

ности как следствии особенностей деятельности. Характеристики личности оказывают влияние на особенности реализации той или иной деятельности. При этом деформации трудового поведения и деятельности могут рассматриваться в качестве внешнего проявления внутренних деформаций личности. Позитивное отношение к профессиональным обязанностям, предотвращая выгорание, стимулируют профессиональное мастерство. Нами установлено, что анализ сущности феномена взаимовлияния эмоциональной сферы и профессиональной деятельности позволяет установить основной вектор дальнейшей работы – реализация в эмпирическом исследовании разработанной нами модели в практической деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Климов, Е.А. Психология профессионала / Е.А. Климов. – М.: Изд-во «Ин-т практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 400 с.
2. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 720 с.
3. Дружилов, С.А. Профессиональные деформации и деструкции как следствие искажения психологических моделей профессии и деятельности / С.А. Дружилов // Журнал прикладной психологии. – 2004. – № 3. – С. 56–62.
4. Самоукина, Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. – М.: Ассоциация авторов и издателей «Тандем»; Изд-во ЭКМОС, 1999. – 352 с.
5. Ильясов, Ф.Н. О целесообразности и содержании исследований удовлетворенности трудом / Ф.Н. Ильясов // Социологический журнал. – 2013. – № 3. – С. 130–138.
6. Чалых, Д.А. Мотивация и деятельность / Д.А. Чалых. – М.: Лаборатория книги, 2012. – 149 с.
7. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы, эмоции / А.Н. Леонтьев. – М., 1971. – 40 с.
8. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь: пер. с англ. / П. Экман. – [2-е изд.]. – СПб.: Питер, 2011. – 333 с.
9. Симонов, П.В. Потребностно-информационная теория эмоций / П.В. Симонов // Вопросы психологии. – 1982. – № 6. – С. 44–56.
10. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2000. – 79 с.
11. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – М.: АСТ Москва: Хранитель, 2008. – 478 с.
12. Лэнгле, А. Эмоции и экзистенция / А. Лэнгле. – Харьков: Гуманитар. центр, 2011. – 332 с.
13. Scherer, K.R. Emotion, the psychological structure of emotions / K.R. Scherer // International encyclopedia of social and behavioral sciences Edition: 2, Publisher: Elsevier. – 2015. – P. 526–533.
14. Маслоу, А. На подступах к психологии бытия / А. Маслоу; пер. О. Чистякова; под ред. В. Данченко. – М.: «Рефл-бук»; К.: «Ваклер», 1997. – 138 с.
15. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс; пер. М.М. Исениной. – М.: Прогресс, 1994. – 256 с.
16. Längle, A. Burnout. Existential Meaning and Possibilities of Prevention / A. Längle // European Psychotherapy. – 2003. – № 4. – P. 107–121.
17. Payne, R. Emotions at work-theory, research and applications for management / R.L. Payne // Chichester. – 2001. – 344 с.

Поступила в редакцию 19.06.2018 г.

УДК 159.92:796

Особенности использования копинг-стратегий спортсменами различной квалификации

Шестиловская Н.А.

Белорусский государственный университет

Спортивная деятельность характеризуется предельными нагрузками всех видов и подразумевает максимальное напряжение всех систем и процессов организма, а условия тренировки требуют доведения этого напряжения до пределов индивидуальной нормы спортсмена. Одним из способов саморегуляции сильного эмоционального состояния выступает использование психологических защит, которые, в свою очередь, реализуются в виде стратегий совладающего поведения, или копинг-стратегий.

Цель статьи – выявить особенности использования копинг-стратегий спортсменами.

Материал и методы. В данном исследовании приняли участие 150 спортсменов, 50 мастеров спорта (МС), 50 кандидатов в мастера спорта (КМС), 50 первого разряда (1 разряда), возраст респондентов от 18 до 23 лет. Для диагностики копинг-стратегий был применен опросник COPE.

Результаты и их обсуждение. Статистически достоверные гендерные различия обнаружены по шкалам «Обращение к религии» и «Использование эмоциональной социальной поддержки» ($p \leq 0,05$), что, возможно, связано с большей склонностью лиц женского пола внешне выражать эмоциональность и искать источники внешней поддержки, например, в виде религии. По уровню мастерства обнаружены различия по шкалам: «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» между КМС и 1 разрядом, «Отрицание» между МС и 1 разрядом, «Юмор» между МС и КМС, «Поведенческий уход от проблемы» между МС и 1 разрядом при $p \leq 0,05$, что свидетельствует о большей сконцентрированности спортсменов 1 разряда на своих негативных эмоциональных состояниях после неудачи, по сравнению с КМС. Были обнаружены такие положительные взаимосвязи возраста и копинг-стратегий, как «Позитивное переформулирование и личностный рост» ($p \leq 0,01$), «Обращение к религии» ($p \leq 0,05$), «Подавление конкурирующей деятельности» ($p \leq 0,05$). Также была установлена отрицательная взаимосвязь уровня мастерства с копинг-стратегией «Отрицание» ($p \leq 0,05$).

Заключение. Полученные данные свидетельствуют о повышении использования продуктивных копинг-стратегий с возрастом спортсмена. Склонность отрицать реальность случившегося негативного события, отказ верить в его реальность достоверно уменьшаются при возрастании уровня мастерства и увеличении спортивного опыта.

Ключевые слова: копинг-стратегии, стресс, ситуация неудачи, спортсмены.

Features of Using Coping Strategies by Athletes of Different Qualification Level

Shetilovskaya N.A.

Belarusian State University

Sports activities are characterized by great loads of all types and presuppose maximal tension of all systems and processes of the body. Training conditions require getting this tension to the limit of the athlete's individual norm. One of the ways of self-regulation of strong emotional state is using psychological defense which, in its turn, is implemented in the form of strategies of coping behavior or coping strategies.

The purpose is to find out features of using coping strategies by athletes.

Material and methods. 150 athletes, 50 masters of sports, 50 masters of sports candidates, 50 first grade athletes took part in the research. The respondent age was between 18 and 23 years old. COPE questionnaire was used to diagnose coping strategies.

Findings and their discussion. Statistically relevant gender differences were found out in the areas (scales) of Attitude to Religion and Application of Emotional Social Aid ($p \leq 0,05$), which is probably connected with grater inclination of females to express emotions and seek sources of outer help in religion, for example. Master levels show differences in the areas (scales) of Concentration on Emotions and their Active Expression between masters of sports candidates and first grade athletes, the scale of Rejection – between masters of spots and first grade athletes, the scale of Humor – between masters of sports and masters of sports candidates, the scale of Behavior Escape from the Problem – between masters of sports and first grade athletes, with $p \leq 0,05$, which indicates bigger concentration of first grade sportsmen on their negative emotions compared to masters of sports candidates. Positive interconnections between age and coping strategies were identified, such as Positive Reformulation and Personality Growth ($p \leq 0,01$), Following Religion ($p \leq 0,05$), Suppression of Competition Activity ($p \leq 0,05$). Negative interconnection was also found out between the level of mastership and the coping strategy of Rejection ($p \leq 0,05$).

Conclusion. The obtained data indicate the rise in the use of productive coping strategies with the athlete's age. The tendency to reject the reality of the negative event, denial to believe in its reality reliably decreases with the rise of the level of mastership and the improvement of sport experience.

Key words: coping strategies, stress, situation of failure, sportsmen.

Спортивная деятельность подразумевает максимальное напряжение всех систем и процессов организма и характеризуется предельными нагрузками всех видов. Ситуация поражения, наряду с победой, является одной из ситуаций, вызывающих у спортсменов сильные переживания, другими словами, представляет собой сильный стресс [1]. В спорте психическая устойчивость подразумевает способность психики к сопротивлению стрессогенным воздействиям профессиональной деятельности, соревнование предполагает достижение индивидуально предельного напряжения, а условия тренировки

требуют доведения этого напряжения до пределов индивидуальной нормы спортсмена [2].

Проблема преодоления стресса в спортивной деятельности исследовалась в различных областях, таких как специальная и общая психологическая подготовка в спорте (А.Ц. Пуни, П.А. Рудик), эмоциональные состояния в спорте (О.В. Дашкевич, Ю.Я. Киселев, О.А. Черникова), индивидуальные различия в эмоциональном реагировании (Б.А. Вяткин, Е.П. Ильин, В.П. Мерлинкин, Н.М. Пейсахов, Б.И. Якубчик и др.). На современном этапе наиболее актуальным является изучение способов преодоления стресса, стратегий совладания и копинг-поведения (А.К. Аки-

менко, В.В. Андреев, Е.И. Берилова, В.В. Попова и др.), при этом проблема преодоления в спорте практически не исследована в современной спортивной психологии, что характерно не только для отечественной, но и зарубежной психологии спорта [3]. Для определения влияния предельных факторов на спортивный результат необходимо изучить особенности преодолевающего поведения спортсмена после неудачных соревнований с целью нахождения способов усиления способностей спортсменов преодолевать разнообразные критические спортивные ситуации.

Неудача, или поражение, при невозможности выполнения деятельности представляет собой серьезную психическую нагрузку. Неизбежное переживание дистресса в результате личной неудачи оказывает влияние на дальнейшую деятельность спортсмена. В свою очередь, дистресс вызывает защитную реакцию, то есть прибегание к копинг-поведению.

Как отмечают О.А. Сизикова, Н.П. Филатова [4], большинство исследований посвящены работе со стрессовым состоянием в предстартовый период, при этом существует крайне мало разработок, касающихся стресса неудачи, возникшего по окончании соревнований, в которых спортсмен потерпел поражение. Наиболее острое переживание отрицательных результатов происходит в первые несколько дней после соревнований [5], что может оказать критическое влияние на всю последующую профессиональную жизнь спортсмена, следовательно, актуален поиск способов продуктивного совладания с ситуацией неудачи.

Одним из способов саморегуляции сильного эмоционального состояния выступает использование психологических защит [6].

В работах В.В. Андреева установлено, что спортсмены в экстремальных спортивных ситуациях чаще всего используют такую психологическую защиту, как рационализация и уверенное (ассертивное) поведение, что увеличивает возможность выбора и контроль над собой в критической спортивной ситуации, предполагает настойчивость, активность, социальную направленность, уверенность в себе. Среди психозащитных стратегий поведения у легкоатлетов доминируют «Рационализация», «Компенсация», «Отрицание», «Ассертивные действия», «Вступление в социальный контакт» и «Поиск социальной поддержки», «Преодоление вне реальности», «Рациональные действия» и «Самоизменение»; для гимнастов замечены высокие показатели «Проекция», «Компенсация», «Рационализация» и «Регрессия», они имеют самые высокие показатели по «Самоизменению», «Преодолению вне реальности» и «Отвлечению». Анализ психологических особенно-

стей баскетболистов выявил высокие показатели «Рационализации», «Отрицания» и «Вступления в социальный контакт». Отмечено значительное преобладание «Настойчивости», «Преодоления вне реальности» и «Контроля эмоций», у боксеров – «Проекция», «Ассертивных действий», «Контроля эмоций», «Сдерживания» и «Социальной изоляции».

При повышении уровня спортивного мастерства происходит снижение использования психологических защит. У мастеров спорта он несколько ниже. У 1-разрядников доминируют «Отрицание» и «Вытеснение», «Агрессивные действия»; у КМС преобладают «Проекция», «Компенсация» и «Рационализация», «Ассертивные действия», «Осторожные действия» и «Манипулятивные действия»; у МС сильнее выражена «Регрессия», им свойственно использовать «Вступление в социальный контакт» и «Поиск социальной поддержки», МС наиболее интенсивно применяют стратегию «Самоизменения», «Преодоления вне реальности» и «Рациональных действий» [3].

Психологические защиты, в свою очередь, реализуются в виде стратегий совладающего поведения, или копинг-стратегий.

Совладающее поведение также принято рассматривать как целенаправленное социально-психологическое поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией адекватными личностным особенностям и ситуации способами через осознанные стратегии действий [4].

Гендерные различия в предпочтении определенных стратегий преодоления стресса у спортсменов в настоящее время недостаточно изучены, в профессиональной деятельности также этот вопрос остается еще спорным.

По данным Т.Л. Крюковой, для женщин характерен проблемно-фокусированный копинг, и его выраженность значительно выше, чем у мужчин [7]. В исследовании В.В. Жукиной выявлено, что мужчины более направлены на активное разрешение стрессовой ситуации и стремятся ее контролировать, а женщины нацелены на эмоциональное отреагирование и часто ждут, что ситуация разрешится сама собой. Мужчины больше склонны применять такие копинг-стратегии, как «Дистанцирование», «Социальная поддержка», «Принятие ответственности». Для женщин более характерным является «Предпочтение выбора планирования решения проблемы» или «Уход от ее решения» [8].

Для изучения предпочитаемых спортсменами стратегий преодоления стресса Е.И. Берилова применила опросник Р. Лазаруса. Результаты исследования выраженности отдельных

копинг-стратегий следующие. У большинства спортсменов выраженность стратегий преодоления стресса находится на среднем уровне. Есть значительное число спортсменов с высокими значениями стратегий «Планирование решения проблемы», «Положительная переоценка», «Социальная поддержка», «Самоконтроль». Наблюдается также значительное число спортсменов с низкими значениями стратегий «Конфронтативный копинг», «Бегство», «Дистанцирование» [9].

Цель исследования – выявить особенности использования копинг-стратегий спортсменами.

Для реализации данной цели необходимо определить наиболее часто используемые копинг-стратегии и их продуктивность, установить гендерные различия и различия в зависимости от уровня мастерства, проверить взаимосвязь с возрастом и уровнем мастерства в предпочтениях копинг-стратегий.

Материал и методы. В данном исследовании приняли участие 150 спортсменов, 50 мастеров спорта, 50 кандидатов в мастера спорта, 50 первого разряда, возраст респондентов от 18 до 23 лет, все респонденты на момент диагностики являются действующими спортсменами, участвующими в республиканских и международных соревнованиях.

Для диагностики копинг-стратегий был применен опросник COPE (адаптация Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой) [10]. Выбор данной методики обусловлен несколькими причинами: опросник имеет высокую диагностическую валидность и многомерность, включает три основные группы копинг-стратегий (когнитивные, поведенческие и эмоциональные), при этом отсутствуют на данный момент примеры его использования в спортивной деятельности, а также содержание шкал соответствует основным процессам саморегуляции спортсменов, обеспечивающим эффективность спортивной деятельности [11]. Как отмечают Н.Г. Гаранян, П.А. Иванов, стратегии совладания со стрессом существенно видоизменяются в течение жизни, однако отсутствуют исследования о взаимосвязях шкал опросника COPE и фактора возраста [12].

Опросник COPE предназначен как для диагностики ситуационных стратегий преодоления трудностей, так и для лежащих в их основе диспозиционных стилей, в зависимости от того, связаны ли оценки респондентов с их «обычными» способами реагирования или со специфическими трудными жизненными (стрессовыми) ситуациями. Авторы опросника не рекомендуют использовать какие бы то ни было «общие» индексы копинга, будь то «проблемно-ориентированный» и «эмоционально-фокусированный» или «адаптивный»

и «неадаптивный» индекс, рекомендуя анализировать данные каждого испытуемого по каждой шкале отдельно [10].

Методика COPE содержит шкалы, представляющие собой продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии. К продуктивным относятся: «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Активное совладание», «Планирование», «Подавление конкурирующей деятельности», «Принятие». Непродуктивные копинг-стратегии можно разделить на относительно непродуктивные (то есть те, частое использование которых нежелательно, поскольку это отвлекает от решения проблемной ситуации и не дает положительного результата) – это такие копинг-стратегии, как «Использование инструментальной социальной поддержки», «Использование эмоциональной социальной поддержки», «Сдерживание», и абсолютно непродуктивные (использование которых не оправдано ни в какой ситуации и к решению проблемы не приводит) – это следующие копинг-стратегии: «Мысленный уход от проблемы», «Концентрация на эмоциях и их активное выражение», «Юмор», «Отрицание», «Обращение к религии», «Поведенческий уход от проблемы», «Использование “успокоительных”».

Результаты и их обсуждение. Максимальное количество баллов по каждой шкале составляет 16 баллов, минимальное – 4 балла. Если респондент отвечает на каждый пункт методики «Иногда», то общая сумма по шкале составит 12 баллов. Таким образом, только показатели выше 12 баллов дают основание утверждать, что данная копинг-стратегия может быть оценена как часто используемая. Однако более наглядно частоту использования копинг-стратегий респондентов можно оценить, если разделить условно показатели в баллах на три группы: с низкой частотой использования (от 4,0 до 8,9 баллов по шкале), со средней частотой использования (от 9,0 до 12,9 баллов по шкале) и с высокой частотой использования (от 13,0 до 16,0 баллов).

Наибольший интерес представляют доминантные шкалы, где преобладают высокие показатели (выбор ответов «Иногда» и «Часто») использования копинг-стратегий спортсменами: «Позитивное переформулирование и личностный рост» (68%), «Планирование» (60%), «Активное совладание» (50%), «Подавление конкурирующей деятельности» (40%), которые являются продуктивными копинг-стратегиями. Меньше всего (выбор ответов «Никогда» или «Изредка») спортсменами используются такие копинг-стратегии, как «Использование “успокоительных”» (73%), «Поведенческий уход от проблемы» (53%), «Обращение к религии» (43%).

В целом предпочтения в использовании копинг-стратегий, исходя из средних показателей, относительно одинаковы у мужчин-спортсменов и женщин-спортсменов, в связи с чем была проведена статистическая проверка различий с помощью U-критерия Манна–Уитни.

Статистически достоверные различия обнаружены по шкалам «Обращение к религии» ($U_{\text{эмп}}=956,5$; $p \leq 0,05$) и «Использование эмоциональной социальной поддержки» ($U_{\text{эмп}}=925,0$; $p \leq 0,05$), следовательно, женщины-спортсмены более часто прибегают к данным копинг-стратегиям, чем мужчины-спортсмены. Возможно, это связано с большей склонностью лиц женского

пола внешне выражать эмоциональность и искать источники внешней поддержки, например, в виде религии, что также согласуется с исследованиями гендерных различий проявления эмоций [12], а также с исследованиями гендерных различий в использовании копинг-стратегий (диаграмма 1).

Далее были оценены различия в частоте использования или предпочтении копинг-стратегий у спортсменов юношеского возраста в зависимости от уровня мастерства (диаграмма 2).

Статистически достоверные различия обнаружены по шкалам:

«Концентрация на эмоциях и их активное выражение» ($U_{\text{эмп}}=928,0$; $p \leq 0,05$) между КМС и

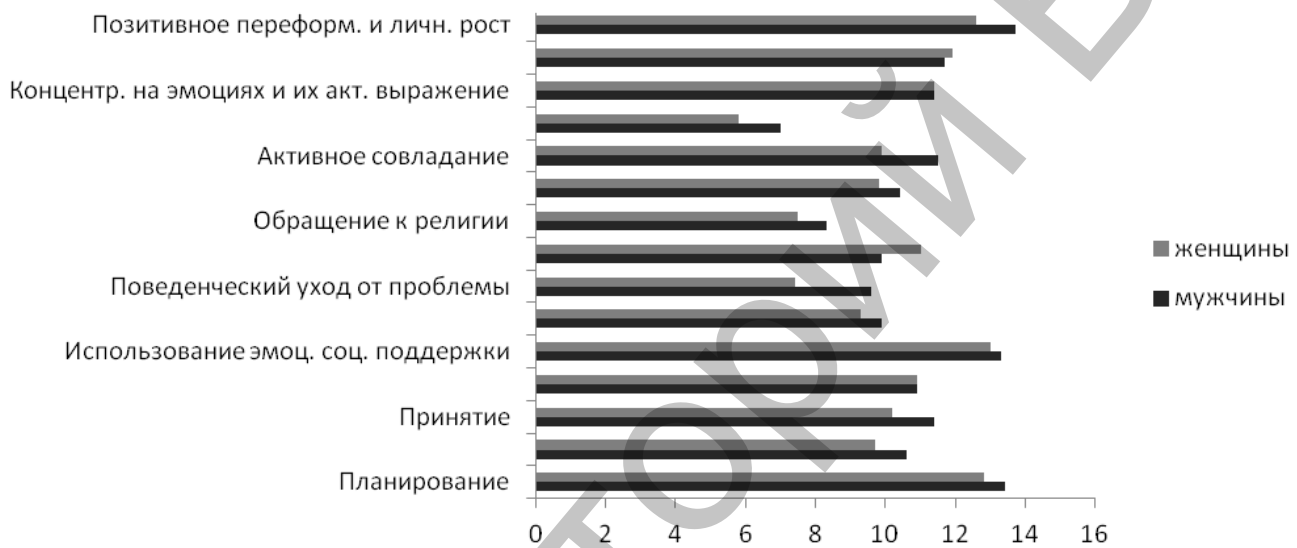


Диаграмма 1 – Гендерные различия в показателях предпочтения копинг-стратегий спортсменов

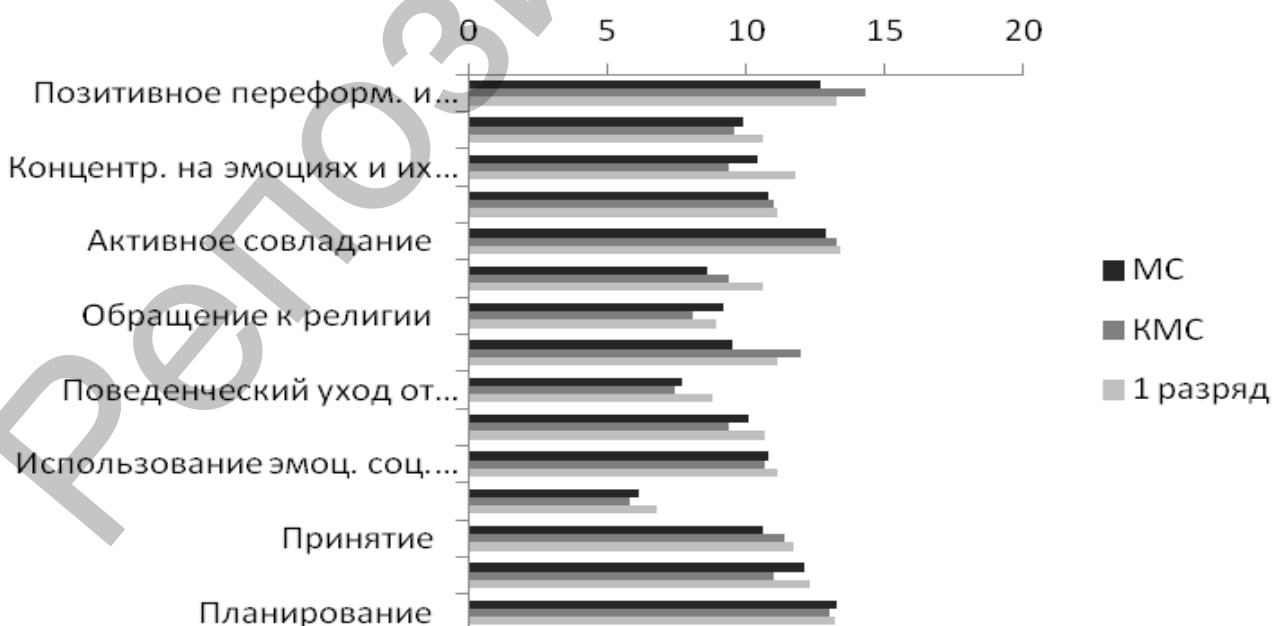


Диаграмма 2 – Показатели использования копинг-стратегий по уровню мастерства

1 разрядом, что свидетельствует о большей сконцентрированности спортсменов 1 разряда на своих негативных эмоциональных состояниях после неудачи, «застревании» и перебаривании неудавшейся ситуации, по сравнению с КМС;

«Отрицание» между МС и 1 разрядом ($U_{эмп} = 855,0$; $p \leq 0,01$), что может быть связано с большей склонностью спортсменов 1 разряда отрицать случившуюся неудачу, скорее всего, из-за сильного желания победить или более высокой мотивации или завышенных ожиданий или большого страха оценивать свои силы как недостаточные и страха большего разочарования или индикатора непригодности к данному виду спорта;

«Юмор» между МС и КМС ($U_{эмп} = 914,5$; $p \leq 0,05$), чаще прибегают КМС, что можно предположительно объяснить тем, что юмор, то есть несерьезное восприятие случившегося негативного события, отвлекает от решения проблемной ситуации и не дает возможности найти эффективное решение. Соответственно, МС, добившиеся более значимых результатов по сравнению с КМС, осознают важность реального восприятия ситуации;

«Поведенческий уход от проблемы» между МС и 1 разрядом ($U_{эмп} = 926,5$; $p \leq 0,05$). Данное различие может быть объяснено неверием в свои силы спортсменов 1 разряда, склонностью быстро опускать руки, возможно, из-за недостатка опыта или недопонимания, что трудности и препятствия неизбежны, но нужно двигаться вперед.

С помощью коэффициента корреляции Спирмена были обнаружены *положительные взаимосвязи возраста* и таких *копинг-стратегий*, как «Позитивное переформулирование и личностный рост» $r_s = 0,42$ ($p \leq 0,01$), «Обращение к религии» $r_s = 0,33$ ($p \leq 0,05$), «Подавление конкурирующей деятельности» $r_s = 0,33$ ($p \leq 0,05$), что свидетельствует о повышении использования продуктивных копинг-стратегий с возрастом спортсмена. Также была обнаружена отрицательная взаимосвязь *уровня мастерства с копинг-стратегией* «Отрицание» $r_s = -0,34$ ($p \leq 0,05$), что согласуется с полученными результатами сравнения групп спортсменов по уровню мастерства и частотой использования копинг-стратегий. Следовательно, использование копинг-стратегии «Отрицание», то есть склонность отрицать реальность случившегося негативного события, отказ верить в его реальность достоверно уменьшается при возрастании уровня мастерства и увеличении спортивного опыта.

Заключение. В результате проведенного исследования мы пришли к следующим выводам:

- наиболее часто используемые копинг-стратегии спортсменами юношеского возраста – это «Позитивное переформулирование и личностный рост» (68%), «Планирование» (60%), «Ак-

тивное совладание» (50%), «Подавление конкурирующей деятельности» (40%), которые являются продуктивными копинг-стратегиями;

- статистически достоверные гендерные различия в предпочтении копинг-стратегий у спортсменов обнаружены по шкалам «Обращение к религии» ($p \leq 0,05$) и «Использование эмоциональной социальной поддержки» ($p \leq 0,05$), таким образом, женщины-спортсмены чаще прибегают к данным копинг-стратегиям, чем мужчины-спортсмены. Возможно, это связано с большей склонностью лиц женского пола внешне выражать эмоциональность и искать источники внешней поддержки, в частности религии;

- статистически достоверные различия обнаружены в предпочтении копинг-стратегий в зависимости от уровня мастерства у спортсменов юношеского возраста между МС и 1 разрядом по шкалам «Отрицание» ($p \leq 0,01$) и «Поведенческий уход от проблемы» ($p \leq 0,05$); между КМС и 1 разрядом по шкале «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» ($p \leq 0,05$); между МС и КМС по шкале «Юмор» ($p \leq 0,05$), что свидетельствует о повышении устойчивости к стрессовым ситуациям, возрастании навыков преодоления негативных эмоциональных состояний после неудачи, поражения в соревновании, возрастании реалистичности восприятия случившегося негативного события;

- обнаружены статистически достоверные положительные взаимосвязи возраста и копинг-стратегий «Позитивное переформулирование и личностный рост» ($p \leq 0,01$), «Обращение к религии» ($p \leq 0,05$), «Подавление конкурирующей деятельности» ($p \leq 0,05$), что свидетельствует о повышении использования продуктивных копинг-стратегий с возрастом спортсмена;

- обнаружена статистически достоверная отрицательная взаимосвязь уровня мастерства с копинг-стратегией «Отрицание» ($p \leq 0,05$), то есть достоверно уменьшается склонность отрицать случившееся негативное событие, отказ верить в его реальность при возрастании уровня мастерства и увеличении спортивного опыта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте / Е.О. Тихвинская. – СПб.: СПбГУ, 2007. – 304 с.
2. Гошек, В. Неудача как психическая нагрузка / В. Гошек // Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 64–72.
3. Андреев, В.В. Coping в структуре самосознания спортсменов – это совладание или преодоление? / В.В. Андреев // Рудиковские чтения: материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта, 26–27 мая 2016 г. / под общ. ред.: Ю.В. Байковского, А.В. Воицинина; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 135–140.

4. Филатова, Н.П. Актуализация конструктивных копинг-стратегий у молодых квалифицированных спортсменов методами эмоционально-образной терапии и сенсорной стимуляции / Н.П. Филатова, О.А. Сизикова // Омск. науч. вестн. – 2009. – № 6(81). – С. 156–159.
5. Сопов, В.Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация / В.Ф. Сопов // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 2. – С. 47–52.
6. Ильин, Е.П. Саморегуляция в спорте / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
7. Крюкова, Т.Л. Трудные ситуации в жизни мужчин и женщин и стили совладания с ними / Т.Л. Крюкова // Семья: стресс, копинг, адаптация: Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2003. – С. 60–70.
8. Жукина, В.В. Гендерные особенности когнитивной оценки и избирательности копинг-стратегий в профессионально трудных ситуациях. Психология совладающего поведения / В.В. Жукина // Материалы междунар. науч.-практ. конф. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. – С. 250–251.
9. Берилова, Е.И. Особенности предпочтения копинг-стратегий и их взаимосвязь с личностными свойствами у спортсменов разного пола / Е.И. Берилова // Рудиковские чтения – 2015: материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием по психологии спорта и физической культуры / под ред. Ю.В. Байковского. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 46–50.
10. Гордеева, Т.О. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE / Т.О. Гордеева [и др.] // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – Т. 2. – С. 195–197.
11. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко. – М.: Когито-Центр, 2015. – 304 с.
12. Гараян, Н.Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) / Н.Г. Гараян, П.А. Иванов // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 1. – С. 69–81.

Поступила в редакцию 26.03.2018 г.

УДК 159.922.736.4-053.6:159.923:316.472

Коммуникативная компетентность учащихся младшего подросткового возраста как условие развития личности

Богомаз С.Л.¹, Зуева О.А.²

¹Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

²Государственное учреждение образования «Средняя школа № 20 г. Орши»

В статье представлены результаты эмпирического исследования коммуникативной компетентности учащихся младшего подросткового возраста во взаимосвязи с их индивидуально-психологическими особенностями личности.

Цель научной работы – выявить и проанализировать уровень развития коммуникативной компетентности у младших подростков во взаимосвязи с их индивидуально-психологическими особенностями личности.

Материал и методы. В эксперименте приняли участие 58 младших подростков, учащиеся 5-х классов в возрасте 10–11 лет. Эмпирической базой исследования выступила ГУО «Средняя школа № 20 г. Орши». В работе использован следующий комплекс психодиагностических методов: «Коммуникативная компетентность» (Л.С. Колмогорова, модифицированный вариант теста Л. Михельсона); «Личностный опросник Р. Кеттелла 12PF» (детский вариант адаптированный, модифицированный Э.М. Александровской, И.Н. Гильяшевой); «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев). Методы математической статистики (коэффициент ранговой корреляции Спирмена, χ^2 -критерия Пирсона, линейный регрессионный анализ) осуществлялись посредством программы «STATISTICA 10.0».

Результаты и их обсуждение. В исследовании выявлены актуальный уровень развития коммуникативной компетентности и качество сформированности коммуникативных умений у младших подростков; произведена оценка их индивидуально-психологических особенностей; установлена достоверно значимая взаимосвязь данных категорий.

С помощью метода множественной линейной регрессии продемонстрировано, каким образом каждая из изучаемых в нашем исследовании коммуникативных реакций связана с совокупностью индивидуально-психологических особенностей учащихся младшего подросткового возраста. Наибольшее число значимых корреляций выявлено для агрессивной, затем компетентной и зависимой реакций в общении.

Заключение. В целом результаты исследования обозначили перспективу повышения уровня коммуникативной компетентности у младших подростков за счет сдвига их личностных качеств в позитивном направлении.

Ключевые слова: коммуникативная компетентность, младший подростковый возраст, индивидуально-психологические особенности, личностные качества, коммуникативные умения, тип коммуникативной реакции, личностная агрессивность, конфликтность, общительность.