The names of the styles of coping with uncertainty noted among student-athletes are formulated, taking into account the studied variables.

**Key words:** adaptive coping; uncertainty; coping style; style of coping with uncertainty; coping strategies; student athletes.  
Ref.: 12 titles.

**Введение.** В настоящее время, которое называют «эпохой транзитивности», изменчивости [1, с. 11], происходит усложнение связей между текущими явлениями, растет неоднозначность как причин, так и следствий событий. В зарубежных научных источниках встречается характеристика современного мира, выражающаяся в аббревиатуре VUCA (Volatility — изменчивость, Uncertainty — непредсказуемость, Complexity — сложность, Ambiguity — неопределенность) [2]. Современная эпоха постмодерна характеризуется исчезновением возможности адекватного понимания настоящего и прогнозирования будущего ввиду увеличения вероятности возникновения ситуаций неопределенности в различных сферах общественной жизни. Современную социальную реальность как «текущую современность» определяет З. Бауман [3].

Неопределенность признается учеными как неотъемлемая онтологическая характеристика современного бытия, оказывающая амбивалентное влияние на жизнь человека. С одной стороны, она открывает множество возможностей для личностного и профессионального роста, приобретения социального опыта, раскрытия своего таланта, самореализации в смежных областях профессиональной деятельности. С другой стороны, она повышает стрессогенность, напряженность жизни человека, порождая проблему хронического дефицита временного ресурса и ускоряющихся темпов жизни, требующих готовности и умения быстрой адаптации и преадаптации, принятия решений в сжатые сроки, владения навыками тайм-менеджмента. Е. Т. Соколова описывает ряд негативных переживаний, возникающих у современного человека в условиях неопределенности: непереносимая тревога, непредсказуемость, запутанность, отсутствие доступа ко внутренним ресурсам «Я», отсутствие сдерживающих нормативов и правил [4]. Ученая акцентирует внимание на негативных феноменах современной неопределенной реальности, актуализирующих проблему формирования стилей и стратегий конструктивного совладания с неопределенностью как общества в целом, так и каждого человека в частности: расплывчатость индивидуальной идентичности современного человека, утрата моральных принципов и диффузия ценностей межличностных отношений.

Адекватным ответом психологической науки на проникновение неопределенности во все аспекты человеческого бытия стало введение методологического принципа неопределенности (Т. В. Корнилова, Т. Д. Марциновская), предполагающего учет таких характеристик современной реальности, как динамичность и транзитивность. Неопределенность объективная (имманентная характеристика вещей современного мира в связи с его постоянным усложнением) не всегда согласуется с неопределенностью субъективной (субъективное восприятие человеком ситуации как неопределенной, которое может быть как ситуативным, так и устойчивым [5]).

Рассматривая конструирование образа социального мира, формирование идентичности личности и факторы выбора стратегий поведения в изменяющемся, динамичном, стохастичном мире, Е. П. Белинская выделила ряд характеристик неопределенных ситуаций: множественность возможностей, выборов и решений; непредсказуемость — невозможность прогноза развития, неизвестность вероятности события, воспринимаемое отсутствие причинно-следственных закономерностей; неконтролируемость — субъективная невозможность управлять развитием событий, противостоять неожиданностям, предугадать их [6].

В исследованиях ученых отмечаются следующие признаки неопределенности: зависимость от событий, которые невозможно предвидеть с полной определенностью; сложность прогноза; неизвестность вероятности альтернатив; невозможность анализа и измерения с большой точностью; незаданность любых форм и оснований для принятия решений и выбора действий; вероятность того, что ситуация приведет к невыгодному исходу, проигрышу; множественность суждений; неточность, незавершенность, фрагментация; вероятность; неструктурированность; дефицит информации; сомнение; несогласованность и противоречивость; непонятность [7, с. 141; 8, с. 4; 9, с. 456].

Рассматривая эффективное совладание с неопределенностью современного мира, В. П. Зинченко и Д. А. Леонтьев подчеркивают, что «сложности внешнего мира должна противостоять не просто сложность, а сверхсложность внутреннего мира» [10, с. 30], а также усложнение картины мировосприятия (построение нового образа мира, модели объяснения поведения) [11]. Совладание с неопределенностью, согласно А. Г. Асмолову, возможно при условии преадаптации к неопределенности как готовности к тому, чего еще нет, но может быть, подготовленность к новизне и непредсказуемости будущего [12]. Т. В. Черноусова акцентирует внимание на стратегиях проживания ситуаций неопределенности. Вместе с тем большинство исследователей обращаются к феноменам стилей и стратегий совладания, позволяющим человеку эффективно и позитивно функционировать в условиях неопределенности, расширяя сферы персонализации и конструируя идентичность личности в направлении ее усложнения.

Студенты, профессионально занимающиеся спортом, сталкиваются с ситуациями неопределенности не только в повседневной жизни, учебной деятельности, но и спортивной де-

тельности, что предъявляет более высокие требования к их навыкам совладания с неопределенностью, тем более что стилевые характеристики реагирования студентами-спортсменами на неопределенность не выступали предметом научного исследования.

**Методология и методы исследования.** Методология исследования: теория Т. В. Корниловой о толерантности к неопределенности как социально-психологической установке; теория психологического конфликта выбора и обязательства при выборе копинга И. Джаниса и Л. Манна; теория осознанно иницируемых самоизменений личности на различных уровнях психической организации в условиях неопределенности (В. Р. Манукян, И. Р. Муртазина, Н. В. Гришина); теория проактивного совладания Е. Грингласса; теория принятия решений в условиях неопределенности Т. В. Корниловой; теория совладания в спорте Р. Смитта.

Методы исследования: тестирование, статистические методы (корреляционный анализ данных (коэффициент корреляции Пирсона), критерий различий Стьюдента). Методики исследования: новый опросник толерантности к неопределенности (Т. В. Корнилова); шкала толерантности и интолерантности к неопределенности С. Баднера (валидизирована Г. У. Солдатовой и Л. А. Шайгеровой); Мельбурнский опросник принятия решений (Л. Манн, Р. Барнет, адаптация и валидизация Т. В. Корниловой); опросник «Потенциал самоизменений» (В. Р. Манукян, И. Р. Муртазина, Н. В. Гришина); опросник «Личностные факторы принятия решений» (Т. В. Корнилова); опросник «Проактивный копинг» (Е. Грингласс, адаптация и валидизация Е. П. Белинской); тест копинг-навыков спортсмена (Р. Смитт, адаптация Л. М. Довжик).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование было проведено на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет». Выборка исследования — 102 студента-спортсмена в возрасте от 17 лет до 21 года, из которых 38 девушек и 64 юноши, занимающихся индивидуальными (бокс, армрестлинг, пауэрлифтинг, легкая атлетика, плавание, биатлон) и командными (хоккей на траве, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол) видами спорта.

В нашем исследовании мы акцентировали внимание на изучении стилей совладания студентов-спортсменов с неопределенностью, понимаемых нами как совокупность иерархически выстроенных, устойчиво воспроизводимых, преобладающих и близких по смыслу, цели и направленности стратегий совладания с ситуациями неопределенности, а также стратегий совладания в условиях неопределенности, трактуемых как личностно и ситуационно обусловленная система обдуманых способов поведения в неопределенных ситуациях, позволяющих справляться со стрессом неопределенности и успешно преодолевать трудности на пути достижения к цели.

Стилевые характеристики совладания с неопределенностью жизненных ситуаций у студентов-спортсменов, установленные с помощью методики «Мельбурнский опросник принятия решений»: высокий уровень:

- бдительности (99,00 %). Студенты в высокой степени способны принимать неопределенность, сохранять рациональность и взвешенность позиции при анализе альтернатив, осуществлять поиск информации в условиях ее дефицита или недостаточности, ограниченности временного ресурса;

- сверхбдительности (64,80 %). Студенты в высокой степени склонны к импульсивному принятию решений, игнорированию рационального подхода, под влиянием негативных эмоций (страх, тревога, напряжение) могут принимать решение, основательно и всесторонне не оценивая текущую ситуацию и возможные последствия;

- избегания (58,80 %). Студенты часто перекладывают ответственность на других людей при принятии решений в условиях неопределенности;

- прокрастинации (52,00 %). Студенты в высокой степени в ситуации принятия решений в условиях неопределенности склонны к защитному избеганию, проявляющемуся в попытках отложить принятие решений на длительное время или отсутствии поведенческой активности, направленной на реализацию принятого решения.

При этом уровень прокрастинации ( $t = 1,75$ ;  $p = 0,08$ ) и сверхбдительности ( $t = 2,18$ ;  $p = 0,03$ ) у девушек-спортсменок выше, чем у юношей. Значит, девушки-спортсменки чаще

прибегают к перекалыванию ответственности и рационализации сомнительных альтернатив, чем юноши-спортсмены. Также девушки-спортсменки принимают импульсивные решения, обещающие быстрое избавление от неприятной ситуации, чаще, чем юноши-спортсмены.

Стилевые характеристики изменений личностного профиля и поведения в ситуациях неопределенности, выявленные с помощью опросника «Потенциал самоизменений»: высокий уровень потребности в самоизменениях (73,50 %), т. е. позитивного отношения к изменениям, направленности на личностный рост, руководство установкой «я хочу меняться», а также средний уровень:

– способности к осознанным самоизменениям (60,80 %), т. е. к сознательной работе над собой в направлении достижения запланированных изменений в личности с учетом выдвигаемых требований современной жизни, руководство установкой «надо меняться»;

– веры в возможность самоизменений (74,50 %), т. е. наличие имплицитного представления о том, что человек может преднамеренно меняться с учетом поставленной цели;

– возможности самоизменений (88,30 %). Студенты в средней степени способны проявлять ригидность в ситуациях, требующих изменения поведения, исходят из убеждения «могу меняться»;

– потенциала самоизменений (78,40 %). Студенты в средней степени способны осознанно инициировать личностные изменения и саморазвитие в условиях неопределенности различных жизненных ситуаций, но этот процесс у них пока не является устойчивым и системным. При этом собственное стремление к изменениям превалирует над убеждением в необходимости личностных изменений ввиду ожиданий и требований общества.

Вычисление критерия Стьюдента для несвязанных выборок не показало наличие различий между юношами и девушками.

Стратегии принятия решений в условиях неопределенности студентов-спортсменов, изученные с помощью опросника «Личностные факторы принятия решений» Т. В. Корниловой: средний уровень приверженности стратегиям:

– «субъективная рациональность» (87,30 %), т. е. готовности обдумывать решения и действовать при возможно полной ориентировке в неопределенной ситуации, в том числе при принятии рискованных решений;

– «готовность к риску» (64,70 %), предполагающей активность в ситуациях неопределенности, в которых есть диссонанс между требуемыми и наличными возможностями в управлении ситуацией, а также невозможность четко определить требуемые ресурсы для преодоления трудностей и однозначно ответить на вопрос о наличии или отсутствии данных ресурсов у себя. Студенты в средней степени способны оценить свой прошлый опыт с точки зрения чувства «я рискую», результативности своих действий в ситуациях шанса, умения полагаться на себя без достаточной ориентировки в ситуации и т. п.

Вычисление критерия Стьюдента не показало различий между юношами и девушками.

*Стратегии совладания с неопределенностью у юношей-спортсменов с межличностной интолерантностью к неопределенности:* студенты-спортсмены, стремящиеся к ясности, определенности и контролю в межличностных отношениях, устойчиво предпочитают стратегию «Превентивное совладание» ( $r = 0,24$ ;  $p = 0,06$ ), т. е. способны предвосхищать, предвидеть и прогнозировать неопределенные ситуации в будущем, мобилизовать копинг-усилия, оценивать риск, прояснять возможные потери и управлять рисками. Стараясь уйти от возможного переживания тревоги и напряжения в межличностных отношениях, они прибегают к планированию, прогнозированию возможных вариантов развития межличностных отношений, ситуаций, которые могут возникнуть, стремятся получить как можно более детализированную информацию о тех, с кем предстоит взаимодействовать.

*Стратегии совладания с неопределенностью у юношей-спортсменов, интолерантных к неопределенности,* признающих главенствующую роль правил и принципов в жизни, дифференцирующих все способы поведения на правильные и неправильные: копинг-стратегия «Высшее достижение под действием стресса» ( $r = 0,24$ ;  $p = 0,06$ ), означающая

рассмотрение неопределенных ситуаций в спорте как вызов, возможность достижения высоких результатов. Можно полагать, что студенты-спортсмены руководствуются принципом «спортсмен обязан побеждать, настоящий спортсмен выиграет в любых условиях и обстоятельствах», способствующим активации их психофизиологических ресурсов и усилий в условиях неопределенности спортивных соревнований.

*Стратегии совладания с неопределенностью у юношей-спортсменов, толерантных к неопределенности*, т. е. предпочитающих новизну, оригинальность задач, выбирающих нестандартные стратегии решения игровых задач, стремящихся выходить за пределы установленных ограничений: редкое применение копинг-стратегии «Совладание с неприятностями» ( $r = -0,29$ ;  $p = 0,02$ ), т. е. проявление беспокойства и сниженного уровня самоконтроля в ситуациях неопределенности.

*При положительном отношении к новизне юноши-спортсмены редко используют копинг-стратегии* «Поиск инструментальной поддержки» ( $r = -0,24$ ;  $p = 0,06$ ) и «Поиск эмоциональной поддержки» ( $r = -0,27$ ;  $p = 0,03$ ). Они редко обращаются за помощью к другим людям в форме дополнительной информации, советов и эмоциональной поддержки, сопереживания, чтобы справиться с неопределенностью сложных жизненных ситуаций.

Таким образом, при высоком уровне интолерантности к неопределенности у юношей-спортсменов формируются конструктивные, адаптивные стратегии совладания, нацеленные на снижение неизвестности будущих ситуаций и повышение возможности управления ими. При высоком уровне толерантности к неопределенности отмечается обращение к малоэффективным стратегиям совладания, что, вероятно, связано с переоценкой собственных ресурсов и возможностей в решении ситуаций неопределенности, преобладанием интереса к перспективам неопределенных ситуаций над оценкой своих возможностей в ситуации «здесь и сейчас».

*Стратегии совладания с неопределенностью у девушек-спортсменок, интолерантных к неопределенности*: редкое применение копинг-стратегии «Проактивное совладание» ( $r = -0,37$ ;  $p = 0,02$ ), связанной с постановкой жизненно важных целей и накоплением ресурсов, в том числе личностных, для их достижения; редкое применение копинг-стратегий «Концентрация» ( $r = -0,42$ ;  $p = 0,01$ ) и «Уверенность в себе и мотивация достижения» ( $r = -0,37$ ;  $p = 0,02$ ). Девушки-спортсменки, нетерпимые к ситуациям неопределенности, в низкой степени способны сосредоточиться на предстоящей тренировочной и соревновательной задаче, склонны отвлекаться на другие мысли, задачи и непредвиденные ситуации, в низкой степени способны усердно трудиться и работать над совершенствованием навыков для достижения спортивного результата.

*Стратегии совладания с неопределенностью у девушек-спортсменок с межличностной интолерантностью к неопределенности*: редкое применение копинг-стратегии «Постановка цели и психическая подготовка» ( $r = -0,35$ ;  $p = 0,03$ ), связанной с постановкой цели и выстраиванием работы по ее достижению, применением ментальных техник для подготовки к соревнованиям (имагинация, позитивные самоинструкции).

*Девушки-спортсменки с позитивным отношением к новизне* редко используют копинг-стратегию «Совладание с неприятностями» ( $r = -0,31$ ;  $p = 0,06$ ), отражающую умение оставаться позитивным и сохранять энтузиазм, спокойствие и самообладание в условиях неопределенности спортивного соревнования, а также умение быстро переключаться с соревновательных поражений на активацию ресурсов для достижения успеха.

*Девушки-спортсменки с позитивным отношением к ситуациям с аспектами неразрешимости* редко используют копинг-стратегии «Совладание с неприятностями» ( $r = -0,41$ ;  $p = 0,01$ ) и «Высшее достижение под действием стресса» ( $r = -0,31$ ;  $p = 0,06$ ). Девушки в низкой степени сохраняют спокойствие и самоконтроль, воспринимают стрессовую ситуацию в спортивной игре скорее как вызов, чем угрозу.

Таким образом, устойчиво предпочитаемых стратегий совладания с неопределенностью у девушек-спортсменок как интолерантных, так и толерантных к неопределенности не выявлено: отмечается редкое применение эффективных копинг-стратегий. Можно предположить, что у них отсутствует осознанный и прогностический выбор стратегий совладания с неопределенностью под влиянием различных внешних факторов.

**Заключение.** Стиль совладания с неопределенностью юношей-спортсменов — диффузно-уклоняющийся (присутствуют оппозиционные характеристики совладания, выраженные в равной степени (бдительность и сверхбдительность), а также параметры уклонения от решения задачи — избегание, прокрастинация). Стиль совладания с неопределенностью девушек-спортсменок — диффузно-уклоняющийся с преобладанием прокрастинации и сверхбдительности, а также рациональной составляющей в стиле принятия решений в условиях неопределенности. Стиль самоизменения студентов-спортсменов в условиях неопределенности — мотивационно-саморегулятивный (в высокой степени выражены все составляющие потенциала самоизменения).

Существуют половые различия в выборе стратегий совладания с неопределенностью у студентов-спортсменов. Юноши-спортсмены отдадут предпочтение стратегиям превентивного совладания. Девушки, интолерантные к неопределенности, ситуативно выбирают стратегии совладания, редко используют проактивное совладание. Студенты-спортсмены не имеют устойчиво предпочитаемых стратегий совладания, однако редко прибегают к социально ориентированным стратегиям «Поиск эмоциональной поддержки» и «Поиск инструментальной поддержки» (юноши), эмоционально ориентированным стратегиям «Совладание с неприятностями» и «Высшее достижение под действием стресса» (девушки).

Совладание с неопределенностью, а также профессионально обусловленное совладание (спортивная деятельность) у юношей-спортсменов носит защитный характер: ориентировано на преодоление собственной интолерантности к неопределенности, сдерживающей активность и смелость личности, через применение стратегий совладания, позволяющих снизить тревогу и напряжение действием установки долженствования и тщательным планированием соревнования. Девушки-спортсменки нуждаются в целенаправленном психологическом сопровождении по овладению эффективными стратегиями совладания с неопределенностью, так как у них наблюдается диссонанс между пониманием возможностей неопределенности, позитивным отношением к ней и низкой выраженностью эффективной совладающей активности в условиях неопределенности.

#### Список цитируемых источников

1. Асмолов, А. Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров / А. Г. Асмолов. — М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1996. — 768 с.
2. Von Ameln, F. Führen und Entscheiden unter Unsicherheit. Gruppe. Interaktion. Organisation Unsicherheit / F. Von Ameln // Zeitschrift für Angewandte Organisations psychologie. — 2021. — Vol. 52, no. 4. — P. 567—577.
3. Бауман, З. Рефлексия / З. Бауман. — М. : ВЦИОМ, 2019. — 160 с.
4. Соколова, Е. Т. Шок от столкновения с социокультурной неопределенностью: клинический взгляд / Е. Т. Соколова // Психол. исслед. — 2015. — № 8 (40). — С. 5—14.
5. Малинина, Н. С. Феномен неопределенности в представлениях современной молодежи / Н. С. Малинина // Вестн. Череповец. гос. ун-та. — 2020. — Т. 3, № 4. — С. 154—156.
6. Белинская, Е. П. Совладание с трудностями в эпоху неопределенности и глобальных рисков: основные исследовательские тренды / Е. П. Белинская // Вестн. Кемер. гос. ун-та. — 2022. — № 24. — С. 760—771.
7. Михина, М. В. Неопределенность: основные характеристики и определение / М. В. Михина // Инновацион. наука. — 2018. — № 5-2. — С. 140—143.
8. Зинченко, В. П. Толерантность к неопределенности: новизна или психологическая традиция? / В. П. Зинченко // Вопр. психологии. — 2007. — № 6. — С. 3—20.
9. Белорусова, Е. А. Ситуация неопределенности как источник развития личности / Е. А. Белорусова // Молодой ученый. — 2018. — № 50 (236). — С. 455—459.
10. Зинченко, В. П. Толерантность в неопределенности: новизна или психологическая традиция? / В. П. Зинченко // Человек в ситуации неопределенности / под ред. А. К. Болотовой. — М. : ТЕИС, 2007. — С. 9—33.
11. Леонтьев, Д. А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности [Электронный ресурс] / Д. А. Леонтьев // Психол. исслед. — 2015. — № 8 (40). — Режим доступа: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/555>. — Дата доступа: 10.02.2024.
12. Асмолов, А. Г. Преадаптация к неопределенности: непредсказуемые маршруты эволюции : материалы к обсуждению проблем эволюции на совместном семинаре Ин-та психологии РАН и фак. психологии МГУ им. М. В. Ломоносова / А. Г. Асмолов, Е. Д. Шехтер, А. М. Черноρίζов. — М. : Акрополь, 2018. — 212 с.

Поступила в редакцию 30.03.2024.