ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

А.С. ДАМАДАЕВА,
Дагестанский государственный университет (ДГУ),
г. Махачкала

Аннотация
Статья посвящена проблеме гендерной специфики личности в связи с фактором занятий спортом. На основе проведенных исследований отмечается, что занятия спортом способствуют изменению личности как мужчин, так и женщин. В наибольшей степени этот процесс затрагивает психологические особенности спортсменок.

Ключевые слова: спорт, гендер, маскулинность, фемининность.

Abstract
The article considers the problem of gender specific of personality in connection with the factor of employments by the sport. On the basis of the conducted researches of note, that going in for sports assists the change of personality of both men and women. In a most degree this process affects the psychological features of the sportswomen.

Key words: sport, gender, masculinity, femininity.

Введение

В отечественной психологии спорта проблема влияния занятий спортом на гендерные характеристики личности является относительно новой. Ей посвящено весьма небольшое количество исследований. При этом на данный момент мнения исследователей разделились – некоторые из них полагают, что спорт способствует психологической маскулинизации личности женщин [1], другие опровергают это мнение [2], а третьи занимают некую «промежуточную» позицию, отмечая, что спорт способствует «возмужанию» личности женщин, не достигающему тем не менее критических значений [3]. Изучение этой проблемы обладает высокой (научной и практической) актуальностью.

Методика исследования

В целях изучения особенностей личности спортсменов мужского и женского пола и роли спорта в их формировании проводилось психологическое тестирование спортсменов (183 мужчины и 162 женщины), а также лиц, не занимающихся спортом (129 мужчин и 157 женщин).

Проводилась диагностика типологических и характерологических свойств личности с помощью широко известных методик (Опросник для диагностики свойств нервной системы Я. Стреляу, тест для определения свойств темперамента Э. Бренгельман – Л. Бренгельман, методика многофакторного исследования личности Р. Кетелла).

Полученные данные подверглись сравнительному анализу с помощью t-критерия Стьюдента. Влияние факторов возраста и спортивного стажа определялось посредством корреляционного анализа (по Пирсону).

Результаты и их обсуждение

Рассмотрим психические особенности женщин, связанные с фактором занятий спортом.

Результаты сравнительного анализа психических особенностей спортсменок и женщин, не занимающихся спортом, показали наличие большого количества различий между ними. Из 25 изучавшихся свойств личности достоверные различия были обнаружены по 11 (4 из них находятся на 99%, 7 – на 95% уровне достоверности). При этом они затрагивают и типологические, и характерологические черты личности, что свидетельствует о том, что часть из этих различий существует уже на стадии отбора в спорт, а часть формируется в процессе занятий им.

Типологические особенности личности у спортсменок и обычных женщин. В отношении свойств нервной системы установлено, что спортсменки отличаются гораздо большей силой процессов возбуждения ($t = 2{,}73$ при $p \le 0{,}01$). Также они имеют определенные преимущества и в качестве тормозных процессов, а также их подвижности, хотя в этих случаях различия и не достигают достоверного уровня.

Из свойств темперамента достоверные различия между обычными женщинами и спортсменками обнаружены в степени активности ($t = 2,61$ при $p \le 0,01$), которая является более высокой у последних. Также спортсменки отличаются более низким нейротизмом ($t = 2,04$ при $p \le 0,05$). Темп реакции у них тоже более высок по сравнению с неспортсменками ($t = 2,15$ при $p \le 0,05$).

Таким образом, спорт «отбирает» лиц женского пола, отличающихся от остальных большей силой нервной системы, скоростью и силой реакции, активностью и эмоциональной устойчивостью.

В отношении характерологических свойств обнаружены следующие различия. Спортсменки отличаются от женщин, не занимающихся спортом, более высокими значениями: эмоциональной стабильности ($t = 2,01$ при $p \le 0,05$), доминантности ($t = 2,67$ при $p \le 0,01$), смелости ($t = 2,48$ при $p \le 0,05$), радикализма ($t = 2,1$ при $p \le 0,05$), самодостаточности ($t = 2,12$ при $p \le 0,05$) и самомнения ($t = 3,08$ при $p \le 0,01$) и низкими – тревожности ($t = 2,21$ при $p \le 0,05$). Следовательно, женщины, занимающиеся спортом, отличаются от других представительниц своего пола более «мужским» характером.

Рассмотрим влияние возраста и спортивного стажа на характеристики личности спортсменок.

Возраст спортсменок практически не оказывает влияния на качества личности, различающиеся у обычных женщин и спортсменок. Обнаружена только одна связь с параметрами различия, которая свидетельствует, что с возрастом у спортсменок происходит снижение радикализма и свободомыслия ($p \le 0,05$). Однако это – вполне закономерное следствие взросления. Возраст оказался практически не связанным с типологическими свойствами личности спортсменок, что также было вполне ожидаемо, поскольку известно, что они являются довольно устойчивыми к изменениям. Исключением является лишь связь возраста и ригидности, которая возрастает по мере взросления, но это тоже очень распространенная тенденция развития личности.

На 99% уровне достоверности обнаружены связи возраста с такими характеристиками личности спортсменок, как нормативность поведения, напряженность, которые возрастают со временем, и с мягкостью поведения, которая снижается по мере взросления спортсменок. На 95% уровне достоверности возраст спортсменок способствует возрастанию интеллекта и снижению искренности, экспрессивности и идеалистичности, что также вполне логично.

Следует отметить, что на выборке женщин, не занимающихся спортом, получены во многом схожие связи (вариации отмечены только в уровне их достоверности). Это показывает, что формирование данных психических характеристик подчиняется возрастным тенденциям развития личности. Роль фактора спорта в данном случае не прослеживается.

Спортивный стаж, напротив, оказывает не только более мощное воздействие на формирование личности спортсменок, чем возраст (о чем свидетельствует как количество связей, так и уровень их достоверности), но и является фактором формирования тех самых характеристик, по которым получены различия между ними и женщинами, не занимающимися спортом.

Спортивный стаж, как и возраст, оказался практически не связанным с нейродинамическими характеристиками личности спортсменок. Это неудивительно, поскольку они являются врожденными и константными на протяжении жизни. Исключение составляет лишь слабая связь спортивного стажа с силой процессов возбуждения ($p \le 0,05$), которая свидетельствует, что занятия спортом в определенной степени «закаляют» психику, делая индивида более энергичным и работоспособным.

Из тех качеств характера, которые отличают спортсменок от обычных женщин, связанных с показателем стажа, оказались: на 99% уровне достоверности – самодостаточность, доминантность и самомнение, которые возрастают по мере его увеличения; на 95% уровне достоверности – тревожность и радикализм, которые, напротив, снижаются в процессе занятий спортом. Таким образом, спортивный стаж оказывает влияние на 5 из 11 характеристик, отличающих спортсменок от женщин, не занимающихся спортом.

Кроме того, спортивный стаж является фактором формирования и других характеристик личности спортсменок. Установлено, что по мере его возрастания происходит повышение нормативности поведения ($p \le 0,01$), усиление подозрительности, напряженности ($p \le 0,05$) и снижение экспрессивности, тревожности и радикализма ($p \le 0,05$).

Таким образом, можно сделать заключение, что спорт способствует формированию отклонений от условно «нормативных» аспектов гендерной социализации личности женщин, усилению их схожести в психологическом отношении с мужчинами, которая возрастает по мере увеличения спортивного стажа.

Далее остановимся на анализе психических особенностей мужчин, связанных с занятиями спортом.

Обнаружено 12 достоверных различий выраженности различных психических характеристик у обычных мужчин и спортсменов, 5 из них достигают 99% уровня достоверности. Следовательно, спорт в достаточно сильной степени определяет специфику личности представителей как мужского, так и женского, пола.

Ряд различий затрагивает сферу нейродинамических характеристик личности. Спортсмены отличаются от мужчин, не занимающихся спортом, большей силой процессов возбуждения ($t = 3,13$ при $p \le 0,01$), более высокой активностью ($t = 2,77$ при $p \le 0,01$) и темпом реакций ($t = 2,17$ при $p \le 0,05$). Поскольку все эти характеристики очень устойчивы, можно полагать, что по этим качествам спорт «отбирает» индивидов, соответствующих требованиям специфики данного вида деятельности. Следует отметить, что по этим же свойствам обнаружены достоверные различия между спортсменками и обычными женщинами. Это значит, что спорт «отбирает» индивидов с данными характеристиками независимо от их половой принадлежности.

В отношении характерологических свойств также было получено достаточно много различий мужчин, занимающихся и не занимающихся спортом. На 99%

уровне достоверности спортсмены отличаются от неспортсменов большей эмоциональной стабильностью (t = 3,28), нормативностью поведения (t = 2,25) и меньшей тревожностью (t = 2,17). На 95% уровне достоверности получены следующие различия. Спортсмены отличаются от обычных мужчин меньшими открытостью (t = 2,06), экспрессивностью (t = 2,24), мягкостью характера (t = 2,25) и бóльшими – смелостью (t = 1,98), самодостаточностью (t = 2,48) и самомнением (t = 2,31).

Обращает на себя внимание тот факт, что по таким характеристикам, как эмоциональная стабильность, смелость, самодостаточность, самомнение и тревожность, были получены достоверные различия между спортсменками и женщинами, не занимающимися спортом.

Таким образом, судя по набору характеристик и мере их выраженности, можно предположить, что спорт формирует ярко выраженную «маскулинную» личность у представителей мужского пола. Проверить это предположение можно посредством установления корреляционных связей данных характеристик и спортивного стажа.

Обращает на себя внимание то, что ни возраст, ни спортивный стаж испытуемых оказались практически не связанными с типологическими характеристиками личности (свойствами нервной системы и темперамента), что лишний раз подтверждает их устойчивость.

Также можно заметить, что возраст и стаж оказывают влияние на различные характеристики личности спортсменов. Оба показателя оказывают влияние только на две психические особенности спортсменов (нормативность поведения и самодостаточность), но при этом сила этого влияния (судя по достоверности связей) – разная.

Следовательно, фактор взросления и фактор занятий спортом не совпадают по своей направленности в плане формирования черт характера.

На 95% уровне достоверности возраст спортсменов оказался связан с такими их характеристиками, как сила процессов торможения (по мере взросления они обучаются более эффективно контролировать своей поведение), интеллект, нормативность поступков, дипломатичность и самодостаточность. Таким образом, по мере взросления спортсмен обучаются навыкам социального поведения в обществе, что вполне закономерно. На 99% уровне достоверности возраст спортсменов отрицательно казался связанным с идеалистичностью и радикализмом, что означает, что, по мере их взросления, они становятся все более прагматичными и менее нацелены на свободомыслие. Полученные связи вполне логичны и не нуждаются в дополнительных объяснениях.

Связи возраста и свойств личности на выборке мужчин, не занимающихся спортом, практически совпадают как по количеству, так и по качеству (уровню их достоверности), что свидетельствует о том, то полученные данные отражают тенденции психического взросления лиц мужского пола.

Также следует обратить внимание на то, что обнаружены связи возраста и свойств личности, подобные в мужской и женской выборке спортсменов. Так, и у мужчин, и у женщин возраст способствует усилению интеллектуального развития, нормативности поведения, снижению экспрессивности, идеалистичности, радикализма.

Гендерно-специфичными являются связи возраста: у спортсменок – с ригидностью, искренностью, мягкостью поведения, подозрительностью и эгонапряженностью, а у спортсменов – с дипломатичностью и самодостаточностью.

Таким образом, возраст спортсменов обнаруживает отчасти схожие, отчасти различные связи с характеристиками спортсменов разного пола, но практически не влияет на черты личности, по которым были обнаружены гендерные различия.

Спортивный стаж, напротив, достаточно тесно связан с различиями спортсменов и лиц мужского пола, не занимающихся спортом. Из 12 различий достоверные связи со стажем обнаружили 7 характеристик личности спортсменов. Следовательно, можно сделать вывод, что именно занятия спортом способствуют формированию данных показателей.

На 99% уровне достоверности спортивный стаж связан с такими психическими особенностями спортсменов, как высокая нормативность поведения, самодостаточность и самомнение. На 95% уровне достоверности спортивный стаж способствует возрастанию силы процессов возбуждения (делая спортсменов более выносливыми и работоспособными) и усиливает их напряженность (через осознание своей ответственности). Также он способствует снижению экспрессивности, мягкости в поведении по отношению к окружающим и тревожности (так как спортсмены имеют много опытов борьбы со своими страхами).

Следует отметить, что занятия спортивной деятельностью в примерно одинаковой степени влияют на личность мужчин и женщин (судя по количеству связей и уровню их достоверности). При этом они наиболее тесно оказались связанными с характеристиками, которые отличают их от представителей одного с ними пола, не занимающихся спортом. Это доказывает, что именно спорт является главным фактором, который обуславливает специфику формирования личности у представителей одного пола.

В мужской и женской выборке обнаружены схожие связи спортивного стажа с характеристиками личности. У всех спортсменов, независимо от их пола, занятия спортом формируют сдержанность, поведенческую нормативность, самодостаточность, уверенность в себе и способствуют снижению тревожности.

Однако специфическими являются связи спортивного стажа с открытостью и мягкостью характера у мужчин, а также с доминантностью, подозрительностью, дипломатичностью и напряженностью у женщин. Следовательно, занятия спортом оказывают отчасти схожее, отчасти различное влияние на формирование личности представителей обоих полов.

Полученные данные указывают на то, что одна из гипотез исследования (маскулинизация личности женщин под влиянием занятий спортом) является верной. Однако нерешенным является вопрос о степени выраженности этого процесса. Нами было установлено, что в психо-

логическом отношении спортсменки скорее похожи на спортсменов-мужчин, чем на обычных женщин. Однако было также доказано, что психологическая мужественность спортсменов намного превосходит таковую у обычных мужчин, не занимающихся спортом. Следовательно, необходимо провести сравнительное исследование психологических особенностей спортсменок относительно обычных мужчин для того, чтобы оценить степень их маскулинности.

Получено шесть достоверных различий характеристик личности спортсменок относительно мужчин, не занимающихся спортивной деятельностью, два из которых достигают 99% уровня достоверности. Причем три различия касаются типологических, а остальные три – характерологических свойства. Следовательно, эти различия отчасти являются врожденными, а отчасти – приобретенными.

На 99% уровне достоверности спортсменки превосходят обычных мужчин по показателям активности как свойства темперамента ($t = 2,26$) и эмоциональной стабильности ($t = 2,31$). На 95% уровне достоверности спортсменки характеризуются большей силой процессов возбуждения ($t = 2,18$), темпом реакции ($t = 2,03$) и меньшей экспрессивностью ($t = 2,09$) и мягкостью в поведении по отношению к окружающим ($t = 2,02$).

Следовательно, в отношении ряда психологических характеристик спортсменки превосходят мужчин, не занимающихся спортом, и, соответственно, могут восприниматься ими как излишне «мужеподобные». Можно предполагать, что спортсменки могут иметь ряд трудностей в отношениях с обычными мужчинами.

Сравнительный анализ психологических особенностей спортсменок с мужчинами, занимающимися и не занимающимися спортом, свидетельствует об их «промежуточном» положении на шкале маскулинности. Спортсменки являются более маскулинными по сравнению с обычными мужчинами, но не «дотягивают» до значений мужественности спортсменов.

Таким образом, результаты данного исследования свидетельствуют, что занятия спортом способствуют усилению психологической маскулинности как у мужчин, так и у женщин.

Литература

1. *Ильин Е.П.* Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с.

2. *Цикунова Н.С.* Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и феминнных видах спорта: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2003. – 19 с.

3. *Colker R.* Correlates of female athletic participation: masculinity, femininity, self-esteem and attitudes toward women // Sex Roles. – 1980. – V. 6. – P. 47–68.