

## **Психологическая архитектура личности женщин, занимающихся силовыми видами спорта**

**О.Н. Комарова, А.Л. Рассказова**

ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет», г. Москва

Целью данной работы является выявление и анализ специфики личностных характеристик, структуры гендерной идентичности и системы «Я-реальное / Я-идеальное» у женщин, занимающихся силовыми видами спорта, в сравнении с мужчинами-силовиками и женщинами в фемининных спортивных дисциплинах. Диагностика выполнялась с использованием Полоролевого опросника С. Бем, Фрайбургского личностного опросника и теста Т. Лири. У женщин-силовиц выявлен уникальный личностный профиль, характеризующийся сочетанием высокого уровня маскулинных черт с эмоциональной стабильностью, низкой депрессивностью и доминированием властного типа межличностных отношений. Обнаружена высокая конгруэнтность реального и идеального «Я». Силовые виды спорта способствуют формированию у женщин особого адаптивного личностного паттерна, где маскулинные стратегии служат инструментом достижения спортивных целей, а андрогинная идентичность выступает наиболее сбалансированным вариантом, позволяющим сочетать лидерские качества с относительной открытостью в общении. Результаты имеют практическую ценность для разработки программ психологического сопровождения спортсменок.

**Ключевые слова:** *гендерная идентичность, маскулинность, андрогинность, Я-реальное / Я-идеальное, межличностные отношения.*

На сегодняшний день изучение психологических детерминант личности спортсмена имеет немаловажное значение, поскольку в современном обществе наибольшую значимость приобретают качества и свойства личности, которые высоко ценятся в спорте высших достижений – упорность, соревновательность, мотивация достижения, самоконтроль, стрессоустойчивость. Спорт – это уникальное социокультурное явление, которое создает предпосылки для развития этих качеств [10]. В стремлении победить люди, несмотря на сложную конкурентную борьбу, преодолевая свои несовершенства и слабости, выковывают характер чемпиона. В битве за жизненный успех сегодня исчезает проблема гендерных различий, связанная со сложившимися в

обществе социальными стереотипами о традиционных мужских и женских ролях, которые наиболее выражены в профессиональной сфере. Женщины активно занимаются не только теми видами спорта, которые традиционно считались «женскими», но добиваются значительных успехов в традиционно «мужских» видах спорта: бодибилдинге, тяжелой атлетике, пауэрлифтинге, дзюдо, кикбоксинге, тхэквондо.

Выбирая силовые виды спорта, женщины подчас сталкиваются с огромным количеством предубеждений, касающихся вопросов их гендерной и половой идентичности, поскольку общество все еще продолжает ориентироваться на традиционно маскулинные стереотипы, в результате чего она (женщина) оказывается в состоянии конфликта ожиданий. Многочисленные исследования указывают на то, что у женщин, занимающихся силовыми видами спорта, часто возникает феномен внутреннего противоречия между традиционными представлениями о женственности и требованиями, предъявляемыми силовым спортом. Ожидания общества ориентированы на женственность, грациозность и красоту, силовой спорт ассоциируется с понятиями сила, напористость и достижение. Таким образом, спортсменки сталкиваются с явным противоречием: успешное выступление ставит под удар их феминность, в результате чего они могут испытывать стресс, пытаясь примирить эти конфликтующие тенденции [12].

Современные исследования показывают, что полоролевая идентичность является существенным фактором в формировании особенностей характера и качеств личности спортсмена. Комплексный анализ эмпирических данных показал, что для мужчин характерны более высокие показатели ориентации на победу и соревновательность, а женщины в большей степени ориентированы на достижение цели и улучшение собственных результатов [6]. Кроме того, мужчины более чувствительны к социальному сравнению, чем женщины. В исследованиях М. Эншела выявлено, что мужчины и женщины показывают разные модели поведения в стрессе: мужчины демонстрируют большую выдержанность и склонность к самоконтролю, женщины, как правило, «включают» самокритику и самообвинения, но, тем не менее, легче переносят спортивные неудачи, более адаптивны в жизни после ухода из спорта [14].

Ю.В. Краев не обнаружил различий в уровне агрессивности у мужчин и женщин в дзюдо, однако последующие исследования показали, что рост уровня тестостерона и уменьшение эстрогена вызваны скорее постоянной тренировочной деятельностью, что приводит к усилению маскулинности [5].

Комплексный анализ работ по данной проблематике не подтверждает факта различия гендерных характеристик у мужчин и женщин в спорте высших достижений. Ранее считалось, что

соревновательность и мотивация достижения наиболее ярко выражены у мужчин, женщинам свойственны боязнь успеха и излишняя эмоциональность. Исследования проблем гендерной идентичности в спортивной деятельности свидетельствуют, что существует больше сходства, чем различий в спортивном поведении мужчин и женщин, причем, эти различия не объясняются биологическим полом, а являются результирующей индивидуальных и ситуационных различий [12]. В экспериментальном исследовании Т.В. Артамоновой различные поведенческие аспекты спортсменов определялись не феминной или маскулинной гендерной идентичностью, а личностными характеристиками: коммуникативными, эмоционально-волевыми и интеллектуальными [1].

На сегодняшний день нельзя однозначно сказать, что ярко выраженная маскулинность приводит женщину к выбору силовых видов спорта или непрерывный тренировочный процесс приводит к маскулинизации женщин. П.С. Соболева, Т. Д. Азарных, Д.В. Соболев, исследовавшие феномен психологической маскулинности, выявили присутствие данного феномена у спортсменок, причем, высокая психологическая маскулинность имеет генетические предпосылки, поскольку нашла свое отражение в выборе мужских профессий у их матерей [9]. По мнению многих авторов, выдающиеся спортсменки силовых видов спорта рождаются с мужским соматотипом, что предопределяет выбор спортивной активности [11].

Ряд исследователей отмечает, что ежедневные тренировочные нагрузки в силовых видах спорта способствуют маскулинизации женщин, поскольку происходит постепенное изменение соматотипа (оволосение по мужскому типу, недоразвитие вторичных половых признаков и т.д.) [4]. Приверженцы другого направления в исследовании влияния спорта на развитие маскулинности подвергают сомнению данную гипотезу, доказывая, что спортивные нагрузки не приводят к эффекту маскулинизации. Р.Е. Петров, О.А. Разживин, К.Р. Волкова, А.Т. Галиуллина на основе экспериментальных исследований подтверждают данную точку зрения, уточняя, что силовые виды спорта формируют ярко выраженную андрогинную личность с большим внутренним потенциалом, развитой волевой структурой и высокоадаптивными качествами личности, умело сочетающую в себе и мужские, и женские качества [2]. Теория андрогинности, разработанная С. Бем, представляет собой концепцию гармоничного сочетания маскулинных и феминных черт личности и выходит за рамки традиционных представлений о гендерной идентичности [16].

Н.С. Цикунова отмечает, что спорт не деформирует личность по маскулинному или феминному типу, а способствует формированию андрогинной структуры личности. Далее она подчеркивает, что традиционно женские виды спорта формируют андрогинную личность с

уклоном в феминную, силовые виды спорта развивают андрогинную структуру личности с частичной маскулинизацией, таким образом, подтверждая, что спортивная специализация влияет на гендерную идентичность спортсменов [13]. Значимость выбора поведенческой активности в формировании гендерной социализации подчеркивается многими исследователями, однако существуют значительные расхождения в степени влияния силовых видов спорта на психологические свойства личности женщин-спортсменок. Некоторые авторы делают акцент на формировании таких качеств как хладнокровие, целеустремленность, собранность, ответственность [15].

Ряд исследователей считает, что силовые виды спорта формируют черты маскулинного характера, такие как жесткость, агрессивность, отчужденность, выдержку, хладнокровие, лидерские качества, волю к победе, непримиримость к чужому мнению, мстительность [3]. Согласно некоторым исследованиям, женщины в силовых видах спорта высоко оценивают свою женственность и привлекательность, отмечая при этом положительное влияние силовых тренировок на формирование «традиционно мужских» качеств личности [7]. В традиционных женских видах спорта исследователями отмечается наличие таких особенностей качеств личности как повышенная ранимость, впечатлительность, тревожность, обидчивость, недоверчивость и раздражительность [13]. Т.С. Соболева подчеркивает роль психологической мотивации в выборе спортивной специализации у женщин-спортсменок, отмечая, что в традиционно мужские виды спорта идут женщины, в структуре личности которых проявляются типичные маскулинные качества – целеустремленность, лидерство, агрессивность, напористость [9].

Спортивная специализация выступает решающим фактором в формировании гендерной идентичности спортсменов. Успешность в спортивной деятельности зависит от личностных свойств, особенностей мотивации, соответствующих спортивной специализации, то есть спорт высших достижений подразумевает наличие профессионально значимых качеств личности, необходимых и достаточных для достижения высоких результатов в спортивной деятельности, однако спорт не искажает личность, превращая ее в маскулинную или феминную, а способствует формированию андрогинной структуры личности.

В исследовании приняли участие 60 спортсменов в возрасте 25–35 лет: занимающиеся силовыми видами спорта: пауэрлифтингом, тяжелой атлетикой, бодибилдингом (20 человек – мужчины, 20 человек - женщины); занимающиеся феминными видами спорта: художественная гимнастика и фигурное катание (20 человек – женщины).

Сбор данных производился с использованием полоролевого опросника Сандры Бем в адаптации И.С. Клециной; фрайбургского личностного опросника в адаптации А.А. Крылова, Т.И. Ронгинской;

теста диагностики межличностных отношений Т. Лири в адаптации Л.Н. Собчик.

Оценка уровня маскулинных и фемининных черт спортсменов проводилась по методике «Полоролевой опросник» С. Бем. Во всех трех группах спортсмены чаще имеют больше черт, соответствующих андрогинной гендерной идентичности. Однако согласно полученным результатам, преобладание маскулинных черт прослеживается у женщин, занимающихся силовыми видами спорта (выраженная маскулинность – 15%, андрогинность – 85%, фемининность – 0%) и у мужчин, занимающихся силовыми видами спорта (выраженная маскулинность – 25%, андрогинность – 75%, фемининность – 0%). При этом, у женщин, занимающихся фемининными видами спорта, присутствует превалирование фемининных черт (у 10% таких женщин доминируют фемининные черты, у 90% – андрогинные и у 0% – маскулинные).

Оценка уровня выраженности личностных факторов спортсменов проводилась по методике «Фрайбургский личностный опросник (FPI, форма Б)» Й. Фаренберга и др. Средние значения показателей личностных факторов спортсменов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели личностных факторов спортсменов (N=60)

Свойства личности	Женщины, силовой спорт (n=20)	Мужчины, силовой спорт (n=20)	Женщины, фемининный спорт (n=20)
Невротичность	4,50	2,35	6,30
Спонтанная агрессивность	4,55	4,30	4,20
Депрессивность	4,00	2,20	6,00
Раздражительность	5,80	5,00	6,50
Общительность	6,85	7,50	6,00
Уравновешенность	6,30	6,35	5,80
Реактивная агрессивность	4,90	6,70	4,90
Застенчивость	5,05	2,80	5,20
Открытость	7,05	6,40	6,70
Экстраверсия-интроверсия	6,10	6,20	5,00
Эмоциональная лабильность	4,55	2,75	5,70
Маскулинность-феминность	6,25	7,25	4,00

Женщины (силовые виды) показывают сбалансированный профиль с умеренными показателями невротичности, депрессивности, агрессивности и раздражительности, что свидетельствует об эмоциональной стабильности и эффективной саморегуляции. Уровни общительности, уравновешенности и экстраверсии – средние, что

указывает на амбивертный стиль общения. Ключевой особенностью является повышенная маскулинность, подтверждающая склонность к проявлению типично мужских черт.

Мужчины (силовые виды): отличаются выраженной эмоциональной устойчивостью и низкой тревожностью. Им свойственны высокая уверенность в себе, стабильный эмоциональный фон и умеренные (неагрессивные) уровни раздражительности и открытости. Как и у женщин-спортсменок, у них выявлен высокий уровень маскулинности, что отражает доминирование традиционно мужских поведенческих паттернов.

Женщины (фемининные виды спорта): демонстрируют наиболее ровный и стабильный личностный профиль без выраженных пиков или спадов по всем шкалам. Это указывает на гармоничную личностную организацию, отсутствие крайностей в эмоциях, поведении и саморегуляции.

Оценка уровня выраженности типов личности спортсменов проводилась по методике «Тест диагностики межличностных отношений» Т. Лири и др. [9].

У женщин, занимающихся силовыми видами спорта, наиболее выражен властный тип личности (у 55% на уровне акцентуации, у 10% – на уровне, затрудняющем социализацию), а наименее характерны агрессивный и недоверчивый типы (отсутствуют у 100% испытуемых). В поведении преобладает доминирование (60%). У мужчин в силовых видах также доминирует властный тип (35% на уровне акцентуации), тогда как недоверчивый, покорный и зависимый типы не выражены (100%), и ведущей поведенческой стратегией является доминирование (45%). У женщин, занимающихся фемининными видами спорта, преобладает великодушный тип (40%), а агрессивный и недоверчивый типы полностью отсутствуют (100%); в поведении чаще встречается доминирование (30%), хотя у 20% превалирует дружелюбие.

Сравнение реального и идеального «Я» показывает высокую конгруэнтность у спортсменов силовых видов. Для женщин идеальный тип совпадает с реальным – властным (45%), а наименее желаемыми являются недоверчивый, покорный и зависимый типы (100%), что полностью соответствует профилю мужчин-спортсменов. Наиболее желаемой моделью поведения остаётся доминирование (55%). У мужчин идеальный тип также властный (45%), а в список нежелательных, помимо невыраженных в реальности типов (недоверчивого, покорного, зависимого), добавляется агрессивный тип (100%); при этом сохраняется стремление к доминированию (55%). У женщин в фемининных видах спорта идеальный тип в целом соответствует реальному (великодушному), однако наблюдается тенденция к желательности властного и сотрудничающего типов (по 30%). Наименее желаемыми, помимо агрессивного и недоверчивого (100%), также становятся

покорный и зависимый типы (100%), а стремление к доминированию в поведении возрастает до 40%.

Таким образом, женщины-спортсменки в силовых дисциплинах отличаются выраженной уверенностью в себе, склонностью к лидерству и организаторскими способностями, что подтверждается преобладанием доминантной модели поведения. Их представления о себе в целом конгруэнтны, однако наблюдается стремление к дальнейшему развитию лидерских качеств и снижению зависимости от мнения окружающих. Для мужчин в силовых видах спорта характерны аналогичные тенденции, с той разницей, что в структуре идеального «Я» появляется дополнительная цель – снижение агрессивности, что может свидетельствовать о развитой саморефлексии и стремлении к гармонизации отношений. В свою очередь, женщины, занимающиеся фемининными видами спорта, демонстрируют высокую социальную ориентацию, альтруизм и ответственность, однако их идеальный образ менее конгруэнтен реальному: они стремятся развивать властность и лидерские качества, одновременно подавляя в себе мягкость, тактичность, покорность и зависимость. Это отражает внутренний конфликт между гиперсоциальным поведением и желанием занять более доминирующую позицию.

Корреляционный анализ связей показателей экспериментальных переменных проводился с помощью непараметрического критерия корреляции Спирмена. Данные корреляционного анализа представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа показателей гендерной идентичности, личностных характеристик и типов личности женщин, занимающихся силовыми видами спорта

Типы личности	Маскулинность	Феминность	Андрогинность
Эмоциональная лабильность	-0,145	0,575**	0,514*
(РЯ) Недоверчивый	0,592**	-0,252	-0,542*
(ИЯ) Властный	0,472*	-0,243	-0,435
(ИЯ) Недоверчивый	0,650**	-0,228	-0,505*
(ИЯ) Сотрудничающий	0,539*	-0,034	-0,349
(ИЯ) Великодушный	0,620**	-0,023	-0,376

Условные обозначения: (РЯ) – «Я» реальное; (ИЯ) – «Я» идеальное;  
\* – достоверно при  $p \leq 0,05$ ; \*\* – достоверно при  $p \leq 0,01$

Исследование выявило взаимосвязь между гендерной идентичностью и личностными чертами у женщин-спортсменок силовых видов. Обнаружено, что чем выше у них выражена маскулинность, тем более свойственны недоверчивость, подозрительность и скрытность в общении, а в идеальном «Я» – сильнее желание обладать лидерством, доминантностью и просоциальными качествами. В то же время высокая

фемининность коррелирует с эмоциональной лабильностью. Наиболее интересной представляется роль андрогинности – гармоничного сочетания черт: она, с одной стороны, так же связана с повышенной эмоциональной реактивностью, а с другой – прямо противоположна маскулинному паттерну, снижая недоверчивость и скрытность как в реальном, так и в идеальном «Я». Таким образом, андрогинная идентичность, несмотря на некоторую эмоциональную неустойчивость, связана с более открытой и доверительной моделью межличностных отношений.

Рассмотрим также особенности взаимосвязи личностных свойств для типов личности женщин, занимающихся силовыми видами спорта (табл. 3).

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа личностных характеристик и типов личности женщин, занимающихся силовыми видами спорта

	Невротичность	Спонтанная агрессивность	Депрессивность	Раздражительность	Общительность	Уравновешенность
(РЯ) Властный	-0,339	-0,199	-0,534*	-0,247	0,401	0,360
(РЯ) Независимый	-0,535*	-0,489*	-0,616**	-0,512*	0,458*	0,633**
(РЯ) Зависимый	-0,245	0,312	0,113	-0,022	0,160	0,630**
(РЯ) Доминирование	-0,173	-0,599**	-0,712**	-0,313	0,554*	0,136
(РЯ) Дружелюбие	0,156	0,441	0,585**	0,507*	-0,021	0,093
(ИЯ) Властный	-0,561*	-0,066	-0,351	-0,425	0,281	0,560*
(ИЯ) Агрессивный	-0,425	-0,022	-0,264	-0,265	0,322	0,522*
(ИЯ) Покорный	-0,385	0,074	-0,219	-0,366	0,259	0,719**
(ИЯ) Зависимый	-0,289	0,263	0,109	-0,117	0,112	0,490*
(ИЯ) Великодушный	0,000	0,600**	0,381	0,025	-0,259	0,199
(ИЯ) Доминирование	-0,482*	-0,204	-0,496*	-0,517*	0,394	0,499*

Условные обозначения: (РЯ) – «Я» реальное; (ИЯ) – «Я» идеальное;

\* – достоверно при  $p \leq 0,05$ ; \*\* – достоверно при  $p \leq 0,01$

У женщин, занимающихся силовыми видами спорта, преобладающий властный тип личности коррелирует с маскулинностью и меньшей депрессивностью, эмоциональной лабильностью и открытостью. Это указывает на выраженность лидерских качеств, эмоциональную устойчивость и сдержанность в самораскрытии. Независимый тип связан с общительностью, маскулинностью, уравновешенностью и экстраверсией, а также с низкой невротичностью, агрессивностью и раздражительностью. Это отражает сочетание социальной активности, эмоциональной саморегуляции и маскулинных черт. Зависимый тип ассоциируется с высокой уравновешенностью, что свидетельствует о развитой эмоциональной регуляции через адаптивные

стратегии: близость к коллективу, обсуждение переживаний и комфортное принятие помощи. Интересно, что и независимый, и зависимый типы одинаково связаны с уравновешенностью, демонстрируя разные, но эффективные пути саморегуляции. Доминирование в поведении сочетается с общительностью, экстраверсией и маскулинностью, а также с низкой эмоциональной лабильностью, агрессивностью и депрессивностью. Таким образом, доминирующие женщины социально активны и эмоционально стабильны, а их лидерство не связано с деструктивной агрессией. Дружелюбие, однако, связано с повышенной открытостью, раздражительностью и депрессивностью. Это позволяет предположить, что внешняя доброжелательность может сопровождаться подавлением «неудобных» эмоций, что ведет к внутреннему напряжению, раздражению и снижению настроения.

Таблица 3 (продолжение)

Результаты корреляционного анализа личностных характеристик и типов личности женщин, занимающихся силовыми видами спорта

	Реактивная агрессивность	Застенчивость	Открытость	Экстраверсия-интроверсия	Эмоциональная лабильность	Маскулинность-фемининность
(РЯ) Властный	0,345	0,034	-0,452*	0,387	-0,655**	0,486*
(РЯ) Независимый	0,014	-0,301	-0,368	0,603**	-0,423	0,466*
(РЯ) Агрессивный	0,071	0,107	-0,460*	0,592**	-0,231	0,220
(РЯ) Покорный	0,049	0,629**	0,262	0,069	0,020	0,019
(РЯ) Сотрудничающий	-0,051	0,642**	0,228	0,253	0,178	-0,043
(РЯ) Великодушный	-0,034	0,456*	0,408	0,300	-0,040	0,258
(РЯ) Доминирование	0,207	-0,181	-0,417	0,463*	-0,559*	0,608**
(РЯ) Дружелюбие	0,007	0,398	0,545*	-0,061	0,181	-0,042
(ИЯ) Властный	0,027	0,024	-0,326	0,279	-0,530*	0,319
(ИЯ) Независимый	-0,030	0,491*	0,001	0,284	-0,201	0,141
(ИЯ) Агрессивный	0,010	0,234	-0,233	0,447*	-0,373	0,290
(ИЯ) Доминирование	0,049	-0,005	-0,493*	0,362	-0,554*	0,367
Уровень самооценки	-0,464*	-0,016	-0,036	-0,374	0,335	-0,446*

Условные обозначения: (РЯ) – «Я» реальное; (ИЯ) – «Я» идеальное;

\* – достоверно при  $p \leq 0,05$ ; \*\* – достоверно при  $p \leq 0,01$

У женщин-спортсменок в силовых видах спорта желаемые черты личности связаны с эмоциональной регуляцией. Стремление к власти коррелирует с уравновешенностью и меньшей невротичностью, что говорит о внутренней устойчивости, а не о компенсации тревоги. Желание большей агрессивности связано с уравновешенностью и экстраверсией, что, вероятно, отражает потребность в большей настойчивости и уверенности, а не во враждебности. Стремление к покорности и зависимости также связано с высокой уравновешенностью, указывая на адаптивные стратегии

саморегуляции через избегание конфликтов, поиск поддержки и мирное решение проблем. Желание быть великодушной сочетается с высокой спонтанной агрессивностью. Это может быть компенсаторной реакцией: стремлением смягчить воспринимаемую окружающими жесткость через проявление терпимости. Желание больше доминировать связано с общей эмоциональной стабильностью (уравновешенность, низкая невротичность и депрессивность), но также ведет к большей сдержанности и снижению открытости в близком общении. Агрессивный тип у женщин-спортсменок сочетается с высокой экстраверсией, но низкой открытостью, что указывает на социальную активность при поверхностном общении, где агрессивность проявляется как напористость, а не враждебность. Покорный, сотрудничающий и великодушный типы, а также желание быть независимой, связаны с застенчивостью. Это позволяет предположить, что данные поведенческие модели могут служить компенсаторными стратегиями для преодоления внутренней неуверенности и дискомфорта в общении. Высокая самооценка коррелирует с низкой реактивной агрессивностью и меньшей выраженностью маскулинных черт. Это свидетельствует о развитой эмоциональной регуляции, отсутствии необходимости в компенсаторной агрессии и гармоничном принятии собственной женственности у уверенных в себе спортсменок.

В заключение можно выделить следующие особенности личностных свойств исследуемых спортсменок. У женщин, занимающихся силовыми видами спорта, уровень маскулинности достоверно выше, чем у спортсменок фемининных видов. Это свидетельствует о тенденции к активному использованию типично мужских качеств и моделей поведения, таких как настойчивость, упорство, лидерские стратегии в общении. Подобные паттерны позволяют им эффективно справляться с высокими физическими нагрузками, конструктивно переживать ситуации соперничества, достойно воспринимать как победы, так и поражения. Преобладание маскулинных черт в структуре реального личностного типа способствует поддержанию необходимого для личностной устойчивости уровня уверенности в себе и самооценки.

Вместе с тем, высокий уровень самоконтроля, упорства и связанных с ними черт, предрасполагающих к ригидности и закрытости, связаны с пониженным уровнем доверия к окружающим, склонностью к подозрительности и трудностями в эмоциональном самораскрытии. Эти особенности могут рассматриваться как своеобразная «цена» за достигнутую эмоциональную стабильность – сниженную тревожность, высокую стрессоустойчивость и развитые навыки эмоциональной саморегуляции. Данный вывод находит дополнительное подтверждение в выявленных взаимосвязях: стремление к развитию черт, связанных с властным и независимым типами личности, у таких женщин сопряжено

с желанием стать ещё более эмоционально устойчивой и уверенной в себе. Таким образом, полученные результаты отражают комплексный характер личностной адаптации спортсменок силовых видов, в которой маскулинные поведенческие стратегии служат эффективным инструментом достижения спортивных целей, но одновременно формируют специфический профиль межличностного функционирования, характеризующийся сдержанностью и избирательностью в близком общении.

#### **Список литературы**

1. Артамонова Т.В., Шевченко Т.А. Гендерная дифференциация личности высококвалифицированных спортсменов // Учёные записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 4. С. 9–13.
2. Волкова К.Р., Разживин О.А., Петров Р.Е., Галиуллина А.Т. Гендерные особенности проявления психологических свойств личности у спортсменок силовых видов спорта // Современные наукоемкие технологии. 2021. № 6. С. 226–231.
3. Дамадаева А.С. Специфика гендерной дифференциации личности в спорте // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2010. №10 (68). С. 35–39.
4. Ильин Е.П. Пол и гендер. СПб.: Питер, 2010. 688 с.
5. Краев Ю.В. Влияние особенностей вида спорта на проявления агрессии и агрессивности у спортсменов: дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 1999. 141 с.
6. Лебедь-Великанова Е.Е., Шарикало Н.А. Половые различия в спорте и физической культуре // «Здоровье для всех»: материалы IV Международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 26–27 апреля 2012 г.: в 3 ч. Ч. 2 / Национальный банк Республики Беларусь [и др.] ; редкол.: К. К. Шебеко [и др.] Пинск: ПолесГУ, 2012 С. 212–213.
7. Лубышева Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект // Теория и практика физической культуры. 2000. №6. С. 13–16.
8. Психология: учебное пособие / Е.Л. Бокуть, Е.В. Губина, О.Н. Комарова, А.Л. Рассказова. Москва: Перо, 2018. 678 с.
9. Соболева Т.С., Азартных Т.Д., Соболев Д.В. Пол, гендер, маскулинность и женский спорт // Учёные записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2013. №10 (104). С. 158–162.
10. Комарова О.Н., Рассказова А.Л. Социально-психологические аспекты в спорте: учебно-методическое пособие. Москва: Московский городской педагогический университет, 2023. 148 с. EDN SZKTRQ.
11. Султанова Р.А., Передельский А.А. Гендерная проблема женского бокса // Вестник спортивной науки. 2012. № 3 (3). С. 19–21.
12. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимп. лит., 2001. 334 с.
13. Цикунова Н.С. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и фемининных видах спорта: дис. ... канд. психол. наук: Санкт-Петербург, 2003. 181 с.

14. Anshel M. Coping with acute stress among male and female Israeli athletes // International Journal of Sport Psychology, 2001. № 3. P. 271–289.
15. Anshel M.H., Porter A., Quek J.J. Coping with acute stress in sport as a function of gender: An exploratory study // Journal of Sport Behavior. 1998. № 21. P. 363–369.
16. Bem S.L. The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality. Newhaven, CT: Yale University Press, 1993. 244 p.

*Об авторах:*

КОМАРОВА Оксана Николаевна – доцент департамента клинических, психологических и педагогических основ развития личности института психологии и комплексной реабилитации, Московский городской педагогический университет (129226, г. Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, д. 4, корп. 1); к. пс. н., доцент; e-mail: okomarova2009@yandex.ru

РАССКАЗОВА Алла Львовна – доцент департамента клинических, психологических и педагогических основ развития личности института психологии и комплексной реабилитации, Московский городской педагогический университет (129226, г. Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, д. 4, корп. 1); к. пс. н., доцент; e-mail: allarasskazova@mail.ru

## **Psychological architectonics of personality in women engaged in strength sports**

**O.N. Komarova, A.L. Rasskazova**

Moscow City Pedagogical University, Moscow

The purpose of this work is to identify and analyze the specifics of personality traits, the structure of gender identity, and the Real Self/Ideal Self system in women involved in strength sports, in comparison with male strength athletes and women in feminine sports disciplines. Diagnostics were performed using the S. Bem Sex-Role Inventory, the Freiburg Personality Inventory, and the T. Leary Interpersonal Diagnosis Test. A unique personality profile was identified in female strength athletes, characterized by a combination of a high level of masculine traits with emotional stability, low levels of depressive traits, and a dominance of an authoritarian type in interpersonal relationships. A high congruence between the real and ideal self was found. Strength sports contribute to the formation of a special adaptive personality pattern in women, where masculine behavioral strategies serve as a tool for achieving athletic goals, and an androgynous identity acts as the most balanced option, allowing them to combine leadership qualities with relative openness in communication. The results have practical value for the development of psychological support programs for female athletes.

**Keywords:** *gender identity, masculinity, androgyny, Real Self / Ideal Self, interpersonal relations.*

Принято в редакцию: 28.01.2026 г.

Подписано в печать: 28.04.2026 г.