

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

На правах рукописи



ПИРОЖКОВА Вероника Олеговна

**СОЦИАЛЬНЫЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРСЫ
ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА СУБЪЕКТАМИ КОМАНДНОЙ И
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

19.00.01 – Общая психология, психология личности,
история психологии
(психологические науки)

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:
доктор психологических наук, профессор
Г.Б. Горская

Краснодар – 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК РЕСУРСОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА	12
1.1. Ресурсный подход в современной научной психологии	12
1.2. Социальный интеллект как ресурс личности.....	21
1.3. Эмоциональный интеллект как ресурс личности	29
1.4. Социальный и эмоциональный интеллект в условиях спортивной деятельности	53
ГЛАВА 2. СТРАТЕГИЯ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	63
2.1. Стратегия исследования	63
2.2. Методы и выборка исследования	68
2.3. Организация исследования	70
ГЛАВА 3. СОЦИАЛЬНЫЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА В УСЛОВИЯХ КОМАНДНОЙ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	72
3.1. Особенности эмоционального, социального интеллекта и психической устойчивости субъектов командной и индивидуальной деятельности.....	72
3.2. Связь параметров эмоционального и социального интеллекта с показателями психической устойчивости субъектов командной и индивидуальной деятельности	79
3.3. Предикторы психической устойчивости субъектов командной и индивидуальной деятельности	103
3.4. Индивидуальные варианты проявления психической устойчивости и личностных характеристик субъектов командной деятельности	116
3.5. Особенности проявления психической устойчивости и личностных характеристик субъектов индивидуальной деятельности	134
3.6. Обсуждение результатов эмпирического исследования.....	155
ВЫВОДЫ	168
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	173
Приложение А – Методика определения уровня социального интеллекта Дж. Гилфорда	202
Приложение Б – Опросник эмоционального интеллекта Н. Холла	206

Приложение В – Анкета «Психическая надежность спортсмена» (В.Э. Мильман).....	208
Приложение Г – Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз».....	213
Приложение Д – Копинг-тест Р. Лазаруса.....	217
Приложение Е – Опросник «Стиль саморегуляции поведения-98» - ССП-98	222
Приложение Ж – Методика определения самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн	228
Приложение З – Таблица корреляционных связей эмоционального интеллекта с показателями самооценки и уровня притязаний у представителей индивидуальных видов спорта	231
Приложение И – Таблица корреляционных связей социального интеллекта с параметрами соревновательной надежности у представителей индивидуальных видов спорта.....	232
Приложение К – Результаты кластеризации в командных видах спорта	233
Приложение Л – Результаты кластеризации в индивидуальных видах спорта....	238

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Высокий темп социально-экономического и информационного развития общества в последнее время требует расширения адаптационных возможностей человека, активного включения в деятельность, эффективной ее реализации. Зачастую это происходит на фоне стресса и требует высокого уровня психической устойчивости человека. Отечественные исследователи сходятся во мнении, что для решения проблемы повышения устойчивости к стрессу субъекта деятельности необходим поиск и актуализация личностных ресурсов [2, 26, 55, 60, 163]. К таковым относятся субъектные качества [48], эмпатия и способность устанавливать межличностные отношения [105], индивидуально-психологические особенности человека [114], самооценка, самопринятие, социальная компетентность [173], способность личности справляться со стрессом [33], осознанная саморегуляция поведения [113], умения, знания и мотивация человека [163], когнитивно-психологические особенности личности [15].

В современной научной психологии акцентируется роль социального и эмоционального интеллекта как важных показателей достижения успеха в профессиональной деятельности человеком. Разработкой содержания понятий эмоционального и социального интеллекта и их связи с другими личностными конструктами занимались многие отечественные [10, 103, 106, 126, 169, 185] и зарубежные ученые [187, 188, 193, 203, 206, 212, 214, 224, 226]. В современной отечественной научной литературе представлены результаты исследований, в которых влияние эмоционального и социального интеллекта на устойчивость к стрессу рассмотрена преимущественно через взаимосвязь с самооценкой, снижением эмоционального выгорания, волевыми качествами [23, 36, 76], конструктивными копинг-стратегиями [27, 138, 152], оптимальным уровнем тревоги [131], социальной и профессиональной самореализацией личности [90, 146], коммуникативной компетентностью, профессиональной эффективностью [92]. Зарубежные исследователи выявили связь данных видов интеллекта с

повышением эффективности когнитивных процессов, успешностью решения задач [190], проблемно-ориентированными копинг-стратегиями, повышением профессиональной самооэффективности [216], снижением чувствительности к стрессу [222], оптимальным боевым состоянием спортсменов во время соревнований [189]. Несмотря на обширный интерес исследователей к роли социального и эмоционального интеллекта в развитии и поддержании определенных личностных характеристик, нет исчерпывающих данных о влиянии данных видов интеллекта на психическую устойчивость в условиях стресса.

Моделью, позволяющей исследовать роль социального и эмоционального интеллекта как ресурсов преодоления стресса является спортивная деятельность, в которой исследователи выделяют два вида стресса: организационный и соревновательный [47, 195, 219]. Первый сопровождает спортсменов на протяжении всего цикла подготовки и имеет фоновый характер, а второй проявляется остро только во время соревновательного периода [195]. Как показывают результаты исследований, способность успешно выступать на фоне стресса зависит от уровня психической устойчивости спортсмена, которая выступает предпосылкой длительного спортивного успеха [196]. Психическая устойчивость позволяет своевременно мобилизовать ментальные ресурсы для выхода из стрессовой ситуации, способствует сохранению психического здоровья атлетов и росту их успешности в избранном виде спорта [192, 200, 201, 229].

До недавнего времени исследования устойчивости к стрессу в различных профессиональных сферах сводились к определению роли личностных свойств в этом процессе, в связи с чем мы рассматриваем осознанную саморегуляцию поведения, самооценку и уровень притязаний как личностные характеристики, участвующие в процессе преодоления стресса. Исследования последних лет указывают на необходимость установления места когнитивных процессов в формировании и поддержании устойчивости субъектов деятельности к стрессовым ситуациям. Несмотря на то, что в научном мире нет единого мнения относительно того, являются ли социальный и эмоциональный интеллект личностными свойствами или способностями, важно отметить, что данные виды

интеллекта в определенной степени характеризуют когнитивные процессы человека. В связи с этим целесообразно рассмотреть влияние социального и эмоционального интеллекта на устойчивость субъектов деятельности к соревновательному стрессу.

С одной стороны, современные исследования в психологии сосредоточены вокруг вопроса повышения психической устойчивости субъекта деятельности к стрессу, с другой – влияние и ресурсные возможности социального и эмоционального интеллекта в этом контексте изучены недостаточно. Установленное противоречие возможно разрешить путем выявления влияния эмоционального и социального интеллекта на устойчивость к стрессу в условиях командной и индивидуальной деятельности, которое легло в основу данного исследования.

Объект – личность, как субъект командной и индивидуальной деятельности.

Предмет – социальный и эмоциональный интеллект как ресурсы преодоления стресса в условиях командной и индивидуальной деятельности.

Цель исследования – выявление особенностей влияния социального и эмоционального интеллекта на устойчивость к стрессу субъектов командной и индивидуальной деятельности.

Гипотеза: социальный и эмоциональный интеллект наряду с личностными особенностями являются ресурсами психической устойчивости, вклад которых в ее поддержание имеет специфические особенности, обусловленные как сущностью этих видов интеллекта, уровнем их развития, так и видом деятельности, в который включается субъект преодоления стресса.

Задачи исследования:

1. Определить теоретические основания исследования на базе анализа современных литературных источников по теме диссертационного исследования.
2. Установить уровень развития социального и эмоционального интеллекта, а также личностных характеристик у субъектов преодоления стресса в условиях командной и индивидуальной деятельности.

3. Выявить связь психической устойчивости как с социальным и эмоциональным интеллектом, так и с личностными характеристиками субъектов командной и индивидуальной деятельности.

4. Установить предикторы психической устойчивости у представителей командной и индивидуальной деятельности.

5. Определить индивидуальные варианты проявления психической устойчивости и личностных характеристик у субъектов преодоления стресса с различным уровнем социального и эмоционального интеллекта, в условиях командной и индивидуальной деятельности.

Методологическую основу исследования составил принцип единства сознания и деятельности, представленный в работах А.Л. Леонтьева, Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского, К.А. Абульхановой-Славской, А.В. Брушлинского.

Теоретическую основу исследования составили отечественные и зарубежные концепции социального и эмоционального интеллекта, представленные в трудах Г. Г. Гарсковой, Д.В. Люсина, М.А. Манойловой, Д.В. Ушакова, И.Н. Андреевой, Г. Ю. Айзенка, Thorndike E. L., J.D. Mayer, D.R. Caruso, P. Salovey, R. Bar-On, G. W. Allport, Robert J. Sternberg; ресурсный подход к регуляции стресса, представителями которого являются К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, И.Г. Малкина-Пых, К. Муздыбаев, Н.Е. Водопьянова, Л.А. Китаев-Смык, В.А. Толочек, S.E. Hobfoll; теоретические положения, отражающие особенности включения личности в спортивную деятельность, представленные в работах Г.Б. Горской, Г.Д. Бабушкина, А.В. Родионова.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

– установлены различия в ресурсных возможностях социального и эмоционального интеллекта: первый в большей степени связан с изменением самооценки субъектов деятельности, поскольку позволяет эффективнее воспринимать обратную связь от ближайшего социального окружения и корректировать на ее основе представления о себе. Второй – с усилением

психической устойчивости субъектов преодоления стресса и снижением чувствительности к соревновательным стрессорам;

– выявлены опосредованные связи социального и эмоционального интеллекта с психической устойчивостью и копинг-стратегиями через параметры осознанной саморегуляции поведения и самооценку. Установленные связи имеют особенности в зависимости от вида деятельности (командной или индивидуальной);

– доказано влияние эмоционального интеллекта на психическую устойчивость, выбор конструктивных копинг-стратегий и снижение проявления стратегий избегания;

– установлены особенности влияния социального и эмоционального интеллекта на устойчивость к стрессу и копинг-стратегии в зависимости от вида деятельности (командной или индивидуальной);

– выявлены индивидуальные варианты проявления психической устойчивости субъектов деятельности в зависимости от различной степени выраженности социального и эмоционального интеллекта, а также личностных характеристик;

– доказаны различия в индивидуальных вариантах проявления психической устойчивости спортсменов в зависимости от особенностей командной и индивидуальной деятельности.

Теоретическая значимость заключается в дополнении и уточнении научных представлений о различиях в проявлении психической устойчивости у субъектов командной и индивидуальной деятельности, эмоционального и социального интеллекта, особенностях взаимосвязей данных видов интеллекта с параметрами устойчивости к стрессу, способностью к саморегуляции поведения, самооценкой и уровнем притязаний.

Практическая значимость полученных данных выражается в следующем:

1. Данные, полученные в результате исследования, указывают на актуальные направления развития личностных характеристик субъектов

деятельности, позволяющих успешно справляться со стрессом и демонстрировать высокий уровень профессиональных результатов.

2. Установленные особенности проявления психической устойчивости и ее предикторов позволяют учитывать это в работе специалистов, по повышению эффективности субъектов командной и индивидуальной деятельности в условиях стресса.

3. Выявленные варианты сочетания параметров психической устойчивости, уровня социального и эмоционального интеллекта, степень развития навыков осознанной саморегуляции поведения, самооценки и уровня притязаний субъектов командной и индивидуальной деятельности позволяют вырабатывать индивидуальный стиль деятельности и прогнозировать реакцию и поведение в условиях стресса.

Положения, выносимые на защиту:

1. Социальный и эмоциональный интеллект являются ресурсами преодоления стресса и выполняют различные функции: эмоциональный интеллект в большей степени связан с усилением психической устойчивости спортсменов, а социальный – с самооценкой. Способность понимать эмоции и управлять ими обеспечивает устойчивость личности к стрессу. Развитые навыки социального взаимодействия позволяют субъектам преодоления стресса эффективнее воспринимать обратную связь от окружающих и на ее основе корректировать представления о себе.

2. Социальный и эмоциональный интеллект проявляют ресурсные возможности в процессе преодоления стресса и в сочетании с личностными характеристиками. Эмоциональный интеллект в совокупности с осознанной саморегуляцией поведения и самооценкой усиливает психическую устойчивость и снижает чувствительность к соревновательным стрессорам. Социальный интеллект вместе с личностными характеристиками усиливает конструктивные копинг-стратегии, снижая при этом применение стратегий ухода от проблемы.

3. Ресурсные возможности социального и эмоционального интеллекта зависят от особенностей деятельности. В условиях командной деятельности

данные виды интеллекта усиливают копинг-стратегии, направленные на активное преодоление стрессовой ситуации с привлечением помощи социального окружения. В индивидуальных видах спорта социальный и эмоциональный интеллект повышают стратегии самоконтроля и принятия ответственности. Вне зависимости от особенностей деятельности данные виды интеллекта усиливают стратегии планирования решения проблемы, положительной переоценки и ослабляют стратегии ухода от проблемы.

4. В зависимости от характера деятельности в поддержание психической устойчивости вовлекаются различные компоненты социального и эмоционального интеллекта. В условиях командной деятельности параметрами, влияющими на психическую устойчивость и совладающее поведение являются управление эмоциями, самомотивация и распознавание эмоций. В условиях индивидуальной деятельности – это эмоциональная осведомленность и общий уровень эмоционального интеллекта. В первом и во втором случае выбор копинг-стратегий детерминируется компонентом социального интеллекта, отвечающим за анализ сложных ситуаций взаимодействия и способности личности прогнозировать поведения участников коммуникации.

5. В зависимости от уровня социального и эмоционального интеллекта психическая устойчивость и способы преодоления стресса в условиях командной деятельности разнятся: субъекты с достоверно более высокими показателями эмоционального и социального интеллекта устойчивее в стрессовой ситуации по сравнению с теми, у кого уровень данных видов интеллекта значительно ниже. Это подтверждается данными кластерного анализа. В условиях индивидуальной деятельности определяющим параметром в выделении кластеров с различным уровнем психической устойчивости являются показатели самооценки. Это демонстрирует специфику командной и индивидуальной деятельности, различную вовлеченность психических ресурсов в преодоление стресса.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения и результаты исследования докладывались на Международной заочной научной конференции «Актуальные вопросы современной психологии» (г. Челябинск,

2013), Международной научно-практической конференции психологов спорта и физической культуры «Рудиковские чтения» (г. Москва, 2013, 2014, 2016, 2019, 2020), Международном молодежном форуме «Ломоносов – 2013» (г. Москва, 2013), II Международной научной конференции «Психологические науки: теория и практика» (г. Москва, 2014), X Международной научно-практической конференции «Настоящие исследования и развитие» (Болгария, г. София, 2014), Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (г. Краснодар, 2014, 2019), Научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар, 2015), Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование» (г. Краснодар, 2019, 2020), Научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар, 2019), XIV Международной зимней школе по психологии состояний (г. Казань, 2020), Международной научной конференции «Ананьевские чтения - 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития» (г. Санкт-Петербург, 2020), II Всероссийской научной конференции с международным участием «Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом» (г. Москва, 2020). Основные результаты диссертационного исследования в полной мере изложены в 25 научных публикациях, в том числе 3 – в журналах и изданиях, рецензируемых ВАК.

Структура и объем диссертации. Основной текст диссертации изложен на 209 страницах компьютерного текста, иллюстрирован 52 таблицами. Состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, списка литературы и приложений. Список литературы включает 229 наименований, в том числе 44 – на иностранном языке.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК РЕСУРСОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

1.1. Ресурсный подход в современной научной психологии

Понятие ресурса в различных областях науки трактуется как совокупность возможностей, запасов, средств, которые имеются в наличии и могут быть использованы при необходимости. В психологии термин «ресурс» рассматривается с нескольких ракурсов. К.А. Абульханова, Л.И. Анцыферова рассматривают ресурс как определенную стратегию жизни человека [2, 12]. В.Н. Дружинин [60] в качестве ресурсов человека рассматривает в основном когнитивные ресурсы. М.А. Холодная обращается к понятиям «интеллектуальный ресурс», «ментальный ресурс» [175]. С.А. Калашникова рассматривает ресурсы как систему способностей человека, которые позволяют ему преодолевать возникающие противоречия между потребностями и условиями среды за счет перестройки ценностно-смысловых компонентов личности [77]. Е.Ю. Кожевникова трактует ресурсы как совокупность внутренних и внешних возможностей субъекта, которые он может использовать для достижения желаемого результата [84].

Традиционно ресурсы человека рассматриваются в контексте ситуаций, требующих их актуализации – в частности, в ситуациях стресса. Основатель ресурсного подхода S.E. Hobfoll обращал внимание на то, что состояние стресса характеризуется ощущением утраты или сложности восполнения собственных ресурсов. При этом совладание во многом опосредовано личностными особенностями. Стрессовая ситуация рассматривается как рассогласование между силой потребности человека и имеющимися у него ресурсами для ее удовлетворения. Автор подразделяет ресурсы человека на: 1) материальные ресурсы (финансы, имущество, недвижимость, ценные вещи) и нематериальные (потребности, желания и цели); 2) внешние (поддержка ближайшего социального

окружения, семья, друзья, профессия, социальный статус) и внутренние (знания, умения, навыки, профессиональные интересы, способности, ценностно-смысловая сфера); 3) состояние здоровья человека и его психики; 4) волевые способности, эмоциональные состояния, которые необходимы для совладания с трудными жизненными ситуациями и достижения личностно-значимых целей [204, 213].

Н.Е. Водопьянова, занимаясь вопросами профессионального выгорания как следствия длительного воздействия стресса на психику человека, пришла к выводу, что субъект деятельности обладает ситуационными и диспозиционными ресурсами, которые находятся во взаимодействии и взаимовлиянии. К ситуационным ресурсам автор относит внутренние и внешние условия, возможности психологической регуляции, которые необходимы для адаптации к текущей ситуации. Диспозиционные ресурсы подразделяются на интрасубъектные и интерсубъектные и представляют собой возможности психологической регуляции, направленные на поддержание оптимального функционирования, совладания со стрессовыми ситуациями, достижение поставленных целей в настоящем и будущем времени. Ситуационные и диспозиционные ресурсы в совокупности составляют ресурсную базу человека и активизируются при необходимости решения значимых текущих задач и достижения поставленных целей деятельности. Н.Е. Водопьянова обращается к термину «ресурсообеспеченность», который означает субъективное восприятие человеком наличия необходимых ресурсов у него для решения поставленных задач. Согласно мнению автора, обеспечение ресурсной базы происходит за счет самоуправления ситуационными и диспозиционными ресурсами субъекта деятельности [33].

Л.А. Китаев-Смык в своем многолетнем исследовании реагирования психики человека на различные классы стрессоров выделил понятие «адаптационный ресурс», основной задачей которого является сохранение оптимального уровня функционирования психики и организма в условиях стресса. При этом автор выделил поверхностный и глубокий адаптационные ресурсы человека. Первый активизируется быстро в условиях сильного

кратковременного стресса и обеспечивает первичную адаптацию и активность человека в устранении стрессора. Если источник стресса не устранен и субъект продолжает находиться в условиях повышенного психоэмоционального напряжения, подключается глубокий адаптационный ресурс человека [83].

R.S. Lazarus предложил трехфакторную модель копинг-механизмов, которая включила в себя копинг-стратегии, копинг-ресурсы и копинг-поведение. Копинг-стратегии представляют собой особые формы поведения, направленные на преодоление стрессовой ситуации. Копинг-ресурсы – это относительно устойчивые характеристики личности, обеспечивающие широкий репертуар копинг-ресурсов. Копинг-поведение представляет собой сочетание копинг-ресурсов и применяемых индивидом копинг-стратегий. Совладание со стрессом, согласно мнению автора, происходит за счет когнитивной оценки ситуации и копинг-стратегий, направленных на ее преодоление. При столкновении со сложной жизненной ситуацией индивид в первую очередь оценивает соответствие требований среды со своими внутренними ресурсами. Затем происходит выбор определенной копинг-стратегии для преодоления стрессовой ситуации [210].

В.И. Моросанова обращается к понятию индивидуального стиля саморегуляции человека, подчеркивая его значимость в преодолении стресса. Конструктивное реагирование в стрессовой ситуации опосредовано способностью субъекта ставить реально достижимые цели, планировать свои действия для их достижения, адекватно оценивать результаты и при необходимости вносить корректировки программу действий [112].

В.А. Толочек, занимаясь вопросами профессиональной успешности выделил несколько категорий ресурсов человека: индивидуальные (интрасубъектные), ресурсы физической среды (внесубъектные), ресурсы социальной среды (внесубъектные), ресурсы взаимодействия людей (интерсубъектные). К интрасубъектным ресурсам автор относит способности и умения человека, его знания, навыки и мотивацию деятельности. Ресурсы физической среды В.А. Толочек характеризует как пространство, время, информацию и энергию. К ресурсам социальной среды относятся результаты

деятельности человечества за историю развития (технологии, произведения культуры, социальные нормы и т.д.). К интерсубъектным ресурсам автор относит взаимодействие, взаимозависимость, взаимосвязь, взаимовлияние людей в процессе общения (примером могут служить такие формы отношений как брак, семья, воспитание, обучение, соперничество, руководство, сотрудничество). Выделенные автором ресурсы вступают во взаимодействие друг с другом, они динамичны, изменчивы и в разной степени поддаются контролю и развитию [163, 164].

А.Н. Демин и Е.Ю. Кожевникова в рамках интегративного подхода указывают на то, что ресурсы человека имеют биполярную природу: они могут улучшить процесс совладания со стрессовой ситуацией или заблокировать его. При этом акцент делается на осознание человеком собственных ресурсов и выработку навыков управления ими, рационального использования для преодоления трудных жизненных ситуаций [55].

В.А. Бодров придерживается так называемого информационного подхода в понимании ресурсов человека. В русле данного подхода ресурс — это способность к приему и преобразованию информации, поступающей извне. Психологический стресс по мнению автора представляет собой информацию о реальном или вероятном воздействии на человека внешних неблагоприятных факторов или представления о прошлых травмирующих событиях. Ресурсообеспеченность зависит от качества и интенсивности информационного воздействия с одной стороны и личностными особенностями человека - с другой [26].

Исследователями костромской школы ресурсы преодолевающего поведения определяются как индивидуальные возможности и средовые условия, которые человек может сознательно актуализировать и направить на то, чтобы справиться с трудной жизненной ситуацией. Ресурсы копинг-поведения находятся в потенциальном состоянии и активизируются в ответ на стресс-фактор [89, 172].

О.Б. Симатова выделяет два класса ресурсов человека, необходимых для преодоления стресса: внутриличностные и средовые. К первым автор относит

локус контроля, ценностно-смысловую и духовно-нравственную сферу, эмпатию, самосознание, когнитивные способности и социальную компетентность. К средовому ресурсу исследователь относит социальную поддержку и способность субъекта находить помощь у окружающих людей и уметь самому ее оказывать [148]. О средовых и внутриличностных ресурсах человека так же говорит И.Г. Малкина-Пых. К первым автор относит социальную поддержку, а ко вторым – внутренний локус контроля, адекватную самооценку, низкий уровень нейротизма, эмпатию, способность устанавливать конструктивные отношения с окружающими людьми [105]. К. Муздыбаев к средовым ресурсам относит инструментальную и эмоциональную поддержку со стороны социума, а к личностным – индивидуально-психологические особенности субъекта [114]. В диссертационном исследовании С.А. Хазовой обосновано значение самооценки и самопринятия, локуса контроля, уровня тревожности, гендерной идентичности, пола, возраста и социальной компетентности как личностных ресурсов преодоления стресса [173]. Н.П. Александрова и Е.Н. Богданов в качестве ресурсов устойчивости к стрессу рассматривают интернальность, эмоциональную устойчивость, способность регулировать свое эмоциональное состояние, низкий уровень тревожности [6]. Способность к управлению эмоциями как личностный ресурс препятствует проявлению депрессивных и тревожных симптомов, способствует поддержанию психического здоровья у учителей в условиях высоких профессиональных требований [215].

Изучение ресурсов человека особенно актуально в условиях спортивной деятельности. Это подтверждают многочисленные исследования в области спортивной психологии. Г.Д. Бабушкин в качестве таких ресурсов выделяет интеллектуально-психологическую подготовленность, которая, в свою очередь, включает в себя когнитивно-психологический ресурс. В структуру когнитивно-психологического ресурса входят знаниевый и личностно-деятельностный блоки. Первый блок представляет всю систему психологических знаний спортсмена, которые он может применить для улучшения качества своей подготовки. Личностно-деятельностный блок отражает комплекс психических качеств и

функций, влияющих на реализацию спортсмена во время тренировок и соревнований [15].

Одним из возможных способов повышения результативности спортсмена Г.Д. Бабушкин считает принятие спортсменом субъектной позиции. Автор видит причину множества проблем с недостатком реализации спортсменами своих ресурсов в объектной позиции (спортсмен - объект воздействия, а не субъект). Субъектная позиция подразумевает самостоятельность, активность, развитую саморегуляцию, осознанность и достигается в ходе систематической работы тренера, спортивного психолога и спортсмена [17].

Н. Высочина отмечает, что на каждом этапе развития спортсмена «подключаются» различные психические ресурсы. Так, на начальном этапе отмечается значительное развитие мышления, интуиции и ощущений с одной стороны и преобладание эмоционального восприятия - с другой. На этапе подготовки к высшим достижениям происходит уравнивание между рациональными функциями психики и чувствами спортсменов. А на этапе сохранения спортивного мастерства мышление, ощущение и интуиция достигают максимума своего развития, а чувства отходят на второй план [39]. Кроме того, автор выделяет несколько психологических факторов, влияющих на деятельность спортсмена: волевой, мотивационный, психофизиологический, антиципационный (способность предугадывать действия соперника, развитие соревновательной ситуации), интеллектуальный, стратегический (последовательность мыслей и действий спортсмена для достижения спортивных целей), перцептивно-целевой (оптимизм-пессимизм), управленческий (положение спортсмена в команде и его социальные функции) и интроспективный (степень осознанности спортсмена). Данные факторы могут выступать психическими ресурсами спортсменов. В различных видах спорта данные факторы выражены по-разному: в сложно координированных преобладают психофизиологический, волевой и мотивационный, в единоборствах к перечисленным добавляется интроспективный. Для спортсменов циклических видов спорта наиболее значимыми оказались мотивационный, антиципационный и управленческий, а для

игровых видов - интеллектуальный, интроспективный, волевой и мотивационный факторы. С учетом влияния и содержания данных факторов в подготовке спортсменов автором сформирована система психологического сопровождения спортсменов, включающая методы психологического тренинга, психотерапии и консультирования [40].

Одним из ресурсов достижения высокого уровня результата для командных видов спорта служат отношения между игроками, которые выступают вариантом средовых ресурсов личности спортсмена: коррекция психологического климата в команде усиливает сплоченность и способствует более результативному выступлению на соревнованиях [70].

В качестве личностных ресурсов устойчивости к стрессу выступает жизнестойкость спортсменов (а именно - контроль и принятие риска), самоэффективность в предметной деятельности, экстраверсия, сознательность и открытость новому опыту [49, 186]. Более того экстраверсия, способность к самоконтролю, склонность к эффективному межличностному взаимодействию являются факторами повышения профессиональной успешности спортсменов [124].

Результаты, полученные в исследовании Ю.М. Босенко показали роль сформированной системы саморегуляции поведения и внутреннего локуса контроля в формировании конструктивного реагирования спортсменами в стрессовой ситуации оценивания. У спортсменов высокой квалификации формируется индивидуальный стиль реагирования на стресс. Представители индивидуальных видов спорта применяют проблемно-ориентированный копинг, направлены на изменение ситуации, в то время как спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, чаще прибегают к эмоционально-ориентированным стратегиям преодоления стресса. При этом у представителей индивидуальных видов спорта напряженность копинга выше, что связано с полной ответственностью за результат. Не зависимо от вида спорта у спортсменов с ростом квалификации отмечается усиление стратегий, направленных на решение проблемы [28].

Психическую устойчивость в качестве личностных ресурсов рассматривали Daniel J. Madigan и Adam R. Nicholls, которые в своем исследовании выявили, что уровень психической устойчивости является значительным ресурсом для предупреждения возникновения эмоционального выгорания вследствие длительного воздействия стресса. Авторы указывают на то, что с ростом психической устойчивости снижаются показатели девальвации достижений, неудовлетворенности, эмоционального и физического истощения [213].

В связи с необходимостью повышения результативности спортсменов проведены многочисленные исследования, посвященные разработке специальных программ развития личностных ресурсов. Г.А. Камалиева разработала методику формирования психической готовности спортсменов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей, которая включила моделирование соревновательной ситуации, интеллектуальные задачи, которые спортсмены решают самостоятельно, а затем обсуждают коллективно, учет индивидуальных особенностей спортсменов, уровня их спортивной подготовки [78].

У представителей индивидуальных видов спорта так же применялись методики повышение эмоциональной устойчивости в стрессовой ситуации, которые доказали свою эффективность. На примере пулевой стрельбы Завирохиным Д.С. была разработана программа психолого-педагогического тренинга, которая включала в себя повышение эмоциональной компетентности спортсменов и умения управлять психоэмоциональным состоянием, усиление мотивации к занятиям спортом, развитие внимания, воображения, самоконтроля и саморегуляции, снижение реактивной тревоги. Автор подчеркивает значимость формирования у спортсменов субъективных образов ресурсных психических состояний, развития волевых качеств и стимуляции к самовоспитанию в повышении эффективности процесса формирования эмоциональной устойчивости [65].

Формирование психической устойчивости в ситуации соревнований включает в себя так же тренировки в утяжеленных условиях, словесные самовнушения, самомассаж, имитацию технических элементов перед зеркалом,

развитие волевых качеств, смелости, решительности, эмоциональной регуляции [14], идеомоторная тренировка, самоанализ двигательной деятельности, ее динамики и уровня физической подготовленности [68]. В качестве методов регуляции психического состояния могут выступать дыхательные техники и визуализации [1], аутогенная, психомышечная и психорегулирующая тренировки [168].

Л.Е. Наконечной и Е.В. Романиной была разработана программа индивидуальных тренингов по развитию устойчивости к стрессу с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов. Данная программа включила психотренинг для спортсменов с выраженной экстравертной эмотивной, экзальтированной или циклотимной акцентуацией темперамента [117].

Как показал теоретический анализ исследований проблема поиска ресурсов актуальна на протяжении нескольких десятилетий и вызывает интерес исследователей в настоящее время. В процессе развития психологической науки открываются новые возможности психики человека, способствующие его самореализации в деятельности. Все ресурсы условно можно разделить на внутренние (личностные) и внешние (социальные). К внутренним ресурсам относятся ценностно-смысловая и эмоционально-волевая сфера человека, локус контроля, ответственность, саморегуляция, самооценка и т.д. Внешние ресурсы представлены материальным состоянием, поддержкой со стороны близкого социального окружения, семьи, друзей, особенностями профессии. Важное место в жизни человека занимают так называемые копинг-ресурсы, которые актуализируются в стрессовых ситуациях и обеспечивают эффективное преодоление человеком трудностей. Наше исследование посвящено внутренним (личностным) ресурсам человека, грамотно используя и развивая которые он может добиться высоких результатов в профессиональной деятельности. В последующих пунктах будут рассмотрены социальный и эмоциональный интеллект в своем концептуальном развитии и месте, занимаемом в структуре личностных ресурсов человека.

1.2. Социальный интеллект как ресурс личности

Перейдем к рассмотрению социального интеллекта как психического ресурса. Понятие «социальный интеллект» впервые было введено в психологию Е. L. Thorndike в 1920 году. Согласно мнению автора в общей сложности у человека существует три вида интеллекта: абстрактный интеллект — это способность к пониманию и оперированию абстрактными, математическими и вербальными символами; конкретный интеллект – способность к пониманию и оперированию объектами материального мира и социальный интеллект. Е. L. Thorndike определил последний как способность к пониманию окружающих людей и грамотному выстраиванию взаимоотношений. Согласно мнению исследователя, социальный интеллект характеризует степень мудрости человека в отношениях с окружающими, его способность добиваться собственных целей в межличностном общении посредством грамотно построенного взаимодействия. По сути, социальный интеллект согласно концепции Е. L. Thorndike представляет собой весь спектр когнитивных способностей, направленных на освоение социальных отношений [225].

Другой зарубежный ученый, уделявший особое внимание вопросам межличностного взаимодействия G. W. Allport характеризовал социальный интеллект как адаптационную способность человека, обеспечивающую конструктивные отношения с окружающими людьми. Данный вид интеллекта заключается в способности выносить верные суждения о людях и прогнозировать развитие ситуации общения на основании анализа их поведения [187].

Г. Ю. Айзенк выделяет три вида интеллекта: биологический, психометрический и социальный. Биологический интеллект — это физиологическая, биохимическая, гормональная основа интеллектуальных способностей индивида. Биологический интеллект зависит генетически наследуется. Психометрический интеллект основан на биологическом, но при этом большой вклад в его формирование и развитие вносят воспитание, образование, культурная среда, социальный статус. Социальный интеллект,

согласно мнению Г.Ю. Айзенка, включает в себя два предыдущих и проявляется в использовании их в целях социальной адаптации. При этом социальный интеллект является продуктом социального взаимодействия, социализации и процесса усвоения индивидом социокультурных норм [5].

Автор первого надежного теста социального интеллекта J.P. Guilford утверждал, что социальный интеллект не зависит от фактора общего интеллекта, а заключается в познании поведения. Автор выделил шесть факторов познания поведения: 1) способность выделять и понимать вербальную и невербальную экспрессию в поведении другого человека; 2) познание классов поведения: способность определять общие свойства поведения человека в потоке экспрессивной информации; 3) познание отношений поведения: способность по имеющейся информации понимать отношения между людьми; 4) познание систем поведения: способность понимать и прогнозировать логику развития коммуникативной ситуации; 5) познание преобразований поведения: способность понимать вербальное и невербальное поведение в различных коммуникативных ситуациях; 6) познание результатов поведения: способность прогнозировать результаты поведения на основе актуальной информации [201].

Robert J. Sternberg в понятие социального интеллекта включил три аспекта: 1) способность к решению практических задач (логические рассуждения, анализ ситуации, принятие адекватных решений, поиск необходимой информации); 2) вербальные способности (широкий словарный запас, способность эффективно общаться с другими людьми, способность ясно выражать собственные мысли); 3) социальная компетентность (наличие широкого кругозора, интересов, чуткость к потребностям других людей, способность принимать окружающих такими какие они есть) [223].

R. Selman выделил пять стадий развития социального интеллекта: 1. Нулевая стадия или досоциальная характеризуется эгоцентризмом, недифференцированной физической и психической реальностью у ребенка, отсутствием осознания отдельности собственных мыслей, поступков от мыслей и поступков окружающих людей. 2. Первая стадия (субъективизм) проявляется в

дифференцировке внешнего и внутреннего мира, выделением собственных мыслей, намерений и чувств. 3. Вторая стадия (рефлексивность) заключается в том, что ребенок способен занять позицию другого человека, ориентация на самопознание. 4. Третья стадия (взаимность) начинается в предпубертальном возрасте и характеризуется пониманием взаимозависимости, взаимообусловленности, сложности структуры поведения окружающих людей. Постепенно выстраиваются в структуру представления о поведении людей. 5. Четвертая стадия (глубина) освоение способов целенаправленного построения отношений с окружающими людьми, осознание разных уровней близости в межличностном взаимодействии [222].

Рассмотрев подходы основоположников к пониманию социального интеллекта можно заключить, что данный вид интеллекта характеризуется тремя группами параметров, отражающих его содержание: 1) когнитивные параметры - социальные знания, социальная память, социальная интуиция и социальное прогнозирование; 2) эмоциональные параметры - социальная выразительность, сопереживание, способность к саморегуляции; 3) поведенческие параметры - социальное восприятие, социальное взаимодействие, социальная адаптация. Социальные знания представляют собой знания о людях, понимание их и осведомленность о правилах социального взаимодействия. Социальная память — это способность запоминать имена и лица людей. Способность чувствовать настроение окружающих людей, определять мотивы их поведения, адекватно оценивать поведение в конкретной социальной ситуации определяется социальной интуицией. Социальное прогнозирование отражает способность планировать собственные действия, наблюдать процесс своего развития, анализировать его возможные перспективы. Социальная выразительность определяется эмоциональной чувствительностью, способностью адекватно выражать свои эмоции в социуме, при необходимости контролировать их. Сопереживание отражает способность взглянуть на ситуацию с позиции другого человека, преодолеть собственный эгоцентризм. Способность к саморегуляции - умение контролировать свое поведение. Социальное восприятие заключается в

умении слушать собеседника, понимать юмор. Социальное взаимодействие - готовность осуществлять совместную деятельность с другими членами социума. Социальная адаптация отражает способность уживаться с другими людьми, устанавливать конструктивные социальные контакты. На основе выделенных параметров авторы видят возможность разработки инструмента оценки социального интеллекта.

В отечественной психологической науке понятие социального интеллекта впервые рассмотрено в работах Ю.Н. Емельянова. Он полагал, что социальный интеллект представляет способность понимать себя и других людей, прогнозировать развитие ситуации межличностного взаимодействия с участием мыслительных процессов, эмоционального реагирования и опыта социальных взаимодействий [61].

А.И. Савенков выделяет в структуре социального интеллекта две составляющие: кристаллизованные социальные знания и социально-когнитивная гибкость. Первая составляющая характеризует все знания, полученные человеком опытным путем в ходе социального научения. Социально-когнитивная гибкость заключается в способности применять эти знания в процессе взаимодействия с окружающими. Автор указывает на то, что разделение понятий «эмоциональный интеллект» и «социальный интеллект» нецелесообразно. Эмоциональный интеллект рассматривается исследователем как часть более широкого круга общих социальных способностей, которые характеризуют социальный интеллект [143].

Д.В. Ушаков рассматривает социальный интеллект в русле разработанной им структурно-динамической теории. Согласно этой теории, социальный интеллект не является постоянной и неизменной величиной, а формируется и изменяется под воздействием определенных факторов. Автор выделил три из них: 1) уровень общего интеллекта, на основе которого формируется социальный интеллект (генеральный фактор, потенциал формирования социального интеллекта); 2) личностные характеристики, в частности особенности эмоциональной сферы человека; 3) средовые факторы – вкладывает ли человек

свой потенциал в узконаправленную деятельность или во взаимодействие с другими людьми. Общий интеллект обеспечивает мыслительный процесс, связанный с познанием поведения других людей. В этом плане социальный интеллект выступает как познавательная способность человека. Связь с личностными характеристиками определяет социальный интеллект как личностную черту. И, наконец, средовой фактор указывает на то, что социальный интеллект формируется в процессе воспитания, участия в деятельности и межличностном общении и поддается специальному развитию [169]. Д.В. Ушаков включает социальный интеллект в структуру так называемой социальной одаренности, которая заключается в высоком уровне лидерских способностей в самых разных сферах жизни человека, одаренность в сфере межличностных отношений. Социальная одаренность рассматривается автором как совокупность когнитивных (общий, практический и социальный интеллект) и не когнитивных (темперамент, характер, эмоционально-волевые качества и т.д.) факторов. Первостепенную роль в социальной одаренности играет не только развитость социального интеллекта, но и такие личностные характеристики как активность, экстраверсия, оптимизм, независимость, воля, личностная цельность, конгруэнтность, аутентичность [156].

Г.П. Отюцкий рассматривает социальный интеллект в русле двух подходов - субъектного и объектного. Для объектного подхода характерно понимание социального интеллекта как одной из разновидностей интеллекта, направленного на когнитивное познание социальной действительности. Для такого определения автор предлагает в большей степени использовать понятие «коммуникативный интеллект». Кроме того, Г.П. Отюцкий обращает внимание на то, что социальный интеллект может пониматься в другом ключе в зависимости от субъекта социального интеллекта: как интегральный интеллект социума, социальной группы (субъектный подход) [123].

В русле социальной психологии О.В. Лунева рассматривает социальный интеллект как субъектно-личностный конструкт, который включает в себя личностные характеристики, регуляторные механизмы и процессы познания

социальной действительности и проявляется в процессе социальных интеракций. Социальный интеллект детерминирован внутренними и внешними причинами. К первым относятся личностные особенности, индивидуально-психологические характеристики, опыт социального взаимодействия, способность к познанию социальной действительности. Внешние причины заключаются в социальной деятельности, системе ценностей социума, социальных знаков. Данный вид интеллекта, как и другие способности человека актуализируется и развивается в процессе социально-психологической деятельности [100].

О. Б. Чеснокова и Е. В. Субботский определяют социальный интеллект как способность выделять в процессе коммуникации наиболее важные характеристики (чувства, намерения партнеров по общению, социальные позиции и т.д.), прогнозировать на их основе действия партнера, развитие ситуации общения и формировать адекватные достижению целей стратегии поведения. Авторы определили два типа социального интеллекта: стратегический и тактический. Данные типы интеллекта выделены на основании способности детей и подростков решать конфликтные ситуации за счет планирования собственных действий, просчета каждого своего шага, понимания последствий собственных действий. Стратегический социальный интеллект характеризуется способностью договариваться с партнером, гибко менять способы своего поведения в зависимости от ситуации, просчитывать будущие ходы партнера. Тактический социальный интеллект характеризуется тем, что действия строятся на прошлом поведении партнера без прогнозирования будущего исхода ситуации [177].

М.И. Бобнева трактует данный вид интеллекта как особую способность человека, которая формируется в процессе взаимодействия в социуме. При этом автор подчеркивает, что общий интеллект не связан с социальным, он может способствовать его развитию, но никак не замещать. Высокий уровень общего интеллекта никак не компенсирует социальную слепоту, неразвитую способность к конструктивному взаимодействию [155].

Н.А. Лужбина рассматривает социальный интеллект в контексте психологической культуры личности. Различные стороны данного вида

интеллекта входят в разные компоненты психологической культуры. Так способность предвидеть последствия собственных действий отражает когнитивный и поведенческий аспекты психологической культуры личности. Способность понимать невербальные реакции человека, обобщать эту информацию входит в когнитивный, ценностно-смысловой, рефлексивно-оценочный и креативный компоненты. Понимание вербальных реакций человека, их динамики и изменения в зависимости от контекста ситуации представляют когнитивный и рефлексивно-оценочный компоненты психологической культуры. Способность понимать логику развития ситуации общения и роль поведения человека отражает когнитивный, поведенческий, рефлексивно-оценочный и креативный компоненты психологической культуры личности. Таким образом, социальный интеллект в системе психологической культуры личности в основном отражает когнитивный аспект [99].

При этом А.Р. Репникова говорит о сложности соотнесения понятий «психологическая культура» и «социальный интеллект», объясняя это слабой разработанностью данных понятий, отсутствием единого подхода к их пониманию, наличием профессиональных и возрастных различий, более интенсивному интересу ученых к социальному интеллекту нежели к психологической культуре личности [139].

В. Н. Куницына рассматривает социальный интеллект как способность адекватно адаптироваться в изменяющихся социальных условиях, реально оценивать коммуникативную ситуацию и принимать в ней правильные решения. Высокий уровень социального интеллекта проявляется в автономности, адекватности и аутентичности, что присуще зрелой личности. Развитие социального интеллекта возможно посредством совершенствования способностей к саморегуляции, коммуникации, снижения тревожности, усиления устойчивости к стрессу [94].

Немаловажную роль играет социальный интеллект в процессе социальной и профессиональной самореализации личности. Об этом свидетельствуют результаты исследования И.Б. Кудиновой: социальная самореализация связана с

высоким уровнем социального интеллекта личности. Способность прогнозировать последствия собственных действий и поведения окружающих людей, понимание вербальной и невербальной экспрессии и логики развития ситуации межличностного взаимодействия способствует самореализации личности в социуме [90]. Социальный интеллект так же связан с профессиональной самореализацией личности: компетентностью во времени, поддержкой, сензитивностью к себе, контактностью, спонтанностью, креативностью, познавательными способностями [146], а также с профессиональной компетентностью: эффективностью, производственной активностью и коммуникативной компетентностью [181]. Особенно ярко проявляет себя социальный интеллект в профессиональной деятельности руководителей: чем более развит данный конструкт у управленцев, тем лучше они справляются с руководством в критических ситуациях, эффективнее мотивируют подчиненных, рациональнее планируют деятельность и распределяют ресурсы [92].

Социальный интеллект выступает ресурсом адаптации человека в обществе. Т.А. Тюфанова в своем исследовании выяснила, что респонденты с высоким уровнем социального интеллекта отличаются активностью во взаимодействии с социальной средой, инициативностью, стремлением к доминированию. Низкий уровень социального интеллекта сопровождается эмоциональной неустойчивостью и усилением эскапизма. В целом социальный интеллект оказывает влияние на такие компоненты социально-психологической адаптации как адаптивность, стремление к доминированию и коммуникативный потенциал [167]. Схожие результаты были получены в другом исследовании: респонденты с высоким уровнем социального интеллекта демонстрировали не только высокий уровень адаптированности и стремления к доминированию, но и более адекватное самовосприятие и восприятие окружающих людей [108]. Кроме того, высокий уровень развития данного вида интеллекта сопровождается усилением уверенности в себе, требовательности, психологического такта, целеустремленности, отзывчивости, общительности и социальной смелости [171]. В то же время снижение уровня социального интеллекта влечет за собой усиление

агрессивности, повышение тревожности, депрессивности, замкнутости, склонности к аддиктивному поведению [172].

Социальный интеллект обнаруживает связи с эмоциональным интеллектом: чем выше способность респондентов ориентироваться в последствиях собственного поведения и предсказывать исход ситуации общения, тем сильнее у них выражены способности к управлению эмоциями, распознаванию эмоций других людей, самомотивация и эмпатия [69]. Кроме того, социальный интеллект демонстрирует тесные связи как с внутриличностным, так и межличностным эмоциональным интеллектом [101]. Развитый социальный интеллект препятствует формированию синдрома эмоционального выгорания. Исследование М.С. Кайдиной показало, что чем выше социальный интеллект респондентов, тем слабее у них выражены фазы резистентности и истощения [76].

Таким образом, все исследователи сходятся в одном: социальный интеллект – это способность субъекта выстраивать конструктивные отношения с окружающими людьми на основе вербальной и невербальной информации, получаемой в процессе общения. Социальный интеллект способствует успешной адаптации в социуме, повышению уверенности в себе, развитию коммуникативной компетентности, препятствует проявлению отклоняющегося поведения и эмоционального выгорания. Очевидно, социальный интеллект является существенным ресурсом при выстраивании отношений с окружающими людьми и может способствовать повышению устойчивости субъектов деятельности к стрессу.

1.3. Эмоциональный интеллект как ресурс личности

Понятие эмоционального интеллекта берет свое начало в концепции, сформулированной Е. L. Thorndike в 1920 году, согласно которой социальный интеллект – это способность человека прогнозировать развитие межличностных отношений, понимать последствия тех или иных действий, распознавать

состояния других людей и за счет этой информации выстраивать эффективное взаимодействие [225].

В 1983 году Г. Гарднер сформулировал теорию множественного интеллекта, где пояснил, что интеллект является потенциалом, который реализуется в определенных условиях и обеспечивает адекватное взаимодействие с окружающей действительностью. Исследователь выделил 6 видов интеллекта: вербальный, логико-математический, пространственный, музыкальный, телесно-кинестетический и личностный. Последний вид интеллекта автор подразделяет на внутриличностный (способность понимать свои эмоции и чувства) и межличностный (способность распознавать чувства, переживания и намерения окружающих людей). Внутриличностный и межличностный интеллект содержательно отражают современные представления исследователей об эмоциональном интеллекте. Таким образом, наличие в концепции Г. Гарднера личностного модуля является предпосылкой формирования понятия эмоционального интеллекта [41].

Оформление понятия эмоционального интеллекта как отдельного конструкта обусловлено многолетними наблюдениями исследователей за тем, что жизненный успех людей далеко не всегда связан с уровнем их когнитивных способностей. Более того, люди с высоким уровнем академического интеллекта, не демонстрировали выдающихся успехов в различных сферах жизни. Психологами, работавшими в области образования и одаренности, было определено, что уровень академического интеллекта и креативность коррелируют с учебной успеваемостью [103, 182]. При этом данные способности слабо связаны с жизненным успехом человека. Это наблюдение спровоцировало ряд научных исследований, посвященных поиску ресурсов, обеспечивающих жизненный успех человека. В конце XX века исследователи стали утверждать, что жизненный успех человека во многом зависит от его способности взаимодействовать с окружающими людьми.

В 1990 году американскими психологами J.D. Mayer и P. Salovey была опубликована статья, где ученые впервые ввели термин «эмоциональный

интеллект». Согласно концепции J.D. Mayer и P. Salovey, эмоциональный интеллект – это когнитивная способность, особый тип интеллекта, позволяющий понимать свои и чужие эмоции, управлять ими и использовать их для улучшения качества выполняемой деятельности. Таким образом, эмоциональный интеллект состоит из трех взаимосвязанных умственных процессов: 1) оценка и выражение эмоций; 2) контроль эмоций; 3) использование эмоций для улучшения адаптации. Все эти способности могут быть направлены на свои эмоции и на эмоции других людей. Оценка и выражение эмоции может производиться вербальными и невербальными способами.

В 1997 году концепция эмоционального интеллекта была дополнена авторами и включила в себя четыре «ветви»: 1. Идентификация эмоций – это способность заметить наличие самой эмоции, понять какая именно эмоция возникла, адекватно выразить ее, а также способность отличить подлинную эмоцию от ее имитации. 2. Самомотивация – способность использовать эмоции для улучшения процесса мышления, направления внимания на важные события, осознанное формирование необходимого эмоционального настроения для эффективного выполнения деятельности. 3. Распознавание эмоций – способность понимать вербальную и невербальную информацию об эмоциях. Заключается в когнитивной обработке информации об эмоциях. 4. Управление эмоциями – умение контролировать эмоциональное состояние, снижать интенсивность отрицательных эмоций, способность к решению эмоционально нагруженных проблем без подавления связанных с ними отрицательных эмоций [215].

В отличие от модели способностей J.D. Mayer и P. Salovey, R. Bar-On предложил рассматривать эмоциональный интеллект как комплекс непознавательных способностей, позволяющих человеку быть успешным в профессиональном и личном плане, успешно адаптироваться в окружающей действительности. Концепция R. Bar-On относится к смешанным, поскольку объединяет способности и личностные характеристики человека. Данная модель включает в себя 5 составляющих: 1) Внутриличностная область включает в себя способность понимать свои эмоции и управлять ими, самоанализ, асертивность,

самоуважение, самоактуализацию. 2) Межличностная область касается гармоничного взаимодействия с окружающими людьми: способность устанавливать конструктивные взаимоотношения, эмпатия, социальная ответственность. 3) Область адаптивности: способность решать различные жизненные задачи, проявлять гибкость поведения и эмоциональной сферы в меняющихся условиях. 4) Устойчивость к стрессовым факторам: умение справляться с трудными жизненными ситуациями, способность сдерживать эмоциональные порывы. 5) Общее настроение: ощущение счастья, удовлетворенности и оптимизм. Представленная модель включила в себя не только способности, но и обширные социальные навыки, личностные характеристики, настроение, чем вызвала критику со стороны научного сообщества и сомнения в правомерности использования термина «интеллект» в данной концепции [229].

Для отечественной психологии идея связи эмоций и интеллекта имеет длительную историю. Л.С. Выготским в 30-х годах XX столетия был сформулирован принцип единства аффекта и интеллекта, который заключается в том, что эмоции и мышление представляют собой единое целое и влияют друг на друга. Эмоции участвуют в регуляции мыслительных процессов и мотивируют интеллектуальную деятельность. Впервые интеллектуализация эмоциональной сферы проявляется к концу дошкольного возраста, когда аффекты перестают определять поведение ребенка. В младшем школьном возрасте эмоции уже полностью подчинены мышлению, формируются так называемые «смысловые переживания». При этом связь аффектов и мышления, по мнению Л.С. Выготского, имеет динамический характер: каждой ступени развития интеллектуальной сферы соответствует определенная ступень развития эмоций [37].

В последующем идея единства мышления и эмоциональных процессов развивалась в трудах многих отечественных ученых: А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Б.В. Зейгарник, А.В. Брушлинского, А.А. Бодалева [25, 30, 38, 102, 142]. С.Л. Рубинштейн утверждал, что эмоции, воля и мышление

представляют собой единый процесс. Их сочетание создает многообразие психических процессов за счет преобладания интеллектуального, эмоционального или волевого компонента. Результативность мыслительной деятельности определяется тем, насколько развита эмоциональная сфера индивида, способен ли субъект идентифицировать и регулировать свои внутренние эмоциональные процессы и замечать эмоции других людей. Ученый отметил тот факт, что продуктивность и результативность деятельности зависит от развития эмоциональных способностей субъекта [142].

Похожей точки зрения придерживался А.Н. Леонтьев, который утверждал, что мышление имеет аффективную регуляцию, эмоции являются системными составляющими продуктивного мышления [98].

Эмоции исследовались отечественными и зарубежными учеными на уровне мозговых структур. Так, аффективная регуляция мышления на уровне нейрофизиологии изучалась в исследованиях Н.П. Бехтеревой с коллегами. Учеными было установлено, что возникновение эмоций, в особенности сильных отрицательных, приводит к изменению возможностей обширных зон мозга к обработке информации. При этом нарушается как сам мыслительный процесс, так и деятельность с ним связанная. При этом для «здорового мозга» свойственны преимущественно локальные изменения под воздействием эмоций, которые стимулируют и улучшают мыслительный процесс, а для эмоционально несбалансированного мозга – распространенные изменения, приводящие к нарушению деятельности. Более того, изучение срочных эмоциональных реакций человека на фрустрирующие ситуации показало, что вначале задействуются зоны мозга, отвечающие за рациональный анализ ситуации и только после этого - эмоциональные структуры. То есть сначала происходит понимание и оценка произошедшего, затем эмоциональная реакция [24].

Зарубежными исследователями много внимания уделяется нейробиологическим коррелятам эмоционального интеллекта. Интересные исследования получены He L. и др. о том, что эмоциональный интеллект положительно коррелирует с региональным объемом серого вещества в правой

орбитофронтальном отделе коры головного мозга, который рассматривается как ключевая область эмоциональной обработки. Исследователи указывают на тот факт, что больший объем серого вещества в упомянутом отделе коры головного мозга связан с лучшей обработкой эмоциональной информации и регуляцией эмоций [203]. В исследовании коллег из Германии Karle K. N., Ethofer T. и др. было установлено, что показатели эмоционального интеллекта, полученные с помощью теста MSCEIT положительно коррелируют с нейронными механизмами, обуславливающими чувствительность к восприятию голоса, распознавания мимики лица и повышением активности в соответствующих областях коры головного мозга [206]. Вышеприведенные результаты исследований необходимы для обозначения биологического субстрата эмоционального интеллекта. Несмотря на большой объем интересных психофизиологических исследований мы не будем углубляться в данную тему, чтобы не уклоняться от направления нашего исследования.

Б.В. Зейгарник, изучая нарушения мыслительных функций у психически больных пациентов, пришла к выводу, что в течение жизни предметы и явления могут приобретать различный смысл и значимость для человека. Это зависит от сопутствующих эмоциональных переживаний: аффекты могут определять значение предметов для субъекта. Таким образом, автор говорит об эмоциональной регуляции мышления [67].

Опосредованность мышления эмоциональными процессами была отражена в исследованиях О.К. Тихомирова. Согласно полученным данным, эмоции способствуют достижению поставленных целей за счет регуляции и активации мыслительных функций [160].

Выдающийся отечественный психолог В.Д. Шадриков в 1996 году выпустил монографию под названием «Психология деятельности и способности человека», в которой автор указал взаимосвязь способностей и эмоций человека. Изучая способности субъекта, исследователь выделяет среди них интеллектуальные и духовные. К последним относятся самопознание, самосознание, «самопереживание» [178].

К. Изард выделяет так называемые «аффективно-когнитивные комплексы» или интеллектуальные эмоции (удивление, интерес, чувство юмора, догадки, сомнения). Они возникают в процессе мыслительной деятельности, воздействуют на нее, направляют мыслительный процесс, сообщают об успешности или неудаче в достижении поставленных задач. Интеллектуальные эмоции не имеют валентной окраски и являются результатом взаимодействия аффектов и процесса познания [71].

Исследователь в области межличностных отношений А.А. Бодалев указал на то, что успешность социальной коммуникации зависит от сочетания интеллектуальных, эмоциональных и коммуникативных способностей человека. Ученый назвал это явление «социальная одаренность» личности [25].

Понятие «эмоциональный интеллект» в отечественную психологию было введено Г. Г. Гарсковой в 1999 году. Согласно ее трактовке, эмоциональный интеллект – это способность личности понимать отношения, которые отражаются в эмоциях, анализировать свои эмоциональные состояния за счет интеллектуальных способностей и управлять ими. Г.Г. Гарскова в своей статье «Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию» пишет о том, что эмоции несут информацию об отношениях человека в окружающей среде и к самому себе, а интеллект способствует пониманию этих отношений. Таким образом, работа интеллекта заключается в осознании эмоций, их дифференцировке, вербализации и, в конечном итоге, принятии решения на основе полученной информации. Эмоциональный интеллект, по мнению исследователя, в отличие от общего интеллекта, отражает внутреннее состояние субъекта, его связь с поведением и взаимодействием с окружающей действительностью [42].

Отечественный исследователь Д.В. Люсин указывает на то, что некорректно рассматривать эмоциональный интеллект только как когнитивную способность. Необходимо учитывать общую эмоциональную направленность личности, стремление человека к анализу своего поведения и переживаний. Поэтому в 2004 году им была предложена своя концепция эмоционального интеллекта. Автор

трактует эмоциональный интеллект как способность человека понимать свои и чужие эмоции, управлять ими. Д.В. Люсин уточняет, что понимание эмоций включает в себя идентификацию эмоций (способность заметить наличие эмоции, ее качество у себя или другого человека), понимание причины возникновения данной эмоции и последствий, к которым она может привести. Управление эмоциями – это способность человека регулировать интенсивность эмоционального переживания, контролировать его внешнее проявление, вызывать необходимую в данный момент эмоцию. Понимание и управление может быть направлено на свои и на чужие эмоции. Таким образом, автор выделяет внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект. По мнению исследователя, эмоциональный интеллект имеет двойственную природу, поскольку включает в себя как когнитивные способности, так и личностные характеристики [103].

Близкая по смыслу концепция выдвинута М.А. Манойловой, в которой эмоциональный интеллект рассматривается как способность понимать, принимать и контролировать эмоции. Автор выделяет внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект. М.А. Манойлова в структуру эмоционального интеллекта помимо эмоций и интеллекта добавляет понятие воли, как способности подчинять эмоции разуму. Воля, по мнению исследователя, и является той составляющей, которая объединяет эмоции и интеллект [106].

Д.В. Ушаков трактует эмоциональный интеллект как компонент социального интеллекта человека. В своей работе исследователь говорит о роли эмоционального интеллекта: «эмоциональный интеллект необходим для того, чтобы поставить эмоциональность на службу решению тех или иных задач, формулируемых в рамках рациональной системы поведения» [169, с.28]. Д.В. Ушаков называет эмоциональный интеллект рефлексивной способностью: начальный уровень рефлексии позволяет человеку осознавать свои чувства. Над ней выстраивается следующий уровень и т.д. По мере развития этой способности возрастает роль эмоционального интеллекта. Для того чтобы эффективно

управлять своей эмоциональной сферой, отмечает автор, необходимо иметь достаточно развитый общий интеллект.

А.И. Савенков отмечает важную роль эмоционального интеллекта и социальной компетентности в достижении жизненного успеха личностью. Согласно разработанной автором концепции, социальный интеллект включает в себя следующие компоненты: когнитивный (социальные знания, память, прогнозирование и интуиция), эмоциональный (чувствительность, контроль эмоций, эмпатия, способность устанавливать эмоционально прочные отношения с другими людьми, склонность к эмоциональному заражению) и поведенческий (социальное восприятие, взаимодействие, саморегуляция, адаптация в социуме). Как видно из представленной модели эмоциональный интеллект является компонентом социального, обеспечивая эмоциональную сторону межличностного взаимодействия [144].

И.Н. Андреева в своих работах определяет эмоциональный интеллект как устойчивую ментальную способность человека, включающую в себя эмоциональный и социальный компонент. В структуру эмоционального интеллекта, по мнению автора, входят следующие составляющие: осознание, различение и выражение эмоций, регуляция эмоционального состояния, самомотивация. И.Н. Андреева трактует эмоциональный интеллект как структурный компонент социального интеллекта, направленный на регуляцию поведения и установление конструктивных отношений в социальной среде [10].

Э.Л. Носенко и Н.В. Коврига разработали модель эмоционального интеллекта, где в качестве основных признаков выступают личностные характеристики «Большой пятерки»: экстраверсия, доброжелательность, добросовестность, открытость новому опыту, эмоциональная устойчивость. Авторы выделили внутриличностный (самоорганизация с целью эффективного выполнения деятельности, способность изменять окружающую действительность для достижения собственной пользы) и межличностный эмоциональный интеллект (способность устанавливать гармоничные отношения с социальным окружением). К внутриличностному эмоциональному интеллекту Э.Л. Носенко и

Н.В. Коврига отнесли добросовестность, а к межличностному – доброжелательность и экстраверсию. Открытость новому опыту и эмоциональная устойчивость относятся к обеим формам эмоционального интеллекта [118].

Г.В. Юсупова под эмоциональным интеллектом понимает способность успешно применять интеллект для эффективного взаимодействия с окружающим миром. Автором выделены несколько факторов, характеризующих эмоциональный интеллект: 1) саморегуляция; 2) контроль эмоций, регуляция эмоционального фона, устранение отрицательных эмоций; 3) регуляция межличностных отношений; 4) социальные навыки; 5) рефлексия; 6) понимание собственных эмоций и мотиваций; 7) эмпатия; 8) распознавание эмоций и чувств других людей, децентрация. Все эти факторы автор объединила в два основных блока – поведенческий и когнитивный [183].

Б. Лемберг выделяет два вида компетентности, относящихся к эмоциональному интеллекту: 1) личностная компетентность – это способность осознавать свои эмоции и регулировать их; 2) социальная компетентность – способность понимать процессы, происходящие в обществе и управлять межличностными отношениями. По сути, личностная и социальная компетентность представляют собой внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект [97].

О.А. Белкина рассматривает эмоциональный интеллект как совокупность когнитивных способностей (распознавание, идентификация эмоций, скорость переработки эмоциональной информации) и личностных характеристик, которые, в свою очередь разделяются на поведенческий (эмоциональная саморегуляция) и эмоциональный компоненты (эмоциональная выразительность, эмоциональная чувствительность, эмпатия, доминирующее настроение). По мнению автора эмоциональный интеллект является динамической характеристикой, развивается в течение жизни [20].

Т.В. Манянина, изучая эмоциональный интеллект как неотъемлемый компонент психологической культуры личности, выделила ряд его функций: 1) оценочно-прогностическая (распознавание и трансляция эмоциональных

переживаний с помощью вербальных и невербальных средств, прогнозирование эмоциональных реакция окружающих на основе полученной информации); 2) эмоционально-коммуникативная (обеспечение эффективных межличностных отношений посредством правильного понимания и использования эмоций); 3) регулятивная (выбор наиболее оптимальных стратегий преодоления стресса, снижение уровня эмоционального выгорания); 4) мотивирующая (стимулирование внутренней мотивации деятельности и мотивации к достижению успеха); 5) рефлексивно-коррекционная (осмысление своих и чужих эмоциональных реакций, за счет чего происходит снижение уровня внутреннего напряжения) [107].

Кузнецова включает в структуру эмоционального интеллекта когнитивные, рефлексивные, поведенческие и коммуникативные способности, которые могут проявляться во внутриличностном и межличностном плане [91].

Рассмотрение подходов к трактовке эмоционального интеллекта показывает, что исследовательского интереса в данной области значительно больше, чем на тему социального интеллекта. Эмоциональный интеллект рассматривается и как личностная черта и как когнитивная способность человека. Уже на протяжении тридцати лет ученые не могут сойтись во мнении. Эмоциональный интеллект, как и социальный не является постоянной величиной и успешно поддается развитию вследствие специально разработанных программ, либо посредством жизненного опыта. Сложность данного конструкта не оставляет сомнений и его роль в структуре психических ресурсов человека изучается во многих исследованиях, речь о которых пойдет в следующем пункте.

Ресурсные возможности эмоционального интеллекта проявляются в повышении эффективности деятельности и удовлетворенности ею, конструктивном разрешении конфликтов, снижении вероятности эмоционального выгорания. Об этом свидетельствуют результаты исследования, где высокий уровень развития общего эмоционального интеллекта у руководителей способствует выбору ими наиболее оптимальных способов управления, а развитая способность руководителей распознавать и идентифицировать свои и чужие

эмоции, управлять ими, использовать их для решения профессиональных задач значительно повышает результативность деятельности предприятия [174]. Внутриличностный эмоциональный интеллект связан с высокой степенью удовлетворенности деятельностью, а ее эффективность зависит как от внутриличностного, так и от межличностного эмоционального интеллекта [58].

Кроме того, обследуемые с развитым эмоциональным интеллектом проявляют больше готовности к выражению своих эмоций, открытости, сотрудничеству с партнером и конструктивному разрешению разногласий. При этом ведущим компонентом в преодолении конфликтной ситуации является управление своими эмоциями [149]. От уровня эмоционального интеллекта зависит восприятие человеком агрессии: чем сильнее развит межличностный эмоциональный интеллект, управление своими и чужими эмоциями, тем лучше субъект понимает причины своей и чужой агрессии, способен принять ее, признать право каждого на подобное переживание [34].

Влияние эмоционального интеллекта на устойчивость к профессиональному стрессу сложно переоценить. В современных исследованиях доказано, что его высокий уровень снижает проявление эмоционального выгорания у работников. Вместе с этим повышаются значения удовлетворенности трудом и эффективности деятельности [176]. Т.В. Манянина в своем исследовании подтверждает, что высокий или средний уровень эмоционального интеллекта в сочетании с развитой психологической культурой личности снижают проявления эмоционального выгорания в стрессовых условиях деятельности [107]. При этом наиболее оптимальным сочетанием, снижающим вероятность возникновения синдрома выгорания, является высокий уровень внутриличностного и межличностного компонентов эмоционального интеллекта [154]. М.А. Воробьева выяснила, что развитый внутриличностный эмоциональный интеллект снижает проявление психического истощения и деперсонализации, а высокий уровень межличностного – повышает редукцию личных достижений. Автор связывает это с завышенными требованиями респондентов к себе, нестабильностью межличностных отношений [35].

Эмоциональный интеллект проявляется в гармонии между внутренним состоянием человека и его поведенческими проявлениями, поскольку связан с ценностно-смысловой сферой личности, внутренней мотивацией деятельности, высоким уровнем самоконтроля, самооценки, психологического благополучия и интернальностью [118]. В исследовании D. Wang и N.H. Anderson, напротив, высокий уровень эмоционального интеллекта связан с внешним локусом контроля. Экстраверты больше склонны понимать свои и чужие эмоции и проявлять эмпатию по отношению к окружающим [227].

Ресурсные возможности эмоционального интеллекта проявляются в процессе социально-психологической адаптации: у обследуемых с развитой способностью к самомотивации, распознаванию эмоций и управлению своими эмоциями она протекает благоприятнее и эффективнее [44].

В нашем исследовании эмоциональный интеллект изучается в контексте спортивной деятельности, которая начинается в детстве и продолжается на протяжении нескольких этапов онтогенеза. В связи с этим целесообразно рассмотреть особенности развития эмоционального интеллекта в разные возрастные периоды. Кроме того, на уровень его выраженности оказывают влияние множество факторов, о которых речь пойдет ниже. В первую очередь обратимся к психофизиологическим особенностям развития эмоциональной сферы человека. Они заключаются в том, что созревание структур мозга, отвечающих за эмоциональное реагирование, происходит значительно раньше высших отделов мозга, осуществляющих сознательный контроль. Таким образом, запечатленные эмоциональные события в период до формирования речи, во взрослости человеку сложно осознать и выразить. Исследователи говорят о том, что в период младенчества и раннего детства происходит формирование специфики эмоциональных реакций человека. В связи с этим в различных отраслях психологической науки уделяется пристальное внимание эмоциональному общению взрослых с ребенком в раннем возрасте

В период дошкольного детства и младшего школьного возраста происходит интенсивное развитие эмоциональной и интеллектуальной сферы ребенка,

эмоциональные стимулы перестают безусловно определять поведение ребенка, к его регуляции подключается мыслительный процесс [31]. В связи с этим наиболее чувствительными возрастными периодами для развития эмоционального интеллекта является дошкольное детство и младший школьный возраст. Это подтверждается рядом исследований, проведенных за последние десять лет [9, 57, 73, 119, 132]. Авторы приходят к выводу, что способность распознавать свои эмоции и управлять ими формируется у детей постепенно и приобретает характер привычки [91, 176].

В период подросткового кризиса наблюдается некоторое снижение уровня эмоционального интеллекта, что вызвано нестабильностью эмоциональной сферы в данный возрастной период. Главным источником развития эмоционального интеллекта подростков выступает межличностное общение с ближайшим социальным окружением [10, 72]. Существуют данные о том, что эмоциональный интеллект в подростковом возрасте развивается только под воздействием специального обучения [52].

Эмоциональный интеллект имеет биологические и социальные предпосылки развития. К биологическим некоторые исследователи относят уровень эмоционального интеллекта родителей. И.Н. Андреева считает, что эмоциональный интеллект родителей действует как обогащенная среда для развития ребенка, но не как генетический фактор. К генетическим механизмам развития эмоционального интеллекта И.Н. Андреева относит правополушарный тип мышления [10]. Такие люди проявляют больше способностей в распознавании, выражении эмоций и эмпатии, поскольку данный тип мышления связан с невербальным интеллектом [128]. При этом обследуемые с правополушарным типом мышления чаще демонстрируют отрицательные эмоции и реже - положительные. Люди с высокой активацией левой префронтальной коры демонстрируют больше позитивных и меньше негативных эмоций. Более того, исследования показали, что правополушарная активация является основой уязвимости индивидов при воздействии стрессовых ситуаций [193].

Уровень эмоционального интеллекта зависит от свойств темперамента: экстраверты чаще испытывают положительные эмоции и склонны обращать внимание на позитивные стимулы. Кроме того, люди с преобладанием экстраверсии способны свободно выражать свои эмоции. Нейротизм, напротив, сопровождается переживанием и переработкой отрицательных эмоций, демонстрацией тревоги [140].

По результатам исследования Л.Л. Баландиной эмоциональность как свойство темперамента обуславливает высокую развитость эмоционального интеллекта. Согласно результатам ее исследования респондентам с высокой пластичностью, речедвигательной и моторнодвигательной быстротой свойственно лучше понимать свои и чужие эмоции и управлять ими [19].

К социальным факторам развития эмоционального интеллекта И.Н. Андреева относит синтонию (способность испытывать те же эмоциональные состояния, которые присущи ближайшему социальному окружению). Данная способность формируется в раннем детстве, когда у ребенка возникает потребность в эмоциональном общении со взрослыми и он начинает прилагать усилия для установления с ними эмоционального контакта. С возрастом синтония преобразуется в эмпатию. Развитие синтонии блокируется при гиперопеке или при враждебной обстановке в семье [10].

Е.Л. Яковлева признает важную роль воспитания в семье при формировании эмоционального интеллекта. Поощрение выражения эмоций ребенком со стороны родителей повышает эмоциональный интеллект, в то время как следование гендерным стереотипам в семье, напротив, тормозит развитие данного конструкта. Принятие родителями эмоций, которые испытывает ребенок способствует пониманию им этих переживаний. В том случае, если родители не принимают эмоциональных реакций ребенка, создается значительное препятствие развитию индивидуальности [184].

На уровень эмоционального интеллекта детей оказывает влияние характер взаимоотношений между родителями. Исследования показывают, что супруги, удовлетворенные своей семейной жизнью, обладают более высоким уровнем

эмоционального интеллекта по сравнению с респондентами, не удовлетворенными семейной жизнью. Поскольку семья является средой для развития эмоционального интеллекта детей, то благополучные отношения между родителями способствуют его развитию [96, 120].

Интересные результаты получены N.R. Harrod и S.D. Sheer: чем выше уровень образования родителей и семейный доход, тем более высокими являются показатели эмоционального интеллекта у их детей подросткового возраста. Авторы связывают профессиональный успех и высокий уровень дохода с развитым эмоциональным интеллектом родителей. Подростки в свою очередь наследуют у них данную способность [202].

К семейным факторам, препятствующим развитию эмоционального интеллекта детей, исследователи относят «дистрессовые стереотипы поведения родителей». Они выражаются в чрезмерных, неадекватных эмоциональных реакциях взрослых на трудные ситуации. Такие стереотипы поведения родителей фиксируются в сознании ребенка в раннем детстве. В дальнейшем они проявляют себя во взрослом возрасте как непродуктивные реакции человека на стрессовую ситуацию [56].

Е.И. Изотова и Е.Б. Максимова, исследуя эмоциональный интеллект в подростковом и юношеском возрасте, выяснили, что для полноценной активизации эмоционального интеллекта необходим определенный социальный опыт, накопленный багаж знаний об эмоциональных переживаниях и их проявлениях, который формируется только к юношескому возрасту [72].

Похожее исследование было проведено Л.Д. Камышниковой: формирование и развитие эмоционального интеллекта, по мнению автора, зависит от частоты встречаемости определенных социальных ситуаций, их ценности для субъекта и прототипичности. В группах испытуемых с различными типами социальных ситуаций, структура эмоционального интеллекта значительно различалась. Исследователь связывает это с главной функцией эмоционального интеллекта - адаптация в широком спектре социальных ситуаций [79].

Г. Орме говорит о влиянии гендерных стереотипов воспитания на уровень эмоционального интеллекта детей. У девочек принято формировать феминные качества, при которых эмоциональный интеллект проявляется в большей степени на межличностном уровне (эмпатия, сопереживание, понимание эмоций и чувств окружающих). У мальчиков, напротив, воспитание маскулинных качеств сопровождается проявлением эмоционального интеллекта на внутриличностном уровне (самоконтроль, выдержка, сдерживание экспрессии). Автор обращает внимание на то, что воспитание детей в условиях отсутствия строгих гендерных стереотипов способствует формированию андрогинных качеств, которые позволяют детям проявлять эмоциональную гибкость и лучше адаптироваться к различным обстоятельствам. В зависимости от ситуации, они могут быть либо сдержанными и независимыми, либо мягкими и чувствительными [120].

Немаловажную роль в формировании и развитии эмоционального интеллекта играют особенности культуры, в которой воспитывается человек. Исследования представителей индивидуалистических (на примере Франции и Германии) и коллективистических (на примере Пакистана и Индии) культур показали, что для первых характерен более развитый эмоциональный интеллект, в частности, способность понимать эмоции и управлять ими. Более того, в странах с индивидуалистической культурой эмоциональный интеллект связан с удовлетворенностью жизнью и эмоциональной стабильностью [206].

В другом исследовании у представителей российской культуры выявлены более высокие показатели понимания эмоций, управления ими, внутриличностному эмоциональному интеллекту и общему эмоциональному интеллекту по сравнению с респондентами азербайджанской культуры. Эти различия обусловлены различными требованиями культур к контролю экспрессии, условиями для оценки собственного поведения, ориентации на мнение окружающих либо отстаивание собственной позиции и т.д. [125]. В то же время помимо различий в проявлении эмоционального интеллекта в исследованиях показаны универсальные связи эмоционального интеллекта с поведением человека вне зависимости от особенностей культурной среды. Так у

Респондентов из России и Голландии эмоциональный интеллект в равной степени влияет на выбор стратегии поведения в конфликтных ситуациях, при этом наиболее важными способностями являются управление и понимание эмоций [149].

Изучая особенности формирования и развития эмоционального интеллекта И.С. Степанов пришел к выводу, что существует два типа факторов: инструментальные и личностные. К инструментальным исследователь отнес интуицию, уровень маскулинности, способность к лидерству, эмоциональную осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивацию, эмпатию, распознавание эмоций других людей. К личностным факторам относятся честность, доверие, сексуальность, уровень самооценки. Для обследуемых с высоким уровнем эмоционального интеллекта свойственна направленность на социальную успешность, высокая самооценка, развитая способность к лидерству и управлению своими эмоциями. Для респондентов с умеренно выраженным эмоциональным интеллектом характерна направленность на межличностное общение, феминность, доверие, распознавание эмоций других людей, маскулинность. Обследуемые с низким уровнем эмоционального интеллекта демонстрировали внутреннюю конфликтность, желание влиять на окружающих, наличие психосоматических проявлений [157].

Благодаря исследовательским изысканиям авторов и результатам их исследований возможно судить о детерминантах развития эмоционального интеллекта. Они представлены внутренними (биологическими) и социальными группами факторов. К первым относятся типологические и возрастные особенности нервной системы, ко вторым – особенности воспитания, родительской семьи, социального опыта, особенностей культуры. Далее будут рассмотрены результаты исследований, посвященных изучению связи эмоционального интеллекта с личностными особенностями.

Теоретический анализ литературных источников показал тесную связь эмоционального интеллекта с личностными характеристиками. В частности, обнаружена связь эмоционального интеллекта с нервно-психической

устойчивостью: чем выше ее уровень у обследуемых, тем лучше они способны регулировать свои эмоции, направлять их на выполнение деятельности проявлять сдержанность и эмоциональную пластичность [126].

Исследование В.С. Собкина и Т.А. Лыковой показало, что способность к управлению своими и чужими эмоциями, связано с эмоциональной чувствительностью, мягкостью, эмпатией. А распознавание, идентификация и понимание эмоций связано с общим уровнем интеллекта [151].

В.С. Юркевич в своем исследовании получила интересные данные о связи эмоционального интеллекта с одаренностью: у особо одаренных детей отмечается низкий уровень эмоционального интеллекта. Такие дети проявляют инфантильность эмоциональной сферы, не проявляют интереса к деятельности, не связанной с получением новых знаний, далеки от творчества, испытывают значительные затруднения в общении со сверстниками. Более того, автор отмечает, что такие дети редко реализуют свои знания и способности на практике (менее 5% обследуемых) [182]. В другом исследовании у математически одаренных юношей все компоненты эмоционального интеллекта оказались достоверно выше по сравнению с менее успешными сверстниками. Кроме того, для юношей с объективной высокой успеваемостью свойственно чаще испытывать интенсивные положительные эмоции [4]. Противоположные результаты на выборке студентов получила в своем исследовании О.В. Котомина: с повышением уровня эмоционального интеллекта снижалась академическая успеваемость респондентов. Автор пояснила, что это вызвано меньшей заинтересованностью лиц с высоким эмоциональным интеллектом в положительной оценке и направленностью их интересов в другое русло [86].

А.К. Осницкий и Е.В. Филлипова в своем исследовании установили, что эмоции влияют на функционирование всех компонентов осознанной саморегуляции поведения. Переживание радости способствует эффективному планированию деятельности, отсутствие страха перед неопределенностью улучшает моделирование ситуации, эмоциональная устойчивость и невосприимчивость к средовым воздействиям усиливает программирование. При

этом эмоция гнева оказывает сильное разрушительное действие на все компоненты саморегуляции [122]

В исследовании Т.С. Киселевой эмоциональный интеллект выступает предиктором выбора проблемно-ориентированных копинг-стратегий и высокого уровня саморегуляции обследуемых [82, 145]. Более того, эмоциональный интеллект минимизирует вероятность применения агрессивных, асоциальных и манипулятивных копинг-стратегий [130].

Уровень личностной тревожности оказывает влияние на скорость переработки эмоциональной информации. В исследовании Т.А. Сысоевой и В.В. Овсянниковой обследуемые с высоким уровнем личностной тревожности демонстрировали низкую скорость реакции на угрожающие эмоциональные стимулы [158]. С другой стороны, данные, полученные И.В. Дробышевой указывают на то, что с повышением уровня эмоционального интеллекта усиливаются тревожность, эмоциональная неустойчивость и снижается самоконтроль [59].

Связь эмоционального интеллекта с личностными характеристиками широко исследуется за рубежом. Отличительной чертой исследований иностранных коллег являются неоднозначные результаты: высокий эмоциональный интеллект не всегда выступает ресурсом адаптации и преодоления стресса. Точнее, определенные его компоненты способствуют успешности, другие – препятствуют. D. Gómez-Baya, и R. Mendoza установили позитивное влияние эмоционального интеллекта (показателя «эмоциональное восстановление») на адаптацию: с ростом данного параметра повышались позитивные реакции обследуемых на события, усиливалось оптимистичное восприятие окружающей действительности. В то же время излишняя концентрация обследуемых на собственных переживаниях (показатель «эмоциональное внимание») приводила к учащению отрицательных реакций на происходящее вокруг и усилению депрессивных размышлений [196].

Интересные результаты исследования, отражающего «темную» сторону эмоционального интеллекта, представляют S. K. Davis и R. Nichols. Авторы

выяснили, что высокий уровень эмоционального интеллекта связан с чрезмерным осознанием эмоций, в особенности отрицательных, что в трудных жизненных ситуациях способствует развитию депрессивных состояний и суицидальных намерений. Людям с высоким уровнем развития данного вида интеллекта сложнее справляться с отрицательными переживаниями, возникающими вследствие конфликтных ситуаций. В межличностных взаимоотношениях представители высокого уровня эмоционального интеллекта склонны к манипуляциям, обману, агрессивному поведению. Авторы выяснили, что оптимальным является средний уровень эмоционального интеллекта [192].

В исследовании J.I. Perry и P.J. Clough, посвященном изучению предикторов выбора обследуемыми сотрудничества или отказа от такового в процессе конкурентной борьбы было установлено, что эмоциональный интеллект способствует установлению сотрудничества для решения поставленных задач. Причем роль эмоционального интеллекта усиливается по мере приближения к финалу соревнования и его результат напрямую зависит от того, как участники соревнования умеют управлять своими эмоциями [219].

P. Chesa и P. Fernández-Berrocal выяснили, что эмоциональный интеллект влияет на когнитивные процессы, в частности на решение задачи: чем выше его уровень, тем быстрее и эффективнее обследуемый находит подходящее решение. Согласно результатам исследования, это применимо только к эмоционально-заряженным ситуациям [190]. Это связано с тем, что эмоции воздействуют на процессы внимания, памяти и мышления и могут стимулировать или тормозить их. В обработку эмоциональной информации вовлекается не только подкорковые структуры, но и обширные зоны сенсорной коры головного мозга, что оказывает колоссальное влияние на деятельность человека [227]. В связи с этим очевидна роль эмоционального интеллекта в улучшении когнитивных процессов и как следствие повышении результативности деятельности, особенно в условиях стресса.

Эмоциональный интеллект повышает успешность адаптации обследуемых в ситуациях стресса как напрямую, так и опосредованно через гибкость

(адаптивность). Развитая способность регулировать свои и чужие эмоции позволяет респондентам преодолевать трудные ситуации двумя путями: 1) управлять стресс-факторами; 2) извлекать опыт из сложной ситуации и вырабатывать новые способы поведения. При этом эмоциональный интеллект опосредованно способствует снижению психического напряжения через способность обследуемых адаптироваться к сложным условиям [221].

Изучая современные отечественные и зарубежные исследования, мы пришли к выводу, что самый «востребованный» компонент эмоционального интеллекта – это «управление эмоциями», особенно в стрессовых ситуациях. В спортивной деятельности он позволяет формировать состояние оптимальной боевой готовности и демонстрировать во время соревнований реальный уровень подготовки спортсмена. Зарубежными исследователями были предприняты попытки выделения компонентов регуляции эмоций: 1) осознание и понимание эмоциональных переживаний; 2) принятие эмоций; 3) способность контролировать поведение на фоне сильных неприятных эмоциональных переживаний; 4) способность применять различные стратегии регуляции эмоций в зависимости от ситуации [198].

Модель регуляции эмоций J.J. Gross включает в себя две основные стратегии: 1) предшествующая реакции - стратегия, направленная на контроль эмоций, до того, как возникла эмоциональная реакция и повлекла за собой изменение психофизиологического состояния организма. Данная стратегия заключается в избегании эмоционально неприятных ситуаций, переоценка значимости ситуации, переключение внимания на определенные аспекты ситуации. 2) Фокусированная на реакции - стратегия, необходимая, когда эмоциональная реакция возникла. Включает в себя выражение или подавление эмоций, снятие психоэмоционального напряжения с помощью релаксации, физических упражнений, медикаментов. Согласно мнению авторов любая из перечисленных стратегий регуляции эмоций может носить как конструктивный, так и дезадаптивный характер в зависимости от продолжительности и частоты ее применения [198].

В. Parkinson и Р. Totterdell предложили модель регуляции негативных эмоций, которая включает в себя две стратегии: уход - стратегия избегания неприятных ситуаций или мыслей, отвлечение на положительные события; вовлечение - стратегия, направленная на решение проблему, ее переоценку, поиск помощи у ближайшего социального окружения, эмоциональное отреагирование [218]. Данная модель имеет очевидное сходство с концепцией копинг-стратегий R.S. Lazarus, что говорит о тесной взаимосвязи совладающего поведения и способности регулировать свое эмоциональное состояние.

Е.И. Первичко разработала структурно-динамическую модель регуляции эмоций, основанную на культурно-деятельностном подходе. Автором были выделены три стратегии регуляции эмоций: когнитивно-неопосредованные (регуляция состояния за счет расширения количества эмоционально-неприятных переживаний или напротив, уменьшение их количества), когнитивно-трансформирующие (преувеличение негативных событий, нивелирование травмирующего опыта, позитивный пересмотр, перестройка смысла неприятного события, юмор, метафора) и экспрессивно-коммуникативные (непосредственное выражение эмоций, подавление экспрессии, конфликтно-коммуникативное отреагирование, когнитивные трансформации). В качестве конструктивных стратегий регулирования эмоций автор выделяет: 1) когнитивную перестройку смысла неприятного события - рассмотрение травмирующей ситуации как источник опыта, порождение нового смысла события; 2) юмор - трансформация неприятных эмоциональных переживаний с помощью шутки; 3) когнитивные трансформации - инверсия эмоционального переживания в коммуникативном пространстве, образование нового смысла события. В основе всех конструктивных стратегий контроля эмоций лежит развитая рефлексия субъекта [129].

Связь эмоционального интеллекта с широким спектром личностных характеристик и его влияние на поведение человека указывают на возможности практического применения знаний о нем в деятельности спортсмена. В связи с этим важно определить, насколько он поддается развитию. Анализ литературных

источников показал, что эмоциональный интеллект успешно развивается в процессе специально разработанных тренинговых программ. Это подтверждается рядом современных исследований [64, 82, 93, 110, 174]. М.А. Манойловой разработана программа развития эмоционального интеллекта на основе акмеологической теории профессионального становления [106]. Высокую эффективность в развитии эмоционального интеллекта показывают методы арттерапии, [21], библиотерапии, музыкально-медитативных упражнений [121], психогимнастики [13], поведенческой терапии [165], дискуссионных методов [62, 80], социально-психологических тренингов [161], имагинативных техник [147], с помощью решения юмористических задач [115].

Программы развития эмоционального интеллекта, осуществляемые в России, направлены на различные возрастные категории. К.В. Адушкиной описана программа по развитию эмоционального интеллекта детей в условиях дополнительного образования [3]; программа А.В. Дегтярёва и Д.И. Дегтяревой разработана для взрослых специалистов [53]; А.О. Куракина разработала программу развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста [95]. Развитием эмоционального интеллекта у младших школьников занималась К.С. Кузнецова [91].

Отдельное внимание в программах развития эмоционального интеллекта уделяется способности регулировать свое эмоциональное состояние. Для того, чтобы иметь представление о способах развития данного компонента эмоционального интеллекта необходимо обратиться к известным на данный момент исследованиям, посвященным регуляции эмоций. В отечественной литературе особое внимание уделяется вопросам произвольности эмоций и их предметной опосредованности. Согласно клиническим исследованиям, все нарушения аффективной сферы сводятся к утрате этих двух качеств [166]. Произвольность предполагает регуляцию эмоций, однако исследователи говорят о невозможности полного контроля над эмоциями, поскольку процесс эмоционального реагирования осуществляется при участии вегетативной нервной системы. Кроме того, эмоции могут возникать по причине потребностей, которые

не всегда осознаются субъектом. Для того, чтобы проследить связь потребности и эмоции, эффективно регулировать эмоциональное состояние необходим высокий уровень рефлексивных способностей человека [37].

Учитывая приведенные выше результаты исследований, можно заключить, что эмоциональный интеллект является существенным психическим ресурсом человека. Он способствует повышению результативности деятельности за счет понимания и регуляции эмоций с одной стороны, и улучшению взаимодействия с социальным окружением за счет распознавания эмоций других людей и управления ими – с другой. Более того, в ситуациях стресса данный вид интеллекта позволяет оптимизировать энергетические затраты, управлять стресс-факторами, извлекать полезный опыт, эффективнее решать поставленные задачи. Далее будет рассмотрена специфика проявления социального и эмоционального интеллекта в спорте.

1.4. Социальный и эмоциональный интеллект в условиях спортивной деятельности

В современной психологии спорта особое значение приобретает поиск и развитие ресурсов спортсменов, обеспечивающих высокий уровень конкурентоспособности. В качестве таких ресурсов рассматривают способность к осознанной саморегуляции деятельности, конструктивные способы совладания спортсменов со стрессом, типологические свойства нервной системы, перфекционистские установки, самооценка, уровень субъективного контроля [48, 50, 51, 54, 81, 127]. Особое внимание уделяется не только соревновательному стрессу, но и так называемому организационному стрессу спортсменов: взаимоотношения в команде, с тренером, необходимость сохранения спортсменом своей позиции в команде и т.д. [159]. Основной задачей спортивных психологов является оптимизация взаимодействия спортсмена со спортивной средой [47]. При этом в отличие от соревновательного стресса, организационный носит долговременный характер. Г.Б. Горская видит возможности реализации

спортсменами своих возможностей при гармонизации спортивной подготовки, нивелировании противоречий между жесткими требованиями спортивной среды и личностными ресурсами спортсмена. Особое внимание автор уделяет индивидуализации подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов, их ресурсов и ограничений [46].

Спортивная деятельность сопровождается переживанием ярких, интенсивных эмоций. А.Л. Поповым определены основные признаки эмоциональных переживаний спортсменов: 1) спортсмен испытывает яркие, интенсивные эмоции, влияющие на его личность и результат деятельности. Это требует от атлета развитой способности контролировать свое состояние и устранять неблагоприятные для спортивной деятельности эмоциональные переживания; 2) для эмоциональной сферы спортсмена характерен широкий спектр переживаний: чувства, связанные с мышечной деятельностью, удовольствие от преодоления собственных ограничений, нравственные чувства, связанные с общностью интересов и командным духом и др.; 3) эмоциональные переживания спортсмена отличаются высокой динамичностью, быстрым переходом от одних чувств к другим, особенно в период соревнований [134].

В качестве психических ресурсов спортсменов в современной научной психологии рассматриваются социальный и эмоциональный интеллект. Исследование З.Р. Совмиз, посвященное изучению особенностей реагирования на стресс у спортсменов командных видов спорта показало, что чем выше социальный интеллект спортсменов, тем меньше у них проявляются командные деструктивные копинг-стратегии [152].

Похожие результаты были получены в исследовании А.С. Распоповой, согласно которым способность спортсменов прогнозировать развитие коммуникативной ситуации и понимать вербальную экспрессию в различных ситуационных контекстах усиливает социально-ориентированные копинг-стратегии. Высокий уровень способности к познанию классов поведения связан с поиском решения проблемы и положительной переоценкой проблемной ситуации.

А понимание последствий собственного поведения и его влияния на динамику социальной ситуации снижает стратегию избегания [138].

Н.В. Яковлева в своем исследовании выяснила, что спортивная деятельность оказывает влияние на формирование социального интеллекта спортсменов. Данный вид деятельности предполагает наличие большого количества социальных ситуаций, требующих быстрой и точной ориентации спортсменов и принятия ими адекватных решений. По мере приобретения опыта у спортсменов формируются интуитивные способы реагирования в различных социальных ситуациях, что и является, по мнению автора, показателем социального интеллекта [185].

Интересное исследование проведено Ю.И. Разиновым и К.А. Жалялетдиновой, согласно результатам которого социальный интеллект участвует в реализации тактического поведения спортсменов на соревнованиях. Понимание логики развития ситуаций социального взаимодействия, вербальной и невербальной информации позволяет варьировать тактическое поведение во время состязаний, быстро менять план действий в зависимости от ситуации, экстраполировать и избегать грубых нарушений, хорошо понимать товарищей по команде, действовать согласованно [137].

Попытки сравнения социального интеллекта у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта показали отсутствие различий между данными группами атлетов. У спортсменов, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта социальный интеллект средне-высокий, что свидетельствует об их социальной зрелости, высокой социальной адаптивности и способности конструктивно общаться с окружающими людьми [45].

Согласно структурно-динамической теории Д.В. Ушакова социальный интеллект поддается развитию, как и любая другая интеллектуальная функция. При этом границы его развития определяются способностью человека к обучению, которое и требуется для развития данного вида интеллекта. Автор отмечает, что социальный интеллект развивается за счет ежедневного

взаимодействия с окружающими людьми, как эксплицитно, так и имплицитно. [156].

Перейдем к рассмотрению исследований, демонстрирующих ресурсные возможности эмоционального интеллекта для роста спортивных результатов. В первую очередь следует обратить внимание на то, что спортивная деятельность оказывает влияние на уровень эмоционального интеллекта: у спортсменов по сравнению с не занимающимися спортом сверстниками сильнее развиты распознавание эмоций, управление эмоциями и самомотивация. Т.В. Петровская связывает такую закономерность с требованиями, которые спортивная деятельность предъявляет личности спортсмена: для успешных выступлений и достижения высокого уровня спортивного мастерства необходимо уметь регулировать свое состояние, использовать эмоции для повышения эффективности деятельности, ориентироваться в эмоциональных проявлениях членов спортивного коллектива [131].

В то же время по мнению М.К. Гасанпур отношения эмоционального интеллекта и спортивной деятельности имеют характер взаимовлияния. Согласно некоторым исследованиям у спортсменов эмоциональный интеллект оказывается выше, чем у не занимающихся спортом сверстников. Это объясняется специфическими требованиями, которые предъявляет спортивная деятельность к личности спортсмена. В спортивной среде эмоциональный интеллект является способностью, необходимой для достижения высокого результата [43].

Эмоциональный интеллект определяет выбор спортсменами конструктивных копинг-стратегий: принятие ответственности, планирование решения проблемы и поиск социальной поддержки. Развитая способность к самомотивации и управлению своими эмоциями снижает частоту применения стратегии бегства-избегания. Эмоциональный интеллект имеет гендерную специфику: у спортсменов мужского пола выше показатель управления своими эмоциями, у спортсменов женского пола - эмпатии и распознавания эмоций других людей [29].

В исследовании Н.В. Илясовой и Р.О. Агавелян спортсмены имеют низкий уровень развития таких компонентов эмоционального интеллекта как управление своими эмоциями и самомотивация. При этом у спортсменов индивидуальных видов спорта выше показатели эмоциональной осведомленности и эмпатии, а у спортсменов командных видов лучше развита способность к распознаванию эмоций других людей [75]. В другом исследовании был выявлен низкий уровень всех компонентов эмоционального интеллекта за исключением понимания эмоций, самомотивации и внутриличностного интеллекта у спортсменов высокой квалификации. При этом с ростом квалификации усиливаются такие компоненты эмоционального интеллекта как управление своими и чужими эмоциями, идентификация эмоций, контроль экспрессии и самомотивация [85]. В исследовании Штефаненко И.И. Эмоциональный интеллект достоверно влияет на снижение проявления эмоционального выгорания, а именно на показатель «девальвация достижений» [179].

Г.Д. Бабушкин приводит данные исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта с результативностью выступлений высококвалифицированных спортсменов. Согласно полученным автором результатам, спортсмены с высоким уровнем эмоционального интеллекта занимали первые и вторые места на соревнованиях высокого ранга. Атлеты со средним эмоциональным интеллектом, как правило, занимали места не выше третьего-четвертого. Автором статистически было подтверждено положительное влияние развитого эмоционального интеллекта на соревновательную результативность спортсменов [16].

В исследовании связи эмоциональных состояний с личностными особенностями спортсменов было установлено, что положительный эмоциональный фон деятельности, активность, энергичность и психическое спокойствие проявляются у футболистов с высоким уровнем самооценки, развитыми волевыми качествами, интернальностью, устойчивостью к фрустрирующим ситуациям, сильной нервной системой. Напротив, тревога, депрессивные состояния, подавленность сопровождают деятельность

спортсменов с выраженным нейротизмом, низкой самооценкой, слабой мотивацией, экстернальностью, слабой нервной системой [36].

В исследовании З.Р. Совмиз, посвященном выявлению личностных ресурсов спортсмена для преодоления стресса показано, что на конструктивное совладание оказывает влияние развитый эмоциональный и социальный интеллект, высокая социально-психологическая адаптированность спортсменов, коммуникативные и организаторские склонности, психосоциальная зрелость и поддержка автономии спортсмена со стороны тренера. Согласно полученным данным, все компоненты эмоционального интеллекта положительно связаны с индивидуальными и групповыми адаптивными копинг-стратегиями и отрицательно – с неадаптивными индивидуальными и групповыми копингами [152].

Эмоциональный интеллект связан с коммуникативной толерантностью спортсменов командных видов спорта: развитая способность к пониманию своих и чужих эмоций повышает терпимость спортсменов к физическому и психическому дискомфорту, создаваемому окружающими людьми и, следовательно, гармонизирует отношения внутри команды [180].

Т.В. Петровская в своем исследовании установила, что у спортсменов с высоким уровнем эмоционального интеллекта уровень тревоги адекватен ситуации. Такие спортсмены лучше справляются с состоянием психического напряжения, у них менее выражена личностная и ситуативная тревожность. Важными факторами в регуляции тревоги у спортсменов являются способность управлять своими эмоциями, идентифицировать свои и чужие эмоции, создавать у себя необходимый для выполнения деятельности настрой и эмпатия [131]. Высокий уровень эмоционального интеллекта снижает вероятность возникновения эмоционального выгорания у спортсменов. Более того, спортсмены с развитым эмоциональным интеллектом применяют конструктивные стратегии совладания со стрессом [51].

Изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта с личностными ресурсами у спортсменов разного пола показало, что у спортсменов мужского

пола проявление эмоционального выгорания снижаются при усилении способности к распознаванию эмоций. У девушек-спортсменок снижение признаков эмоционального выгорания связано с повышением способности к самомотивации и управлению своими эмоциями. Для спортсменок важную роль в преодолении эмоционального выгорания приобретает эмоциональный интеллект, что подтверждается наличием большего количества связей между данными феноменами, чем в мужской выборке [22].

Эмоциональный интеллект, в частности управление эмоциями, обнаруживает тесную связь с волевым контролем спортсменов как в командных, так и в индивидуальных видах спорта [74]. Исследователи объясняют эту связь тем, что развитые способности познания себя, самоконтроля, самомотивации позволяют лучше контролировать свое эмоциональное состояние и устанавливать эффективные межличностные связи [162].

Как показало исследование V. Сесе и др. способности спортсменов идентифицировать эмоции, управлять ими, использовать их при выполнении деятельности положительно сказываются на состоянии во время соревнований. Развитый эмоциональный интеллект позволяет изменить когнитивную оценку соревновательной ситуации, справляться с напряжением более успешно и показывать высокую результативность выступлений [189].

Интересные результаты были получены в исследовании М.М. Fernández и др.: повышенное внимание спортсменов к собственным эмоциональным переживаниям усиливает тревогу во время выступлений. В то же время, понимание собственных эмоций и чувств может способствовать, по мнению исследователей, повышению результативности спортсменов. При этом высококвалифицированные спортсмены обладают более высоким уровнем эмоционального интеллекта по сравнению с менее опытными спортсменами [193].

Нельзя не обратиться к исследованиям, посвященным коллективным эмоциям в спорте: члены команды испытывают вместе позитивные эмоции в результате победы и негативные – вследствие неудачи. Переживание коллективных эмоций связано с тем, что спортсмены расценивают определенные

стрессоры как общие для всей команды (результат выступления команды, организационные стрессоры, межличностные конфликты в команде, смена тренерского состава или состава команды) и демонстрируют схожие реакции. Авторы указывают на еще одну причину коллективных эмоций – «командное привыкание», степень эмоциональной близости игроков [225]. Способность членов команды регулировать свое эмоциональное состояние, понимать переживания товарищей, эмоционально настраиваться может значительно облегчать взаимодействие игроков с соревновательными стрессорами, повышать результативность выступления, ускорять восстановление после поражений.

Интересные результаты получены в исследовании, посвященном связи эмоций тренера и игроков в командных видах спорта. Переживание и демонстрация тренером положительных эмоций вызывает у игроков его команды позитивные переживания, и, напротив, эмоция гнева у тренера аналогичным образом находит отражение у игроков. При этом более результативному выступлению команды способствовали положительные эмоции тренера, а при демонстрации гнева – команды допускала больше ошибок [208]. Когда в результате специальных занятий у тренеров развивались навыки регуляции эмоций, улучшилось субъективное восприятие спортсменами взаимоотношений с ними. Это говорит о более эффективном управлении тренером командой по мере того, как он овладевает собственными навыками саморегуляции эмоций [66]. Приведенные исследования доказывают важность управления эмоциями и использования их в деятельности не только со стороны спортсменов, но и с позиции тренерского состава.

Социальный и эмоциональный интеллект являются значимыми ресурсами повышения результативности в спорте. Они связаны со снижением тревоги спортсменов, повышением социально-психологической адаптации, выбором конструктивных стратегий преодоления стресса, повышением результативности выступлений. Исследователи отмечают низкий уровень развития некоторых компонентов эмоционального интеллекта у спортсменов, в частности, управления эмоциями. При этом зарубежные коллеги указывают на то, что оптимальным

является средний уровень развития эмоционального интеллекта, поскольку излишняя концентрация спортсменов на своих и чужих эмоциях отрицательно сказывается на их состоянии во время соревнований.

Резюме

Понятие ресурса в контексте научной психологии трактуется различными исследователями как совокупность способностей, средств, которые человек может использовать при необходимости. Рассмотрев точки зрения отечественных и зарубежных исследователей, можно условно разделить ресурсы человека на внутренние и внешние. К внутренним относятся знания, умения, навыки человека, его личностные особенности. Внешние ресурсы – это материальные блага, помощь социального окружения, семья, друзья, социальный статус. Наличие у человека всех необходимых ресурсов для решения поставленных задач обозначено исследователями как «ресурсообеспеченность». Существуют «копинг-ресурсы», характеризующие все средства и способы поведения, которые использует человек для преодоления трудной жизненной ситуации. Как правило актуализация ресурсов происходит в ситуациях конфликта между потребностями, мотивами человека и условиями окружающей среды. Если субъективная оценка сложности поставленных задач или внешних препятствий к достижению цели превосходит имеющиеся у человека на данный момент ресурсы, возникает состояние стресса. Такая ситуация требует наращивания ресурсов, особенно в видах деятельности, связанных с постоянным переживанием напряжения, одним из которых является спорт. К таким ресурсам ученые относят осознанную саморегуляцию поведения, самосознание, внутренний локус контроля, адекватную самооценку, самопринятие, оптимальный уровень тревожности, психическую устойчивость, социальный и эмоциональный интеллект. Последним двум конструктам в современной научной психологии уделяется большое количество внимания. Оба понятия, пришедшие к нам из-за рубежа связаны со способностью человека выстраивать наиболее эффективные отношения с

окружающей средой. По сути, и эмоциональный и социальный интеллект – это адаптивные механизмы.

Резюмируя концепции и подходы исследователей к понятию социального интеллекта можно обозначить его как способность человека выстраивать конструктивные отношения с окружающими людьми на основе вербальной и невербальной информации, прогнозирования поведения участников общения, понимания их скрытых потребностей и мотивов. Эмоциональный интеллект характеризуется пониманием своих и чужих эмоций, управлением ими, использованием их для повышения результативности деятельности. И социальный и эмоциональный интеллект не являются неизменными величинами и могут меняться вследствие специального воздействия или жизненных обстоятельств.

В изучении особенностей спортивной деятельности исследователями акцентировано влияние данных видов интеллекта на выбор конструктивных копинг-стратегий, снижение ситуативной и личностной тревожности, усиление волевого контроля, повышение результативности выступлений. Стоит отметить, что исследованию социального интеллекта посвящено значительно меньше работ, нежели эмоциональному интеллекту. Это создает «белое пятно» в научных данных и требует более подробного изучения. Более того, выявлен недостаток информации о ресурсных возможностях социального и эмоционального интеллекта в поддержании психической устойчивости. Имеется дефицит сравнительных исследований о влиянии данных видов интеллекта на устойчивость к стрессу в условиях командной и индивидуальной деятельности. В нашем диссертационном исследовании мы решаем задачи не только установления различных аспектов влияния эмоционального и социального интеллекта на психическую устойчивость субъектов деятельности, но и обращаемся к более масштабной задаче – наращивание личностных и когнитивных ресурсов для повышения результативности личности в условиях командной и индивидуальной деятельности.

ГЛАВА 2. СТРАТЕГИЯ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Стратегия исследования

Определяя эмоциональный и социальный интеллект в качестве предмета исследования, мы опирались на представления ученых о ресурсах человека, которые он использует для преодоления стрессовых ситуаций. В качестве ресурсов В.А. Толочек рассматривает интрасубъектные, интерсубъектные и внесубъектные [163]. Автор утверждает, что из огромного множества ресурсов, актуализируются только те, в которых возникает необходимость в данный момент времени. Н.Е. Водопьянова говорит о диспозиционных ресурсах, представляющих собой способность человека регулировать свое состояние для преодоления стрессовых ситуаций и достижения поставленных целей [33]. Более того, личностные ресурсы могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на профессиональную успешность субъекта и его стрессоустойчивость в зависимости от его умения управлять и рационально использовать их [55]. В данном контексте необходимо определить возможности эмоционального и социального интеллекта как личностных ресурсов устойчивости к стрессу и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности.

Теоретический анализ научной литературы, приведенный в главе 1 показал, насколько широкий круг личностных характеристик входит в понятие «ресурс». В связи с этим в нашем исследовании изучались параметры психической устойчивости, копинг-стратегии, осознанная саморегуляция поведения и самооценка. Психическая устойчивость субъекта в стрессовой ситуации оказывает влияние на результативность его деятельности, что подтверждается в ряде исследований [7, 18, 116]. У спортсменов, показывающих высокий результат на соревнованиях среди прочих личностных характеристик, отмечается развитая способность к регуляции своего состояния, высокий уровень нервно-психической устойчивости, способность быстро восстанавливаться после неудач, ориентация на решение проблемы в трудных жизненных ситуациях [17, 87, 150]. Причем с

ростом квалификации спортсменов так называемое качество как «спортивный характер» отступает на второй план и ведущее место занимает способность спортсменов осознанно преодолевать трудности, уровень их психоэнергетической наполненности. В нашем исследовании психическая устойчивость представлена двумя параметрами: «нервно-психическая устойчивость» и «соревновательная эмоциональная устойчивость». Первая представляет собой психическую устойчивость в широком понимании и характеризует возможности человека достигать высокого результата в деятельности, преодолевая возникающие препятствия, сохраняя эмоциональную стабильность в условиях стресса и психологического давления. Соревновательная эмоциональная устойчивость характеризует психическую устойчивость в более узком смысле – в конкретных условиях спортивной деятельности. Она отражает то, насколько спортсмен в условиях соревновательного стресса может справиться с сильными эмоциями и показать высокий результат. Нами представляется целесообразным изучение психической устойчивости в более широком смысле и специфических условиях спортивной деятельности, в связи с чем в исследовании регистрировались оба параметра. Помимо этого, исследовалась чувствительность спортсменов к нескольким видам соревновательных стрессоров: внутренней неопределенности (неуверенность спортсмена в том, что он сможет показать свой наилучший результат во время соревнований), внешней неопределенности (неясность ситуации будущих соревнований, особенностей судейства, режима и т.д.), внутренней значимости (опасения получить травму, наличие «неудобного» соперника, боязнь поражения) и внешней значимости (страх подвести тренера и команду, подвергнуть сомнению свой спортивный авторитет). Данные параметры позволяют выявить основные источники стресса для спортсменов.

Изучая копинг-стратегии, мы придерживались подхода R.S. Lazarus [210], согласно которому у каждого человека существуют копинг-ресурсы, определяющие тот или иной способ реагирования в стрессовых ситуациях. Мы понимаем под копинг-стратегиями умение личности преодолевать стрессовые ситуации, превалирующие способы совладания с трудностями. Кроме того,

напряженность копинга (высокая степень выраженности большинства копинг-стратегий) является показателем того, что человек находится в ситуации, требующей больших энергетических затрат, в состоянии сильного стресса. Исследование копинг-стратегий обусловлено необходимостью выяснить, как эмоциональный и социальный интеллект детерминируют выбор субъектами деятельности способов преодоления стресса.

Осознанная саморегуляция поведения, согласно исследованиям В.И. Моросановой [112], играет важную роль в преодолении стресса. В зависимости от способности субъекта деятельности ставить перед собой цели, планировать пути их достижения, самостоятельно оценивать полученный результат и менять в случае необходимости стратегию поведения, зависит успешность преодоления им стрессовой ситуации. Важно определить как взаимосвязаны эмоциональный и социальный интеллект к способности субъекта к осознанной саморегуляции деятельности и как в совокупности они влияют на психическую устойчивость.

Включая в исследование самооценку, мы опирались на представления И.Г. Малкиной-Пых и К. Муздыбаева [105, 114] о том, что она относится к внутренним ресурсам преодоления трудных жизненных ситуаций и самореализации человека. Интерес представляет характер взаимодействия эмоционального и социального интеллекта со способностью субъектов деятельности к оценке собственных возможностей и целеполаганию, а также влияние ее на психическую устойчивость в условиях стресса. Исследование самооценки позволяет определить актуальное отношение спортсменов к различным сторонам своей спортивной подготовки и своим способностям. Уровень притязаний отражает желание спортсмена достичь определенного результата, его способность ставить перед собой цели, адекватные собственным возможностям. Расхождение между самооценкой и уровнем притязаний характеризует субъективное представление субъекта деятельности о реальности достижения поставленной цели и достаточности собственных ресурсов для этого. Сильное расхождение будет свидетельствовать о том, что спортсмен воспринимает цели как недостижимые, а собственные ресурсы недостаточными

для этого. Слабое расхождение характеризует субъективное ощущение отсутствия перспектив для роста у обследуемых. Под дифференцированностью самооценки понимается то, насколько гармонично субъект деятельности воспринимает себя, осознает свои сильные и слабые стороны. Выраженность данного показателя свидетельствует о наличии внутреннего конфликта, когда одна или несколько сторон личности (или компонентов спортивной подготовки) воспринимается спортсменом негативно. Дифференцированность уровня притязаний отражает способность обследуемых различать ближайшие цели и перспективные. Если уровень притязаний по всем показателям не дифференцирован и имеет максимальные значения, то это свидетельствует о незрелости представлений спортсменов о собственных возможностях и способности к целеполаганию.

Выбор спортсменов для исследования обусловлен высокой степенью стрессогенности спортивной деятельности. Не вызывает сомнений то, что спортивные соревнования, особенно высокого уровня, являются источником сильного психоэмоционального напряжения для спортсменов. Кроме того, Г.Б. Горская отмечает существенное влияние так называемого организационного стресса на психику спортсмена [47]. Плотный график соревнований, перелеты, общение с представителями СМИ, избыток общения, особенности взаимодействия с тренером, членами команды, соперниками, постоянная конкуренция создают повышенные требования к адаптационным возможностям спортсменов. На фоне соревновательного и организационного стресса спортсменам необходимо максимально реализовывать свой потенциал, что часто вызывает затруднения. Кроме того, современный спорт стремительно развивается и требует наращивания ресурсов спортсменов для достижения высоких результатов. В связи с этим личностные ресурсы занимают центральное место в вопросах повышения эффективности деятельности.

Исследование спортсменов, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта обусловлено наличием специфических особенностей их деятельности. Командная деятельность, особенно в условиях стресса, требует не только осознания собственных эмоций и управления ими, но и

понимания эмоциональных проявлений товарищей по команде и управление их состоянием при необходимости. От слаженности действий членов одной команды, их взаимоотношений и взаимопонимания зависит результат соревнований [210]. При этом исследования показывают, что спортсмены командных видов спорта разделяют ответственность за результат между всеми членами, а представители индивидуальных видов всю ответственность берут на себя. При этом в индивидуальных видах спорта сильнее ощущается конкуренция не только с соперниками, но и с членами клуба и сборной команды, что определяет специфику переживания стресса в командных и индивидуальных видах спорта [28]. В связи с этим, эмоциональный и социальный интеллект в условиях командной деятельности может выполнять различные функции, дифференцированно задействовать личностные ресурсы, по-разному влиять на психическую устойчивость спортсменов. Эмпирическая выборка формировалась таким образом, чтобы в нее входили спортсмены преимущественно высокой квалификации, что отражало бы их уровень достижений на момент исследования. У таких спортсменов как правило уже отточены технико-тактические умения и результат на соревнованиях зависит по большей части от психического состояния. В связи с этим представляется необходимым поиск личностных ресурсов наращивания спортивных результатов.

Исходя из вышеизложенного, были сформулированы следующие вопросы, на основе которых определена стратегия эмпирического исследования:

1. Насколько тема личностных ресурсов и, в частности, социального и эмоционального интеллекта разработана в современном научном сообществе?
2. Имеют ли специфику личностные ресурсы в зависимости от вида деятельности – командной или индивидуальной?
3. Какие компоненты социального и эмоционального интеллекта в большей степени связаны с психической устойчивостью у субъектов командной и индивидуальной деятельности?
4. Насколько эмоциональный и социальный интеллект детерминируют психическую устойчивость к стрессу?

5. Какие личностные ресурсы активизируются при различном уровне развития эмоционального и социального интеллекта в том числе при относительном их дефиците?

2.2. Методы и выборка исследования

В процессе исследования нами применялись следующие методы:

1. Теоретический анализ научной литературы.
2. Психологическая диагностика.
3. Статистическая обработка данных.

1. В процессе теоретического обзора современного состояния изучаемой нами проблематики было проанализировано 185 отечественных источников и 44 зарубежных. Анализ научной литературы позволил рассмотреть сущность ресурсного подхода в научной психологии, взгляды современных исследователей на виды психических ресурсов и их роль в профессиональной деятельности и преодолении стресса. Были изучены основные концепции эмоционального и социального интеллекта, их определения, предлагаемые разными авторами, их детерминанты и особенности развития в онтогенезе. Проанализированы результаты современных исследований о связи эмоционального и социального интеллекта с личностными характеристиками, особенности их проявления в различных сферах жизни человека, а также связь с успешностью деятельности. Отдельно рассмотрены особенности проявления социального и эмоционального интеллекта в специфических условиях спортивной деятельности, уровень их развития по сравнению с не занимающимся спортом контингентом, влияние данных видов интеллекта на соревновательную успешность.

2. Психологическая диагностика проводилась с помощью следующих методик: 1) методика определения уровня эмоционального интеллекта Н. Холла [63, 170]; 2) методика определения уровня социального интеллекта Д. Гилфорда [111]; 3) копинг-тест Р. Лазаруса [88]; 4) анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз» [136]; 5) опросник «Стиль саморегуляции поведения»

В.И. Моросановой [113]; 6) анкета «Психическая надежность спортсмена» В.Э. Мильмана [109]; 7) методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн [135].

3. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью следующих методов математической статистики:

1) методы параметрической статистики: определение различий между выборками спортсменов, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта, проводилось с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок, корреляционный анализ Пирсона позволил установить взаимосвязи между изучаемыми параметрами в обеих выборках;

2) непараметрической статистики: определение достоверности различий между кластерами проводилось с помощью U-критерия Манна-Уитни, связи между изучаемыми параметрами в кластерах определялись с помощью коэффициента ранговых корреляций r_s Спирмена;

3) кластерный анализ по Уорду;

4) множественный регрессионный анализ (метод шагового отбора);

5) описательные статистики.

Выборку исследования составили: 100 спортсменов, занимающихся командными видами спорта (волейбол, баскетбол, гандбол), из них 4 человека имеют 1 взрослый разряд, 74 спортсмена кандидаты в мастера спорта, 20 мастеров спорта, 1 спортсмен мастер спорта международного класса и 1 спортсмен – заслуженный мастер спорта. В исследовании приняли участие 61 женщина и 39 мужчин. Возраст респондентов составил от 16 до 27 лет. Так же в исследовании приняли участие спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта (дзюдо, бокс, вольная борьба, греко-римская борьба, тхэквондо, академическая гребля, прыжки на батуте, пулевая стрельба) в количестве 61 человек (45 мужчин и 16 женщин). Из них 6 спортсменов, имеющих 1 взрослый разряд, 32 кандидата в мастера спорта, 10 мастеров спорта, 13 мастеров спорта международного класса. Возраст респондентов от 16 до 26 лет. Общая выборка исследования составила 160 человек.

2.3. Организация исследования

Исследование проводилось в несколько этапов, на каждом из которых были последовательно реализованы поставленные задачи. Этапы проведения исследования:

1 этап – определение актуальности темы работы, постановка цели и исследовательских задач, формирование методологического аппарата исследования. Теоретический обзор отечественных и зарубежных источников по теме ресурсного подхода в психологии, проявления эмоционального и социального интеллекта в различных сферах деятельности, возможности их развития, детерминант. Реферирование результатов современных исследований, представленных в научной литературе по изучаемой проблематике. Написание текста 1 главы диссертации, составление списка литературы. В дальнейшем проводилось дополнение теоретического обзора и списка литературы новыми исследованиями на протяжении всего периода написания диссертации.

2 этап – проведение эмпирического исследования. На данном этапе проводилась проверка массива первичных данных на нормальность распределения, затем определялся уровень развития социального и эмоционального интеллекта спортсменов, особенности их соревновательной надежности и нервно-психической устойчивости, предпочтения копинг-стратегий, специфики проявления личностных характеристик (осознанной саморегуляции поведения, уровня самооценки, притязаний, дифференцированности и расхождения между ними). Исследование проводилось с участием спортсменов командных и индивидуальных видов спорта во время тренировочных и соревновательных сборов. В исследовании принимали участие спортсмены – члены сборных команд Краснодарского края и других регионов, в том числе спортсмены, входящие в сборные команды России, что подтверждает их высокий уровень профессионального мастерства. Схема эмпирического исследования приведена в таблице 1.

Таблица 1 – Схема эмпирического исследования

Этапы эмпирического исследования	Методы исследования
1. Установление уровня развития социального и эмоционального интеллекта у спортсменов, занимающихся командными (n=100) и индивидуальными видами спорта (n=61)	1. Методика определения уровня социального интеллекта Д. Гилфорда 2. Методика определения уровня эмоционального интеллекта Н. Холла 2. Вычисление средних значений показателей
2. Исследование психической устойчивости, копинг-стратегий и личностных характеристик спортсменов (осознанной саморегуляции поведения, самооценки, уровня притязаний, их дифференцированности и расхождения), занимающихся командными (n=100) и индивидуальными видами спорта (n=61)	1. Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз» 2. Анкета «Психическая надежность спортсмена» В.Э. Мильмана 3. Копинг-тест Р. Лазаруса 4. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой 5. Методика Дембо-Рубинштейн. 6. Вычисление средних значений показателей
4. Установление различий по всем изучаемым параметрам между выборками спортсменов, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта	Определение достоверности различий с помощью t-критерия Стьюдента
5. Выявление особенностей взаимосвязи эмоционального и социального интеллекта с параметрами психической устойчивости, осознанной саморегуляции поведения, копинг-стратегиями и самооценкой спортсменов командных и индивидуальных видов спорта	Вычисление коэффициентов корреляции с помощью корреляционного анализа Пирсона
6. Определение предикторов психической устойчивости спортсменов, занимающихся командными (n=100) и индивидуальными (n=61) видами спорта	Множественный регрессионный анализ методом шагового отбора
7. Выявление личностных особенностей спортсменов с различным уровнем эмоционального и социального интеллекта	1. Кластерный анализ по Уорду, который проводился в двух выборках: спортсменов командных (n=100) и индивидуальных видов спорта (n=61) 2. Определение достоверности различий между кластерами с помощью U-критерия Манна-Уитни 3. Вычисление коэффициентов корреляции с помощью критерия r_s Спирмена в кластерах

3 этап – математико-статистическая обработка первичных данных, интерпретация и обсуждение результатов исследования, публикация их в научных изданиях, представление на всероссийских и международных конференциях, написание текста диссертации.

ГЛАВА 3. СОЦИАЛЬНЫЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА В УСЛОВИЯХ КОМАНДНОЙ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1. Особенности эмоционального, социального интеллекта и психической устойчивости субъектов командной и индивидуальной деятельности

Согласно задаче 2 необходимо рассмотреть уровень развития эмоционального и социального интеллекта у обследуемых в условиях командной и индивидуальной деятельности. Сравнение респондентов, специализирующихся в командных и индивидуальных видах спорта обусловлено спецификой деятельности. Она заключается, в первую очередь в степени ответственности за результат: в командах каждый член вносит свой вклад и ответственность разделяется между всеми. При этом важна согласованность действий участников, оптимальное распределение функций (амплуа) и гармоничный климат в команде. В случае индивидуальной деятельности результат зависит от действий одного спортсмена и ответственность полностью лежит на нем. В связи с этим психическое напряжение во время соревнований у таких спортсменов значительно выше по сравнению с деятельностью в команде и личностные ресурсы, необходимые для преодоления стресса могут отличаться.

Таким образом, важно установить особенности психических ресурсов, необходимых для достижения высоких результатов в зависимости от особенностей деятельности. Согласно программе исследования выборки спортсменов схожи по квалификации, полу, возрасту и стажу занятий спортом. Для выявления различий между выборками спортсменов был применен параметрический t-критерий Стьюдента, поскольку распределение данных в обеих группах близко к нормальному. Средние значения показателей эмоционального и социального интеллекта представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние значения показателей эмоционального и социального интеллекта у субъектов командной и индивидуальной деятельности

Показатели	Командные виды спорта (n=100)	Индивидуальные виды спорта (n=61)	t-критерий Стьюдента	p
Параметры эмоционального интеллекта				
Эмоциональная осведомленность	7,34±3,80	7,79±3,89	-0,593	-
Управление эмоциями	4,44±2,59	7,18±2,13	-2,721	p≤0,01
Самомотивация	9,05±3,96	8,92±3,15	0,201	-
Эмпатия	9,00±3,31	8,25±3,01	1,034	-
Распознавание эмоций других	7,94±2,69	6,75±2,23	1,510	-
Общий уровень эмоционального интеллекта	37,78±9,69	38,89±9,94	-0,325	-
Параметры социального интеллекта				
Субтест №1 «Истории с завершением»	9,44±1,28	9,62±1,32	-0,992	-
Субтест №2 «Группы экспрессии»	8,41±1,12	8,57±1,09	-0,996	-
Субтест №3 «Вербальная экспрессия»	7,21±1,26	7,49±1,04	-1,614	-
Субтест №4 «Истории с дополнением»	6,64±1,12	7,38±1,00	-2,596	p≤0,01
Композитная оценка социального интеллекта	31,71±3,98	32,07±3,55	-1,855	-

У представителей командных видов спорта параметры «эмоциональная осведомленность», «управление эмоциями» и «общий уровень эмоционального интеллекта» находятся в диапазоне низких значений, а остальные показатели выражены умеренно. Полученные данные свидетельствуют о том, что обследуемые испытывают затруднения в идентификации и дифференцировке эмоций, а также в регуляции своего состояния, что может оказывать значительное влияние на реализацию их потенциала во время выступлений. Значения всех параметров социального интеллекта входят в диапазон средних: спортсмены в достаточной мере способны прогнозировать развитие ситуации общения, распознавать состояния и намерения окружающих людей по вербальным и невербальным признакам, понимать причины и последствия определенного поведения.

В условиях индивидуальной деятельности спортсмены демонстрируют средний уровень эмоционального интеллекта, за исключением параметра

«управление эмоциями» имеющего низкие значения. Обследуемые в достаточной степени способны осознавать какие чувства они испытывают, дифференцировать их, распознавать переживания окружающих людей, сочувствовать им. У респондентов возникают затруднения, когда необходимо регулировать негативные эмоции в сложной ситуации (например, на соревнованиях).

У представителей индивидуальной деятельности достоверно выше показатель «управление эмоциями», что обусловлено ее спецификой: на спортсмена возлагается большая часть ответственности за результат по сравнению с командными видами, где ответственность распределяется между членами одной команды. В связи с этим субъектам индивидуальной деятельности необходимо больше контролировать свои эмоции, не показывать «слабость» перед соперниками, сосредотачиваться на своей цели.

Высокое значение имеет субтест №1 «Истории с завершением», остальные параметры в данной группе обследуемых выражены на среднем уровне. Респонденты обладают развитыми способностями к прогнозированию развития ситуации взаимодействия в зависимости от определенных действий, в достаточной степени распознают вербальную и невербальную экспрессию людей и используют эту информацию для установления эффективного контакта с окружающими. Выборки обследуемых достоверно отличаются по субтесту №4 «Истории с дополнением», значение которого выше в группе спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта. Это связано с необходимостью атлетов принимать тактические решения, самостоятельно выстраивать взаимодействие с участниками спортивной деятельности и нести за это ответственность в отличие от спортсменов в командных видах спорта, где ответственность за результат разделяется между членами команды.

Анализируя средние значения показателей психической устойчивости (таблица 3), мы пришли к заключению, что представители как командной, так и индивидуальной деятельности обладают средним уровнем нервно-психической устойчивости, низкой соревновательной эмоциональной устойчивостью,

умеренной соревновательной мотивацией, спортивной саморегуляцией и высоким уровнем помехоустойчивости.

Таблица 3 – Средние значения показателей устойчивости к соревновательному стрессу и копинг-стратегий у субъектов командной и индивидуальной деятельности

Название параметра	Командные виды спорта (n=100)	Индивидуальные виды спорта (n=61)	t-критерий Стьюдента	p
Нервно-психическая устойчивость	17,89±7,03	19,95±8,12	-1,647	-
Психическая надежность спортсмена				
Соревновательная эмоциональная устойчивость	-2,78±3,54	-3,38±2,70	1,001	-
Спортивная саморегуляция	-0,84±2,52	-1,87±2,33	2,587	p≤0,05
Соревновательная мотивация	0,88±2,43	1,07±2,83	-0,515	-
Стабильность-помехоустойчивость	3,17±2,99	3,79±1,66	-1,880	-
Стрессоры внутренней неопределенности	4,09±1,53	4,02±1,40	0,435	-
Стрессоры внешней неопределенности	2,89±1,53	2,49±1,48	1,819	-
Стрессоры внутренней значимости	2,11±1,86	2,87±1,86	-2,437	p≤0,05
Стрессоры внешней значимости	2,80±1,96	3,77±2,21	-2,461	p≤0,05
Копинг-стратегии				
Конфронтативный копинг	8,19±2,70	8,57±2,34	-0,840	-
Дистанцирование	8,57±3,17	8,54±2,67	0,051	-
Самоконтроль	11,74±3,25	12,05±3,16	-0,576	-
Поиск социальной поддержки	10,36±2,95	9,66±2,65	1,663	-
Принятие ответственности	6,70±2,36	6,66±2,14	0,220	-
Бегство-избегание	9,84±3,71	9,20±3,69	1,216	-
Планирование решения	11,76±2,91	12,08±2,96	-0,702	-
Положительная переоценка	12,26±3,58	12,00±3,31	-0,840	-

Чувствительность к стрессорам умеренная в обеих выборках, за исключением слабо выраженной чувствительности к стрессорам внутренней значимости у представителей командных видов спорта. Кроме того, у субъектов командной деятельности достоверно выше значение спортивной саморегуляции и ниже – чувствительности к стрессорам внутренней и внешней значимости. Это означает, что у обследуемых значительно реже возникают опасения по поводу возможного проигрыша на соревнованиях, получения травмы, потери своего

спортивного авторитета, страха подвести команду или тренера, чем у спортсменов, специализирующихся в индивидуальных видах спорта.

Изучение особенностей совладающего поведения показало умеренную выраженность стратегий совладания в обеих выборках респондентов (таблица 3). Достоверные различия при этом отсутствуют, что указывает на схожесть поведения обследуемых в сложных жизненных ситуациях вне зависимости от вида деятельности. Умеренная напряженность копинга свидетельствует о том, что обследуемые не испытывают психоэмоциональных перегрузок и перед ними не стоят неразрешимые задачи. Для респондентов обеих групп предпочтительными стратегиями совладания со стрессом являются планирование решения проблемы и положительная переоценка ситуации. При возникновении проблемы спортсмены ориентированы, прежде всего на поиск оптимального решения или извлечение полезного опыта в случае неудачи. Наименее выраженной стратегией совладания в условиях как командной, так и индивидуальной деятельности является принятие ответственности.

Изучая особенности проявления осознанной саморегуляции поведения, мы выяснили, что у субъектов командной деятельности моделирование, гибкость и общий уровень саморегуляции имеют высокую степень выраженности, а остальные параметры – среднюю (таблица 4).

Таблица 4 – Средние значения показателей осознанной саморегуляции поведения у субъектов командной и индивидуальной деятельности

Название параметра	Командные виды спорта (n=100)	Индивидуальные виды спорта (n=61)	t-критерий Стьюдента	p
Планирование	5,76±1,74	4,80±1,56	3,436	p≤0,01
Моделирование	6,69±1,45	5,87±1,93	3,014	p≤0,01
Программирование	6,21±1,26	6,39±1,36	-0,811	-
Оценка результата	6,06±1,59	5,87±1,51	0,716	-
Гибкость	7,35±1,38	6,90±1,31	1,908	-
Самостоятельность	5,03±2,06	5,59±1,94	-1,707	-
Общий уровень саморегуляции	32,28±4,13	30,74±6,03	1,834	-

Обследуемые проявляют высоко развитую способность учитывать значимые внутренние и внешние условия в процессе достижения поставленных целей, анализировать собственные ресурсы, сложность поставленных задач и адекватно распределять свои усилия в процессе деятельности. Регуляторная гибкость позволяет атлетам быстро менять тактику действий в зависимости от ситуации. У представителей индивидуальных видов спорта все параметры осознанной саморегуляции поведения находятся в диапазоне средних значений, что указывает на достаточную степень развития способностей к постановке и дифференцировке целей, разработке шагов для их достижения, оценке конечного результата и корректировке действий в случае необходимости. Выявлены достоверные различия по показателям «планирование» и «моделирование», значения которых выше у субъектов командной деятельности. Это связано с тем, что в индивидуальных видах спорта постановка цели и реализация этапов ее достижения осуществляется в основном тренером, а спортсмен неукоснительно соблюдает установленные им правила. В командном взаимодействии поставленная тренером цель имеет больше вариантов достижения, поскольку результат зависит от действий не одного спортсмена, а целой команды.

У представителей командной деятельности выявлен высокий уровень самооценки в сочетании с очень высоким уровнем притязаний и сильным расхождением между ними. Как упоминалось в главе 2 расхождение между самооценкой и уровнем притязаний отражает с одной стороны способность спортсменов адекватно ставить перед собой цели, с другой – субъективную оценку ими достаточности собственных ресурсов для достижения этой цели. Дифференцированность самооценки характеризует то, насколько гармонично самоотношение у спортсмена, принимает ли он свои сильные и слабые стороны, видит ли сферы, над которыми ему следует работать. Исходя из полученных результатов постановка целей у представителей командных видов спорта носит импульсивный характер, высокая дифференцированность самооценки свидетельствует об ее неустойчивости, а низкая дифференцированность уровня

притязаний – о том, что респонденты не разделяют цели на первостепенные и второстепенные (таблица 5).

Таблица 5 – Средние значения показателей самооценки и уровня притязаний у субъектов командной и индивидуальной деятельности

Название параметра	Командные виды спорта (n=100)	Индивидуальные виды спорта (n=61)	t-критерий Стьюдента	p
Самооценка				
Здоровье	73,71±18,01	72,66±16,51	0,192	-
Ум, способности	68,23±16,25	69,93±17,72	-0,603	-
Уверенность в своих силах	67,44±15,4	76,93±18,19	-2,861	p≤0,01
Тактическая подготовка	66,23±13,1	74,21±17,72	-2,534	p≤0,05
Техническая подготовка	65,31±16,94	74,23±18,38	-2,991	p≤0,01
Физическая подготовка	70,05±15,5	73,90±18,65	-1,377	-
Соревновательная успешность	61,07±16,6	68,00±17,05	-2,107	p≤0,05
Уровень притязаний				
Здоровье	93,95±8,18	95,70±6,89	-1,253	-
Ум, способности	93,05±7,69	93,95±8,38	-0,632	-
Уверенность в своих силах	93,22±7,68	94,34±8,70	-0,776	-
Тактическая подготовка	93,55±8,40	94,72±8,21	-0,815	-
Техническая подготовка	94,60±5,35	99,54±14,21	-1,920	-
Физическая подготовка	95,22±6,25	94,52±9,22	0,636	-
Соревновательная успешность	94,24±6,52	95,15±7,86	-0,717	-
Расхождение самооценки и уровня притязаний				
Здоровье	20,16±8,67	23,44±9,37	-1,006	-
Ум, способности	24,70±7,16	25,00±9,44	-0,110	-
Уверенность в своих силах	25,67±7,36	17,52±7,75	2,662	p≤0,01
Тактическая подготовка	27,11±8,70	20,57±8,27	2,270	p≤0,05
Техническая подготовка	29,40±6,77	20,28±6,53	3,453	p≤0,01
Физическая подготовка	25,13±8,25	20,52±11,78	1,803	-
Соревновательная успешность	33,29±8,28	27,74±9,03	1,850	-
Дифференцированность самооценки	31,90±11,39	25,66±10,97	2,439	p≤0,05
Дифференцированность уровня притязаний	8,79±3,25	5,66±2,96	2,121	p≤0,05

У представителей индивидуальной деятельности выявлена высокая, умеренно дифференцированная самооценка в сочетании с очень высоким уровнем притязаний и средним, либо сильным расхождением между ними. Спортсмены данной выборки отличаются более высокой самооценкой уверенности в себе, тактической, технической подготовленности и соревновательной успешности. Более того, за счет более высокой самооценки, расхождение с уровнем

притязаний сокращается и поставленные цели представляются реально достижимыми. В целом у субъектов индивидуальной деятельности постановка целей более реалистична, самооценка устойчивее по сравнению с представителями командной деятельности. Это связано с тем, что в условиях индивидуальной деятельности критерии оценки более определены и результат зависит от уровня подготовки субъекта деятельности. В командных видах сложнее проследить достигнута ли цель у каждого участника в отдельности, поскольку результат является следствием действий всей команды.

Таким образом, субъекты командной деятельности по сравнению с представителями индивидуальной деятельности, обладают менее выраженной способностью к управлению эмоциями и прогнозированию развития ситуации межличностного общения, но при этом у них значительно выше спортивная саморегуляция и психическая устойчивость к воздействию стрессоров внутренней и внешней значимости. По показателю нервно-психической устойчивости достоверных различий между выборками выявлено не было, но наблюдается тенденция к тому, что у представителей индивидуальных видов спорта она ниже, чем у игровиков. Мы связываем перечисленные различия с тем, что в условиях командной деятельности проигрыш или победа являются результатом работы всей команды, в то время как в индивидуальных видах спорта – за результат ответственен один спортсмен. Навыки саморегуляции больше развиты у спортсменов-игровиков, поскольку командная деятельность предполагает умение каждого члена управлять своими действиями для достижения цели, учитывать множество факторов, влияющих на этот процесс.

3.2. Связь параметров эмоционального и социального интеллекта с показателями психической устойчивости субъектов командной и индивидуальной деятельности

Следующая задача исследования состояла в том, чтобы выявить связи параметров социального и эмоционального интеллекта с показателями

психической устойчивости и личностными характеристиками у представителей командной и индивидуальной деятельности. Результаты корреляционного анализа между показателями эмоционального интеллекта и параметрами психической устойчивости спортсменов обнаружили связи соревновательной эмоциональной устойчивости с управлением эмоциями, распознаванием эмоций и общим уровнем эмоционального интеллекта (таблица 6).

Таблица 6 – Корреляционные связи эмоционального интеллекта с параметрами соревновательной надежности и нервно-психической устойчивости у субъектов командной деятельности (n=100)

Показатели соревновательной надежности и нервно-психической устойчивости	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Соревновательная эмоциональная устойчивость	-0,056	0,335**	0,103	-0,005	0,220*	0,216*
Спортивная саморегуляция	-0,035	0,136	0,162	0,146	0,056	0,147
Соревновательная мотивация	-0,067	0,102	0,302**	0,119	0,201*	0,215*
Стабильность-помехоустойчивость	0,125	0,165	0,018	0,051	-0,073	0,082
Стрессоры внутренней неопределенности	-0,007	-0,253*	-0,201*	0,013	-0,109	-0,196
Стрессоры внешней неопределенности	0,035	-0,320**	-0,196	-0,218*	-0,279**	-0,280**
Стрессоры внутренней значимости	0,091	-0,276**	-0,119	-0,119	-0,220*	-0,211*
Стрессоры внешней значимости	0,072	-0,309**	-0,106	0,073	-0,160	-0,173
Нервно-психическая устойчивость	0,016	-0,451**	-0,238*	0,045	0,005	-0,200*

Примечание:

1. ЭО – эмоциональная осведомленность, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭМ – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта.
2. * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Устойчивость субъектов командной деятельности к соревновательному стрессу связана со способностью к регуляции эмоций, определению эмоционального состояния товарищей по команде и соперников. Это обусловлено особенностями деятельности, где результат во многом зависит от сыгранности команды, способности распознавать невербальные проявления эмоций и действовать согласованно. То, насколько спортсмены готовы выкладываться на соревнованиях, связано с их умением сознательно активизировать эмоции,

способствующие достижению поставленной цели и одновременно снижать интенсивность переживаний, препятствующих высокому результату. Все показатели, кроме эмоциональной осведомленности связаны со снижением чувствительности к различного рода стрессорам. Это может указывать на то, что эмоциональный интеллект является ресурсом устойчивости спортсменов к соревновательным стрессорам. И в этом процессе ведущую роль играет параметр «управление эмоциями».

С увеличением значений показателей «управление эмоциями», «самотивация» и «общий уровень эмоционального интеллекта» растет нервно-психическая устойчивость субъектов деятельности. Развитый эмоциональный интеллект сопровождается ощущением контроля над собой, которое в свою очередь дает спортсменам уверенность в том, что на соревнованиях они смогут в максимальной степени продемонстрировать свой спортивный потенциал. Эмоциональный интеллект способствует эффективной адаптации обследуемых в ситуации соревнований, оптимальном расходовании энергетических ресурсов.

Далее рассмотрены корреляционные связи у представителей индивидуальной деятельности (таблица 7). В отличие от выборки спортсменов, занимающихся командными видами спорта, в данной группе связей значительно меньше. Повышение соревновательной эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, стабильности техники и тактики во время соревнований сопровождается ростом самотивации и общего уровня эмоционального интеллекта спортсменов. При этом с развитием всех компонентов эмоционального интеллекта усиливается нервно-психическая устойчивость обследуемых. Способность респондентов распознавать у себя и у других людей проявления определенных эмоций, управлять ими, создавать у себя необходимый настрой на момент выполнения деятельности сопровождается высоким уровнем устойчивости к стрессовым воздействиям. Можно заключить, что для представителей как командной, так и индивидуальной деятельности эмоциональный интеллект связан с повышением психической устойчивости. При этом для первых важнее оказалось управление своими эмоциями, а для вторых –

способность настраиваться перед соревнованиями, усиливать необходимые эмоции и ослаблять нежелательные.

Таблица 7 – Корреляционные связи эмоционального интеллекта с показателями соревновательной надежности и нервно-психической устойчивости у субъектов индивидуальной деятельности (n=61)

Показатели соревновательной надежности и нервно-психической устойчивости	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Соревновательная эмоциональная устойчивость	0,198	0,159	0,292*	0,160	0,183	0,299*
Спортивная саморегуляция	0,117	0,088	0,150	0,066	0,058	0,115
Соревновательная мотивация	0,152	0,131	0,073	0,241	0,144	0,176
Стабильность-помехоустойчивость	-0,164	-0,033	0,039	-0,037	-0,066	-0,047
Стрессоры внутренней неопределенности	-0,165	-0,242	-0,255*	-0,211	-0,135	-0,221
Стрессоры внешней неопределенности	0,036	0,061	-0,068	0,151	-0,035	0,037
Стрессоры внутренней значимости	-0,178	-0,109	-0,321*	-0,025	-0,224	-0,173
Стрессоры внешней значимости	0,093	-0,105	-0,152	0,018	0,009	-0,065
Нервно-психическая устойчивость	-0,259*	-0,466**	-0,441**	-0,378**	-0,393**	-0,510**

Примечание:

1. ЭО – эмоциональная осведомленность, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭМ – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта.

2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Эмоциональный интеллект связан с выбором спортсменами стратегий преодоления стресса и абсолютное количество положительных корреляционных связей у представителей командных видов спорта выявлено со стратегией планирования решения проблемы и положительной переоценки ситуации (таблица 8). Полученные данные свидетельствуют о том, что понимание своего эмоционального состояния, управление им, способность сочувствовать другим людям способствует формированию активной позиции в преодолении сложной ситуации. С другой стороны, в случае неудачи, эмоциональный интеллект

позволяет спортсменам найти ресурсные стороны ситуации, извлечь опыт и сконцентрироваться на дальнейшей работе.

Таблица 8 – Корреляционные связи эмоционального интеллекта с копинг-стратегиями у субъектов командной деятельности (n=100)

Копинг-стратегии	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Конфронтативный копинг	0,157	0,145	0,216*	0,166	0,202*	0,229*
Дистанцирование	0,098	0,013	0,052	0,178	-0,258*	0,119
Самоконтроль	0,022	0,019	-0,007	0,111	0,041	0,055
Поиск социальной поддержки	0,281**	0,038	0,091	0,287**	0,285**	0,236*
Принятие ответственности	0,128	-0,035	-0,019	0,068	-0,065	-0,026
Бегство-избегание	-0,025	-0,304**	-0,097	-0,007	-0,095	-0,154
Планирование решения	0,322**	0,329**	0,311**	0,306**	0,295**	0,443**
Положительная переоценка	0,314**	0,021	0,255*	0,386**	0,232*	0,304**

Примечание:

1. ЭО – эмоциональная осведомленность, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭМ – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта.
2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Эмоциональный интеллект коррелирует с усилением копинг-стратегий, направленных на преодоление трудной ситуации, с привлечением помощи окружающих людей. Одновременно с этим снижаются стратегии бегства и дистанцирования. Данный вид интеллекта проявляется как мобилизационный ресурс, активизируя конфронтативный копинг. В спорте конфронтация является необходимым условием для осуществления конкурентной борьбы. В данном случае самомотивация, распознавание эмоций и общий уровень эмоционального интеллекта позволяют активизировать спортивную злость и направить ее на победу, уверенно вступать в соревновательную борьбу, проявлять упорство в достижении высокого результата.

В группе спортсменов индивидуальных видов спорта (таблица 9) так же, как и в командных большая часть взаимосвязей обнаружена с планированием решения проблемы и положительной переоценкой ситуации.

Таблица 9 – Корреляционные связи эмоционального интеллекта с копинг-стратегиями у субъектов индивидуальной деятельности (n=61)

Копинг-стратегии	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Конфронтативный копинг	0,251	-0,053	-0,023	0,131	0,261*	0,125
Дистанцирование	-0,335**	-0,139	-0,148	0,085	0,127	-0,030
Самоконтроль	0,383**	0,127	0,302*	0,321*	0,192	0,327*
Поиск социальной поддержки	0,023	-0,117	0,098	0,055	0,230	0,065
Принятие ответственности	0,282*	0,088	0,124	0,307*	0,219	0,212
Бегство-избегание	0,091	-0,183	-0,123	-0,010	0,087	-0,058
Планирование решения	0,485**	0,104	0,271*	0,338**	0,361**	0,350**
Положительная переоценка	0,430**	0,245	0,390**	0,344**	0,350**	0,424**

Примечание:

1. ЭО – эмоциональная осведомленность, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭМ – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта.
2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Вместе с тем эмоциональный интеллект связан с самоконтролем и принятием ответственности. Таким образом у представителей индивидуальной деятельности в стрессовой ситуации эмоциональный интеллект выступает ресурсом поиска решения проблемы, контроля своего эмоционального состояния и поведения, принятия ответственности и положительной переоценки.

Полученные результаты наглядно демонстрируют специфические особенности исследовательских выборок: в командных видах спорта с повышением эмоционального интеллекта усиливается поиск помощи у окружающих людей или самостоятельное активное преодоление стресса; в индивидуальных – эмоциональный интеллект связан с усилением контроля поведения и признание ими своей роли в возникновение трудностей. При этом в обеих выборках эмоциональный интеллект коррелирует со снижением стратегий, направленных на дистанцирование от проблемы.

Далее будут рассмотрены корреляционные связи эмоционального и социального интеллекта с параметрами осознанной саморегуляции и самооценки. Затем представлены результаты корреляционного анализа саморегуляции и самооценки с показателями психической устойчивости и копинг-стратегиями спортсменов. Это позволит установить, существуют ли опосредованные связи

социального и эмоционального интеллекта с психической устойчивостью через саморегуляцию и самооценку спортсменов.

Эмоциональный интеллект обнаружил корреляционные связи с тремя параметрами осознанной саморегуляции поведения: моделированием, гибкостью и общим уровнем саморегуляции (таблица 10).

Таблица 10 – Корреляционные связи эмоционального интеллекта с показателями осознанной саморегуляции поведения у субъектов командной деятельности (n=100)

Параметры осознанной саморегуляции поведения	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Планирование	0,100	0,058	0,086	0,124	0,048	0,154
Моделирование	0,217*	0,411**	0,360**	0,126	0,125	0,377**
Программирование	0,166	-0,161	0,009	0,118	0,141	0,031
Оценка результатов	0,121	-0,050	0,120	0,117	0,094	0,085
Гибкость	0,049	0,257*	0,280**	0,044	0,004	0,216*
Самостоятельность	-0,079	-0,082	0,096	0,032	0,104	0,027
Общий уровень саморегуляции	0,199*	0,135	0,252*	0,193	0,112	0,263**

Примечание:

1. ЭО – эмоциональная осведомленность, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭМ – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта.
2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Применительно к нашему исследованию моделирование характеризует способность респондентов соотносить собственные ресурсы и сложность соревнований, учитывать как можно больше внутренних (состояние здоровья, уровень спортивной подготовки, психическая готовность и т.д.) и внешних условий (место проведения соревнований, уровень мастерства соперников, особенности проживания и т.д.), которые могут способствовать или препятствовать достижению цели и в соответствии с этим менять свое поведение. Регуляторная гибкость отражает способность субъектов деятельности перестраивать тактику действий в зависимости от изменения ситуации или наличия неудовлетворительного результата. Таким образом, эмоциональный интеллект связан с повышением способности обследуемых регулировать свою

деятельность, адаптировать поведение в соответствии с требованиями окружающей среды, гибко менять тактику действий.

Моделирование, гибкость и общий уровень саморегуляции поведения, в свою очередь, выступают ресурсами для повышения соревновательной эмоциональной, нервно-психической устойчивости и препятствуют воздействию соревновательных стрессоров на психику спортсменов (таблица 11).

Таблица 11 - Корреляционные связи осознанной саморегуляции поведения с показателями психической устойчивости у субъектов командной деятельности (n=100)

Показатели психической устойчивости и копинг-стратегии	Показатели осознанной саморегуляции поведения				
	Планирование	Моделирование	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень
Соревновательная надежность спортсмена					
Соревновательная эмоциональная устойчивость	-0,072	0,276**	0,259**	0,020	0,121
Соревновательная мотивация	0,010	0,008	-0,004	0,293*	0,040
Стабильность-помехоустойчивость	-0,248*	0,006	0,115	0,001	-0,025
Стрессоры внутренней неопределенности	-0,168	-0,332**	-0,316**	0,105	-0,228*
Стрессоры внешней неопределенности	0,099	-0,229*	-0,166	0,077	-0,070
Стрессоры внутренней значимости	-0,209*	-0,137	-0,153	0,017	0,010
Стрессоры внешней значимости	-0,006	-0,198*	-0,282**	0,030	-0,093
Нервно-психическая устойчивость					
Нервно-психическая устойчивость	-0,239*	-0,385**	-0,296**	-0,298*	-0,246*
Копинг-стратегии					
Дистанцирование	0,087	-0,151	-0,225*	-0,118	-0,145
Поиск социальной поддержки	0,001	-0,013	-0,298**	-0,325**	-0,096
Принятие ответственности	-0,110	-0,112	-0,264**	-0,021	-0,045
Бегство-избегание	0,015	-0,244*	-0,352**	0,072	-0,166
Положительная переоценка	0,044	0,031	-0,029	-0,030	0,272**

Примечание: * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Кроме того, с ростом способности спортсменов к осознанной саморегуляции поведения снижаются параметры копинг-стратегий, направленных на избегание проблемы, и усиливается положительная переоценка ситуации.

Повышение уровня моделирования и регуляторной гибкости сопровождается ослаблением стратегий ухода от проблемы, принятия ответственности и обращения за помощью к ближайшему социальному окружению. Развитая регуляторная гибкость позволяет представителям командной деятельности эффективно адаптироваться к меняющимся условиям, перестраивать поведение в соответствии с ситуацией, что снижает активность копинг-стратегий. Общий уровень развития саморегуляции поведения связан с положительной переоценкой ситуации – восприятию ее как ценного жизненного опыта. Эмоциональный интеллект положительно коррелирует с моделированием, гибкостью и общим уровнем саморегуляции (таблица 9), а последние – с повышением психической устойчивости, снижением чувствительности к различного рода стрессорам и копинг-стратегий, направленных на уход от проблемы. Таким образом эмоциональный интеллект связан с усилением устойчивости к стрессу не только напрямую, но и опосредованно через способность атлетов к осознанной саморегуляции поведения.

Аналогичный анализ был проведен в выборке субъектов индивидуальной деятельности (таблица 12).

Таблица 12 – Корреляционные связи эмоционального интеллекта с параметрами осознанной саморегуляции поведения у субъектов индивидуальной деятельности (n=61)

Параметры осознанной саморегуляции поведения	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Гибкость	0,123	0,180	0,199	0,264*	0,235	0,238
Самостоятельность	0,194	0,144	0,312*	0,136	0,238	0,226
Общий уровень саморегуляции	0,147	0,177	0,211	0,136	0,257*	0,220

Примечание:

1. ЭО – эмоциональная осведомленность, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭМ – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта.

2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

У них повышение уровня эмпатии связано с усилением регуляторной гибкости, самомотивация связана с большей самостоятельностью в планировании

и реализации деятельности, а распознавание эмоций других людей сопровождается повышением общего уровня осознанной саморегуляции поведения. Эмоциональный интеллект у представителей индивидуальной деятельности является адаптационным ресурсом, позволяющим быстро перестраивать свое поведение в зависимости от ситуации и самостоятельно выстраивать деятельность. С остальными параметрами взаимосвязей не выявлено, что указывает на наличие иных ресурсов повышения осознанной саморегуляции спортсменов.

Роль эмоционального интеллекта в усилении психической устойчивости к стрессу опосредуется навыками осознанной саморегуляции поведения. Это доказывает наличие отрицательных корреляционных связей гибкости, самостоятельности и общего уровня саморегуляции с чувствительностью к стрессорам и нервно-психической устойчивостью (таблица 13). Кроме того, психическая устойчивость представителей индивидуальной деятельности связана с повышением параметров планирования, моделирования, программирования и оценки результатов. Развитая способность спортсменов ставить перед собой реально достижимые цели, анализировать собственные ресурсы и соотносить их с поставленными задачами, рассчитывать этапы достижения поставленных целей позволяет им эффективно адаптироваться к условиям соревнований, сохранять эмоциональную устойчивость под воздействием стресса, избегать психического перенапряжения.

Интересна отрицательная связь показателей «самостоятельность» и «соревновательная мотивация»: способность атлетов относительно автономно организовывать свою деятельность, контролировать уровень нагрузок, вникать в каждый шаг реализации поставленных задач связана с более дифференцированным подходом в распределении сил на соревнованиях, отсутствием стремления всегда полностью выкладываться на выступлении. Способность к осознанной саморегуляции поведения связана с уменьшением применения копинг-стратегий, направленных на избегание проблемы и с усилением стратегий, связанных с поиском решения проблемы или

положительной переоценкой ситуации (таблица 13). Умение ставить перед собой цели, регуляторная гибкость и общий уровень саморегуляции сопровождаются усилением копинг-стратегии, направленной на поиск решения проблемы. Учитывая то, что эмоциональный интеллект связан с параметрами осознанной саморегуляции поведения (таблица 12), а они, в свою очередь – с копинг-стратегиями, можно отметить наличие не только непосредственных связей изучаемых видов интеллекта со стратегиями преодоления стресса, но и опосредованных.

Таблица 13 – Корреляционные связи параметров осознанной саморегуляции поведения с показателями психической устойчивости и копинг-стратегиями у субъектов индивидуальной деятельности (n=61)

Показатели психической устойчивости и копинг-стратегии	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результата	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
Соревновательная надежность спортсмена							
Соревновательная эмоциональная устойчивость	-0,072	0,266*	0,186	0,049	0,147	0,193	0,245
Спортивная саморегуляция	-0,086	0,086	0,195	0,028	-0,037	0,036	0,083
Соревновательная мотивация	-0,025	0,138	-0,091	0,001	-0,119	-0,284*	-0,123
Стрессоры внешней неопределенности	-0,337**	-0,199	-0,200	-0,222	-0,295*	-0,264*	-0,407**
Стрессоры внутренней значимости	-0,158	-0,284*	-0,131	-0,112	-0,196	-0,058	-0,252*
Нервно-психическая устойчивость							
Нервно-психическая устойчивость	-0,178	-0,400**	-0,444**	-0,425**	-0,237	0,003	-0,461**
Копинг-стратегии							
Дистанцирование	-0,422**	-0,067	-0,141	-0,276*	0,010	0,032	-0,098
Принятие ответственности	-0,310*	0,072	-0,238*	-0,121	0,256*	0,115	0,049
Бегство-избегание	0,028	-0,273*	-0,313*	-0,300*	-0,097	0,035	-0,268*
Планирование решения проблемы	0,149	0,323*	-0,045	0,000	0,359**	0,119	0,280*
Положительная переоценка	-0,098	0,253*	-0,129	-0,103	0,164	-0,069	-0,031

Примечание: * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Корреляционные связи, представленные в таблице 14, указывают на то, что с ростом значений эмоционального интеллекта повышается самооценка, уровень притязаний субъектов командной деятельности и одновременно с этим наблюдается уменьшение расхождения между самооценкой и уровнем притязаний.

Таблица 14 – Корреляционные связи эмоционального интеллекта с показателями самооценки и уровня притязаний у субъектов командной деятельности (n=100)

Параметры самооценки и уровня притязаний	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Самооценка						
Здоровье	-0,079	0,285**	0,207*	-0,116	-0,093	0,137
Ум, способности	0,209*	0,291**	0,274**	0,042	0,086	0,280**
Уверенность в своих силах	0,026	0,417**	0,277**	0,032	0,168	0,317**
Тактическая подготовка	0,227*	0,092	0,258**	0,005	0,001	0,152
Техническая подготовка	0,201*	0,202*	0,295**	0,097	0,120	0,278**
Соревновательная успешность	0,107	0,229*	0,256*	0,013	0,057	0,234*
Уровень притязаний						
Тактическая подготовка	0,164	-0,001	0,242*	0,230*	0,207*	0,247*
Соревновательная успешность	0,209*	0,048	0,259**	0,175	0,142	0,250*
Расхождение самооценки и уровня притязаний						
Здоровье	0,048	-0,306**	-0,192	0,198*	0,233*	-0,073
Ум, способности	-0,172	-0,281**	-0,185	0,034	0,035	-0,189
Уверенность в своих силах	0,019	-0,462**	-,255*	-0,025	-0,165	-0,305**
Техническая подготовка	-0,223*	-0,223*	-0,272**	-0,072	-0,078	-0,254*
Соревновательная успешность	-0,035	-0,223*	-0,175	0,055	0,001	-0,157
Дифференцированность самооценки	-0,077	-0,371**	-0,176	0,098	-0,060	-0,192

Примечание:

1. ЭО – эмоциональная осведомленность, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭМ – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта.
2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Эмоциональный интеллект в данном случае выступает ресурсом повышения уверенности в себе и более реалистичной постановке целей спортсменами. При этом наибольшее количество корреляционных взаимосвязей обнаружили показатели управления эмоциями и самомотивации, которые характеризуют способность атлетов регулировать свое эмоциональное состояние и произвольно создавать у себя необходимый для эффективного выполнения деятельности эмоциональный настрой. Другими словами, способность управлять собой дает

обследуемым ощущение контроля над деятельностью и уверенность в собственных силах, а также позволяет ставить более сложные цели. Повышение уровня самооценки по параметру «соревновательная успешность» указывает на рост результатов атлетов вместе с усилением параметров эмоционального интеллекта.

Таким образом эмоциональный интеллект способствует формированию у представителей командной и индивидуальной деятельности высокой самооценки, развитию способности адекватно ставить перед собой сложные, но в то же время реально достижимые цели и усилению уверенности в себе. При этом наибольшее значение при оценке уверенности в себе и уровня профессиональной подготовленности приобретает способность обследуемых управлять своим эмоциональным состоянием и осознанно актуализировать те или иные эмоции, необходимые для эффективного выполнения деятельности.

Вместе с этим повышение уровня самооценки связано с усилением соревновательной эмоциональной и нервно-психической устойчивости и снижением чувствительности к различным соревновательным стрессорам (таблица 15). Эмоциональный интеллект связан с высоким уровнем самооценки у респондентов и следовательно – повышением их устойчивости к стрессу в условиях соревнований. С усилением расхождения между самооценкой и уровнем притязаний спортсменов усиливается их чувствительность к соревновательным стрессорам и снижается соревновательная эмоциональная устойчивость. Завышенный уровень притязаний в сочетании со сниженной самооценкой формируют у обследуемых неуверенность в том, что они достаточно подготовлены, обладают всеми необходимыми навыками и могут одержать победу в борьбе с соперником. И, напротив, чем реалистичнее атлетам представляются поставленные цели, тем увереннее они себя чувствуют и более устойчивы к стрессорам различного характера. Эмоциональный интеллект связан с ростом оценки субъектами деятельности собственных возможностей и снижением расхождения между самооценкой и уровнем притязаний (таблица 14), чем демонстрирует опосредованную связь с устойчивостью их к стрессу.

Таблица 15 – Корреляционные связи самооценки, уровня притязаний и расхождения между ними с параметрами психической устойчивости у субъектов командной деятельности (n=100)

Показатели самооценки и уровня притязаний	Соревновательная эмоциональная устойчивость	Стрессоры внутренней неопределенности	Стрессоры внешней неопределенности	Стрессоры внутренней значимости	Стрессоры внешней значимости	Нервно-психическая устойчивость
Самооценка						
Здоровье	0,057	-0,190	-0,037	-0,142	-0,281**	-0,216*
Ум, способности	0,121	-0,282**	-0,114	-0,228*	-0,116	-0,272**
Уверенность в своих силах	0,264**	-0,198*	-0,229*	-0,399**	-0,308**	-0,254*
Тактическая подготовка	0,027	-0,218*	0,000	-0,044	-0,101	-0,147
Техническая подготовка	0,064	-0,261**	-0,057	-0,158	-0,233*	-0,153
Соревновательная успешность	0,086	-0,233*	-0,084	-0,153	-0,194	-0,066
Уровень притязаний						
Физическая подготовка	-0,113	-0,010	0,203*	0,067	0,053	-0,026
Расхождение самооценки и уровня притязаний						
Здоровье	-0,087	0,210*	0,008	0,149	0,270**	0,258**
Ум, способности	-0,146	0,245*	0,124	0,274**	0,125	0,220*
Уверенность в своих силах	-0,308**	0,201*	0,287**	0,438**	0,359**	0,218*
Тактическая подготовка	-0,099	0,259**	0,015	0,058	0,162	0,139
Техническая подготовка	-0,077	0,250*	0,031	0,133	0,225*	0,148
Соревновательная успешность	-0,088	0,193	0,078	0,148	0,209*	0,057

Примечание: * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Повышение самооценки и уровня притязаний связано с ослаблением копинг-стратегий, направленных на принятие ответственности, бегство от проблемы и усилением планирования решения проблемы (таблица 16). Вместе с этим рост расхождения между самооценкой и уровнем притязаний, напротив, повышает вероятность ухода спортсменов от необходимости искать выход из сложной ситуации и повышением чувства вины. Учитывая то, что эмоциональный интеллект способствует повышению самооценки, уровня притязаний и снижению – расхождения между ними, можно констатировать его опосредованную связь с усилением проблемно-ориентированной копинг-стратегией и ослаблением стратегии «бегство-избегание».

Таблица 16 - Корреляционные связи осознанной саморегуляции поведения, самооценки и уровня притязаний с копинг-стратегиями у субъектов командной деятельности (n=100)

Показатели самооценки и уровня притязаний	Копинг-стратегии		
	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы
Самооценка			
Ум, способности	-0,089	-0,194	0,319**
Уверенность в своих силах	-0,164	-0,252*	0,246*
Тактическая подготовка	-0,217*	-0,109	0,174
Техническая подготовка	-0,174	-0,213*	0,212*
Физическая подготовка	-0,216*	-0,057	0,110
Соревновательная успешность	-0,291**	-0,159	0,109
Уровень притязаний			
Ум, способности	0,049	0,013	0,242*
Тактическая подготовка	0,034	0,003	0,286**
Техническая подготовка	0,109	-0,034	0,299**
Соревновательная успешность	0,014	-0,009	0,199*
Расхождение самооценки и уровня притязаний			
Уверенность в своих силах	0,202*	0,272**	-0,181
Тактическая подготовка	0,312**	0,121	-0,069
Физическая подготовка	0,296**	0,070	-0,055
Соревновательная успешность	0,319**	0,155	-0,057

Примечание: * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Таким образом эмоциональный интеллект в условиях командной деятельности проявляет не только непосредственные связи с усилением психической устойчивости и конструктивным реагированием на стресс, но и опосредованные – за счет повышения уровня осознанной саморегуляции поведения, самооценки, уровня притязаний и сокращения расхождения между самооценкой и уровнем притязаний.

У представителей индивидуальной деятельности корреляционных связей эмоционального интеллекта с самооценкой и уровнем притязаний выявлено не было (Приложение 3), что свидетельствует о наличии других переменных, регулирующих изучаемые параметры. Мы связываем это с тем, что в условиях индивидуальной деятельности самооценка зависит от объективных результатов и не связана со способностью к пониманию и управлению эмоциями. В командах самооценка и постановка целей зависит не только от результатов, но и от того,

насколько эффективно участники могут взаимодействовать друг с другом в условиях стресса, принимать тактические решения, действовать согласованно. В этом случае большую роль приобретает эмоциональный интеллект.

Несмотря на то, что эмоциональный интеллект не обнаружил корреляционных связей с самооценкой и уровнем притязаний спортсменов индивидуальных видов спорта, необходимо рассмотреть связь этих параметров с показателями психической устойчивости и копинг-стратегиями (таблица 17).

Таблица 17 – Корреляционные связи самооценки с показателями психической устойчивости и копинг-стратегиями у субъектов индивидуальной деятельности (n=61)

Показатели психической устойчивости и копинг-стратегии	Здоровье (СО)	Уверенность в своих силах (СО)	Здоровье (РАС)	Уверенность в своих силах (РАС)	Техническая подготовка (РАС)	Дифференцированность самооценки
Соревновательная надежность спортсмена						
Соревновательная эмоциональная устойчивость	-0,053	0,221	-0,068	-0,285*	-0,147	-0,001
Спортивная саморегуляция	0,231	0,253*	-0,304*	-0,244	-0,125	-0,140
Соревновательная мотивация	-0,261*	-0,058	0,187	-0,052	-0,004	-0,040
Стрессоры внутренней неопределенности	-0,043	-0,055	0,080	0,078	0,223	0,333**
Нервно-психическая устойчивость						
Нервно-психическая устойчивость	-0,146	0,039	0,262*	0,086	0,351**	0,347**
Копинг-стратегии						
Дистанцирование	-0,316*	-0,041	0,158	0,028	-0,130	-0,142
Самоконтроль	-0,042	-0,375**	0,036	-0,048	-0,049	0,167
Бегство-избегание	0,094	0,059	-0,118	-0,111	-0,006	0,436**

Примечание:

1. СО – самооценка, РАС – расхождение самооценки и уровня притязаний.

2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Самооценка обследуемыми собственного здоровья связана со снижением соревновательной мотивации. Чем более ценно для спортсменов физическое состояние, тем лучше они способны дозировать и распределять для себя нагрузки. Уверенность в своих силах сопровождаются повышением спортивной

саморегуляции и снижением стратегии самоконтроля. Чем увереннее респонденты, тем более дифференцированный подход к спортивной подготовке они проявляют. Усиление расхождения между самооценкой и уровнем притязаний, а также дифференцированности самооценки связано со снижением устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу и как следствие – избеганием трудных ситуаций.

Далее рассмотрены корреляционные связи социального интеллекта с параметрами соревновательной надежности и нервно-психической устойчивости у субъектов командной деятельности (таблица 18). В таблицах представлены только те параметры, с которыми были обнаружены достоверные корреляционные связи.

Таблица 18 – Корреляционные связи социального интеллекта с параметрами соревновательной надежности и нервно-психической устойчивости у субъектов командной деятельности (n=100)

Параметры соревновательной надежности и нервно-психической устойчивости	Показатели социального интеллекта				
	Субтест №1	Субтест №2	Субтест №3	Субтест №4	КО
Соревновательная надежность спортсмена					
Соревновательная мотивация	0,157	0,052	0,204*	0,096	0,152
Стрессоры внутренней неопределенности	-0,165	-0,102	-0,214*	-0,154	-0,205*
Стрессоры внешней неопределенности	-0,214*	-0,097	-0,243*	-0,176	-0,223*
Копинг-стратегии					
Конфронтативный копинг	0,277**	0,250*	0,261**	0,099	0,257*
Дистанцирование	0,234*	0,136	0,222*	-0,233*	-0,237*
Поиск социальной поддержки	0,204*	0,119	0,098	0,084	0,161
Планирование решения	0,425**	0,355**	0,272**	0,211*	0,363**
Положительная переоценка	0,253*	0,218*	0,273**	0,136	0,250*

Примечание:

1. Субтест №1 – «Истории с завершением», Субтест №2 – «Группы экспрессии», Субтест №3 – «Вербальная экспрессия», Субтест №4 – «Истории с дополнением», КО – композитная оценки социального интеллекта.

2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Социальный интеллект связан преимущественно со снижением чувствительности спортсменов к стрессорам внутренней и внешней неопределенности. Способность респондентов понимать причинно-следственные

связи, предвидеть последствия определенных действий (Субтест «Истории с завершением») сопровождается ростом их устойчивости к неопределенности ситуации соревнований, уверенности при игре в гостях у соперников, снижением чувствительности к форс-мажорным обстоятельствам. Понимание вербальной экспрессии связано с усилением мотивации достижение высокого результата на соревнованиях, уверенности в себе, возможности реализовать свой потенциал в полной мере, демонстрировать реальный уровень подготовки. При этом необходимость играть на чужой площадке, незнакомый или неудобный соперник, особенности судейства, неопределенность исхода соревновательной борьбы (стрессоры внешней неопределенности) не являются весомым сбивающим фактором для спортсменов с развитой способностью к пониманию вербальной экспрессии.

В целом социальный интеллект выполняет адаптивную функцию: он связан с повышением уверенности субъектов деятельности в том, что они смогут продемонстрировать свой реальный уровень подготовленности, ориентируются в незнакомой ситуации соревнований и при этом окружающая обстановка не повлияет на их результат.

Коэффициенты корреляции, представленные в таблице 18, демонстрируют связь социального интеллекта с усилением как эмоционально, так и проблемно-ориентированного копинга. Конфронтативный копинг усиливается с ростом способности спортсменов к пониманию причинно-следственных связей (Субтест «Истории с завершением»), вербального (Субтест «Вербальная экспрессия») и невербального (Субтест «Группы экспрессии») проявления эмоций при взаимодействии с окружающими людьми и общего социального интеллекта (Композитная оценка). Дистанцирование усиливается вместе с прогностическими способностями обследуемых, их умением понимать вербальную экспрессию окружающих людей, и снижается при развитии умения атлетов понимать контекст ситуации общения и общим уровнем социального интеллекта.

Поиск эффективного способа решения проблемы и положительная переоценка ситуации осуществляются с помощью способности субъектов

деятельности прогнозировать последствия поступков, определять по жестике, позе, мимике, интонации состояние окружающих людей, распознавать логику развития ситуации взаимодействия и совершать в соответствии с этим действия, направленные на получение необходимого результата. Таким образом, социальный интеллект связан с процессом совладания с трудными жизненными ситуациями: с одной стороны, он коррелирует с поиском решения проблемы, в том числе с привлечением помощи ближайшего социального окружения. С другой – обследуемые с развитым социальным интеллектом могут дистанцироваться от стрессовой ситуации или эмоционально пересматривать ее как источник опыта. Оба направления представляются конструктивными, поскольку позволяют решать проблему в случае ее подконтрольности спортсменам, либо эмоционально пересматривать ее и извлекать опыт, когда от обследуемых не зависит ее решение.

У представителей индивидуальной деятельности социальный интеллект не обнаружил достоверных корреляционных связей с параметрами соревновательной надежности (Приложение И). В данной выборке поддержание психической устойчивости не связано со способностью взаимодействовать с окружающими людьми. Это диктуется особенностями вида спорта, где результат зависит преимущественно от самого спортсмена (в отличие от командных видов спорта, где эффективность взаимоотношений между членами команды оказывает значительное влияние на результат).

Практически все показатели социального интеллекта за исключением субтеста №4 «Истории с дополнением» отрицательно коррелируют с нервно-психической устойчивостью (таблица 19). С учетом представления результатов измерения нервно-психической устойчивости в обратной шкале, можно заключить, что способность спортсменов понимать причины определенного поведения и предсказывать его результат, определять по вербальным и невербальным признакам развитие ситуации общения и состояние собеседников, в целом уметь устанавливать и поддерживать коммуникативный контакт связано с повышением устойчивости атлетов к воздействию стресс-факторов.

Таблица 19 – Корреляционные связи социального интеллекта с параметрами психической устойчивости, осознанной саморегуляции, уровня притязаний у субъектов индивидуальной деятельности (n=61)

Личностные параметры	Показатели социального интеллекта				
	Субтест №1	Субтест №2	Субтест №3	Субтест №4	КО
Нервно-психическая устойчивость	-0,461**	-0,538**	-0,325*	-0,199	-0,498**
Копинг-стратегии					
Дистанцирование	-0,009	-0,111	-0,320*	-0,472**	-0,084
Самоконтроль	0,151	-0,091	0,017	0,379**	0,163
Принятие ответственности	0,023	-0,201	0,122	0,421**	0,217
Планирование решения	0,375**	0,182	0,300*	0,249	0,357**
Положительная переоценка	0,281*	0,281*	0,093	0,098	0,251
Осознанная саморегуляция поведения					
Моделирование	0,295*	0,269*	0,213	0,167	0,318*
Гибкость	0,293*	0,222	0,220	0,198	0,299*
Самостоятельность	0,246	0,287*	0,197	0,195	0,298*
Общий уровень саморегуляции	0,316*	0,371**	0,266*	0,243	0,392**
Уровень притязаний					
Техническая подготовка	-0,238	-0,091	-0,270*	-0,068	-0,214
Физическая подготовка	-0,159	-0,056	-0,258*	0,034	-0,146
Расхождение самооценки и уровня притязаний					
Тактическая подготовка	-0,171	-0,254*	-0,157	-0,129	-0,233

Примечание:

1. Субтест №1 – «Истории с завершением», Субтест №2 – «Группы экспрессии», Субтест №3 – «Вербальная экспрессия», Субтест №4 – «Истории с дополнением», КО – композитная оценка социального интеллекта, УП – уровень притязаний, РАС – расхождение самооценки и уровня притязаний.

2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Способность понимать эмоциональное состояние партнера по общению, распознавать скрытые смыслы разговора, ориентироваться в интонационных оттенках речи и адекватно этому реагировать (Субтест №3 «Вербальная экспрессия») препятствует проявлению дистанцирования при столкновении со сложной жизненной ситуацией (таблица 19). С поиском практического решения проблемы («Планирование решения») и позитивным отношением к трудной ситуации как к источнику ценного опыта («Положительная переоценка») связано умение респондентов прогнозировать различные варианты исхода событий в зависимости от предпринимаемых действий (Субтест №1 «Истории с завершением»), понимать эмоциональную сторону общения с окружающими

(Субтест №3 «Вербальная экспрессия») и в целом ориентироваться в различных ситуациях общения (композитная оценка).

Из таблицы 19 видно, что социальный интеллект так же является ресурсом развития способности к саморегуляции, в частности к учету значимых условий и возможных препятствий для достижения поставленной цели («моделирование»), гибкому изменению тактики действий в случае необходимости («гибкость») и автономности в реализации всех звеньев процесса достижения поставленной цели («самостоятельность»).

С самооценкой обследуемых достоверных корреляционных связей выявлено не было, что указывает на наличие иных параметров, регулирующих формирование представления о себе. При этом социальный интеллект связан со снижением уровня притязаний и расхождением с самооценкой по параметрам спортивной подготовки. Понимание вербальной и невербальной стороны общения связано с регуляцией степени сложности планируемых целей с одной стороны и прогнозирования большой возможности их достижения – с другой.

Таким образом социальный интеллект у представителей индивидуальной деятельности выступает ресурсом выбора стратегий совладания, направленных на решение проблемы и извлечение положительного опыта, связан с повышением уровня нервно-психической устойчивости и снижением проявления стратегий, направленных на избегание решения проблемы.

Социальный интеллект у субъектов командной деятельности связан с повышением их способности к осознанной саморегуляции поведения, самооценки, уровня притязаний и со снижением расхождения между самооценкой и уровнем притязаний (таблица 20). Постановка цели, определение шагов для ее достижения осуществляется с помощью способности субъектов деятельности выяснять логику развития ситуации по поведению членов коммуникации. Оценка значимых условий достижения цели, анализ возможных препятствий и путей их преодоления, «проигрывание» ситуации связаны со способностью прогнозировать результаты собственных действий, оценивать развитие ситуации по вербальным проявлениям ее участников.

Таблица 20 – Корреляционные связи социального интеллекта с показателями осознанной саморегуляции поведения, самооценки и уровня притязаний у субъектов командной деятельности (n=100)

Параметры осознанной саморегуляции поведения	Показатели социального интеллекта				
	Субтест №1	Субтест №2	Субтест №3	Субтест №4	КО
Осознанная саморегуляция поведения					
Планирование	0,181	0,091	0,035	0,203*	0,162
Моделирование	0,296**	0,194	0,248*	0,157	0,271**
Общий уровень саморегуляции	0,094	0,163	0,222*	0,232*	0,199*
Самооценка					
Ум, способности	0,361**	0,387**	0,146	0,323**	0,371**
Уверенность в своих силах	0,230*	0,345**	0,225*	0,282**	0,332**
Тактическая подготовка	0,221*	0,271**	0,145	0,199*	0,245*
Техническая подготовка	0,265**	0,220*	0,219*	0,212*	0,298**
Соревновательная успешность	0,231*	0,227*	0,149	0,189	0,258**
Уровень притязаний					
Ум, способности	0,242*	0,148	-0,054	0,196	0,150
Тактическая подготовка	0,274**	0,217*	0,037	0,212*	0,219*
Техническая подготовка	0,201*	0,154	0,102	0,182	0,196
Соревновательная успешность	0,299**	0,244*	-0,022	0,291**	0,247*
Расхождение самооценки и уровня притязаний					
Ум, способности	-0,272**	-0,367**	-0,145	-0,226*	-0,312**
Уверенность в своих силах	-0,207*	-0,320**	-0,267**	-0,230*	-0,314**
Тактическая подготовка	-0,122	-0,205*	-0,098	-0,100	-0,151
Техническая подготовка	-0,230*	-0,186	-0,185	-0,176	-0,252*
Дифференцированность самооценки	-0,254*	-0,204*	-0,263**	-0,106	-0,269**
Дифференцированность уровня притязаний	-0,292**	-0,192	-0,011	-0,181	-0,210*

Примечание:

1. Субтест №1 – «Истории с завершением», Субтест №2 – «Группы экспрессии», Субтест №3 – «Вербальная экспрессия», Субтест №4 – «Истории с дополнением», КО – композитная оценки социального интеллекта.

2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

В данном случае связь саморегуляции с социальным интеллектом обусловлена спецификой командных видов спорта, где результат зависит не только от технико-тактической подготовки каждого отдельного игрока, но и от согласованности действий членов команды, их взаимопонимания. Чем лучше респонденты способны осознавать логические последствия определенных действий, предвосхищать поведение людей исходя из реальной ситуации общения, тем увереннее они себя чувствуют, выше оценивают свои способности и соответственно ставят сложнее задачи перед собой. Такого рода корреляционные

связи свидетельствуют о том, что социальный интеллект позволяет спортсменам эффективнее воспринимать обратную связь о себе, об уровне своей подготовленности и на ее основе корректировать свое поведение.

С ростом уровня социального интеллекта уменьшается расхождение между самооценкой и уровнем притязаний субъектов деятельности по показателям способностей, уверенности в себе, тактической и технической подготовки и снижается дифференцированность самооценки и уровня притязаний (таблица 20). Учитывая то, что развитый социальный интеллект способствует росту самооценки и уровня притязаний, уменьшение расхождения между ними свидетельствует о том, что спортсмены не только ставят перед собой сложные цели, но и воспринимают их реально достижимыми исходя из имеющихся ресурсов. Особое значение приобретает повышение оценки спортсменами уверенности в своих силах и одновременное уменьшение расхождения с уровнем притязаний по этой шкале. Это свидетельствует об укреплении внутренней позиции обследуемых относительно собственных возможностей, ориентация на достижение высокого результата. Снижение дифференцированности происходит в сочетании с ростом самооценки и уровня притязаний, что указывает на более гармоничное восприятие спортсменами своих возможностей.

У представителей командной деятельности эмоциональный и социальный интеллект связаны с повышением устойчивости к соревновательному стрессу. При этом первый сопровождается усилением эмоциональной устойчивости во время соревнований, повышением нервно-психической устойчивости и снижением чувствительности ко всем видам стрессоров. Социальный интеллект способствует только снижению чувствительности к стрессорам неопределенности. Оба вида интеллекта в одинаковой степени связаны с активизацией копинг-стратегий, направленных на поиск решения проблемы и положительную переоценку ситуации. Различие состоит в том, что эмоциональный интеллект кроме вышеперечисленных копингов связан с усилением поиска социальной поддержки, а социальный – с дистанцированием. Таким образом оба вида интеллекта являются взаимодополняющими и

обеспечивают обследуемым широкий спектр возможностей совладания со стрессом.

Эмоциональный и социальный интеллект связаны с повышением уровня осознанной саморегуляции поведения субъектов преодоления стресса: способностью к планированию деятельности, моделированию значимых условий достижения цели, регуляторной гибкостью и общим уровнем саморегуляции. Интересен тот факт, что во взаимосвязи с психической устойчивостью и стратегиями совладания со стрессом, которые подразумевают активное взаимодействие с окружающей средой вовлекаются все показатели эмоционального интеллекта. А с параметрами саморегуляции, самооценки и уровня притязаний – параметры, отражающие внутриличностный компонент эмоционального интеллекта (эмоциональная осведомленность, управление эмоциями, самомотивация). Это свидетельствует об избирательном участии данного вида интеллекта в поддержании психической устойчивости и личностными характеристиками спортсменов. Так же и социальный интеллект обнаруживает разную степень вовлеченности показателей в связи с различными личностными параметрами.

Представители индивидуальной деятельности, продемонстрировали как схожие, так и отличные результаты от выборки субъектов командной деятельности. У них эмоциональный и социальный интеллект связаны с усилением психической устойчивости в условиях стресса, выбором конструктивных стратегий совладания, повышением регуляторной гибкости, самостоятельности и способности моделировать условия достижения цели. Отличие состоит в том, что эмоциональный и социальный интеллект у представителей индивидуальной деятельности не связаны с оценкой своих возможностей и уровня подготовленности, практически не участвуют в процессе целеполагания. Эмоциональный и социальный интеллект связаны с повышением уровня психической устойчивости опосредованно через конструктивные копинг-стратегии, навыки саморегуляции и адекватное восприятие собственных возможностей.

3.3. Предикторы психической устойчивости субъектов командной и индивидуальной деятельности

Проведение множественного регрессионного анализа обусловлено тем, что он выявляет предикторы психической устойчивости и направление их влияния на зависимые переменные. В то время как корреляционный анализ показывает только характер и тесноту связи двух переменных. В качестве предикторов были выбраны показатели эмоционального и социального интеллекта, компоненты осознанной саморегуляции поведения, самооценки, уровня притязаний, расхождения самооценки и уровня притязаний, а также их дифференцированность. Множественный регрессионный анализ проводился методом шагового отбора, который включает в уравнение регрессии те переменные, которые больше всего детерминируют изменение критерия и не имеют тесных корреляций между собой. Кроме того, в ходе анализа проводился допусковый контроль, позволяющий исключить явление коллинеарности. Знак стандартизованного коэффициента регрессии (β) как правило указывает на направление изменения зависимой переменной под воздействием независимой, а его значение характеризует степень вклада каждого предиктора в изменение критерия.

В первую очередь множественный регрессионный анализ был проведен в выборке представителей командной деятельности (таблица 21). В качестве предикторов соревновательной эмоциональной устойчивости выступают управление эмоциями ($\beta=0,575$), распознавание эмоций ($\beta=0,383$), моделирование ($\beta=0,476$) и самооценка уверенности в своих силах ($\beta=0,537$), которые в совокупности объясняют до 64,8% изменения дисперсии соревновательной эмоциональной устойчивости. Сочетание способностей спортсменов не только управлять своим эмоциональным состоянием, но и понимать эмоции товарищей по команде, учитывать значимые условия достижения поставленных целей, уверенность в собственных возможностях повышают устойчивость атлетов к соревновательному стрессу.

Таблица 21 – Влияние эмоционального и социального интеллекта в сочетании с параметрами осознанной саморегуляции поведения и самооценки на показатели психической устойчивости у субъектов командной деятельности (n=100)

Независимые переменные (предикторы)	Стандартизированный коэффициент регрессии (β)	Значимость (p)	Допуск
Зависимая переменная (критерий) – соревновательная эмоциональная устойчивость			
Управление эмоциями (ЭИ)	0,575	0,000	0,823
Распознавание эмоций (ЭИ)	0,383	0,029	0,812
Моделирование (СР)	0,476	0,013	0,791
Уверенность в своих силах (СО)	0,537	0,007	0,747
Зависимая переменная (критерий) – соревновательная мотивация			
Самомотивация (ЭИ)	0,467	0,009	0,928
Самостоятельность (СР)	0,461	0,010	0,928
Зависимая переменная (критерий) – чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности			
Управление эмоциями (ЭИ)	-0,532	0,001	0,872
Моделирование (СР)	-0,461	0,013	0,871
Гибкость (СР)	-0,359	0,037	0,912
Уверенность в своих силах (СО)	-0,491	0,009	0,896
Зависимая переменная (критерий) – чувствительность к стрессорам внутренней значимости			
Управление эмоциями (ЭИ)	-0,385	0,031	0,965
Уверенность в своих силах (СО)	-0,448	0,022	0,964
Планирование (СР)	-0,547	0,007	0,961
Зависимая переменная (критерий) – нервно-психическая устойчивость			
Управление эмоциями (ЭИ)	-0,473	0,002	0,932
Самомотивация (ЭИ)	-0,423	0,004	0,915
Планирование (СР)	-0,322	0,043	0,892
Моделирование (СР)	-0,318	0,047	0,946

Примечание: ЭИ – параметры, относящиеся к эмоциональному интеллекту; СР – параметры, относящиеся к осознанной саморегуляции поведения; СО – параметры, отражающие самооценку.

Уровень соревновательной мотивации на 54,5% зависит от способности обследуемых создавать у себя необходимый эмоциональный настрой ($\beta=0,467$) и самостоятельно регулировать свое поведение и деятельность ($\beta=0,461$). Желание побеждать, полностью выкладываться на соревнованиях в условиях высоких психических и физических нагрузок зависит от способности атлета поддерживать себя, взбодрить, вызвать у себя необходимый настрой, самостоятельно, без наличия внешнего контроля осуществлять подготовку к соревнованиям, анализировать и оценивать результаты, сопоставляя запланированный уровень с достигнутым.

Чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности снижается (на 67,1%) под воздействием управления эмоциями ($\beta=-0,532$), моделирования ($\beta=-0,461$), гибкости ($\beta=-0,359$) и самооценки уверенности в своих силах ($\beta=-0,491$). Предикторы выступают ресурсами повышения уверенности обследуемых в собственных возможностях, уровне подготовленности, устойчивости техники и тактики в условиях стресса.

Управление эмоциями ($\beta=-0,385$), уверенность в своих силах ($\beta=-0,448$), и способность к планированию ($\beta=-0,547$) снижают чувствительность к стрессорам внутренней значимости (50,7%). Способность субъектов деятельности регулировать свои эмоции, ставить перед собой цели, планировать этапы их достижения, при этом чувствовать уверенность в процессе их реализации снижает страх атлетов получить травму, состязаться с более сильным или «неудобным» соперником, потерпеть поражение в соревновательной борьбе.

Нервно-психическая устойчивость у представителей командной деятельности на 61,3% обусловлена сочетанием управления эмоциями ($\beta=-0,473$), самомотивации ($\beta=-0,423$), планирования ($\beta=-0,322$) и моделирования ($\beta=-0,318$). Наиболее весомый вклад в повышение психической устойчивости обследуемых вносят параметры эмоционального интеллекта, отражающие способность управлять своим состоянием, регулировать негативные переживания, сознательно создавать у себя необходимый эмоциональный настрой. Планирование деятельности и моделирование условий достижения цели снижает неопределенность ситуации, позволяет учесть все значимые условия достижения поставленной цели и, следовательно, снизить психическое напряжение субъектов деятельности.

Таким образом, устойчивость стрессу в условиях командной деятельности (в русле данного исследования) повышают три характеристики: эмоциональный интеллект, осознанная саморегуляция поведения и самооценка уверенности в своих силах. Эмоциональный интеллект с одной стороны способствует повышению психической устойчивости субъектов деятельности в условиях стресса, с другой – снижает их чувствительность к различным соревновательным

стрессорам. Наибольший вклад в повышение устойчивости атлетов к стрессу вносят управление эмоциями и самомотивация. Учитывая то, что управление эмоциями в данной исследуемой выборке имеет низкие значения, а самомотивация – средние, развитие данных компонентов может позволить существенно повысить психическую устойчивость субъектов деятельности к стрессу.

Кроме того, важную роль в поддержание психической устойчивости вносят параметры осознанной регуляции поведения: планирование, моделирование и гибкость, что подтверждает необходимость формирования у обследуемых навыков осознанной саморегуляции поведения. Степень уверенности спортсменов в своих силах регулирует эмоциональную устойчивость в условиях стресса и снижает чувствительность к соревновательным стрессорам.

Далее представлены результаты множественного регрессионного анализа, где в качестве зависимых переменных выступили копинг-стратегии (таблица 22). Доля дисперсии конфронтативного копинга, объясняемая влиянием самомотивации составляет 45,8%, а коэффициент регрессии имеет положительную модальность ($\beta=0,677$). Самомотивация для спортсменов означает способность входить в оптимальное боевое состояние, вовремя отбрасывать негативные переживания, сосредотачиваться, вставать перед лицом препятствия. Конфронтативный копинг отражает активные действия атлетов по преодолению трудностей и в контексте спортивной деятельности может рассматриваться как вариант поведения для прохождения соревновательной борьбы. Таким образом эмоциональный интеллект оказывает стимулирующее влияние на активность субъектов деятельности по преодолению стресса. Следующая копинг-стратегия, на которую выявлено влияние когнитивных и личностных характеристик – дистанцирование. Фактически 77,7% дисперсии дистанцирования обусловлено отрицательным влиянием показателей «Распознавание эмоций» ($\beta=-0,516$), «Истории с дополнением» ($\beta=-0,597$), «Композитная оценка социального интеллекта» ($\beta=-0,416$), уровнем притязаний «Тактическая подготовка» ($\beta=-0,532$) и положительным влиянием расхождения

между самооценкой и уровнем притязаний по показателю «Уверенность в своих силах» ($\beta=0,386$).

Таблица 22 – Влияние эмоционального и социального интеллекта в сочетании с осознанной саморегуляцией, уровнем притязаний и расхождением на показатели копинг-стратегий у субъектов командной деятельности (n=100)

Независимые переменные (предикторы)	Стандартизированный коэффициент регрессии (β)	Значимость (p)	Допуск
Зависимая переменная (критерий) – конфронтативный копинг			
Самомотивация (ЭИ)	0,677	0,001	1,000
Зависимая переменная (критерий) – дистанцирование			
Распознавание эмоций (ЭИ)	-0,516	0,003	0,679
Субтест №4 «Истории с дополнением» (СИ)	-0,597	0,001	0,688
Композитная оценка (СИ)	-0,416	0,006	0,703
Тактическая подготовка (УП)	-0,532	0,002	0,688
Уверенность в своих силах (РАС)	0,386	0,015	0,700
Зависимая переменная (критерий) – поиск социальной поддержки			
Распознавание эмоций (ЭИ)	0,517	0,001	0,950
Самостоятельность (СР)	-0,335	0,016	0,899
Гибкость (СР)	-0,708	0,000	0,892
Зависимая переменная (критерий) – принятие ответственности			
Гибкость (СР)	-0,613	0,002	1,000
Зависимая переменная (критерий) – планирование решения проблемы			
Управление эмоциями (ЭИ)	0,649	0,001	0,967
Самомотивация (ЭИ)	0,521	0,013	0,879
Субтест №4 «Истории с дополнением»	0,422	0,023	0,882
Зависимая переменная (критерий) – положительная переоценка			
Эмпатия (ЭИ)	0,688	0,001	0,875
Оценка результата (СР)	0,488	0,013	0,827

Примечание: ЭИ – параметры, относящиеся к эмоциональному интеллекту; СИ – параметры, относящиеся к социальному интеллекту; СР – показатели, относящиеся к осознанной саморегуляции поведения; УП – уровень притязаний; РАС – расхождение между самооценкой и уровнем притязаний.

Распознавание эмоций окружающих людей, их реакций на те или иные поступки препятствует отдалению и уходу спортсменов от возникающих трудностей, отказу искать способы решения проблемы. Способность респондентов анализировать сложные ситуации взаимодействия, понимать логику поведения людей, их намерения позволяет обследуемым искать причины и

способы разрешения трудных жизненных ситуаций и не избегать их. В контексте спортивной деятельности Субтест №4 «Истории с дополнением» может рассматриваться как показатель тактического мышления спортсменов, которое имеет сильное влияние в игровых видах спорта. При этом сильный разрыв между тем, насколько спортсмены уверены в себе на данный момент и тем, как они оценивают необходимый уровень уверенности для достижения высокого результата, напротив, способствуют проявлению дистанцирования в стрессовой ситуации.

Стратегия поиска социальной поддержки на 74,5% обусловлена сочетанием способности к распознаванию эмоций ($\beta=0,517$), регуляторной гибкостью ($\beta=-0,708$) и самостоятельностью ($\beta=-0,335$). При этом распознавание эмоций окружающих людей способствует проявлению данной копинг-стратегии, а гибкость и самостоятельность – препятствуют. Таким образом, если спортсмены быстро адаптируются к меняющимся условиям, перестраивают тактику поведения в зависимости от требований среды, способны самостоятельно ставить цели, добиваться их и адекватно оценивать результат, они редко обращаются за помощью к другим людям. При этом способность респондентов понимать эмоциональное состояние людей по их жестам, позе и мимике способствует обращению за помощью к ближайшему социальному окружению.

Регуляторная гибкость снижает проявление копинга «Принятие ответственности» ($\beta=-0,613$), который выражается не только в осознании своих ошибок, но и в чувстве вины, самообвинении. Быстрая смена тактики действий позволяет обследуемым анализировать свои ошибки, делать выводы и перестраивать свое поведение. При этом атлеты не склонны к длительному самоанализу. По сути, гибкость позволяет спортсменам эффективно адаптироваться к изменениям, не прибегая к применению копинга.

Сочетание показателей «управление эмоциями» ($\beta=0,649$), «самотивация» ($\beta=0,521$) и Субтест №4 «Истории с дополнением» ($\beta=0,422$) на 62,2% детерминирует проявление копинг-стратегии «Планирование решения проблемы». Решение проблемы требует рационального подхода, что возможно

при развитых способностях к регуляции эмоций и самомотивации. Спортсмены, обладающие ими в трудной жизненной ситуации, будут чаще искать решение, быстрее восстанавливаться после неудач, иметь больше возможностей для развития. Ориентация обследуемых на поиск решения проблемы особенно актуальна в процессе тренировок и соревнований, где перед ними регулярно возникают трудности, связанные с высоким уровнем нагрузок, обидными поражениями, конфликтными ситуациями в команде, сильными соперниками. Если управление эмоциями и самомотивация больше отражают влияние спортсмена на самого себя, то субтест №4 характеризует способность атлетов решать задачи социального взаимодействия, проявлять тактику и гибкость поведения, умение прогнозировать ситуацию. Очевидно, в командных видах спорта решение возникающих проблем неразрывно связано со способностью спортсменов эффективно выстраивать межличностное взаимодействие.

«Эмпатия» ($\beta=0,688$) и «оценка результатов» ($\beta=0,488$) повышает частоту применения спортсменами копинга «Положительная переоценка». Способность сочувствовать, сопереживать, понимать эмоциональное состояние окружающих людей, адекватно оценивать результаты своих действий позволяет извлекать опыт из своих ошибок, сложных ситуаций. Наличие эмпатии как предиктора обусловлено тем, что в командных видах спорта большое значение приобретает взаимная поддержка, сопереживание, подбадривание, которые особенно важны в случаях проигрышей, травматизации игроков, при длительных эмоциональных перегрузках. Оценка результата выступает предиктором только для этой копинг-стратегии в связи с тем, что адекватное оценивание и анализ своих неудач ведет к разработке стратегии исправления допущенных ошибок. Положительная переоценка при этом позволяет обследуемым использовать негативный опыт для построения новой модели поведения.

Полученные результаты указывают на то, что эмоциональный и социальный интеллект являются ресурсами выбора копинг-стратегий, ориентированных на активное преодоление стрессовой ситуации с привлечением помощи ближайшего социального окружения, поиск оптимального решения и извлечение полезного

опыта субъектами деятельности. В то же время развитый эмоциональный и социальный интеллект препятствуют проявлению стратегии ухода от решения проблемы. Таким образом, эмоциональный интеллект у представителей командной деятельности выступает регулятором устойчивости к стрессу и обуславливает выбор копинг-стратегий. В то время как социальный интеллект влияет только на выбор стратегий преодоления стресса. Мы связываем это с тем, что в командных видах спорта решение проблемных ситуаций во многом зависит от способности атлетов выстраивать отношения, прогнозировать развитие ситуации общения и действия окружающих.

В таблице 23 представлены результаты множественного регрессионного анализа в выборке представителей индивидуальной деятельности.

Таблица 23 – Влияние эмоционального и социального интеллекта в сочетании с осознанной саморегуляцией поведения и параметрами самооценки на показатели психической устойчивости у субъектов индивидуальной деятельности (n=61)

Независимые переменные (предикторы)	Стандартизированный коэффициент регрессии (β)	Значимость (p)	Допуск
Зависимая переменная (критерий) – соревновательная эмоциональная устойчивость			
Общий уровень эмоционального интеллекта (ЭИ)	0,705	0,001	0,754
Моделирование (СР)	0,482	0,001	0,925
Субтест №2 «Группы экспрессии» (СИ)	-0,535	0,008	0,788
Зависимая переменная (критерий) – соревновательная мотивация			
Самостоятельность (СР)	-0,612	0,000	0,863
Здоровье (СО)	-0,411	0,006	0,900
Зависимая переменная (критерий) – Нервно-психическая устойчивость			
Общий уровень эмоционального интеллекта (ЭИ)	-0,735	0,000	0,882
Моделирование (СР)	-0,432	0,002	0,926
Техническая подготовка (РАС)	0,305	0,006	0,969
Дифференцированность самооценки	0,265	0,019	0,900

Примечание: ЭИ – параметры, относящиеся к эмоциональному интеллекту; СР – показатели, относящиеся к осознанной саморегуляции поведения; РАС – параметры, связанные с расхождением между самооценкой и уровнем притязаний.

В качестве критериев выступили соревновательная эмоциональная устойчивость, соревновательная мотивация и нервно-психическая устойчивость.

На соревновательную эмоциональную устойчивость оказывают влияние общий уровень эмоционального интеллекта ($\beta=0,705$), способность к моделированию ($\beta=0,482$) и субтест №2 «группы экспрессии» ($\beta=-0,535$). При этом наибольший вклад в изменение зависимой переменной вносит общий уровень эмоционального интеллекта, который характеризует способность субъектов деятельности понимать свои и чужие эмоции, распознавать и управлять ими. Понимание своих эмоций, управление ими, распознавание переживаний окружающих людей с одной стороны и способность соотносить свои ресурсы с требованиями внешней среды, учитывать возможные препятствия и сложности при реализации деятельности – с другой, усиливает устойчивость спортсменов к соревновательному стрессу.

Соревновательную мотивацию снижают регуляторная самостоятельность ($\beta=-0,612$) и самооценка спортсмена по шкале здоровья ($\beta=-0,411$). Показатель «Соревновательная мотивация» отражает то, насколько обследуемые выкладываются на соревнованиях, с охотой ли выдерживают высоко интенсивные нагрузки, готовы ли жертвовать многим в своей жизни ради спорта. Интересно то, что способность респондентов самостоятельно регулировать свою деятельность на всех этапах ее реализации, а также их ориентация на состояние собственного здоровья позволяет более рационально подходить к процессу соревнований, не выработываться и не выкладываться полностью, если нет необходимости. Такие результаты характеризуют явление экономизации спортсменами ресурсов за счет развитой саморегуляции деятельности.

Ресурсами повышения нервно-психической устойчивости личности спортсменов выступают общий эмоциональный интеллект ($\beta=-0,735$) и моделирование ($\beta=-0,432$), а барьерами - расхождения самооценки и уровня притязаний по шкале технической подготовки ($\beta=0,305$), дифференцированность самооценки ($\beta=0,265$). Сочетание перечисленных параметров детерминирует степень психической устойчивости обследуемых на 64,3%. Нереалистичность в постановке целей, неадекватная оценка настоящего уровня подготовки, несформированность критериев оценивания собственных возможностей

оказывают отрицательное влияние на устойчивость спортсменов к соревновательному стрессу во время соревнований. Опираясь на значения стандартизированного коэффициента регрессии, наибольший вклад в повышение устойчивости респондентов к соревновательному стрессу в индивидуальных видах спорта вносит общий уровень эмоционального интеллекта.

Далее представлены результаты регрессионного анализа, где в качестве критерия выступают копинг-стратегии (таблица 24).

Таблица 24 – Влияние эмоционального и социального интеллекта в сочетании с осознанной саморегуляцией поведения и самооценкой на показатели копинг-стратегий у субъектов индивидуальной деятельности (n=61)

Независимые переменные (предикторы)	Стандартизированный коэффициент регрессии (β)	Значимость (p)	Допуск
Зависимая переменная (критерий) – дистанцирование			
Эмоциональная осведомленность	-0,436	0,002	0,671
Субтест №4 «Истории с дополнением» (СИ)	-0,819	0,000	0,793
Планирование (СР)	-0,294	0,014	0,872
Здоровье (СО)	-0,479	0,000	0,922
Зависимая переменная (критерий) – самоконтроль			
Эмоциональная осведомленность (ЭИ)	0,361	0,033	0,934
Субтест №4 «Истории с дополнением» (СИ)	0,573	0,002	0,995
Уверенность в своих силах (СО)	-0,422	0,018	0,995
Зависимая переменная (критерий) – принятие ответственности			
Субтест №4 «Истории с дополнением» (СИ)	0,567	0,000	0,684
Планирование (СР)	-0,322	0,001	0,637
Программирование (СР)	-0,527	0,000	0,628
Гибкость (СР)	0,233	0,008	0,664
Зависимая переменная (критерий) – бегство-избегание			
Программирование (СР)	-0,556	0,002	0,999
Дифференцированность самооценки	0,455	0,009	0,999
Зависимая переменная (критерий) – планирование решения проблемы			
Эмоциональная осведомленность (ЭИ)	0,525	0,002	0,932
Субтест №1 «Истории с завершением»	0,371	0,023	0,935
Моделирование (СР)	0,422	0,013	0,921
Гибкость (СР)	0,396	0,017	0,944

Примечание: ЭИ – параметры, относящиеся к эмоциональному интеллекту; СИ – параметры, относящиеся к социальному интеллекту; СР – показатели, относящиеся к осознанной саморегуляции поведения; СО – показатели, отражающие самооценку.

В снижение дистанцирования наибольший вклад вносит показатель социального интеллекта Субтест №4 «Истории с дополнением» ($\beta=-0,819$), затем самооценка по шкале здоровья ($\beta=-0,479$), эмоциональная осведомленность ($\beta=-0,436$) и планирование ($\beta=-0,294$). В совокупности данные параметры обуславливают 81,7% изменения зависимой переменной (дистанцирования). Развитие способности субъектов деятельности прогнозировать развитие ситуации, понимать намерения и логику действий других людей, осознавать свои эмоции, выстраивать свое поведение так, чтобы добиться собственных целей в процессе взаимодействия значительно уменьшает вероятность ухода от проблемы. Такой же эффект оказывает способность спортсменов к самостоятельной постановке целей, поэтапному планированию шагов к их достижению с учетом значимых условий, а также состояние здоровья атлетов.

На стратегию самоконтроля оказывают влияние эмоциональная осведомленность ($\beta=0,361$), Субтест №4 «Истории с дополнением» ($\beta=0,573$) и самооценка респондентов по шкале уверенности в своих силах ($\beta=-0,422$). Понимание собственных эмоций, логики развития ситуации взаимодействия и последствий определенных действий заставляет спортсменов чаще прибегать к волевому контролю своего поведения в стрессовой ситуации, не допускать импульсивных действий, поступать обдуманно, подавлять негативные переживания. Уверенность в своих силах, напротив, ослабляет самоконтроль в стрессовой ситуации, позволяет атлетам действовать решительно, проявлять эмоции.

Применение обследуемыми копинг-стратегии «Принятие ответственности» на 81,8% детерминировано сочетанием показателя социального интеллекта (Субтест №4 «Истории с дополнением» ($\beta=0,567$)) и параметров осознанной саморегуляции поведения (планирование ($\beta=-0,322$), программирование ($\beta=-0,527$), гибкость ($\beta=0,233$)). Развитие способности спортсменов ориентироваться в коммуникативных ситуациях, понимать логику их развития и прогнозировать последствия влияет на принятие обследуемыми ответственности за свои успехи и неудачи. Регуляторная гибкость позволяет менять тактику действий в

зависимости от ситуации, при неудовлетворительном результате варьировать программу действий и, принимая ответственность за свой результат, субъект деятельности имеет возможность его корректировать. В связи с этим отмечается положительное влияние гибкости на принятие ответственности. Вместе с тем, планирование и программирование снижают данную копинг-стратегию. Умение самостоятельно ставить реально достижимые цели, продумывать способы их достижения, строить устойчивую во времени программу действий позволяет респондентам после неудачи переключаться на новые цели без выраженной самокритики.

Копинг-стратегию «Бегство-избегание» снижает способность к программированию деятельности ($\beta=-0,556$) и усиливает – дифференцированность самооценки ($\beta=0,455$). Развитая потребность субъектов индивидуальной деятельности продумывать способы достижения поставленных целей, детализировать и уточнять условия, учитывать возможные препятствия снижает вероятность ухода атлетов от решения проблемы, избегания дискомфорта в связи с проблемной ситуацией. Наряду с этим неуверенность обследуемых в себе, неоднозначное оценивание собственных возможностей, негативное отношение к своей личности провоцирует уход от проблемы, нежелание искать ее решение.

Ресурсом выбора стратегии планирования решения проблемы выступают эмоциональная осведомленность ($\beta=0,525$), субтест №1 «Истории с завершением» ($\beta=0,371$), моделирование ($\beta=0,422$) и гибкость ($\beta=0,396$). Сочетание данных показателей обуславливает 63,2% изменения зависимой переменной, что вполне существенно. Понимание эмоций, способность прогнозировать последствия собственных действий, адекватно соотносить внутренние ресурсы и сложность поставленных задач, гибко менять тактику поведения определяет выбор атлетами стратегии поиска решения проблемы в сложной ситуации.

Результаты множественного регрессионного анализа доказали регулируемую роль эмоционального и социального интеллекта в повышении психической устойчивости и конструктивном реагировании на стресс у субъектов

в условиях индивидуальной деятельности. При сравнении результатов респондентов в условиях командной и индивидуальной деятельности, становится очевиден ряд сходств. Так, в обеих выборках эмоциональный интеллект повышает соревновательную эмоциональную и нервно-психическую устойчивость. В отношении копинг-стратегий эмоциональный и социальный интеллект снижают дистанцирование и усиливают планирование решения проблемы. Различие состоит в том, что в командной деятельности большую значимость приобретают управление эмоциями и самомотивация, а в индивидуальной – эмоциональная осведомленность и общий уровень эмоционального интеллекта. Мы связываем это со спецификой деятельности: первая характеризуется постоянным межличностным взаимодействием как с товарищами по команде, так и с соперниками, необходимостью сообща принимать и реализовывать тактические решения во время игры. Наряду с этим для спортсменов индивидуальных видов спорта свойственна опора на себя, большой самоконтроль, поэтому эмоции служат им источником знаний о том, насколько правильно они поступают, что необходимо изменить в своем поведении, чтобы более эффективно управлять ситуацией.

В командной и индивидуальной деятельности большое значение приобретает показатель социального интеллекта – Субтест №4 «Истории с дополнением». Он характеризует способность обследуемых к прогнозированию ситуации, выстраиванию логических взаимосвязей, гибкому и адекватному изменению собственного поведения. Данный параметр в определенной степени отражает тактическое мышление субъектов индивидуальной деятельности, способность в сложных ситуациях взаимодействия находить наиболее эффективную стратегию поведения. Участие социального интеллекта в выборе копинг-стратегий объясняется тем, что последние в той или иной степени связаны с общением или уходом от него. Социальный интеллект является одинаково существенной характеристикой для выбора конструктивных копинг-стратегий, как в командной, так и в индивидуальной деятельности.

3.4. Индивидуальные варианты проявления психической устойчивости и личностных характеристик субъектов командной деятельности

Проведенный множественный регрессионный анализ позволил утверждать, что эмоциональный и социальный интеллект влияют на устойчивость субъектов деятельности к стрессу. Необходимым представляется определение вариантов сочетания личностных параметров представителей командной и индивидуальной деятельности с целью формирования индивидуального подхода и деятельности. Для этого проводился кластерный анализ по Уорду, после чего осуществлялся анализ достоверности различий между выделенными кластерами с помощью U-критерия Манна-Уитни.

В первую очередь был проведен кластерный анализ в выборке спортсменов командных видов спорта. Характеристика кластеров представлена в таблице 25.

Таблица 25 – Характеристика состава выделенных кластеров в командных видах спорта

Кластеры	Состав по полу		Стаж занятий спортом (лет в среднем)	Состав по спортивной квалификации				
	муж	жен		1 взр.	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Кластер 1 (n=51)	38%	62%	9	4%	74%	20%	-	2%
Кластер 2 (n=49)	41%	59%	9	4%	73%	21%	2%	-

Примечание: КМС – кандидат в мастера спорта; МС – мастер спорта; МСМК – мастер спорта международного класса; ЗМС – заслуженный мастер спорта.

Приведенная характеристика кластеров указывает на то, что количественный и качественный состав групп не имеет значительных различий по полу, стажу занятий спортом и спортивной квалификации спортсменов. Таким образом, можно утверждать, что различия между кластерами, которые будут приведены ниже, не обусловлены перечисленными характеристиками.

В первую очередь были рассмотрены различия по параметрам эмоционального и социального интеллекта, медианы которых приведены в таблице 26.

Таблица 26 – Медианы показателей эмоционального и социального интеллекта у субъектов командной деятельности в выделенных кластерах

Параметры эмоционального и социального интеллекта	1 кластер (n=51)	2 кластер (n=49)	Значение U-критерия Манна-Уитни	Достоверность различий
Эмоциональный интеллект				
Эмоциональная осведомленность	6	8	995,000	-
Управление эмоциями	2	7	815,500	p≤0,05
Самотивация	6	11	621,000	p≤0,01
Эмпатия	10	10	1133,000	-
Распознавание эмоций	7,5	9	983,000	-
Общий уровень эмоционального интеллекта	32,5	44	739,000	p≤0,01
Социальный интеллект				
Субтест №1 «Истории с завершением»	9	10	794,000	p≤0,05
Субтест №2 «Группы экспрессии»	8	9	895,500	p≤0,05
Субтест №3 «Вербальная экспрессия»	7	7	1035,500	-
Субтест №4 «Истории с дополнением»	6	7	893,000	p≤0,05
Композитная оценка	30	32	821,500	p≤0,01

Первый кластер характеризуется низкими значениями частных параметров эмоционального интеллекта, за исключением эмпатии, имеющую среднюю выраженность. Общий уровень эмоционального интеллекта также находится в диапазоне низких значений. Во втором кластере параметры эмоционального интеллекта находятся в диапазоне средних значений, за исключением показателя «Управление эмоциями», имеющего низкую степень выраженности. Суммарный показатель эмоционального интеллекта также выражен на среднем уровне. При этом во втором кластере достоверно выше оказались значения таких параметров как «Управление эмоциями», «Самотивация» и «Общий уровень эмоционального интеллекта». В целом, представителям второго кластера свойственно лучше понимать свои эмоции, и соответственно – эффективнее ими управлять, чего нельзя сказать о респондентах, вошедших в первый кластер. Они часто испытывают затруднения в контроле своего состояния, могут «застрывать» на негативных переживаниях, им часто не удается мобилизоваться для выполнения важных задач.

Изучение медиан показателей социального интеллекта показал, что в первом кластере все параметры, в том числе и композитная оценка, находятся в диапазоне средних значений (таблица 26). Во втором кластере параметр «Истории с завершением» имеют значение выше среднего, остальные показатели – средние. Обследуемые, вошедшие во вторую группу, характеризуются лучшим пониманием причинно-следственных связей в ситуациях общения, эмоциональных проявлений окружающих людей, а также логики развития ситуации общения исходя из поведения и реакций партнеров. Таким образом, установлено, что респонденты, вошедшие во второй кластер, обладают более развитым как эмоциональным, так и социальным интеллектом.

Рассмотрение показателей психической устойчивости и соревновательной надежности в кластерах показал, что представители второго кластера значительно устойчивее к стрессорам внутренней неопределенности, внутренней и внешней значимости, а также у них выше нервно-психическая устойчивость (таблица 27).

Таблица 27 – Медианы показателей соревновательной надежности и нервно-психической устойчивости в выделенных кластерах

Показатели соревновательной надежности и нервно-психической устойчивости	1 кластер (n=51)	2 кластер (n=49)	Значение U-критерия Манна-Уитни	Достоверность различий
Соревновательная надежность спортсмена				
Соревновательная эмоциональная устойчивость	-3,5	-2	949,000	-
Спортивная саморегуляция	-1	-1	1048,500	-
Соревновательная мотивация	0,5	1	1172,500	-
Стабильность-помехоустойчивость	3	4	1019,000	-
Стрессоры внутренней неопределенности	4,5	4	727,000	p≤0,001
Стрессоры внешней неопределенности	3	3	966,000	-
Стрессоры внутренней значимости	2	1	832,000	p≤0,01
Стрессоры внешней значимости	3	2	902,500	p≤0,05
Нервно-психическая устойчивость				
Нервно-психическая устойчивость	19	15	733,500	p≤0,01

Обследуемые, вошедшие в кластер 2 демонстрируют большую уверенность в себе на соревнованиях, их в значительной степени меньше беспокоит страх получить травму, потерпеть неудачу, лишиться материального вознаграждения, не оправдать ожиданий тренера и товарищей по команде. Это позволяет им сохранять психическую стабильность в эмоционально-напряженных условиях. Чего нельзя сказать об атлетах первого кластера: им свойственно испытывать значительно более сильное психоэмоциональное напряжение в тех же соревновательных условиях, что и спортсмены 2 кластера.

В параметрах совладающего поведения так же выявлены различия (таблица 28). В первом кластере выше значения копинг-стратегий «бегство-избегание» и «принятие ответственности», а во втором преобладают значения параметра «планирование решения проблемы».

Таблица 28 – Медианы показателей копинг-стратегий в выделенных кластерах

Показатели копинг-стратегий	1 кластер (n=51)	2 кластер (n=49)	Значение U-критерия Манна-Уитни	Достоверность различий
Конфронтативный копинг	8	8	1116,000	-
Дистанцирование	9	8	1195,000	-
Самоконтроль	12	11	1078,500	-
Поиск социальной поддержки	10,5	10	1216,000	-
Принятие ответственности	7	6	906,500	$p \leq 0,05$
Бегство-избегание	11	10	885,500	$p \leq 0,05$
Планирование решения проблемы	12	13	936,500	$p \leq 0,05$
Положительная переоценка	12	12	1163,500	-

Обследуемые, вошедшие во второй кластер больше ориентированы на поиск реального решения проблемы, в то время как для респондентов, вошедших в первый кластер свойственно анализировать собственный вклад в возникновение проблемы. Респонденты, составившие первый кластер чаще используют в качестве стратегии совладания бегство от проблемной ситуации. Учитывая то, что в оба кластера вошли спортсмены примерно равного уровня спортивных достижений, то различия по показателю бегства-избегания говорят о тенденции к экономизации ресурсов у атлетов кластера 1, поскольку у них ниже уровень

нервно-психической устойчивости и выше чувствительность к соревновательным стрессорам.

Исследование осознанной саморегуляции поведения в выделенных кластерах показало преобладание во втором кластере таких показателей как «моделирование», «гибкость» и «самостоятельность» (таблица 29).

Таблица 29 – Медианы показателей осознанной саморегуляции поведения в выделенных кластерах

Показатели осознанной саморегуляции поведения	1 кластер (n=51)	2 кластер (n=49)	Значение U-критерия Манна-Уитни	Достоверность различий
Планирование	6	6	1026,000	-
Моделирование	6	7	835,000	$p \leq 0,001$
Программирование	6	6	1124,000	-
Оценка результата	6	7	1045,500	-
Гибкость	7	8	944,000	$p \leq 0,05$
Самостоятельность	5	6	925,500	$p \leq 0,05$
Общий уровень саморегуляции	32	33	970,000	-

Это свидетельствует о более развитой способности спортсменов второго кластера к учету внутренних и внешних значимых условий достижения целей, изменению тактики поведения в зависимости от ситуации, самостоятельному принятию решений и планировании деятельности. В целом можно заключить, что представители второго кластера обладают более развитыми регуляторными способностями.

В первом кластере выявлена средняя и высокая сильно дифференцированная самооценка, очень высокий уровень притязаний при сильном расхождении между ними (таблицы 30, 31). Такое сочетание показателей свидетельствует о неуверенности обследуемых в собственных возможностях, склонности ставить перед собой завышенные цели, достижение которых не представляется возможным. Во втором кластере достоверно выше все показатели

самооценки и уровня притязаний, а расхождение между ними и дифференцированность ниже по сравнению с первым кластером.

Таблица 30 – Медианы самооценки и уровня притязаний в выделенных кластерах

Показатели самооценки и уровня притязаний	1 кластер (n=51)	2 кластер (n=49)	Значение U-критерия Манна-Уитни	Достоверность различий
Самооценка				
Здоровье	65	85	537,000	$p \leq 0,001$
Ум, способности	59	81	310,000	$p \leq 0,001$
Уверенность в своих силах	53,5	82	416,500	$p \leq 0,001$
Тактическая подготовка	50,5	80	239,000	$p \leq 0,001$
Техническая подготовка	56	79	338,500	$p \leq 0,001$
Физическая подготовка	61	81	580,000	$p \leq 0,001$
Соревновательная успешность	49,5	75	433,000	$p \leq 0,001$
Уровень притязаний				
Ум, способности	89	100	687,000	$p \leq 0,001$
Уверенность в своих силах	91	100	658,000	$p \leq 0,001$
Тактическая подготовка	91,5	100	651,000	$p \leq 0,001$
Техническая подготовка	92	100	589,500	$p \leq 0,001$
Физическая подготовка	94,5	100	905,000	$p \leq 0,001$
Соревновательная успешность	92	100	528,000	$p \leq 0,001$

Для спортсменов с более высокими значениями эмоционального и социального интеллекта свойственно обладать очень высокой, умеренно дифференцированной самооценкой и предельно высоким, слабо дифференцированным уровнем притязаний. С одной стороны, высокая самооценка способствует постановке и достижению сложных целей. С другой – предельно высокий уровень притязаний говорит о некоторой нереалистичности представлений спортсменов о собственных возможностях (таблица 31).

Изучение различий между кластерами, сделало очевидным то, что более развитый эмоциональный и социальный интеллект сочетается с большей психической устойчивостью, способностью к саморегуляции деятельности и конструктивностью реагирования на стрессовую ситуацию. Более того, у обследуемых второго кластера выше самооценка, уровень притязаний, меньше их

дифференцированность и расхождение между ними. Это свидетельствует о более уверенной позиции обследуемых, высокой оценке собственных ресурсов и способности к постановке сложных целей.

Таблица 31 – Медианы расхождения самооценки с уровнем притязаний и их дифференцированности в выделенных кластерах

Показатели	1 кластер (n=51)	2 кластер (n=49)	Значение U-критерия Манна-Уитни	Достоверность различий
Расхождение самооценки и уровня притязаний				
Здоровье	23	12	609,500	$p \leq 0,001$
Ум, способности	29,5	18	607,500	$p \leq 0,001$
Уверенность в своих силах	30	15	652,000	$p \leq 0,001$
Тактическая подготовка	39	13	448,500	$p \leq 0,001$
Техническая подготовка	35	17	456,500	$p \leq 0,001$
Физическая подготовка	36,5	16	690,500	$p \leq 0,001$
Соревновательная успешность	43	20	614,500	$p \leq 0,001$
Дифференцированность самооценки	32	24	764,500	$p \leq 0,001$
Дифференцированность уровня притязаний	13,5	2	413,500	$p \leq 0,001$

Корреляционный анализ внутри кластеров был проведен для определения различий вовлеченности личностных ресурсов устойчивости к стрессу в группах с разным уровнем эмоционального и социального интеллекта. Результаты, полученные в первом кластере представлены в таблице 32. Приведенные данные свидетельствуют о том, что с ростом эмоционального интеллекта у респондентов усиливается устойчивость к стрессовому влиянию соревновательной ситуации, повышается уверенность в своих силах и становится более устойчивой самооценка. Эмоциональный интеллект связан с усилением регуляторной гибкости поведения, самостоятельностью в принятии решений, снижением чувствительности к стресс-факторам, обусловленным неопределенностью исхода соревновательной борьбы. Большая часть корреляционных связей образовано показателями «управление эмоциями», «распознавание эмоций» и «общий

уровень эмоционального интеллекта». Это свидетельствует о том, что ресурсами для повышения устойчивости к стрессу и развития навыков саморегуляции у представителей первого кластера выступает умение регулировать свое эмоциональное состояние, определять по вербальным и невербальным признакам состояние других людей и развитый общий эмоциональный интеллект.

Таблица 32 – Корреляционные связи эмоционального интеллекта с параметрами психической устойчивости и осознанной саморегуляции поведения в первом кластере (n=51)

Параметры психической устойчивости	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Соревновательная надежность спортсмена						
Соревновательная эмоциональная устойчивость	-0,053	0,402**	0,078	0,082	0,401**	0,304*
Стабильность-помехоустойчивость	0,250	0,063	0,013	0,283*	-0,044	0,096
Чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности	-0,088	-0,082	-0,149	-0,160	-0,292*	-0,248
Чувствительность к стрессорам внешней неопределенности	0,096	-0,186	-0,072	-0,243	-0,374**	-0,254
Чувствительность к стрессорам внутренней значимости	-0,115	-0,273	-0,128	-0,267	-0,244	-0,295*
Чувствительность к стрессорам внешней значимости	-0,011	-0,209	-0,100	-0,066	-0,317*	-0,222
Копинг-стратегии						
Поиск социальной поддержки	0,272	0,226	0,109	0,315*	0,381**	0,326*
Осознанная саморегуляция поведения						
Моделирование	0,089	0,306*	0,226	0,072	0,042	0,276
Программирование	0,114	-0,341*	-0,119	0,045	-0,089	-0,185
Гибкость	0,068	0,307*	0,420**	0,067	-0,029	0,333*
Самостоятельность	-0,074	0,194	0,388**	0,130	0,211	0,329*

Примечание:

1. ЭО – эмоциональная осведомленность, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭМ – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта.
2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Развитие эмоционального интеллекта способствует повышению самооценки и снижению ее дифференцированности (таблица 33), что сопровождается более позитивным отношением спортсменов к себе, уверенностью в собственных силах и оптимистичным отношением к своим результатам. В то же время снижается

уровень притязаний и повышается его дифференцированность: спортсмены реалистичнее ставят перед собой цели и выстраивают их по приоритету.

Таблица 33 – Корреляционные связи эмоционального интеллекта с показателями самооценки, уровня притязаний и их дифференцированности в первом кластере (n=51)

Параметры самооценки и уровня притязаний	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Самооценка						
Уверенность в своих силах	-0,090	0,351*	0,084	-0,039	0,085	0,202
Соревновательная успешность	0,005	0,385**	0,273	0,084	0,183	0,376**
Уровень притязаний						
Здоровье	0,024	-0,059	-0,144	0,132	0,344*	0,038
Уверенность в своих силах	0,034	-0,378**	-0,187	-0,051	-0,204	-0,321*
Соревновательная успешность	0,114	-0,365**	-0,245	0,019	-0,129	-0,291*
Дифференцированность самооценки	0,011	-0,430**	-0,226	0,025	-0,276	-0,290*
Дифференцированность уровня притязаний	-0,208	0,176	0,305*	0,013	0,149	0,159

Примечание:

1. ЭО – эмоциональная осведомленность, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭМ – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта.
2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Несмотря на то, что эмоциональный интеллект имеет среднюю и низкую степень выраженности в первом кластере, он проявляет ресурсные свойства, которые заключаются в усилении соревновательной эмоциональной устойчивости, снижении чувствительности к различным стрессорам, поиску помощи со стороны ближайшего социального окружения в стрессовой ситуации, повышении самооценки одновременно со снижением уровня притязаний.

Чем выше уровень социального интеллекта у обследуемых, тем меньше опасений они испытывают по поводу недостаточности своей спортивной подготовленности, нестабильности технико-тактических навыков (стрессоры внутренней неопределенности), возможности подвести команду, тренера или потерять свой спортивный авторитет вследствие поражения (таблица 34). Социальный интеллект в большей степени чем эмоциональный связан с параметрами самооценки, уровня притязаний и расхождения между ними.

Таблица 34 – Корреляционные связи социального интеллекта с параметрами психической устойчивости и личностными характеристиками в первом кластере (n=51)

Параметры	Показатели социального интеллекта				
	Субтест №1	Субтест №2	Субтест №3	Субтест №4	КО
Соревновательная надежность спортсмена					
Спортивная саморегуляция	-0,318*	-0,113	-0,081	-0,077	-0,208
Чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности	-0,186	-0,143	-0,385**	-0,041	-0,246
Чувствительность к стрессорам внешней значимости	-0,056	-0,059	-0,283*	-0,020	-0,155
Самооценка					
Ум, способности	0,263	0,271	0,140	0,397**	0,327*
Уверенность в своих силах	0,070	0,296*	0,355*	0,300*	0,339*
Тактическая подготовка	0,177	0,312*	0,163	0,215	0,265
Техническая подготовка	0,098	0,097	0,176	0,311*	0,237
Физическая подготовка	0,129	0,012	0,362**	0,087	0,210
Соревновательная успешность	0,309*	0,290*	0,355*	0,420**	0,435**
Уровень притязаний					
Ум, способности	0,017	-0,076	-0,290*	-0,095	-0,156
Уверенность в своих силах	-0,170	-0,061	-0,388**	-0,165	-0,246
Расхождение самооценки и уровня притязаний					
Ум, способности	-0,268	-0,346*	-0,264	-0,415**	-0,396**
Уверенность в своих силах	-0,156	-0,315*	-0,450**	-0,286*	-0,394**
Тактическая подготовка	-0,198	-0,345*	-0,197	-0,216	-0,297*
Техническая подготовка	-0,155	-0,139	-0,188	-0,366**	-0,280*
Физическая подготовка	-0,186	-0,120	-0,407**	-0,094	-0,268
Соревновательная успешность	-0,210	-0,234	-0,405**	-0,364**	-0,392**
Дифференцированность самооценки	-0,256	-0,105	-0,470**	-0,321*	-0,377**

Примечание:

1. Субтест №1 – «Истории с завершением», Субтест №2 – «Группы экспрессии», Субтест №3 – «Вербальная экспрессия», Субтест №4 – «Истории с дополнением», КО – композитная оценки социального интеллекта.

2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Развитые способности обследуемых к прогнозированию ситуации, пониманию вербального и невербального компонентов поведения окружающих людей, распознаванию логики общения способствуют повышению самооценки своей спортивной подготовленности, уверенности в своих силах, способностей и соревновательной успешности. В то же время наблюдается снижение уровня притязаний по данным показателям и уменьшение дифференцированности самооценки. Полученные данные свидетельствуют о том, что развитый

социальный интеллект позволяет спортсменам осознавать собственные ресурсы и задействовать их, ставить перед собой реально достижимые цели и планировать пути их достижения. Социальный интеллект не обнаружил связей с показателями копинг-стратегий и осознанной саморегуляции поведения. В то время как эмоциональный интеллект показал связи с саморегуляцией и копинг-стратегией «поиск социальной поддержки», что свидетельствует о взаимном дополнении данных видов интеллекта в поддержании устойчивости субъектов деятельности к соревновательному стрессу.

Во втором кластере эмоциональный интеллект связан с повышением соревновательной мотивации спортсменов, психической устойчивости и снижением чувствительности к стрессорам (таблица 35).

Таблица 35 - Корреляционные связи эмоционального интеллекта с параметрами психической устойчивости и личностными характеристиками во втором кластере

Параметры	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Соревновательная надежность спортсмена						
Соревновательная мотивация	-0,047	0,133	0,329*	0,284*	0,221	0,302*
Чувствительность к стрессорам внешней неопределенности	0,040	-0,350*	-0,170	-0,160	-0,183	-0,253
Чувствительность к стрессорам внутренней значимости	0,403**	-0,133	0,116	0,030	-0,159	0,042
Нервно-психическая устойчивость						
Нервно-психическая устойчивость	0,224	-0,497**	-0,070	0,281	0,208	0,036
Копинг-стратегии						
Конфронтативный копинг	0,317*	0,315*	0,377**	0,177	0,217	0,352*
Поиск социальной поддержки	0,282*	-0,133	0,079	0,281	0,226	0,137
Принятие ответственности	0,370**	0,162	0,218	0,170	0,045	0,211
Бегство-избегание	0,018	-0,379**	-0,011	0,057	-0,058	-0,119
Планирование решения	0,338*	0,470**	0,520**	0,413**	0,423**	0,627**
Положительная переоценка	0,366**	-0,027	0,541**	0,632**	0,408**	0,496**
Осознанная саморегуляция поведения						
Моделирование	0,272	0,377**	0,225	0,090	0,042	0,266
Программирование	0,174	-0,061	0,140	0,168	0,308*	0,182
Общий уровень саморегуляции	0,288*	-0,041	0,196	0,299*	0,245	0,254

Примечание:

1. ЭО – эмоциональная осведомленность, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭМ – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта.

2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

С ростом показателей эмоционального интеллекта активизируются копинг-стратегии, направленные на активное преодоление стрессовой ситуации (конфронтативный копинг), поиск информационной, эмоциональной или материальной помощи (поиск социальной поддержки), планирование реального решения возникшей проблемной ситуации, позитивное переосмысление неудачи и извлечение опыта (положительная переоценка). В то же время снижается проявление стратегии бегства от проблемы.

Для представителей второго кластера эмоциональный интеллект так же является ресурсом развития навыков саморегуляции поведения. Кроме того, повышение значений данного вида интеллекта влечет за собой рост как самооценки, так и уровня притязаний, что свидетельствует не только о позитивном отношении атлетов к собственным возможностям, но и их стремлении ставить перед собой более сложные цели (таблица 36).

Таблица 36 – Корреляционные связи эмоционального интеллекта с показателями самооценки, уровня притязаний, расхождения и дифференцированности во втором кластере (n=49)

Параметры самооценки и уровня притязаний	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Самооценка						
Здоровье	-0,217	0,303*	-0,072	-0,213	-0,223	-0,064
Уверенность в своих силах	-0,118	0,315*	-0,044	0,010	0,084	0,093
Техническая подготовка	0,377**	-0,056	0,004	0,059	-0,077	0,103
Физическая подготовка	-0,175	-0,258	-0,210	-0,217	-0,270	-0,303*
Уровень притязаний						
Тактическая подготовка	0,061	-0,101	0,273	0,384**	0,319*	0,281
Расхождение самооценки и уровня притязаний						
Здоровье	0,234	-0,301*	0,207	0,390**	0,430**	0,237
Уверенность в своих силах	0,200	-0,392**	0,082	0,085	-0,014	-0,023
Тактическая подготовка	-0,050	0,243	0,320*	0,299*	0,395**	0,393**
Техническая подготовка	-0,341*	0,067	0,046	0,025	0,173	-0,025
Физическая подготовка	0,165	0,291*	0,253	0,281	0,337*	0,362*
Соревновательная успешность	0,061	0,057	0,360*	0,220	0,260	0,244
Дифференцированность самооценки	-0,061	-0,147	0,333*	0,240	0,247	0,181

Примечание:

1. ЭО – эмоциональная осведомленность, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭМ – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта.

2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Расхождение самооценки и уровня притязаний снижается по параметрам уверенности в себе и тактической подготовки и увеличивается – по показателям здоровья, тактической подготовки, физической подготовки и соревновательной успешности. Таким образом, представители второго кластера с развитием эмоционального интеллекта становятся увереннее в себе, ставят перед собой гораздо более сложные цели, при этом осознают необходимость в поддержании высокого уровня здоровья и определенных сторон спортивной подготовки.

Большое количество взаимосвязей с личностными параметрами обнаружил социальный интеллект (таблица 37).

Таблица 37 – Корреляционные связи социального интеллекта с копинг-стратегиями и личностными характеристиками во втором кластере (n=49)

Копинг-стратегии, личностные характеристики	Показатели социального интеллекта				
	Субтест №1	Субтест №2	Субтест №3	Субтест №4	КО
Копинг-стратегии					
Конфронтативный копинг	0,422**	0,413**	0,381**	0,055	0,369**
Планирование решения	0,672**	0,647**	0,504**	0,412**	0,687**
Положительная переоценка	0,384**	0,348*	0,524**	0,331*	0,477**
Осознанная саморегуляция поведения					
Планирование	0,214	0,006	0,043	0,334*	0,186
Общий уровень саморегуляции	0,048	0,142	0,297*	0,282*	0,207
Самооценка					
Физическая подготовка	-0,319*	-0,294*	-0,266	-0,172	-0,327*
Уровень притязаний					
Ум, способности	0,197	0,227	0,145	0,295*	0,277
Уверенность в своих силах	0,150	0,231	0,111	0,341*	0,269
Тактическая подготовка	0,340*	0,354*	0,302*	0,394**	0,449**
Техническая подготовка	0,215	0,266	0,209	0,316*	0,323*
Физическая подготовка	0,215	0,303*	0,198	0,352*	0,341*
Соревновательная успешность	0,181	0,222	0,130	0,408**	0,293*
Расхождение самооценки и уровня притязаний					
Здоровье	0,118	0,043	0,315*	0,287*	0,245
Тактическая подготовка	0,295*	0,200	0,147	0,231	0,289*
Физическая подготовка	0,372**	0,348*	0,351*	0,268	0,415**

Примечание:

1. Субтест №1 – «Истории с завершением», Субтест №2 – «Группы экспрессии», Субтест №3 – «Вербальная экспрессия», Субтест №4 – «Истории с дополнением», КО – композитная оценки социального интеллекта; КС – копинг-стратегии, СР – осознанная саморегуляция поведения, СО – самооценка, УП – уровень притязаний, РАС – расхождение самооценки и уровня притязаний.

2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

С его развитием у обследуемых усиливаются стратегии совладания, направленные на поиск решения проблемы или извлечение опыта в случае неудачи, повышается уровень навыков саморегуляции, уровня притязаний и его расхождения с самооценкой. Социальный интеллект не проявил корреляций с параметрами психической устойчивости, что указывает на ведущую роль в этом эмоционального интеллекта.

Изучение кластеров в условиях командной деятельности показало, что у респондентов с более развитым эмоциональным и социальным интеллектом отмечается более высокий уровень психической устойчивости к соревновательному стрессу, навыков саморегуляции, стратегий преодоления стресса, направленных на решение проблемы, самооценки, уровня притязаний и уменьшение расхождения между ними. В то время как у обследуемых с менее развитыми эмоциональным и социальным интеллектом напротив – психическая устойчивость ниже, чаще применяются стратегии совладания, направленные на принятие ответственности и бегство от проблемы, самооценка ниже, сильное расхождение с уровнем притязаний, что так же является неблагоприятным сочетанием.

Корреляционный анализ внутри кластеров показал, что и в первом и во втором кластере эмоциональный и социальный интеллект являются ресурсами преодоления соревновательного стресса субъектами деятельности. Специфика состоит в том, что в первом кластере эмоциональный и социальный интеллект связаны с повышением самооценки и снижением уровня притязаний, то есть спортсмены ставят перед собой более реалистичные цели, снижают «планку». Во втором кластере данные виды интеллекта связаны с повышением как самооценки, так и уровня притязаний и вместе с тем – со снижением расхождения между ними. Другими словами, представители второго кластера с повышением уровня эмоционального и социального интеллекта обретают большую уверенность в собственных силах и способны ставить перед собой сложные, но в то же время достижимые цели. Кроме того, во втором кластере с ростом данных видов интеллекта активизируются копинги, направленные на активное преодоление

трудностей и снижаются стратегии, связанные с уходом от проблемы. В первом кластере с ростом эмоционального интеллекта усиливается только одна копинг-стратегия – поиск социальной поддержки. Эмоциональный и социальный интеллект взаимно дополняют друг друга: первый больше направлен на повышение психической устойчивости, активизацию конструктивных копинг-стратегий, проявление навыков саморегуляции, а второй – на поддержание высокой самооценки и оптимального расхождения с уровнем притязаний.

Изучив полученные в результате кластерного анализа данные, можно заключить, что выделенные группы спортсменов отличаются как по когнитивным параметрам, так и по личностным характеристикам. Исходя из полученных результатов кластеры были названы и описаны.

Кластер 1 «Эмоционально экономичный». Представители данного кластера обладают низким уровнем развития эмоционального интеллекта, что выражается в затруднении понимания своих эмоций и чувств, длительном «застревании» на негативных переживаниях, несвоевременном выражении эмоций и слабом контроле над ними. Обследуемые не всегда могут создать у себя определенный эмоциональный настрой, отвлечься от второстепенных переживаний и мобилизоваться на решение поставленной задачи. Наряду с этим у респондентов умеренно развита эмпатия, что свидетельствует об их способности к сопереживанию, сочувствию другим людям. Стоит отметить, что эмпатия является не когнитивным компонентом эмоционального интеллекта.

Социальный интеллект имеет средние значения показателей, что выражается в умеренно развитой способности атлетов понимать вербальные и невербальные компоненты взаимодействия, прослеживать логику развития ситуации общения, понимать состояние собеседника и прогнозировать последствия определенных действий.

Кластер «Эмоционально экономичный» характеризуется слабо развитой соревновательной эмоциональной устойчивостью в сочетании с умеренной соревновательной мотивацией, спортивной саморегуляцией и высокой помехоустойчивостью. Данное сочетание показателей выражается в сильном

психоэмоциональном напряжении спортсменов на соревнованиях, которое может снижать эффективность игровой деятельности. Нервно-психическая устойчивость атлетов удовлетворительная. Это означает, что в условиях непродолжительного стресса спортсмены способны сохранять эмоциональную стабильность, но при длительном стрессе у них возможны психоэмоциональные срывы.

Рассматривая особенности совладающего поведения стало очевидным, что представители кластера 1 «Эмоционально экономичный» предпочитают стратегии самоконтроля, планирования решения проблемы и положительной переоценки. При этом все копинг-стратегии выражены на среднем уровне, но вышеперечисленные имеют более высокие значения. Преодолевать стрессовую ситуацию представители данного кластера склонны за счет целенаправленного подавления отрицательных переживаний, избегания импульсивных поступков, самообладания и стремления действовать рационально. Это требуется для поиска оптимального выхода из проблемной ситуации. При этом атлеты стремятся оптимистично относиться к неудачам, рассматривают их как источник важного жизненного опыта. Таким образом, спортсмены применяют как проблемно-, так и эмоционально-ориентированный копинг.

Способность к осознанной саморегуляции поведения у представителей кластера 1 «Эмоционально экономичный» выражена на среднем уровне. Это свидетельствует о достаточной степени развития способности к планированию деятельности с учетом значимых условий, ресурсов и препятствий к достижению целей, реализации шагов для их достижения, оценке полученного результата и при необходимости внесению изменений в программу действий. Поскольку все параметры имеют средние значения, необходимо отметить, что уровень саморегуляции является достаточным, но не высоким и, следовательно, периодически атлеты могут допускать ошибки в постановке целей и реализации действий для их достижения.

Представители данного кластера обладают средней и высокой, сильно дифференцированной самооценкой и значительным расхождением с уровнем притязаний. Такое сочетание показателей свидетельствует о том, что по мнению

обследуемых имеющих у них на данный момент ресурсов недостаточно для достижения поставленных целей. Атлеты могут испытывать неуверенность и повышенную тревогу во время соревнований в связи с тем, что не имеют полного представления о собственных возможностях. В плане реализации деятельности такое сочетание показателей является препятствием для достижения высокого результата.

Кластер 2 «Эмоционально стабильный, умеренно ресурсный». Респонденты, вошедшие в этот кластер, обладают средним уровнем эмоционального интеллекта за исключением способности к управлению эмоциями. Они в достаточной степени способны понимать свое эмоциональное состояние, распознавать переживания других людей, создавать у себя необходимый настрой для эффективного выполнения деятельности. При этом испытывают затруднения при необходимости регулировать свои эмоции.

Социальный интеллект представителей кластера 2 «Эмоционально стабильный, умеренно ресурсный» выражен на среднем уровне, что свидетельствует об умеренно развитой способности спортсменов понимать последствия тех или иных действий, прогнозировать развитие ситуации общения, распознавать вербальные и невербальные проявления других людей. При этом наиболее развита у обследуемых способность определять исход ситуации в зависимости от совершаемых действий.

Спортсмены кластера 2 характеризуются умеренной соревновательной эмоциональной устойчивостью, удовлетворительной нервно-психической устойчивостью, средним уровнем чувствительности к различного рода стрессорам. Это выражается в относительной стабильности психоэмоциональной сферы атлетов на соревнованиях, устойчивости техники и тактики в условиях стресса, достаточной мотивированности для достижения поставленных целей.

Копинг-стратегии у представителей кластера 2 «Эмоционально стабильный, умеренно ресурсный» имеют среднюю степень выраженности, за исключением стратегии, направленной на поиск решения проблемы, которая имеет высокое значение. В стрессовой ситуации обследуемые как правило ориентируются на

поиск оптимального решения проблемы, а также на положительную переоценку ситуации. В случае неудачи это позволяет атлетам извлекать опыт, не терять настрой на результат, сохранять мотивацию для достижения поставленных целей. Средняя степень выраженности копингов свидетельствует о возможности применения различных стратегий в зависимости от ситуации.

В способности к осознанной саморегуляции поведения высокую степень выраженности имеют параметры моделирования, оценки результатов и гибкости. Это свидетельствует о том, что представители кластера 2 «Эмоционально стабильный, умеренно ресурсный» способны ставить перед собой реально достижимые цели, учитывать различные условия их достижения, адекватно оценивать результаты, менять тактику действий в зависимости от ситуации. Развитая саморегуляция позволяет атлетам эффективно выполнять деятельность, проявлять гибкость поведения, легче адаптироваться к меняющимся условиям.

Представители кластера 2 обладают высокой самооценкой, очень высоким уровнем притязаний с умеренным расхождением между ними. Респонденты с таким сочетанием показателей демонстрируют уверенность в своих силах, стремятся к постановке сложных целей. При этом у обследуемых, по их мнению, достаточно ресурсов для решения поставленных задач. Слабо дифференцированный уровень притязаний указывает на то, что спортсмены не расставляют приоритеты в процессе занятий спортом, стремятся максимально развить все свои способности.

Изучение полученных кластеров позволяет заключить, что в группе спортсменов, занимающихся командными видами спорта с более высоким уровнем эмоционального и социального интеллекта, наблюдается усиление психической устойчивости в условиях стресса, повышение частоты применения копинг-стратегий, направленных на непосредственное решение проблемы, способности к осознанной саморегуляции поведения, самооценки и уровня притязаний.

3.5. Особенности проявления психической устойчивости и личностных характеристик субъектов индивидуальной деятельности

В группе представителей индивидуальной деятельности был проведен кластерный анализ для определения вариантов проявления психической устойчивости и личностных качеств. Наиболее информативным оказалось разделение выборки на 3 кластера. Краткая характеристика состава полученных кластеров представлена в таблице 38.

Таблица 38 – Характеристика состава кластеров в индивидуальных видах спорта по полу, возрасту, стажу занятий спортом и спортивной квалификации

Кластеры	Соотношение по полу		Стаж занятий спортом (лет в среднем)	Соотношение по спортивной квалификации			
	муж	жен		1 взр.	КМС	МС	МСМК
Кластер 1 (n=24)	72%	28%	8	7%	48%	14%	31%
Кластер 2 (n=21)	71%	29%	7	19%	52%	19%	10%
Кластер 3 (n=16)	69%	31%	8	6%	56%	19%	19%

Примечание: КМС – кандидат в мастера спорта, МС – мастер спорта, МСМК – мастер спорта международного класса.

Во всех выделенных кластерах мужчин значительно больше, чем женщин, что объясняется особенностями исследованной выборки. Квалификационный состав 1 кластера представили преимущественно кандидаты в мастера спорта и мастера спорта международного класса.

В первую очередь кластеры сравнивались по показателям эмоционального интеллекта (таблица 39). В 1 и 2 кластерах все показатели эмоционального интеллекта, включая общий выражены на среднем уровне. Кластер 3 отличается тем, что в него вошли респонденты, обладающие низким уровнем эмоционального интеллекта по всем шкалам. Кластеры 1 и 2 не отличаются по параметрам эмоционального интеллекта, а в 3 кластере достоверно ниже все его показатели по сравнению с остальными группами. При этом стоит отметить специфику результатов, полученных в разных группах: у обследуемых, вошедших в 1 и 2 кластеры, преобладает показатель «самотивация» по сравнению с

остальными параметрами. При этом у спортсменов 2 кластера общий уровень эмоционального интеллекта выражен сильнее, чем в остальных группах.

Таблица 39 – Медианы показателей эмоционального интеллекта субъектов индивидуальной деятельности в выделенных кластерах

Кластеры	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
1 кластер (n=24)	8	9	11	8	8	45
2 кластер (n=21)	10	9	11	9	9	48
3 кластер (n=16)	6	2,5	6	4	2,5	16,5
Достоверность различий						
1 и 2 кластер	-	-	-	-	-	-
1 и 3 кластер	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$
2 и 3 кластер	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$

Примечание: ЭО – эмоциональная осведомленность, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭМ – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта.

Социальный интеллект в 1 и 2 кластерах выражен умеренно, за исключением субтеста №1 «Истории с завершением», вошедшего в диапазон высоких значений (таблица 40).

Таблица 40 – Медианы показателей социального интеллекта субъектов индивидуальной деятельности в выделенных кластерах

Кластеры	Показатели социального интеллекта				
	Субтест №1 «Истории с завершением»	Субтест №2 «Группы экспрессии»	Субтест №3 «Вербальная экспрессия»	Субтест №4 «Истории с дополнением»	Композитная оценка
1 кластер (n=24)	10	9	8	7	33
2 кластер (n=21)	10	9	8	7	35
3 кластер (n=16)	8,5	7	7	7	30
Достоверность различий					
1 и 2 кластер	-	-	-	-	-
1 и 3 кластер	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$	-	$p \leq 0,001$
2 и 3 кластер	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,01$	-	$p \leq 0,001$

В 3 кластере все параметры среднюю степень выраженности. Между 1 кластером и 2 кластером различий по параметрам социального интеллекта не выявлено. При этом все показатели теста, кроме субтеста №4 «Истории с

дополнением» достоверно ниже в 3 кластере по сравнению с кластером 1 и кластером 2. Спортсмены 1 и 2 кластеров лучше ориентируются в динамике межличностных взаимоотношений, вербальном и невербальном поведении людей, эффективнее прогнозируют последствия тех или иных поступков по сравнению с атлетами, вошедшими в кластер 3.

Анализируя различия между кластерами по параметрам психической устойчивости спортсменов (таблица 41), было установлено, что спортсмены 1 и 2 кластеров не отличаются, а в кластере 3 достоверно ниже соревновательная эмоциональная и нервно-психическая устойчивость, выше чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности.

Таблица 41 – Медианы показателей психической устойчивости субъектов индивидуальной деятельности в выделенных кластерах

Кластеры	Соревновательная эмоциональная устойчивость	Спортивная саморегуляция	Соревновательная мотивация	Стабильность-помехоустойчивость	Стрессоры внутренней неопределенности	Стрессоры внешней неопределенности	Стрессоры внутренней значимости	Стрессоры внешней значимости	Нервно-психическая устойчивость
1 кластер (n=24)	-3	-2	1	4	4	3	2	3	17
2 кластер (n=21)	-3	-2	1	3	4	2	3	3	18
3 кластер (n=16)	-5	-2	0	4	5	2,5	3	4,5	25,5
Достоверность различий									
1 и 2 кластер	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1 и 3 кластер	$p \leq 0,05$	-	-	-	$p \leq 0,01$	-	-	-	$p \leq 0,001$
2 и 3 кластер	-	-	-	-	$p \leq 0,05$	-	-	-	$p \leq 0,05$

Это говорит о том, что представители третьего кластера больше подвержены дестабилизации эмоционального состояния во время соревнований, менее устойчивы к психическим нагрузкам по сравнению с представителями 1 и 2 кластеров. Стратегии преодоления стресса не имеют выраженных различий у представителей разных кластеров (таблица 42) за исключением «Принятие ответственности» и «Положительная переоценка», которые ниже в 3 кластере по

сравнению с 1 и 2. Респонденты, вошедшие в 3 кластер реже анализируют свое поведение, которое привело к неблагоприятным последствиям и меньше остальных склонны извлекать положительный опыт из сложных жизненных обстоятельств. Стоит отметить, что 1 и 2 кластер демонстрируют более высокие значения стратегии «Планирование решения проблемы» по сравнению с 3 кластером. Все копинг стратегии в трех кластерах выражены на среднем уровне.

Таблица 42 – Медианы показателей копинг-стратегий субъектов индивидуальной деятельности в выделенных кластерах

Кластеры	Конфронтативный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1 кластер (n=24)	8	9	11	11	7	9	13	12
2 кластер (n=21)	9	9	11	9	7	9	13	12
3 кластер (n=16)	9	8,5	10,5	9	6	11	11,5	11
Достоверность различий								
1 и 2 кластер	-	-	-	-	-	-	-	-
1 и 3 кластер	-	-	-	-	-	-	-	p≤0,05
2 и 3 кластер	-	-	-	-	p≤0,01	-	-	-

Все показатели осознанной саморегуляции поведения выражены на среднем уровне в кластерах 1 и 3 (таблица 43). Во втором кластере установлены высокие значения регуляторной гибкости и самостоятельности. Это свидетельствует о том, что атлеты 2 кластера проявляют большую пластичность регуляторных звеньев при реализации деятельности. Кроме того, высоко развитая самостоятельность позволяет им осуществлять действия, опираясь на собственные представления о цели, способах ее достижения, оценивать результат и корректировать собственные действия. Кластер 3 достоверно отличается более низкими значениями параметров гибкости, самостоятельности и общего уровня саморегуляции.

Таблица 43 – Медианы показателей осознанной саморегуляции субъектов индивидуальной деятельности в выделенных кластерах

Кластеры	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень
1 кластер (n=24)	5	6	7	6	7	6	32
2 кластер (n=21)	5	6	6	6	8	7	31
3 кластер (n=16)	4	5	6	5,5	7	5	26,5
Достоверность различий							
1 и 2 кластер	-	-	-	-	-	-	-
1 и 3 кластер	-	-	-	-	-	-	$p \leq 0,05$
2 и 3 кластер	-	-	-	-	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$	-

Изучение особенностей самооценки у респондентов показало большое количество различий между кластерами (таблица 44).

Таблица 44 – Медианы показателей самооценки субъектов индивидуальной деятельности в выделенных кластерах

Кластеры	Здоровье	Ум, способности	Уверенность в своих силах	Тактическая подготовка	Техническая подготовка	Физическая подготовка	Соревновательная успешность
1 кластер (n=24)	79	83	88	89	84	82	80
2 кластер (n=21)	60	55	60	55	50	54	52
3 кластер (n=16)	76,5	75	84	80	86	86,5	72
Достоверность различий							
1 и 2 кластер	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$
1 и 3 кластер	-	$p \leq 0,01$	-	$p \leq 0,01$	-	-	$p \leq 0,05$
2 и 3 кластер	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$

Представители 1 кластера обладают самым высоким уровнем самооценки по сравнению с остальными респондентами, что подтверждается выявленными достоверными различиями с остальными кластерами. Для респондентов 2 группы

характерен средний уровень самооценки и достоверно более низкий по всем ее параметрам по сравнению с 1 и 3 кластерами.

Спортсмены 3 кластера обладают очень высокой самооценкой и занимают второе место по уровню ее выраженности после спортсменов 1 кластера. У представителей 3 кластера достоверно ниже оценки по шкалам «ум, способности», «тактическая подготовка» и «соревновательная успешность», чем у респондентов 1 кластера. При этом самооценка спортсменов 3 кластера достоверно выше практически по всем параметрам в сравнении с атлетами 2 кластера.

Исследование уровня притязаний показало, что в 1 и 3 кластеры вошли респонденты с максимально высоким уровнем притязаний и достоверных различий между данными группами не было выявлено (таблица 45). При этом в кластерах 1 и 3 достоверно выше уровень притязаний по сравнению со второй группой.

Таблица 45 – Медианы показателей уровня притязаний субъектов индивидуальной деятельности в выделенных кластерах

Кластеры	Здоровье	Ум, способности	Уверенность в своих силах	Тактическая подготовка	Техническая подготовка	Физическая подготовка	Соревновательная успешность
1 кластер (n=24)	100	100	100	100	100	100	100
2 кластер (n=21)	90	82	90	86	88	87	88
3 кластер (n=16)	100	100	100	100	100	100	100
Достоверность различий							
1 и 2 кластер	p≤0,001	p≤0,001	p≤0,001	p≤0,001	p≤0,001	p≤0,001	p≤0,001
1 и 3 кластер	-	-	-	-	-	-	-
2 и 3 кластер	p≤0,001	p≤0,001	p≤0,001	p≤0,001	p≤0,001	p≤0,001	p≤0,001

В кластер 1 вошли респонденты, обладающие наименьшим расхождением самооценки и уровня притязаний по сравнению с остальными группами, что подтверждается наличием между ними достоверных различий (таблица 46).

Таблица 46 – Медианы расхождения самооценки с уровнем притязаний и их дифференцированности у субъектов индивидуальной деятельности в выделенных кластерах

Кластеры	Расхождение самооценки и уровня притязаний							Дифференцированность самооценки	Дифференцированность уровня притязаний
	Здоровье	Ум, способности	Уверенность в своих силах	Тактическая подготовка	Техническая подготовка	Физическая подготовка	Соревновательная успешность		
1 кластер (n=24)	19	15	10	11	15	14	20	24	0
2 кластер (n=21)	30	30	20	20	29	20	30	18	11
3 кластер (n=16)	23,5	24	12	18	12,5	13,5	28	25,5	0
Достоверность различий									
1 и 2 кластер	p≤0,05	p≤0,001	p≤0,01	p≤0,001	p≤0,001	p≤0,05	p≤0,01	-	p≤0,001
1 и 3 кластер	-	p≤0,01	-	p≤0,01	-	-	p≤0,05	-	-
2 и 3 кластер	-	-	-	-	p≤0,05	p≤0,05	-	-	p≤0,001

Представители данного кластера обладают сильно дифференцированной самооценкой и недифференцированным уровнем притязаний. Кластер 2, в который вошли респонденты с самыми низкими значениями самооценки в сочетании с очень высоким уровнем притязаний отличается наиболее сильным расхождением по сравнению с другими кластерами. Такое сочетание показателей характеризуется неуверенностью атлетов в собственных возможностях и в том, что они способны достичь поставленных целей, неразвитостью навыков постановки целей. Кластер 3 занимает промежуточное положение и демонстрирует расхождение самооценки и уровня притязаний выше, чем в 1 кластере и ниже, чем во 2.

Обобщая полученные результаты, можно определить специфические особенности выделенных кластеров: респонденты, вошедшие в кластеры 1 и 2 обладают близким по уровню выраженности эмоциональным и социальным интеллектом, психической устойчивостью. Представители 3 кластера отличаются

низким уровнем выраженности данных видов интеллекта и демонстрируют более низкие показатели соревновательной эмоциональной, нервно-психической устойчивости, осознанной саморегуляции поведения. Исследование самооценки и уровня притязаний показало, что самым неадаптивным сочетанием данных параметров обладают представители 2 кластера, менее неадаптивным – атлеты 3 кластера. Самым благоприятное соотношение самооценки и уровня притязаний демонстрируют спортсмены 1 кластера.

Далее был проведен корреляционный анализ внутри кластеров для определения специфики связей эмоционального и социального интеллекта с показателями психической устойчивости и личностными параметрами в зависимости от особенностей вошедших в них респондентов. Более того, важным представляется рассмотреть индивидуальные варианты сочетания когнитивных и личностных ресурсов спортсменов и уровень их психической устойчивости к стрессу.

В первом кластере с психической устойчивостью и личностными параметрами наибольшее количество связей показала самомотивация спортсменов (таблица 47). Самомотивация характеризует способность обследуемых фокусировать эмоции на выполняемой деятельности, генерировать необходимые в данный момент переживания, удерживать настрой на протяжении всего времени выполнения заданий. С повышением значений данного показателя снижается чувствительность спортсменов к соревновательным стрессорам, усиливается самоконтроль, повышается самооценка и уровень притязаний. Одновременно с этим снижается дифференцированность самооценки и расхождение с уровнем притязаний.

Способность спортсменов осознанно создавать у себя необходимый эмоциональный настрой, поддерживать его весь период выполнения деятельности способствует повышению уверенности в себе, усилению устойчивости к соревновательному стрессу, стремлению спортсменов к постановке более сложных и при этом реально достижимых целей.

Таблица 47 – Корреляционные связи эмоционального интеллекта с параметрами психической устойчивости и личностными характеристиками в первом кластере (n=24)

Параметры	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Соревновательная надежность спортсмена						
Стрессоры внешней неопределенности	-0,363	-0,470*	-0,487*	0,083	-0,207	-0,383
Стрессоры внутренней значимости	-0,278	-0,141	-0,472*	0,090	-0,279	-0,256
Нервно-психическая устойчивость						
Нервно-психическая устойчивость	-0,013	-0,601**	-0,306	0,112	-0,108	-0,335
Копинг-стратегии						
Дистанцирование	-0,030	0,045	0,304	0,476*	0,498*	0,446*
Самоконтроль	0,374	0,018	0,459*	0,169	0,118	0,420*
Поиск социальной поддержки	0,072	-0,416*	0,045	0,004	0,225	0,013
Бегство-избегание	0,102	-0,232	0,247	0,358	0,469*	0,230
Планирование решения	0,696**	0,002	0,318	0,160	0,285	0,337
Положительная переоценка	0,405*	0,039	0,387	0,273	0,319	0,488*
Осознанная саморегуляция поведения						
Планирование	-0,041	0,058	0,022	-0,622**	0,002	-0,208
Программирование	0,216	0,409*	0,258	-0,123	0,172	0,181
Оценка результата	-0,114	0,209	-0,240	-0,439*	-0,189	-0,261
Самооценка						
Тактическая подготовка	0,107	0,133	0,550**	0,338	0,362	0,432*
Техническая подготовка	-0,061	0,332	0,545**	0,331	0,270	0,418*
Уровень притязаний						
Здоровье	0,251	0,248	0,595**	0,256	0,455*	0,584**
Ум, способности	0,180	0,207	0,581**	0,134	0,315	0,440*
Уверенность в своих силах	0,246	0,248	0,425*	0,134	0,356	0,456*
Тактическая подготовка	0,251	0,248	0,595**	0,256	0,455*	0,584**
Техническая подготовка	0,251	0,248	0,595**	0,256	0,455*	0,584**
Физическая подготовка	0,251	0,248	0,595**	0,256	0,455*	0,584**
Соревновательная успешность	0,251	0,248	0,595**	0,256	0,455*	0,584**
Расхождение самооценки и уровня притязаний						
Тактическая подготовка	-0,032	-0,066	-0,416*	-0,239	-0,254	-0,267
Техническая подготовка	0,121	-0,377	-0,411*	-0,273	-0,100	-0,301
Дифференцированность уровня притязаний	-0,187	-0,198	-0,438*	-0,037	-0,239	-0,335

Примечание:

1. ЭО – эмоциональная осведомленность, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭМ – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта.
2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Множество корреляционных связей выявлено с показателем распознавания эмоций и общим уровнем эмоционального интеллекта атлетов. При этом повышается уровень притязаний респондентов и усиливаются копинг-стратегии,

направленные на уход от проблемы. Чем лучше атлеты понимают то, что на самом деле чувствуют окружающие, тем выше становится уровень их притязаний, при этом самооценка не меняется. Способность к управлению своим эмоциональным состоянием сопровождается снижением чувствительности к стрессорам на соревнованиях, усилению нервно-психической устойчивости и способности к осознанной саморегуляции поведения. Стоит отметить, что чем лучше спортсмены способны регулировать свои эмоции, тем меньше они обращаются за помощью к окружающим людям в стрессовых ситуациях. Повышение эмоциональной компетентности обследуемых способствует поиску решения проблемы и позитивному отношению в трудных жизненных ситуациях.

В целом можно заключить, что для кластера 1 важную роль в усилении психической устойчивости, выборе проблемно-ориентированных стратегий преодоления стресса и повышении уверенности в себе играют эмоциональная осведомленность, самомотивация и способность спортсменов управлять своими эмоциями. При этом распознавание эмоций других людей провоцирует уход атлетов от решения проблемы, а эмпатия препятствует рациональному планированию деятельности и оценке ее результата. Другими словами, чем сильнее развит внутриличностный компонент эмоционального интеллекта, тем увереннее и более собраны спортсмены и тем меньше они нуждаются в поддержке со стороны окружающих людей. С усилением компонентов эмоционального интеллекта, направленных на межличностное взаимодействие, снижается эффективность планирования деятельности, оценка результата, уверенность в себе и усиливается бегство от проблемы.

Интересен тот факт, что в отличие от представителей командной деятельности, где эмоциональный интеллект способствует сближению обследуемых с окружающими, стимулирует поиск решения проблемы и социальной поддержки для выхода из трудных жизненных ситуаций, для субъектов индивидуальной деятельности, эмоциональный интеллект напротив, способствует сдерживанию эмоций, повышенному контролю над своим поведением, дистанцированию от окружающих и уходу от проблемы.

Повышение уровня социального интеллекта субъектов деятельности сопровождается снижением спортивной саморегуляции и самоконтроля, усилением конфронтативного копинга, стратегии дистанцирования и бегства от проблемы (таблица 48). Чем лучше спортсмены ориентируются в ситуациях общения, распознают намерения и настроение другого человека, способны прогнозировать развитие ситуации общения, тем сложнее им сконцентрироваться на соревнованиях, они чаще избегают решения проблемы, общения, стремятся уединиться или, наоборот, агрессивно реагируют на окружающих, раздражаются.

Таблица 48 – Корреляционные связи социального интеллекта с параметрами психической устойчивости и личностными характеристиками в первом кластере (n=24)

Параметры	Показатели социального интеллекта				
	Субтест №1	Субтест №2	Субтест №3	Субтест №4	КО
Соревновательная надежность спортсмена					
Спортивная саморегуляция	-0,431*	-0,031	-0,199	-0,010	-0,227
Копинг-стратегии					
Конфронтативный копинг	0,431*	0,234	0,323	0,342	0,450*
Дистанцирование	0,244	-0,056	-0,152	0,441*	0,205
Самоконтроль	-0,324	0,036	-0,427*	0,130	-0,208
Бегство-избегание	0,465*	0,424*	0,442*	0,343	0,609**
Осознанная саморегуляция поведения					
Планирование	0,019	0,269	0,073	0,409*	0,291
Общий уровень саморегуляции	0,193	0,399	0,206	0,387	0,432*
Самооценка					
Здоровье	-0,216	0,430*	0,135	-0,065	0,074
Ум, способности	-0,516**	-0,126	-0,243	-0,097	-0,327
Уверенность в своих силах	0,074	0,046	0,543**	0,343	0,364
Расхождение самооценки и уровня притязаний					
Здоровье	0,139	-0,433*	-0,094	0,122	-0,063
Ум, способности	0,422*	0,122	0,296	0,122	0,328
Уверенность в своих силах	-0,138	-0,154	-0,526**	-0,255	-0,383

Примечание:

1. Субтест №1 – «Истории с завершением», Субтест №2 – «Группы экспрессии», Субтест №3 – «Вербальная экспрессия», Субтест №4 – «Истории с дополнением», КО – композитная оценка социального интеллекта.

2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

По-видимому, развитые способности к пониманию логики развития ситуации взаимодействия, распознаванию вербальных и невербальных сигналов от окружающих людей заставляет представителей данного кластера отдаляться от общения с целью анализа ситуации и планирования собственных действий. Такие особенности обусловлены спецификой индивидуальной спортивной деятельности, где респонденты находятся в ситуациях острой конкуренции не только с соперниками, но и со своими товарищами по сборной команде. Решения принимаются атлетами самостоятельно, рассчитывать на поддержку и помощь окружающих не всегда возможно. В связи с этим развитая способность понимать намерения других людей, видеть истинное отношение к себе заставляет спортсменов выстраивать дополнительные границы в общении.

Изучение корреляционных связей в кластере 2 показало, что с повышением уровня эмоционального интеллекта у спортсменов снижается помехоустойчивость в условиях соревнований (таблица 49).

Таблица 49 – Корреляционные связи эмоционального интеллекта с параметрами психической устойчивости и личностными характеристиками во втором кластере (n=21)

Параметры	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Соревновательная надежность спортсмена						
Стабильность-помехоустойчивость	-0,426	-0,337	0,034	-0,307	-0,457*	-0,367
Чувствительность к стрессорам внешней неопределенности	0,434*	0,371	-0,019	0,141	-0,042	0,221
Нервно-психическая устойчивость						
Нервно-психическая устойчивость	-0,075	-0,191	-0,382	-0,463*	-0,361	-0,340
Копинг-стратегии						
Конфронтативный копинг	0,283	0,354	0,229	0,407	0,472*	0,446*
Дистанцирование	-0,079	-0,511*	-0,734**	-,377	-0,208	-0,572**
Положительная переоценка	0,167	0,219	0,203	0,490*	0,266	0,298

Примечание:

1. ЭО – эмоциональная осведомленность, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭМ – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта.
2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Повышенная эмоциональная чувствительность атлетов к проявлению эмоций окружающими людьми препятствует созданию оптимального психического настроя на соревнованиях. Высокая степень понимания своих эмоций спортсменами сопровождается усилением психического напряжения, тревоги, вызванной неопределенностью ситуации соревнований, неудобными или незнакомыми соперниками, страхом поражения. То есть чем больше спортсмены осознают свои чувства и обращают на них внимание, тем хуже это сказывается на их адаптации к соревновательной деятельности.

В отличие от представителей кластера 1, для данной группы обследуемых усиление эмоционального интеллекта сопровождается активизацией конфронтативного копинга, в то время как дистанцирование снижается. Это говорит о том, что способность к управлению эмоциями, эмпатия, самомотивация и распознавание эмоций других людей позволяет спортсменам проявлять активность в преодолении возникающих препятствий на пути к достижению цели. Более того, усиливается их психическая устойчивость в условиях соревновательного стресса и регуляторная самостоятельность. Таким образом в данном кластере рост уровня эмоционального интеллекта связан с мобилизацией респондентов на решение поставленных задач, с большей психической устойчивостью к стрессу, а также усилением произвольного контроля поведения и самостоятельности в реализации деятельности.

Социальный интеллект в кластере 2 связан с усилением нервно-психической устойчивости, конфронтативного копинга и самоконтроля (таблица 50). При этом дистанцирование снижается. Это свидетельствует о том, что развитая способность субъектов деятельности ориентироваться в ситуации общения, распознавать логику ее развития, осознавать причинно-следственные связи в межличностном взаимодействии, а также понимать чувства и причины поступков других людей заставляет их действовать решительно и упорно для решения поставленных задач, контролировать проявление своих чувств и эмоций, не совершать импульсивных действий.

Таблица 50 – Корреляционные связи социального интеллекта с нервно-психической устойчивостью и копинг-стратегиями во втором кластере (n=21)

Параметры	Показатели социального интеллекта				
	Субтест №1	Субтест №2	Субтест №3	Субтест №4	КО
Нервно-психическая устойчивость	-0,475*	-0,484*	-0,477*	-0,284	-0,529*
Копинг-стратегии					
Конфронтативный копинг	0,507*	0,416	0,612**	-0,221	0,437*
Дистанцирование	-0,376	-0,508*	-0,696**	-0,134	-0,523*
Самоконтроль	0,462*	0,467*	0,305	-0,226	0,343

Примечание:

1. Субтест №1 – «Истории с завершением», Субтест №2 – «Группы экспрессии», Субтест №3 – «Вербальная экспрессия», Субтест №4 – «Истории с дополнением», КО – композитная оценка социального интеллекта.

2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

В кластере 3 различные показатели эмоционального интеллекта по-разному связаны с личностными параметрами (таблица 51). Так, осознание респондентами эмоций, которые они переживают способствует активным действиям по преодолению трудностей и поиску решения проблемы в стрессовой ситуации. Чем лучше обследуемые способны управлять своим состоянием, тем выше их самооценка и ниже способности к учету значимых условий достижения поставленных целей. Кроме того, повышается чувствительность атлетов к стресс-факторам, связанным с неопределенностью ситуации соревнований, особенностями соперников, местом проведения состязаний. Усиление способности к самомотивации сопровождается снижением уровня притязаний спортсменов и тем самым делает поставленные цели более достижимыми в представлении атлетов. Чем больше развита у респондентов эмпатия, тем чаще они склонны брать ответственность за неудачи на себя. Способность к распознаванию эмоций окружающих людей связана со снижением самооценки и увеличением ее расхождения с уровнем притязаний. Распознавание эмоций служит источником обратной связи от окружающих, за счет которой спортсмены могут корректировать свое представление об уровне подготовки. Снижение самооценки в данном случае указывает на то, что обследуемые видят над чем им

необходимо работать, а увеличение расхождения свидетельствует о перспективах дальнейшего роста спортивного мастерства.

Таблица 51 – Корреляционные связи эмоционального интеллекта с параметрами психической устойчивости и личностными характеристиками в третьем кластере (n=16)

Параметры	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Соревновательная надежность спортсмена						
Стрессоры внешней неопределенности	-0,107	0,499*	0,479	0,411	0,312	0,402
Копинг-стратегии						
Конфронтативный копинг	0,539*	-0,285	0,037	-0,061	0,122	0,149
Принятие ответственности	0,463	0,245	0,181	0,557*	0,342	0,576*
Планирование решения	0,616*	-0,315	0,152	0,338	0,428	0,594*
Осознанная саморегуляция поведения						
Моделирование	-0,052	-0,690**	-0,313	-0,342	-0,305	-0,362
Самооценка						
Ум, способности	-0,225	0,521*	0,034	0,286	0,109	0,166
Тактическая подготовка	0,232	-0,227	-0,440	-0,082	-0,516*	-0,293
Соревновательная успешность	0,018	-0,089	-0,478	-0,191	-0,625**	-0,441
Уровень притязаний						
Здоровье	-0,046	-0,014	-0,568*	0,055	-0,123	-0,059
Уверенность в себе	-0,094	0,114	-0,598*	0,242	-0,061	0,014
Тактическая подготовка	0,041	-0,041	-0,591*	-0,027	-0,200	-0,091
Физическая подготовка	0,041	-0,041	-0,591*	-0,027	-0,200	-0,091
Соревновательная успешность	0,013	-0,002	-0,578*	0,011	-0,148	-0,054
Расхождение самооценки и уровня притязаний						
Ум, способности	0,311	-0,618*	-0,054	-0,249	-0,152	-0,156
Тактическая подготовка	-0,251	0,304	0,350	0,121	0,531*	0,329
Соревновательная успешность	0,024	0,107	0,412	0,273	0,709**	0,535*

Примечание:

1. ЭО – эмоциональная осведомленность, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭМ – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта.
2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Развитая способность спортсменов устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях межличностного взаимодействия, осознавать последствия совершения определенных действий, понимать логику развития ситуации общения связаны с неуверенностью атлетов в стабильности своей технико-тактической подготовки, страхом перед неизвестностью предстоящих соревнований, поражением в ходе состязаний, опасениями перед более

подготовленными или неудобными соперниками (таблица 52). Кроме того, у респондентов снижается самооценка в сочетании с ростом уровня притязаний и расхождения с ним.

Таблица 52 – Корреляционные связи социального интеллекта с параметрами психической устойчивости и личностными характеристиками в третьем кластере (n=16)

Параметры	Показатели социального интеллекта				
	Субтест №1	Субтест №2	Субтест №3	Субтест №4	КО
Соревновательная надежность спортсмена					
Стрессоры внутренней неопределенности	0,575*	0,343	0,367	0,163	0,539*
Стрессоры внешней неопределенности	0,257	0,094	0,403	0,499*	0,427
Копинг-стратегии					
Конфронтативный копинг	-0,291	-0,555*	-0,292	0,124	-0,283
Самоконтроль	0,434	-0,131	0,612*	0,094	0,353
Поиск социальной поддержки	0,206	0,233	0,486	0,388	0,528*
Осознанная саморегуляция поведения					
Программирование	0,529*	0,515*	0,195	0,152	0,453
Гибкость	0,472	0,202	0,384	0,504*	0,548*
Самооценка					
Техническая подготовка	-0,392	0,112	-0,514*	-0,420	-0,474
Физическая подготовка	-0,579*	0,036	-0,457	-0,397	-0,544*
Уровень притязаний					
Уверенность в своих силах	0,623**	0,375	0,090	0,346	0,498*
Расхождение самооценки и уровня притязаний					
Уверенность в своих силах	0,588*	0,216	0,446	0,178	0,515*
Техническая подготовка	0,408	-0,119	0,520*	0,434	0,491
Физическая подготовка	0,591*	-0,024	0,458	0,412	0,559*

Примечание:

1. Субтест №1 – «Истории с завершением», Субтест №2 – «Группы экспрессии», Субтест №3 – «Вербальная экспрессия», Субтест №4 – «Истории с дополнением», КО – композитная оценка социального интеллекта.

2. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$.

Социальный интеллект способствует восприятию спортсменами обратной связи от окружающих людей о различных сторонах своей подготовки и на основе этого – коррекции представления об этом. Из чего следует, что самооценка может снижаться. При этом усиление расхождения свидетельствует о том, что

спортсмены видят перспективы своего роста в избранном виде спорта. В то же время вышеупомянутые способности обследуемых сопровождаются ростом способности к программированию своей деятельности и усилением регуляторной гибкости. В условиях соревновательного стресса социальный интеллект позволяет спортсменам данного кластера действовать активно, обращаться за помощью к социальному окружению, сдерживать негативные эмоции, проявлять меньше раздражения и агрессии.

Проведенный кластерный анализ с последующим установлением достоверных различий между выделенными группами показал, что каждый кластер имеет индивидуальные особенности проявления личностных качеств и когнитивных способностей субъектов деятельности. Нас интересовало сочетание показателей при наличии низкой, умеренной или высокой психической устойчивости субъектов деятельности к стрессу. В результате был выделен кластер 1 «Уверенный, склонный к моделированию», характеризующийся средним уровнем психической устойчивости, умеренным эмоциональным и социальным интеллектом, завышенной самооценкой, развитой способностью к моделированию и преобладанием стратегий преодоления стресса, направленных на решение проблемы. Кластер 2 «Неуверенный, регуляторно гибкий» имеет схожие характеристики, за исключением сильно дифференцированной самооценки (от заниженной до высокой), недостаточностью навыков целеполагания и высоко развитой регуляторной гибкости. Кластер 3 «Ресурсно экономичный» оказался самым эмоционально неустойчивым, с низким уровнем эмоционального интеллекта, достоверно более низкими значениями социального интеллекта, завышенной, сильно дифференцированной самооценкой, недостаточной развитостью навыков целеполагания и достоверно более низкой нервно-психической устойчивостью. Далее представлена более подробное описание выделенных кластеров.

Кластер 1 «Уверенный, склонный к моделированию»

Характеризуется умеренно выраженным эмоциональным интеллектом, что проявляется в способности респондентов определять, дифференцировать и

адекватно выражать свои эмоции, управлять ими, распознавать эмоциональные переживания окружающих людей. Социальный интеллект имеет средние значения показателей, за исключением параметра, отражающего способность спортсменов прогнозировать последствия определенных действий, устанавливать причинно-следственные связи, что свойственно для атлетов в высокой степени. Кроме того, респонденты, вошедшие в данный кластер, лучше остальных способны понимать невербальный компонент общения.

Сочетание удовлетворительной нервно-психической устойчивости и низкого уровня соревновательной эмоциональной устойчивости указывает на то, что представители данного кластера способны выдерживать психоэмоциональные нагрузки непродолжительное время. Иначе могут возникать признаки психического перенапряжения, переутомления и эмоциональные срывы. Стоит отметить, что респонденты, вошедшие в кластер «Уверенный, склонный к моделированию» не испытывают опасений относительно возможного поражения или травматизации, неудобного соперника, неадекватного расхода собственных сил на время соревнований.

Кластер «Уверенный, склонный к моделированию» характеризуется развитой способностью спортсменов к моделированию условий достижения поставленной цели. Это означает, что они склонны детально анализировать имеющиеся ресурсы и возможные препятствия на пути достижения цели, «проигрывать» ситуацию соревнований, стараясь максимально учесть все детали. В целом саморегуляция у атлетов развита достаточно для того, чтобы они адекватно ставили перед собой цели, планировали пути их достижения, оценивали результаты деятельности и вносили необходимые коррективы в программу действий. В процессе совладания с трудными ситуациями респонденты ориентированы преимущественно на поиск решения проблемы или извлечение полезного для себя опыта.

Спортсмены демонстрируют очень высокий уровень самооценки в сочетании с предельно высоким уровнем притязаний и умеренным расхождением между ними. Они высоко оценивают собственный уровень подготовки, стремятся

к достижению максимального результата, без разделения целей на текущие и перспективные. Предельно высокий недифференцированный уровень притязаний свидетельствует о незрелой позиции спортсменов по отношению к поставленным целям и нереалистичности их представлений о собственных возможностях.

Кластер 2 «Неуверенный, регуляторно гибкий».

Спортсмены, вошедшие в состав данного кластера, обладают умеренно развитым эмоциональным интеллектом, что характеризует их способности к распознаванию своих и чужих эмоций, управлению ими, целенаправленному формированию определенного эмоционального настроения. Средний уровень социального интеллекта свидетельствует о достаточно развитой способности спортсменов устанавливать эффективный коммуникативный контакт с окружающими людьми, прогнозировать последствия определенных действий, распознавать вербальные и невербальные стимулы во время общения. В целом атлеты хорошо ориентируются в процессе социального взаимодействия, могут прогнозировать развитие ситуации и менять свое поведение в необходимом направлении.

Кластер «Неуверенный, регуляторно гибкий» характеризуется удовлетворительной нервно-психической устойчивостью, низкой соревновательной эмоциональной устойчивостью. Как в случае с кластером 1 это свидетельствует о том, что спортсмены устойчивы к соревновательному стрессу, но непродолжительное время. В случае если стресс приобретает хронический характер, у атлетов могут возникать существенное снижение результативности, перенапряжение, психоэмоциональные срывы. Кроме того, чем более значимы для спортсменов состязания, тем сильнее эмоции препятствуют реализации их потенциала.

Способности к осознанной саморегуляции поведения развиты на среднем уровне, за исключением гибкости, имеющей высокую степень выраженности. Спортсмены способны быстро менять план действий в зависимости от ситуации, быстро адаптироваться к меняющимся условиям, искать другие способы достижения цели в случае, когда результат их не устраивает. В процессе

совладания со стрессовой ситуацией респонденты ориентированы на практическое решение проблемы.

Самооценка атлетов кластера «Неуверенный, регуляторно гибкий» отличается сильным разбросом от заниженной до высокой в сочетании с очень высоким уровнем притязаний и сильным расхождением между ними. Такое распределение показателей является наиболее неблагоприятным для спортсменов поскольку говорит о сильной неуверенности в своих силах, нереалистичном представлении о собственных возможностях, слабо развитом целеполагании. Несмотря на то, что осознанная саморегуляция поведения у атлетов развита умеренно, исследование самооценки показывает, что поставленные цели в субъективном представлении спортсменов не достижимы, у них не хватает для этого ресурсов. Компенсацией неустойчивой самооценки служит их способность гибко менять тактику поведения, подстраиваться под обстоятельства, быстро адаптироваться, исправлять допущенные ошибки.

Кластер 3 «Ресурсно экономичный». Характеризуется низкими значениями эмоционального интеллекта, чем достоверно отличается от остальных групп спортсменов. Это проявляется в том, что атлеты, составившие данный кластер, испытывают затруднения при идентификации эмоций, обладают недостаточно развитым контролем эмоционального состояния, сталкиваются со сложностями при необходимости распознать эмоции других людей. Социальный интеллект выражен на среднем уровне, но при этом по большинству показателей значения достоверно ниже, чем в остальных кластерах. Другими словами, атлеты в значительной степени хуже остальных ориентируются в сфере межличностного общения, не всегда способны прогнозировать последствия тех или иных действий, затрудняются при необходимости распознать вербальные и невербальные проявления собеседника.

Спортсмены, вошедшие в кластер 3, обладают удовлетворительной нервно-психической устойчивостью, что проявляется в способности переносить психоэмоциональные нагрузки в течение непродолжительного времени. В случае длительного или хронического воздействия стрессоров у атлетов могут возникать

перенапряжение и эмоциональные срывы. Высокая степень чувствительности к стрессорам внешней значимости проявляется как опасения спортсменов подвести тренера, потерпеть материальный ущерб в результате проигрыша, подвергнуть сомнениям свой спортивный авторитет. В то же время неопределенность соревновательной ситуации, наличие неудобных соперников, особенности судейства, необходимость выступать «в гостях» не оказывают на психику спортсменов значимой психоэмоциональной нагрузки.

Отсутствие выраженной дифференцированности копинг-стратегий и преобладание среднего уровня их выраженности свидетельствует о том, что в стрессовых ситуациях спортсмены используют широкий спектр совладающих действий, направленных либо на решение проблемы, либо на эмоциональное отреагирование и уход. Осознанная саморегуляция развита на среднем уровне, что выражается в способности спортсменов самостоятельно регулировать свою деятельность, оценивать результат и вносить коррективы в программу действий.

Кластер 3 характеризуется очень высокой, сильно дифференцированной самооценкой в сочетании с предельно высоким уровнем притязаний при сильном и умеренном расхождении между ними. Такое сочетание показателей дает основание полагать, что спортсмены высоко оценивают свои возможности, способны ставить перед собой сложные цели, стремятся к высоким результатам. При этом максимальный, недифференцированный уровень притязаний характеризует незрелое представление спортсменов о собственных возможностях и недостаточность способности к адекватной постановке целей. Стоит отметить, что кластер 3 по квалификационному составу следует за кластером 1, что говорит о том, что вошедшие в него атлеты демонстрируют достаточно высокий уровень соревновательной успешности. В связи с этим важно отметить, что экономизация ресурсов, которая наблюдается в данном кластере является залогом длительной спортивной карьеры и возможности достижения высокого уровня мастерства. Поскольку в исследовании принимали участие спортсмены ситуационных видов спорта (в основном представители единоборств), то эмоциональная неустойчивость является профессионально важным качеством, позволяющим

быстро принимать спонтанные и в то же время эффективные решения в меняющейся ситуации борьбы. Такие спортсмены лучше действуют в ситуациях неопределенности, быстрее ориентируются в связи с чем для них нет необходимости привлечения большого количества личностных ресурсов. В отдельных случаях для спортсменов стратегии ухода от проблемы так же являются способом сознательной экономии ресурсов, когда ситуация объективно не требует немедленного решения.

3.6. Обсуждение результатов эмпирического исследования

Анализ современных исследований показал, что тема поиска психических ресурсов субъекта деятельности для достижения успеха и преодоления трудностей в настоящее время приобрела особую актуальность. В спортивной деятельности ресурсный подход реализуется в процессе наращивания результатов в широком смысле и преодолении стресса (соревновательного, организационного) – в узком. Социальный и эмоциональный интеллект – те психические ресурсы личности, которые вызывают повышенный интерес у современных исследователей. В то же время существует дефицит эмпирических данных, доказывающих влияние данных видов интеллекта на психическую устойчивость личности в условиях стресса. В современных исследованиях много внимания уделяется связи эмоционального интеллекта с психическим выгоранием и копинг-стратегиями по большей части у руководителей организаций, работников социальной сферы и правоохранительных органов, военнослужащих, сотрудников МЧС. В меньшей степени обсуждаются ресурсные возможности социального интеллекта. При анализе литературных источников складывается впечатление, что эмоциональный интеллект в научных кругах более понятен и его легче интерпретировать. Вопрос о том, каковы специфические особенности социального интеллекта и в каких сферах он может максимально проявить свой ресурсный потенциал остается открытым. Большинство исследований социального интеллекта проведены на выборках детей и подростков и гораздо

меньшее их количество – на взрослых. Еще меньше исследований посвящено обоснованию влияния эмоционального и социального интеллекта на параметры психической устойчивости личности в условиях стресса.

В результате проведенного эмпирического исследования нами были получены данные, согласующиеся и не согласующиеся с ранее проведенными исследованиями, а также результаты, упоминаемые впервые. В первую очередь приведены результаты, согласующиеся и не согласующиеся с результатами ранее проведенных исследований.

1. Установлено, что спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, проявляют средний и низкий уровень эмоционального интеллекта. Слабую выраженность имеют показатели, связанные с пониманием и регуляцией эмоций. Спортсмены, специализирующиеся в индивидуальных видах спорта, обладают более высоким уровнем эмоционального интеллекта, в особенности – управлением эмоциями. Это обусловлено спецификой видов спорта: в команде ответственность за результат делится между ее членами, в то время как в индивидуальных видах спорта ответственен сам спортсмен, что требует развитого контроля своего эмоционального состояния во время соревнований. Иные различия по параметрам эмоционального интеллекта отсутствуют. Результаты нашего исследования согласуются с данными, полученными Е.И. Гринь [52] и частично соотносятся с результатами исследования Н.В. Илясовой и Р.О. Агавелян [75, 76] с участием спортсменов командных и индивидуальных видов спорта, в котором авторы установили низкий уровень развития эмоционального интеллекта и способности к управлению эмоциями. При этом у спортсменов индивидуальных видов спорта выше значения эмоциональной осведомленности и эмпатии, а атлеты командных видов спорта превосходят их по параметру распознавания эмоций.

2. Социальный интеллект имеет средний уровень развития как у спортсменов, занимающихся командными, так и индивидуальными видами спорта с тем исключением, что у последних высокие значения имеет субтест №1 «Истории с завершением», отражающий способность атлетов прогнозировать

последствия определенных действий и прогнозировать поведение окружающих людей. Кроме того, у спортсменов индивидуальных видов спорта достоверно выше значения Субтеста №4 «Истории с дополнением», чем у атлетов, специализирующихся в командных видах. Данные частично согласуются с результатами исследования Ю.И. Разинова и К.А. Жалялетдиновой [135], проведенном с участием спортсменов индивидуальных видов спорта, в котором авторы установили, что большинство спортсменов обладают средним уровнем выраженности социального интеллекта. Рассогласования с приведенными данными заключаются в том, что в нашем исследовании спортсмены индивидуальных видов спорта обладают высокими значениями субтеста №1 «Истории с завершением». В исследовании З.Р. Совмиз [150] спортсмены командных видов спорта обладают преимущественно средним уровнем социального интеллекта, за исключением субтеста №1 «Истории с завершением», имеющего высокие значения, что так же частично отражает результаты нашего исследования.

3. Анализируя копинг-стратегии, мы пришли к заключению, что спортсмены вне зависимости от специализации предпочитают применять самоконтроль, планирование решения проблемы и положительную переоценку. Реже всех остальных спортсмены используют стратегию принятия ответственности. Различий между обследуемыми, занимающимися командными и индивидуальными видами спорта выявлено не было. Полученные данные соотносятся с результатами исследования Е.И. Бериловой [23, 24], в котором она установила, что наиболее предпочтительными для спортсменов являются стратегии планирования решения проблемы, положительной переоценки и принятия ответственности. Результаты нашего исследования не согласуются с данными, полученными Ю.М. Босенко [28] о том, что у спортсменов командных видов спорта достоверно выше показатель дистанцирования, а в индивидуальных – конфронтативный копинг и бегство-избегание. Не совпадение результатов объясняется особенностями выборок респондентов: Ю.М. Босенко исследовала мужскую и женскую команды по гандболу, остальную часть выборки составили

студенты, занимающихся спортом. В нашем исследовании принимали участие только профессиональные действующие спортсмены, регулярно участвующие в региональных, всероссийских и международных соревнованиях, занимающиеся волейболом (классика и пляжный), гандболом, баскетболом.

4. Исследование осознанной саморегуляции поведения показало, что спортсмены командных видов спорта обладают высоко развитой способностью к моделированию, регуляторной гибкостью и общим уровнем саморегуляции. Обследуемые, специализирующиеся в индивидуальных видах спорта демонстрируют средний уровень развития саморегуляции. Планирование и моделирование достоверно выше у спортсменов в командных видах спорта. Это связано с тем, что командное взаимодействие требует четкого представления каждым спортсменом всего множества вариантов действий, которое возможно во время игры, в связи с чем у них более развиты планирование и моделирование. Эти данные не согласуются с результатами исследования Ю.М. Босенко [29], в котором она установила достоверно более высокие значения самостоятельности у спортсменов индивидуальных видов спорта. Различия в полученных результатах объясняются особенностями исследовательских выборок, описанных выше.

5. Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, обладают высокой самооценкой в сочетании с очень высоким уровнем притязаний и сильным расхождением между ними. Атлеты демонстрируют недостаточно развитые навыки постановки целей и анализа собственных ресурсов для их достижения. Обследуемые, специализирующиеся в индивидуальных видах спорта, отличаются более высокой и устойчивой самооценкой технико-тактической подготовки, уверенности в себе и постановкой реалистичных целей. Различия обусловлены тем, что в процессе подготовки спортсменов индивидуальных видов спорта критерии оценки более ясные, результат выступления зависит от самого спортсмена. В командных видах спорта сложнее оценить действия каждого отдельного игрока и как правило развитию навыков целеполагания не уделяется достаточно внимания.

6. Ресурсные возможности эмоционального интеллекта заключаются в том, что он с одной стороны, связан с усилением психической устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу, с другой – со снижением чувствительности к различного рода стрессорам. При этом в командных видах спорта основными ресурсными компонентами выступают управление эмоциями, распознавание эмоций и общий уровень эмоционального интеллекта. В индивидуальных видах с психической устойчивостью связаны все показатели эмоционального интеллекта, а в снижении чувствительности спортсменов к соревновательным стрессорам ведущую роль приобретает самомотивация. То есть для спортсменов командных видов спорта эмоциональный интеллект выступает ресурсом поддержания психической устойчивости за счет возможности управлять эмоциями и понимать эмоции других людей, а в индивидуальных – посредством способности настраиваться перед соревнованиями, усиливать необходимые эмоции и ослаблять нежелательные. Полученные данные согласуются с исследованием Л.Б. Погибенко [133], в котором она установила типологию стрессоустойчивости наиболее успешных сотрудников: высокому уровню нервно-психической устойчивости соответствуют развитые компоненты эмоционального интеллекта – понимание, управление своими и чужими эмоциями. Результаты нашего исследования соотносятся с данными, полученными в исследовании Ю.А. Парамоновой [126], где были выявлены положительные связи эмоционального интеллекта с нервно-психической устойчивостью. Обследуемые с более высокими показателями нервно-психической устойчивости обладали большей эмоциональной пластичностью, могли лучше контролировать свои эмоции, направлять их на выполнение деятельности.

7. Эмоциональный интеллект способствует применению копинг-стратегий, направленных на планирование решения проблемы, положительную переоценку ситуации и препятствует использованию спортсменами стратегий ухода от проблемы. Помимо этого, в командных видах спорта эмоциональный интеллект связан с конфронтативным копингом и стратегией обращения за помощью к окружающим людям. В индивидуальных видах – с принятием ответственности и

самоконтролем. Частично полученные нами данные согласуются с диссертационным исследованием Т.С. Киселевой [83], проведенном на выборке руководителей различных организаций, в котором она установила положительные связи эмоционального интеллекта и проблемно-ориентированного копинга. Результаты нашего исследования отличаются тем, что эмоциональный интеллект не только положительно связан с проблемно-ориентированным копингом, но и отрицательно – с избеганием. Е.И. Берилова [24] в своем исследовании выяснила, что у спортсменов высокой квалификации эмоциональный интеллект положительно связан с проблемно-ориентированным копингом, поиском социальной поддержки и положительной переоценкой ситуации, отрицательно – с уходом от проблемы. Наше исследование показало, что связи отличаются в зависимости от специализации спортсменов: в командных видах эмоциональный интеллект связан с проблемно-ориентированным копингом, положительной переоценкой и поиском социальной поддержки; в индивидуальных – с проблемно-ориентированным копингом, самоконтролем и принятием ответственности.

Результаты проведенного исследования частично согласуются с данными, полученными А.С. Распоповой [136] с тем исключением, что эмоциональный интеллект больше демонстрирует положительных связей с планированием решения проблемы и положительной переоценкой ситуации вне зависимости от специализации спортсменов. Более, того он положительно коррелирует с конфронтативным копингом, выполняя при этом мобилизующую функцию, с поиском социальной поддержки, повышая эффективность общения с окружающими. В зависимости от видов спорта корреляционные связи отличаются.

З.Р. Совмиз [150] установила, что межличностный эмоциональный интеллект связан как с повышением адаптивных копинг-стратегий, так и со снижением дезадаптивных, а внутриличностный, преимущественно со ростом адаптивных. В нашем исследовании все компоненты эмоционального интеллекта связаны с повышением адаптивных копингов и снижением неадаптивных.

Различия в полученных результатах могут объясняться особенностями опросников, которые использовала З.Р. Совмиз (опросник ЭМИн Д.В. Люсина) в своем исследовании и мы (опросник эмоционального интеллекта Н. Холла).

Е.В. Ерохина [64] в своем исследовании установила, что эмоциональный интеллект оказывает влияние на формирование копинг-стратегий: он способствует формированию проблемно-ориентированного копинга, поиска социальной поддержки и в некоторых случаях – дистанцирования. Отличия результатов нашего исследования состоят в том, что эмоциональный интеллект связан с повышением конфронтативного копинга спортсменов. Это отражает специфику вида деятельности, поскольку спорт предполагает наличие конкурентной борьбы, что сказывается на способах совладания с трудностями.

Полученные нами данные согласуются с результатами С.А. Хазовой [171], которая подчеркивает ресурсную роль эмоционального интеллекта в формировании конструктивного реагирования на стресс: в ее исследовании данный вид интеллекта расширяет репертуар проблемно-ориентированных копинг-стратегий, позволяет не только искать решение проблемы, но и обращаться за помощью к социальному окружению, прибегать к самоконтролю и положительной переоценке ситуации.

8. В командных видах спорта эмоциональный интеллект положительно коррелирует с общим уровнем саморегуляции, моделированием и регуляторной гибкостью. В индивидуальных видах спорта эмоциональный интеллект связан с повышением общего уровня саморегуляции, гибкости и самостоятельности. Результаты нашего исследования частично согласуются с диссертационным исследованием Т.С. Киселевой [83], где на выборке руководителей различного уровня она установила, что общий уровень эмоционального интеллекта положительно коррелирует со всеми параметрами осознанной саморегуляции поведения за исключением «планирования». В нашем исследовании эмоциональный интеллект избирательно коррелирует с параметрами саморегуляции в зависимости от вида деятельности: в командных видах спорта

вовлечены моделирование, гибкость и общий уровень саморегуляции, в индивидуальных – гибкость самостоятельность и общий уровень.

9. В командных видах спорта эмоциональный интеллект связан с повышением самооценки и уровня притязаний спортсменов, сокращением расхождения между ними и дифференцированности самооценки. По сути, эмоциональный интеллект способствует формированию уверенности в себе, постановке реалистичных целей, более позитивному самоотношению. В индивидуальных видах спорта эмоциональный интеллект не связан с самооценкой спортсменов, что отражает специфику деятельности: в командах результативность зависит от согласованности действий игроков, которая в определенной степени зависит от способности понимать окружающих людей. В индивидуальных видах спорта самооценка спортсменов в большей степени зависит от обратной связи судей и тренера.

10. Социальный интеллект меньше, чем эмоциональный связан с повышением устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу и снижением чувствительности к стрессорам. При этом в командных видах спорта социальный интеллект связан с повышением конфронтативного копинга, поиска социальной поддержки, а в индивидуальных – с самоконтролем и принятием ответственности. Полученные нами данные согласуются с результатами исследования С.А. Хазовой [171], которая относит социальный интеллект к ментальным ресурсам личности: он повышает частоту использования проблемно-ориентированных копинг-стратегий, снижает эмоционально-ориентированных и стратегий ухода от проблемы. Так же наши результаты соотносятся с данными исследования З.Р. Совмиз [150], где она выяснила, что социальный интеллект в командных видах спорта является ресурсом повышения адаптивных копинг-стратегий и снижения неадаптивных. А.С. Распопова [136] установила, что социальный интеллект положительно коррелирует с проблемно-ориентированными копинг-стратегиями, поиском социальной поддержки и отрицательно – со стратегиями ухода от проблемы, что так же согласуется с полученными нами данными.

Результаты исследования, упоминаемые впервые в рамках нашего исследования:

1. Субъекты командной деятельности более устойчивы к стрессу во время соревнований за счет более низкой чувствительности к стресс-факторам. Представители индивидуальной деятельности чаще испытывают волнение перед соревнованиями, связанные с тем, что могут не оправдать возложенные на них ожидания, подвести тренера, потерпеть поражение, подвергнуть сомнению свой спортивный авторитет.

2. Эмоциональный и социальный интеллект выполняют различные функции. Эмоциональный интеллект связан с повышением психической устойчивости и снижением чувствительности к различного рода стрессорам. Социальный интеллект в большей степени вовлечен в изменение самооценки субъектов деятельности: с его помощью атлеты могут лучше распознавать обратную связь, получаемую от социального окружения и на ее основании корректировать оценку различных сторон личности и профессиональной подготовки.

3. С ростом социального интеллекта усиливается осознанная саморегуляция поведения: в условиях командной деятельности – планирование, моделирование и общий уровень, в индивидуальной – моделирование, гибкость, самостоятельность, общий уровень саморегуляции.

4. Установлены опосредованные связи эмоционального интеллекта с психической устойчивостью и копинг-стратегиями через параметры осознанной саморегуляции поведения. Так, в командном виде деятельности эмоциональный интеллект опосредованно связан с вышеперечисленными характеристиками через общий уровень саморегуляции, моделирование и регуляторную гибкость. В индивидуальной деятельности эмоциональный интеллект опосредованно связан через общий уровень развития саморегуляции, регуляторную гибкость и самостоятельность.

5. Выявлены опосредованные связи эмоционального интеллекта с устойчивостью субъектов командной деятельности к соревновательному стрессу

через повышение самооценки, уровня притязаний и сокращению расхождения между ними. В индивидуальных видах спорта эмоциональный интеллект не связан с самооценкой спортсменов, что говорит о наличии иных регуляторов.

6. В результате множественного регрессионного анализа установлены предикторы психической устойчивости субъектов командной деятельности: эмоциональный интеллект (управление эмоциями и самомотивация), осознанная саморегуляция поведения (планирование, моделирование, самостоятельность и гибкость) и самооценка (уверенность в своих силах). Эмоциональный интеллект в совокупности с развитыми способностями к осознанной саморегуляции поведения и уверенностью в себе повышает нервно-психическую и соревновательную эмоциональную устойчивость и снижает чувствительность к соревновательным стрессорам.

Эмоциональный и социальный интеллект влияют на выбор субъектами деятельности копинг-стратегий: повышают проблемно-ориентированный копинг, снижают дистанцирование, обеспечивают обращение за помощью к ближайшему социальному окружению. Осознанная саморегуляция поведения снижает принятие ответственности, поиск социальной поддержки и усиливает положительную переоценку ситуации. Примечательно то, что эмоциональный интеллект участвует в обеспечении как психической устойчивости спортсменов в условиях соревнований, так и в выборе копинг-стратегий. Социальный интеллект не влияет на первый параметр, но детерминирует копинг-поведение атлетов.

7. В условиях индивидуальной деятельности психическая устойчивость зависит от трех переменных: эмоционального интеллекта (общий уровень), осознанной саморегуляции поведения (моделирование, самостоятельность) и параметров самооценки. Социальный интеллект в обеспечении психической устойчивости не участвует. В отличие командной деятельности в индивидуальной имеет значение только общий уровень эмоционального интеллекта: способность респондентов понимать свои эмоции, управлять ими и распознавать переживания других людей.

На выбор субъектами индивидуальной деятельности копинг-стратегий влияют эмоциональный интеллект (эмоциональная осведомленность), социальный интеллект, осознанная саморегуляция поведения (планирование, моделирование, программирование, гибкость) и параметры самооценки. Эмоциональный и социальный интеллект усиливают копинг-стратегии «самоконтроль», «принятие ответственности», «планирование решения проблемы» и ослабляют «дистанцирование».

8. В результате кластерного анализа было установлено, что определяющим фактором у представителей командной деятельности являются эмоциональный и социальный интеллект. Эмоциональный интеллект позволяет управлять эмоциями, понимать переживания товарищей по команде, эмоционально настраиваться перед соревнованиями. Социальный интеллект участвует в получении обратной связи об уровне подготовленности. При этом в кластерах, где самооценка относительно устойчива, эмоциональный и социальный интеллект связаны с ее повышением. А в кластере, где самооценка нестабильна и имеет сильное расхождение с уровнем притязаний, эмоциональный и социальный интеллект связей с ней не имеют.

9. Установлены индивидуальные варианты проявления устойчивости к стрессу представителей командной деятельности в зависимости от уровня развития их эмоционального и социального интеллекта. Были выделены два кластера «Эмоционально экономичный» и «Эмоционально стабильный, умеренно ресурсный». В первый вошли спортсмены с низким уровнем развития эмоционального интеллекта и соревновательной эмоциональной устойчивости. Социальный интеллект и нервно-психическая устойчивость выражены умеренно. Самооценка респондентов неустойчивая, характерно сильное расхождение с уровнем притязаний. Эмоциональный и социальный интеллект выступают ресурсами повышения нервно-психической устойчивости субъектов командной деятельности и препятствуют воздействию на их психику соревновательных стрессоров. При этом эмоциональный интеллект по большей части связан с параметрами устойчивости к соревновательному стрессу, а социальный – с

самооценкой и уровнем притязаний, оптимизируя расхождение и дифференцированность. При этом эмоциональный интеллект в данном кластере связан только с копинг-стратегией поиска социальной поддержки.

У спортсменов кластера «Эмоционально стабильный, умеренно ресурсный» достоверно выше значения эмоционального интеллекта, социального интеллекта и параметров психической устойчивости к соревновательному стрессу. Самооценка спортсменов высокая, расхождение с уровнем притязаний умеренное. В отличие от первого кластера в данной группе эмоциональный и социальный интеллект активизируют широкий спектр копинг-стратегий, навыки саморегуляции, выступают ресурсами повышения устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу.

10. Кластерный анализ в выборке индивидуальных видов спорта позволил определить три кластера. Кластер «Уверенный, склонный к моделированию» характеризуется средним уровнем эмоционального и социального интеллекта, умеренной нервно-психической устойчивостью и низким уровнем соревновательной эмоциональной устойчивости. Высокое значение имеет компонент саморегуляции – моделирование. Представители кластера демонстрируют уверенность в своих силах, относительно устойчивы в ситуации соревновательного стресса, обладают развитой способностью к анализу собственных ресурсов и учету значимых условий выполнения деятельности. Эмоциональный и социальный интеллект в данном кластере выступают ресурсами повышения психической устойчивости субъектов деятельности к стрессу, проблемно-ориентированного копинг-поведения и стратегий ухода от проблемы, самостоятельности в преодолении трудностей (снижается поиск социальной поддержки), оптимизации самооценки и развития навыков адекватной постановки целей.

В кластер «Неуверенный, гибкий» вошли спортсмены со средним уровнем развития эмоционального интеллекта, социального интеллекта, умеренной нервно-психической устойчивостью и низким уровнем соревновательной эмоциональной устойчивости. Характерной особенностью данного кластера

является высоко выраженная регуляторная гибкость, неустойчивая самооценка и сильное расхождение между самооценкой и уровнем притязаний. Компенсацией неустойчивой самооценки служит способность респондентов быстро и гибко менять тактику поведения, вносить изменения в программу действий, если того требует ситуация. Оба кластера отличаются только по параметрам самооценки и осознанной саморегуляции поведения при схожем уровне психической устойчивости. Таким образом, один и тот же уровень устойчивости к стрессу у субъектов деятельности обеспечивается различными личностными ресурсами: самооценкой и компонентами осознанной саморегуляции поведения. В данном кластере эмоциональная осведомленность связана с повышением чувствительности к соревновательным стрессорам, а эмпатия – с усилением нервно-психической устойчивости.

«Ресурсно экономичный» отличается достоверно более низкой нервно-психической устойчивостью по сравнению с первыми двумя кластерами, умеренно выраженным эмоциональным и социальным интеллектом, высокой чувствительностью к соревновательным стрессорам. Осознанная саморегуляция имеет средние значения. Самооценка обследуемых, вошедших в данный кластер очень высокая, сильно дифференцированная в сочетании с предельно высоким уровнем притязаний и сильным расхождением. Примечательно то, что в данном кластере, в отличие от первых двух эмоциональный и социальный интеллект не коррелируют с нервно-психической устойчивостью. Вместе с этим они положительно связаны с повышением чувствительности к соревновательным стрессорам и отрицательно – с самооценкой спортсменов.

Таким образом полученные результаты вносят новые представления о ресурсной роли эмоционального и социального интеллекта в повышении психической устойчивости в условиях стресса; освещают степень и специфику вклада каждого вида интеллекта в формирование психической устойчивости; доказывают влияние эмоционального и социального интеллекта в сочетании с личностными характеристиками на устойчивость спортсменов к соревновательному стрессу.

ВЫВОДЫ

1. Теоретический анализ проблемы поиска ресурсов преодоления стресса позволил установить ее высокую значимость с одной стороны и недостаточная разработанность – с другой. Несмотря на то, что в современных научных исследованиях широко рассматривается роль эмоционального интеллекта в различных сферах жизни человека, не достаточно данных относительно его роли в наращивании ресурсов достижения высоких результатов и в поддержании устойчивости к стрессу. Социальный интеллект изучен в значительной степени меньше, чем эмоциональный, что требует определения его места в структуре ресурсов преодоления стресса. Кроме того, выявлена необходимость исследования психологических ресурсов преодоления стресса в условиях командной и индивидуальной деятельности.

2. У субъектов индивидуальной деятельности по сравнению с представителями командной деятельности выше способность к управлению эмоциями и ориентации в ситуациях сложного межличностного взаимодействия. Установленные особенности связаны с ответственностью за результат, которую в первом случае полностью несет субъект деятельности, а в команде она распределяется между всеми ее членами.

Респонденты вне зависимости от вида деятельности обладают средним уровнем нервно-психической устойчивости и низкой соревновательной эмоциональной устойчивостью. В условиях индивидуальной деятельности обследуемые более чувствительны к соревновательным стрессорам и демонстрируют менее выраженную соревновательную мотивацию. У представителей командной деятельности сильнее развиты способности к планированию и моделированию. Более высокая самооценка и развитое целеполагание у представителей индивидуальных видов спорта связана с четкими критериями оценки результата спортсменов. В командах оценку спортивной подготовленности каждого игрока проводить сложнее, поскольку результат игры зависит от нескольких игроков.

3. Корреляционный анализ позволил установить, что эмоциональный интеллект не зависимо от особенностей деятельности связан с повышением психической устойчивости субъектов деятельности к стрессу и снижением чувствительности к соревновательным стрессорам. В условиях командной деятельности ресурсом устойчивости к соревновательному стрессу являются управление эмоциями и распознавание эмоций других людей, а в индивидуальных видах спорта – самомотивация.

Развитый эмоциональный интеллект сопровождается применением копинг-стратегий, направленных на активные действия для преодоления стрессовой ситуации и снижением частоты стратегий, связанных с уходом от проблемы. В условиях командной деятельности преодоление трудностей сопровождается привлечением помощи социального окружения, а в индивидуальной – посредством самоконтроля и принятия ответственности. Установленные связи являются отражают особенности деятельности: в командной главенствующее место занимает межличностное взаимодействие, а в индивидуальной – способность ее участников опираться на себя, контролировать свое поведение, осознавать действия, которые привели к успеху или неудаче.

4. Эмоциональный интеллект связан с повышением психической устойчивости и проблемно-ориентированным копингом опосредованно: в условиях командной деятельности через моделирование, регуляторную гибкость, повышение уровня самооценки и развитие навыков целеполагания, в индивидуальной – через гибкость и самостоятельность.

5. С ростом показателей социального интеллекта у субъектов командной деятельности снижается чувствительность к соревновательным стрессорам, усиливается поиск решения проблемы с привлечением помощи социального окружения. В индивидуальной деятельности данный вид интеллекта связан с ростом психической устойчивости и преодолением сложной ситуации за счет самоконтроля и принятия ответственности. Социальный интеллект в большей степени связан с самооценкой спортсменов чем обеспечивает более качественную обратную связь от социального окружения и позволяет корректировать

представления атлетов о себе. Установлены опосредованные связи социального интеллекта с параметрами психической устойчивости и проблемно-ориентированными копинг-стратегиями через показатели осознанной саморегуляции поведения и самооценку.

6. В результате множественного регрессионного анализа установлены предикторы психической устойчивости: в условиях командной деятельности – это способность управлять эмоциями, целенаправленно создавать у себя необходимый эмоциональный настрой, гибко менять тактику поведения, а также уверенность в себе. Выбор конструктивных копинг-стратегий обусловлен способностью респондентов управлять эмоциями, прогнозировать поведение других людей, проявлять гибкость и уверенность в себе. Социальный интеллект усиливает планирование решения проблемы и снижает дистанцирование. Развитая регуляторная гибкость и самостоятельность в реализации деятельности снижают необходимость обращения за помощью к окружающим людям и принятие ответственности.

В условиях индивидуальной деятельности устойчивость к стрессу обусловлена общим уровнем эмоционального интеллекта, способностью к моделированию, распознаванию невербальных проявлений в общении, самооценкой. Выбор проблемно-ориентированных копинг-стратегий детерминирован эмоциональной осведомленностью спортсменов, способностью к прогнозированию поведения окружающих людей, моделированию условий деятельности и регуляторной гибкостью. Способность к осознанной саморегуляции поведения снижает напряженность копинг-стратегий за исключением планирования решения проблемы.

7. С помощью кластерного анализа определены индивидуальные варианты проявления социального, эмоционального интеллекта, психической устойчивости и личностных характеристик. Среди представителей командной деятельности образовано два кластера: «Эмоционально экономичный» и «Эмоционально стабильный, умеренно ресурсный». Первый характеризуется низким уровнем эмоционального и средним уровнем социального интеллекта. Вместе с этим

спортсмены данного кластера обладают низким уровнем соревновательной эмоциональной устойчивости, в качестве стратегий преодоления стресса предпочитают планирование решения проблемы, самоконтроль и положительную переоценку ситуации. Спортсмены данного кластера испытывают недостаток навыков целеполагания, который выражается в сильном расхождении между самооценкой и уровнем притязаний.

Второй кластер «Эмоционально стабильный, умеренно ресурсный» характеризуется умеренно развитым социальным и эмоциональным интеллектом, средним уровнем соревновательной и нервно-психической устойчивости, преобладанием стратегии поиска решения проблемы в стрессовой ситуации. В способности к осознанной саморегуляции поведения высокую степень выраженности имеют параметры моделирования, оценки результатов и гибкости. Респонденты, вошедшие в данный кластер, отличаются высоким уровнем самооценки и умеренным расхождением, что свидетельствует о развитых навыках постановки целей.

Корреляционный анализ показал, что и в первом и во втором кластерах социальный и эмоциональный интеллект связаны с повышением устойчивости субъектов деятельности к стрессу. Отличие состоит в том, что в первом кластере эмоциональный и социальный интеллект связаны с ростом самооценки и снижением уровня притязаний. Во втором – данные виды интеллекта связаны с повышением как самооценки, так и уровня притязаний и вместе с тем – со снижением расхождения между ними. В данной группе обследуемых социальный и эмоциональный интеллект стимулируют к росту спортивного мастерства и достижению высоких результатов. В первом кластере с повышением уровня данных видов интеллекта усиливается поиск социальной поддержки, а во втором – стратегии, направленные на активное преодоление стрессовой ситуации.

8. Кластерный анализ, проведенный в выборке представителей индивидуальных видов спорта, позволил выделить 3 группы спортсменов с различными сочетаниями индивидуально-психологических характеристик: «Уверенный, склонный к моделированию», «Неуверенный, регуляторно гибкий»

и «Ресурсно экономичный». В каждом выделенном кластере обнаружены специфические ресурсы поддержания психической устойчивости субъектов деятельности. Для спортсменов, вошедших в кластер «Уверенный, склонный к моделированию» характерна уверенность в собственных силах, развитые способности к постановке целей и детальному анализу условий их достижения. Атлеты, вошедшие в кластер «Неуверенный, регуляторно гибкий» отличаются неустойчивой, сильно дифференцированной самооценкой и высоко развитой регуляторной гибкостью. Гибкость позволяет атлетам быстро адаптироваться в меняющейся ситуации, перестраивать поведение и план действий.

Третий кластер «Ресурсно экономичный» отличается от двух предыдущих низким уровнем развития эмоционального интеллекта, более низким социальным интеллектом, высокой чувствительностью к соревновательным стрессорам. Эмоциональная нестабильность позволяет спортсменам быстро ориентироваться в меняющихся условиях, оперативно реагировать и менять план действий.

9. Результаты исследования позволяют утверждать, что социальный и эмоциональный интеллект являются ресурсами преодоления стресса субъектами командной и индивидуальной деятельности. Характер влияния данных видов интеллекта на способность личности справляться со стрессом зависит от их сущности, уровня развития и особенностей деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамчук, А.Б. Методы психорегуляции в подготовке юных яхтсменов [Текст] / А.Б. Абрамчук, Т.В. Михайлова // Спортивный психолог. – №4(35). – 2014. – С. 65-68.
2. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни [Текст] / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. - 299,[2] с.; 21 см.; ISBN 5-244-00380-1.
3. Адушкина, А.К. Развитие эмоционального интеллекта подростков в условиях учреждения дополнительного образования средствами музыкальной терапии [Текст] / А.К. Адушкина // Педагогическое образование в России. – 2015. – №9. – С. 47-51.
4. Айгунова, О.А. Особенности базовых компонентов эмоционального интеллекта математически одаренных юношей с разной учебной успешностью [Текст] : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Айгунова Ольга Александровна; [Место защиты: Моск. гор. пед. ун-т]. – Москва, 2011. – 25 с.
5. Айзенк, Г. Ю. Интеллект: Новый взгляд [Текст] / Г. Ю. Айзенк // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – С. 111-131.
6. Александрова, Н.П. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости [Текст] / Н.П. Александрова, Е.Н. Богданов // Прикладная и юридическая психология. – 2014. – №1. – С. 22-30.
7. Алексеев, В.А. Саморегуляция психических состояний и рефлексия у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта поколения "z" [Текст] / В.А. Алексеев // В сборнике: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОКАЗАНИИ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ сборник трудов молодых ученых (Экспериментальная платформа - 2018). Под общ. ред. А.В. Кокурина, В.И. Екимовой, М.И. Розеновой; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Пермь, 2018. – С. 9-11.

8. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б. Г. Ананьев. – 3-е изд. – Москва [и др.] : Питер, 2010. – 282 с. : ил., табл.; 24 см. – (Мастера психологии).; ISBN 978-5-49807-869-4.
9. Андерсон, М.Н. Возрастная изменчивость распознавания эмоций детьми от 6 до 11 лет [Текст] : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13 / Андерсон Мария Николаевна; [Место защиты: С.-Петербург. гос. ун-т]. – Санкт-Петербург, 2013. – 132 с. : ил.
10. Андреева, И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта [Текст] / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57-65.
11. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена [Текст] / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – С.78-86.
12. Анцыферова, Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии [Текст] / Л. И. Анцыферова ; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. – М. : Ин-т психологии РАН, 2004 (Электросталь : ООО ПК Мега-Арт). – 413, [1] с. : портр.; 21 см.; ISBN 5-9270-0061-4.
13. Асмаковец, Е.С. Психотехники развития эмоциональной гибкости [Текст] / Е.С. Асмаковец // Практику по психологии состояний: учебное пособие; под ред. проф. О.А. Прохорова, СПб.: Речь. – 2001. – С. 434 – 450.
14. Ашкинази, С.М. Психолого-педагогическое сопровождение спортивного резерва в парусном спорте: конфликтологические аспекты [Текст] / С.М. Ашкинази, А.Н. Кочергин, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов, Е.А. Бавыкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 27-31.
15. Бабушкин, Г.Д. Психологические факторы, обуславливающие реализацию спортсменом своей подготовленности в соревновательных условиях [Текст] / Г.Д. Бабушкин // В сборнике: Рудиковские чтения Материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. Министерство спорта РФ, ФГБОУ ВПО "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)"; Под общей редакцией: Байковского Ю.В., Воцинина А.В. – 2016. – С. 319-322.

16. Бабушкин, Г.Д. Эмоциональный интеллект в структуре психологической подготовленности спортсмена [Текст] / Г.Д. Бабушкин // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М. : РГУФКСМиТ, 2017. – С. 99-103.

17. Бабушкин, Г.Д. Результативность соревновательной деятельности спортсменов высокого класса и факторы её обуславливающие [Текст] / Г.Д. Бабушкин, Р.Е. Рыбин, С.О. Ковбель // В сборнике: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ Материалы 2-й международной научно-практической конференции, посвящённой 300-летию города Омска. — 2016. – С. 1.

18. Бабушкин, Г.Д. Влияние психической готовности на состояние и результативность спортсмена [Текст] / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, А.Н. Соколов // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2008. — № 2 (33). — С. 72-76.

19. Баландина, Л.Л. Эмоциональный интеллект и его взаимосвязь с темпераментальными свойствами [Текст] / Л.Л. Баландина // Вестник ПГГПУ. — Серия № 1. Психологические и педагогические науки. — 2017. — С. 5 - 14

20. Белкина, О.А. Феноменология эмоционального интеллекта [Текст] О.А. Белкина // Вестник Московского Городского Педагогического Университета. Научный журнал. Серия «Педагогика и психология». – № 4 (10). – С. 47 – 62.

21. Березовская, Т.П. Психологические особенности эмоционального интеллекта сташеклассников [Текст] / Т.П. Березовская // Когнитивная психология: сб.ст. под ред. А.П. Лобанова, Н.П. Радчиковой. Минск. БГПУ, 2006. – С. 16-20.

22. Берилова, Е.И. Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и личностных особенностей у спортсменов разного пола [Текст] / Е.И. Берилова

// Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 51-53.

23. Берилова, Е.И. Эмоциональный интеллект и копинг-стратегии как ресурсы конкурентоспособности спортсменов [Текст] / Е.И. Берилова // Институт психологии Российской Академии Наук. Организационная психология и психология труда. – 2018. – Т. 3. – № 3. – С. 200-217. – ISSN: 2541-8688.

24. Магия мозга и лабиринты жизни / Н. П. Бехтерева. – Доп. изд. – Москва : Изд-во АСТ ; Санкт-Петербург : Сова, 2007. – 383 с., [8] л. цв. ил. : ил., портр.; 22 см. – (Per aspera ad astra).; ISBN 978-5-17-045472-3.

25. Бодалев, А.А. Об одаренности человека как субъекта общения [Текст] / А.А. Бодалев // Психология. – 1999. № 1. – С. 24-29.

26. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса: Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса [Текст] / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – №2. – С. 113-123.

27. Босенко, Ю.М. Особенности копинг-стратегий у спортсменов разной квалификации и пола, в командных и индивидуальных видах спорта [Текст] / Ю.М. Босенко // Спортивный психолог. – №1(25). – 2012. – С. 27-32.

28. Босенко, Ю.М. Субъектные регуляторы конструктивного реагирования спортсменов на оценивание их личности в спорте [Текст] : диссертация ... кандидата психологических наук : 13.00.04 / Босенко Юлия Михайловна; [Место защиты: Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. – Краснодар, 2012. – 327 с. : ил.

29. Босенко, Ю.М. Предпосылки устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов высокого класса [Текст] / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Спортивный психолог. – 2019. – № 3 (54). – С. 31-34.

30. Брушлинский, А. В. Психология субъекта в изменяющемся обществе [Текст] / А.В. Брушлинский // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 2. — С. 18–32.

31. Введение в психологию : Учеб. для студентов ун-тов / Аткинсон Р.Л., Аткинсон Р.С., Смит Э.Е. [и др.]; Под общ. ред. В.П. Зинченко [и др.]; [Пер. с

англ. Н.Ю. Спомиор, А.И. Назаров]. – 14. изд., междунар. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК : М. : Изд. дом Нева, 2003 (М. : ПФ Красный пролетарий). – 672 с. : ил.; 26 см. – (Проект Психологическая энциклопедия).; ISBN 5-93878-097-7.

32. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - Москва [и др.] : Питер, 2009. – 329 с. : ил., табл.; 21 см. – (Практикум по психологии).; ISBN 978-5-388-00542-7.

33. Водопьянова, Н.Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда : на примере специалистов "субъект-субъектных" профессий [Текст] : автореферат дис. ... доктора психологических наук : 19.00.03 / Водопьянова Наталия Евгеньевна; [Место защиты: С.-Петерб. гос. ун-т]. – Санкт-Петербург, 2014. – 48 с.

34. Воробьева, Е.В. Исследование взаимосвязи принятия агрессии и эмоционального интеллекта [Текст] / Е.В. Воробьева, М.А. Перков, Д.П. Щетинина // Российский психологический журнал, 2017. – Т. 14. – № 2. – С. 28-50.

35. Воробьева, М.А. Связь эмоционального интеллекта и синдрома эмоционального выгорания у студентов [Текст] / М.А. Воробьева // Образование и наука. – 2016. – № 4 (133). – С. 80-94.

36. Воронова, В.И. Динамика эмоциональных состояний футболистов на разных этапах многолетней спортивной подготовки [Текст] / В.И. Воронова, С. Шутова // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – №3. – С. 61 – 68.

37. Выготский, Л. С. Собрание сочинений [Текст] : в 6-ти томах / Л. С. Выготский ; сост. М Г. Ярошевский ; вступ. ст. А. Н. Леонтьев ; АПН СССР. - Москва : Педагогика, 1982-1984. - 22 см.

38. Зейгарник, Б.В. Саморегуляция поведения в норме и патологии [Текст] / Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова, Е.С. Мазур // Психологический журнал. –1989.– Т.10. – № 2.– С.122-131.

39. Высочина, Н. Психологическое обеспечение в многолетней подготовке спортсменов [Текст] / Н. Высочина // Наука в олимпийском спорте. – №4. – 2016. – С. 65-70.

40. Высочина, Н. Система психологической коррекции личности спортсмена в олимпийском спорте [Текст] / Н. Высочина // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 4. – С. 36-44.

41. Гарднер, Г. Структура разума. Теория множественного интеллекта : [юбилейное издание с новым предисловием автора] / Говард Гарднер ; [пер. с англ. А. Н. Свирид]. – Москва [и др.] : Вильямс, 2007. – 501 с.; 24 см.; ISBN 978-5-8459-1153-7.

42. Гарскова, Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию [Текст] / Г.Г. Гарскова // Тез. науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения». – СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 1999. – С. 25-26.

43. Гасанпур, М.К. Сравнение эмоционального интеллекта у студентов-спортсменов и не спортсменов с точки зрения его роли в управлении индивидуальными и социальными эмоциями [Текст] / М.К. Гасанпур // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2014. – № 1(16). – С. 46 – 49.

44. Герцена, О.А. Эмоциональный интеллект как фактор социально-психологической адаптации студентов [Текст] / О.А. Герцена // Психология XXI века: Материалы Международной научно-практической конференции молодых ученых / под ред. Р.А. Березовской. – СПб.: 2012. – С. 24 - 25.

45. Горбушина, Е.А. Социальный интеллект у спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта [Текст] / Е.А. Горбушина, Е.С. Игнатова // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2017. – № 1. – С. 567-572.

46. Горская, Г.Б. Личностные ресурсы конкурентоспособности спортсменов высокой квалификации: проблемы реализации [Текст] / Г.Б. Горская // В сборнике: Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму материалы XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год: в 3-х частях. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры. – 2016. – С. 169-172.

47. Горская, Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований [Текст] / Г.Б. Горская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – №4. – С. 74-76.

48. Горская, Г.Б. Конструктивность реагирования высококвалифицированных тхэквондистов на стрессовые ситуации: психологические предпосылки [Текст] / Г.Б. Горская, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – №4. – С. 41-48.

49. Горская, Г.Б. Личностные ресурсы сопротивляемости стрессу у каратистов стиля киокусинкай [Текст] / Г.Б. Горская, Е.Р. Кадырова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). С. 267 – 272.

50. Горская, Г.Б. Психологические ресурсы преодоления долговременных психических нагрузок на разных этапах профессиональной карьеры спортсменов командных видов спорта [Текст] / Г.Б. Горская, З.Р. Совмиз // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 88-93.

51. Гринь, Е.И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов [Текст] : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 13.00.04 / Гринь Елена Игоревна; [Место защиты: Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. – Краснодар, 2009. – 24 с.

52. Давыдова, Ю.В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте [Текст] : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Давыдова Юлия Викторовна; [Место защиты: Рос. ун-т дружбы народов]. – Москва, 2011. – 22 с.

53. Дегтярёв, А.В. Развитие эмоционального интеллекта, психологической границы личности и самоотношения у будущих специалистов-психологов (на примере студентов факультета юридической психологии МГППУ) [Текст] / А.В. Дегтярев, Д.И. Дегтярева // Психология и право. – 2019. – Т. 9. – № 3. – С. 57-71.

54. Дементьева, И.М., Костюков В.В., Костюкова О.Н., Васильев А.А. Психологическое сопровождение подготовки как ресурс конкурентоспособности

спортсменов в пляжном волейболе [Текст] / И.М. Дементьева, В.В. Костюков, А.А. Васильев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2017. – № 7. – С. 75.

55. Демин, А.Н. Совладающее поведение «новых бедных» [Текст] / А.Н. Демин, Е.Ю. Кожевникова // Человек. Сообщество. Управление. – 1999. – №3. – С. 152-158.

56. Джекинс, Х. Человеческое в человеке [Текст] / Х. Джекинс // Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия / сост. Х.В. Сельченко. Мн.: Харвест. – 1999. – С. 392-434.

57. Добрин, А.В. Эмоциональный интеллект у детей 7-8 лет с различным типом профиля функциональной сенсомоторной асимметрии [Текст] : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.02 / Добрин Александр Викторович; [Место защиты: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена]. – Санкт-Петербург, 2014. – 23 с.

58. Дорфман, Л.Я. Индивидуальный эмоциональный стиль [Текст] / Л.Я. Дорфман // Вопросы психологии. – 1989. – №5. – С. 88-95.

59. Дробышевская, И.В. Психолого-педагогические детерминанты развития эмоционального интеллекта будущих специалистов социальной сферы [Текст] : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / Дробышевская Ирина Витальевна; [Место защиты: Брян. гос. ун-т им. акад. И.Г. Петровского]. – Брянск, 2012. – 23 с.

60. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. – 3-е изд. – Москва [и др.] : Питер, 2007 (СПб. : Техническая книга). – 358, [4] с. : ил., табл.; 24 см. - (Мастера психологии).; ISBN 5-91180-111-6 (В пер.).

61. Емельянов, Ю. Н. Теория формирования и практика совершенствования коммуникативной компетентности [Текст] : автореферат дис. ... доктора психологических наук : 19.00.05 / ЛГУ. – Ленинград, 1991. – 38 с.

62. Еременко, И.Д. Социально-психологический тренинг как средство развития эмоционального интеллекта [Текст] / И.Д. Еременко // В книге: Молодежь XXI века: образование, наука, инновации материалы VII

Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 52-53.

63. Ерохина, Е. В. Стратегии преодолевающего поведения и социальной адаптации при различных профилях эмоционального интеллекта [Текст] : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Ерохина Елена Владимировна; [Место защиты: Кубан. гос. ун-т] Краснодар, 2011. – 26 с.

64. Журавлева, М.О. Развитие эмоционального интеллекта у будущих психологов: программа и результаты тренинга [Текст] / М.О. Журавлева // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2013. – №3. – С. 73 - 82.

65. Завирохин, Д.С. Воспитание эмоциональной устойчивости юных спортсменов в области пулевой стрельбы [Текст] : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Завирохин Дмитрий Сергеевич; [Место защиты: Ур. гос. ун-т физкультуры]. – Челябинск, 2012. - 23 с.

66. Зайцев, А.А. Формирование способности тренера к саморегуляции эмоций во время баскетбольного матча [Текст] / А.А. Зайцев, Н.В. Луткова, Ю.М. Макаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). С.

67. Зейгарник, Б. В. Патопсихология : учебник для академического бакалавриата / Б. В. Зейгарник. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 367 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-4469-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/398607> (дата обращения: 25.06.2019).

68. Иванкин, О.В. Комплексная методика формирования оптимального боевого состояния юных самбистов на учебно-тренировочном этапе [Текст] : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Иванкин Олег Вячеславович; [Место защиты: Тул. гос. ун-т]. – Тула, 2011. – 216 с. : ил.

69. Иванова, В.П., Бийбосунова Г.И. Социальный и эмоциональный интеллект: проблема взаимосвязи [Текст] / В.П. Иванова, Г.И. Бийбосунова // Известия ВУЗов (Кыргызстан). – 2008. – № 5-6. – С. 154-157.

70. Игнатъева, В.Я. Резервы личностного потенциала повышения мастерства гандболисток высокой квалификации [Текст] / В.Я. Игнатъева, Т.В. Балыкина-Милушкина // Спортивный психолог. – №3(34). – 2014. – С. 49 – 52.

71. Изард, К.Э. Психология эмоций / Кэррол Э. Изард ; [пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева]. - Москва [и др.] : Питер, 2006. - 460 с. : ил.; 24 см. - (Мастера психологии).; ISBN 5-314-00067-9.

72. Изотова, Е.И. Психологические и психофизиологические аспекты исследования эмоционального интеллекта в подростковом и юношеском возрастах [Электронный ресурс] / Е.И. Изотова, Е.Б. Максимова // Психологические исследования. – 2016. – Т. 9. – № 46. – С. 7. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15.03.2020).

73. Ильина, С.В. Развитие эмоциональной сферы старших дошкольников в процессе общения со сверстниками [Текст] : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / Ильина Светлана Владимировна; [Место защиты: Кур. гос. ун-т]. – Курск, 2009. – 22 с.

74. Илясова, Н.В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и волевой регуляции спортсменов индивидуальных и командных видов спорта [Текст] / Н.В. Илясова, Р.О. Агавелян //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 1-2. – С. 197-200.

75. Илясова, Н.В. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта [Текст] / Н.В. Илясова, Р.О. Агавелян // Проблемы современной науки и образования. – 2014. – № 11 (29). – С. 105-108.

76. Кайдина, М.С. Социальный интеллект и эмоциональное выгорание преподавателей средних специальных учебных заведений [Текст] / М.С. Кайдина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – № 2. – С. 159-164.

77. Калашникова, С.А. Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий [Текст] / С.А. Калашникова // Гуманитарный вектор. – 2011. – №2. (26). – С. 185-189.

78. Камалиева, Г.А. Технология формирования психической готовности волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей [Текст] / Г.А. Камалиева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11. – № 4. – С. 240-245.

79. Камышникова, Л.Д. Структура эмоционального интеллекта в контексте социальных ситуаций [Текст] : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Камышникова Любовь Дмитриевна; [Место защиты: Ин-т психологии РАН]. – Москва, 2012. – 144 с.

80. Карнаухова, Е.С. Психологический тренинг как метод развития эмоционального интеллекта [Текст] / Е.С. Карнаухова, Е.Б. Петрушихина // В сборнике: Социальная психология: вопросы теории и практики Материалы IV Ежегодной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева. – 2019. – С. 372-375.

81. Кириллова, И.А. Исследование взаимосвязи уровня конкурентоспособности и уровня интернальной локализации спортсменов [Текст] / И.А. Кириллова, Т.А. Андреевко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2017. – № 7. – С. 119.

82. Киселева, Т. С. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс и его развитие у взрослых [Текст] : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13 / Киселева Татьяна Сергеевна; [Место защиты: Ин-т психологии РАН]. – Москва, 2014. – 222 с. : ил.

83. Китаев-Смык, Л.А. Организм и стресс [Текст] : стресс жизни и стресс смерти : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки (специальности) ФГОС ВПО 030300 Психология, 030401 Клиническая психология / Л. А. Китаев-Смык. – Москва : Смысл, 2012. – 463 с. : ил.; 21 см.; ISBN 978-5-89357-311-4.

84. Кожевникова, Е.Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации [Текст] : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Кубан. гос. ун-т. – Краснодар, 2006. – 26 с.

85. Конончук, Н.А. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов высшего спортивного мастерства [Текст] / Н.А. Конончук // В сборнике: Актуальные вопросы современной науки Сборник статей по материалам XII международной научно-практической конференции. В 3-х частях. – 2018. – С. 135-139.

86. Котомина, О.В. Исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и академической успеваемости студентов университета [Текст] / О.В. Котомина // Образование и наука. – Том 19, № 10. – 2017. – С. 96-110.

87. Кочнева, Е.М. Стрессоустойчивость как ресурс результативности спортсменов [Текст] / Е.М. Кочнева, К.В. Буянов, М.И. Харитонова // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 53-5. – С. 308-315.

88. Крюкова, Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) [Текст] / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – М.: 2007. – № 3 – С. 93-112.

89. Крюкова, Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк. – СПб. : Речь, 2005. – 239 с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-9268-0382-9 (в обл.).

90. Кудинова, И.Б. Социальный интеллект как основа самореализации личности в социуме [Текст] / И.Б. Кудинова // В сборнике: Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы Материалы X Международной научно-практической конференции. Научный редактор С.И. Кудинов. – 2017. – С. 129-140.

91. Кузнецова, К. С. Педагогическое сопровождение младших школьников в процессе формирования эмоционального интеллекта [Текст] : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Кузнецова Карина Сергеевна; [Место защиты: Саратов. гос. ун-т им. Н.Г. Чернышевского]. – Саратов, 2012. – 24 с.

92. Кузнецова, Л.Э., Чепрасова С.С. Социальный интеллект как фактор успешности профессиональной деятельности руководителя [Текст] / Л.Э. Кузнецова, С.С. Чепрасова // Молодой ученый. – 2014. – № 7. – С. 270-272.

93. Кузьменко, Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – Физическая культура" / А. Г. Кузьменко. – Москва : Советский спорт, 2010. – 558 с. : табл.; 21 см + CD.; ISBN 978-5-9718-0395-9.

94. Куницына, В. Н. Социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции, взаимоотношение [Текст] / В.Н. Куницына // Теоретические и прикладные вопросы психологии. – Вып. 1. – Ч.1. СПб., 1995. – С. 48-61.

95. Куракина, А.О. Модель психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта дошкольников [Текст] / А.О. Куракина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 11(3). – с. 546 - 550.

96. Лабунская, В. А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание [Текст] : Учеб. пособие для студентов вузов / В. А. Лабунская. - Ростов н/Д : Феникс, 1999. - 592 с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 5-222-00824-X.

97. Лемберг, Б. Эмоциональный интеллект: как разум общается с чувствами [Текст] / Б. Лемберг. – СПб: Вектор, – 2013. – 140 с. : ил.; ISBN: 978-5-9684-2114-2.

98. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. [Текст] / А.Н. Леонтьев. - 2-е изд. – Москва : Политиздат, 1977. – 304 с.; 20x10 см.

99. Лужбина, Н. А. Социальный интеллект как системообразующий фактор психологической культуры личности [Текст] : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Барнаул. гос. пед. ун-т. – Барнаул, 2002. – 22 с.

100. Лунева, О.В. История разработки проблемы социального интеллекта [Текст] / О.В. Лунева // В сборнике: История отечественной и мировой психологической мысли: судьбы ученых, динамика идей, содержание концепций Материалы всероссийской конференции по истории психологии «VI Московские

встречи». ответственные редакторы: А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова, Ю.Н. Олейник. – 2016. – С. 145-154.

101. Лунёва, О.В. Проблема соотношения социального и эмоционального интеллектов [Текст] / О.В. Лунёва // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2009. – № 4. – С. 31-36.

102. Лурия, А.Р. Поражения мозга и мозговая локализация высших психических функций [Текст] / А.Р. Лурия. Этапы пройденного пути: Научная автобиография. – М.: Изд-во МГУ, 1982.

103. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте [Текст] / Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29 - 36.

104. Люсин, Д.В. Трёхмерная модель структуры эмоциональных состояний, основанная на русскоязычных данных [Текст] / Д.В. Люсин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2019. – Т. 16. – № 2. – С. 341-356.

105. Малкина-Пых, И.Г. Стратегии поведения при стрессе [Текст] / И.Г. Малкина-Пых // Московский психологический журнал. – 2007. – №12. – С. 15-25.

106. Манойлова, М.А. Эмоциональный интеллект: научный и святоотеческий подход [Текст] / М.А. Манойлова // В сборнике: Актуальные проблемы самореализации личности в современном обществе Материалы Международной научно-практической конференции. Под редакцией Д.Я. Грибановой. – 2017. – С. 194-197.

107. Манянина, Т.В. Эмоциональный интеллект в структуре психологической культуры личности [Текст] : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Манянина Татьяна Викторовна; [Место защиты: Том. гос. ун-т]. – Барнаул, 2010. – 22 с.

108. Мацнева, Ю.К. Влияние социального интеллекта на социально-психологическую адаптацию первокурсников [Текст] / Ю.К. Мацнева // В сборнике: проблема личности в общей, социальной и клинической психологии.

Сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2017. – С. 30-36.

109. Методики психодиагностики в спорте : [Учеб. пособие по спецкурсу для пед. ин-тов по спец. н2114 "Физ. воспитание"] / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 1984. – 191 с. : ил.; 22 см.

110. Мещерякова, И.Н. Развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе [Текст] : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / Мещерякова Ирина Николаевна; [Место защиты: Кур. гос. ун-т]. – Курск, 2011. – 239 с. : ил.

111. Михайлова, Е. С. Социальный интеллект: концепции, модели, диагностика [Текст] / Е. С. Михайлова ; Санкт-Петербургский гос. ун-т. - Санкт-Петербург : изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та, 2007. – 264, [2] с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 978-5-288-04409-0.

112. Моросанова, В.И. Осознанная саморегуляция человека как метаресурс достижения учебных и профессиональных целей [Текст] / В.И. Моросанова // В сборнике: ЛИЧНОСТЬ, ИНТЕЛЛЕКТ, МЕТАКОГНИЦИИ: ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ПОДХОДЫ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ материалы II Международной научно-практической конференции. Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского. – 2017. – С. 104-114.

113. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека [Текст] / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко ; Федеральное гос. бюджетное науч. учреждение "Психологический ин-т РАО". – Москва : Когито-Центр, 2015. – 297, [7] с. : ил., табл.; 21 см. – (Университетское образование); ISBN 978-5-89353-466-5.

114. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ [Текст] / К. Муздыбаев // Журнал Социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т.1. – №2. – С. 37-47.

115. Мусийчук, М.В. Юмористические задачи как средство развития эмоционального интеллекта [Текст] / М.В. Мусийчук, Р.В. Пуэнтес, С.В.

Мусийчук // Научный результат. Педагогика и психология образования. – Т.2, – №3, 2016. – С. 56-61.

116. Мухачева, О.Ф. Индекс результативности спортсмена как комплексный предиктор готовности к соревновательной деятельности [Текст] / О.Ф. Мухачева, А.В. Павленко, М.В. Туманов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 189-194.

117. Наконечная, Л.Е. Аспекты психологической подготовки спортсменок высокой квалификации [Текст] / Л.Е. Наконечная, Е.В. Романина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). С. 303 – 305.

118. Носенко, Э.Л. Формирование эмоционального интеллекта как фактора предупреждения стрессовых состояний у детей / Э.Л. Носенко, А.М. Чоботарь, О.Б. Элькинбард // Наука і освіта. – 2000. – Спец. вип. – 195 с.

119. Орехова, О.А. Особенности развития эмоциональной сферы у детей дошкольного и школьного возраста [Текст] : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13 / Орехова Ольга Александровна; [Место защиты: С.-Петерб. гос. ун-т]. – Санкт-Петербург, 2007. – 199 с. : ил.

120. Орме, Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Гиту Орме ; [Пер. с англ.: Рябкина Диана Алексеевна]. – М. : КСП+, 2003. – 268, [1] с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-89692-088-1 : 2000.

121. Осипова, А.А. Общая психокоррекция [Текст] : Учеб. пособие для студентов высш. спец. учеб. заведений / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2000. – 508, [1] с.; 21 см. – (Учебное пособие); ISBN 5-89144-100-4.

122. Осницкий, А.К. Особенности эмоциональных проявлений в системе осознанной саморегуляции деятельности [Электронный ресурс] / А.К. Осницкий, Е.В. Филиппова // Психологические исследования: электрон. науч. жур. – 2011. – №4(18). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 22.01.2018).

123. Отюцкий, Г.П. Социальный интеллект: объектный и субъектный подходы [Текст] / Г.П. Отюцкий // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2016. – № 6-1 (68). – С. 144-146.

124. Палий, В.И. Связь индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена и успешности его профессиональной деятельности [Текст] / В.И. Палий, В.А. Сохликова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 296 – 299.

125. Панкратова, А.А. Особенности эмоционального интеллекта у представителей российской и азербайджанской культур [Текст] / А.А. Панкратова, Е.Н. Осин, Д.В. Люсин // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6, № 31. – С. 11. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 22.01.2018).

126. Парамонова, Ю.А. Особенности эмоционального интеллекта студентов с разным уровнем нервно-психической устойчивости [Текст] / Ю.А. Парамонова // Вопросы студенческой науки. – Вып. №16. – 2017. – С. 104-114.

127. Пархоменко, Е.А. Становление мотивационной сферы субъектной позиции личности в условиях спортивной деятельности [Текст] / Е.А. Пархоменко // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 48-50.

128. Пашина, А.Х. Художественный и мыслительный типы: особенности эмоциональной сферы [Текст] / А.Х. Пашина // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – №3. – С. 89-98.

129. Первичко, Е.И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход [Текст] / Е.И. Первичко // Национальный психологический журнал. – №1(17). – 2015. – С. 39-51.

130. Петровская, А.С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности [Текст] : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.03 / Петровская Анастасия Сергеевна; [Место защиты: Ярослав. гос. ун-т им. П.Г. Демидова]. – Ярославль, 2007. – 25 с.

131. Петровская, Т.В. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов [Текст] / Т.В. Петровская // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – №4. – С. 60-63.

132. Пискун, О. Ю. Психолого-педагогическая коррекция эмоционально-волевого развития глухих школьников [Текст] : автореферат дис. ... кандидата

психологических наук : 19.00.10 / Пискун Ольга Юрьевна; [Место защиты: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена]. – Санкт-Петербург, 2015. – 24 с.

133. Погибенко, Л.Б. Психологические условия стрессоустойчивости сотрудников службы психологической поддержки онкобольных в профессиональной деятельности [Текст] : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.03 / Погибенко Лидия Борисовна; [Место защиты: ГОУ ВО МО Московский государственный областной университет]. – Москва, 2019. – 26 с.

134. Попов, А. Л. Спортивная психология : Учеб. пособие для физкультур. вузов / А. Л. Попов. – 3. изд. – М. : Моск. психол.-социал. ин-т : Флинта, 2000. – 151 с. : ил., табл.; 20 см. – (Библиотека школьного психолога).; ISBN 5-89502-029-1

135. Прихожан, А. М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога [Текст] / А.М. Погибенко // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр. / Редкол.: И. В. Дубровина (отв.ред.) и др. – М.: изд. АПН СССР, 1988. – С. 110-128.

136. Психология состояний [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности ВПО 030301 "Психология" / [Прохоров А. О. и др.] ; под ред. А. О. Прохорова. – Москва : Когито-Центр, 2011. – 623 с. : ил., табл.; 25 см. – (Серия "Университетское психологическое образование") (Университетское образование).; ISBN 978-5-89353-337-8 (в пер.)

137. Разинов, Ю.И. Уровень развития социального интеллекта спортсменов, специализирующихся в шорт-треке [Текст] / Ю.И. Разинов, К.А. Жалялетдинова // Спортивный психолог. – 2015. – № 1 (36). – С. 67-70.

138. Распопова, А.С. Взаимосвязь эмоционального и социального интеллекта с копинг-стратегиями спортсменов [Текст] / А.С. Распопова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2016. – № 1. – С. 200-203.

139. Репникова, А.Р. Понятия «социальный интеллект» и «психологическая культура» в психологической науке [Текст] / А.Р. Репникова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2011. – № 3 (6). – С. 267-269.

140. Робертс, Р.Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2004. – Т.1. – №4. – С. 3 - 26.

141. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для студентов вузов физкультур. профиля / А. В. Родионов. – М. : Фонд Мир : Акад. проект, 2004 (Киров : ОАО Дом печати - Вятка). – 570, [1] с. : ил., табл.; 21 см. – (Gaudeamus) (Учебник для вузов).; ISBN 5-8291-0321-4.

142. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – Москва [и др.] : Питер, 2012. – 705, [7] с. : ил.; 24 см. – (Мастера психологии).; ISBN 978-5-459-01141-8.

143. Савенков, А. И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха [Текст] / А.И. Савенков // Вестник практической психологии образования. – 2006. – № 1(6). – С. 30-38.

144. Савенков, А.И. Структура социального интеллекта [Текст] / А.И. Савенков // Современная зарубежная психология. – 2018. – Т. 7. – № 2. – С. 7-15.

145. Сергиенко, Е.А. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности и психологическом благополучии человека [Текст] / Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, Т.С. Киселева // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2020. – Т. 26. – № 1. – С. 46-53.

146. Сеткова, Н.А. Социальный интеллект как детерминанта уровня самореализации личности в профессиональной деятельности [Текст] / Н.А. Сеткова // Гуманитарный вектор. – 2011. – № 1 (25). – С. 141-145.

147. Сидоренко, М.Г. Инновационные модели развития эмоционального интеллекта на основе обучающих имагинативных практик [Текст] / М.Г.

Сидоренко, А.С. Огнев, Э.В. Лихачева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2017. – № 2-2. – С. 106-113.

148. Симатова, О.Б. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как показатели адаптационного потенциала подростков [Текст] / О.Б. Симатова // *Akademická psychologie*. – № 1. – 2016. – С. 50-56

149. Синельникова, Е.С. Как эмоциональный интеллект проявляется в предпочтении способов взаимодействия у представителей российской и голландской культур [Текст] / Е.С. Синельникова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2018. – № 4 (76). – С. 157-164.

150. Скорук, Е.А. Переносимость психической нагрузки и ее влияние на результативность соревновательной деятельности спортсменов [Текст] / Е.А. Скорук, Г.Д. Бабушкин // Омский научный вестник. – 2014. – № 3 (129). – С. 171-174.

151. Собкин, В.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностных особенностей (по материалам обследования студентов театрального колледжа) [Текст] / В.С. Собкин, Т.А. Лыкова // Национальный психологический журнал. – 2015. – №2(18). – С. 56-65.

152. Совмиз, З.Р. Психологические ресурсы личности как субъекта преодоления стресса в условиях командной деятельности [Текст] : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Совмиз Зарема Рустемовна; [Место защиты: Кубан. гос. ун-т]. – Краснодар, 2017. – 26 с.

153. Совмиз, З.Р. Особенности совладающего поведения спортсменов в командных и индивидуальных видах спорта [Текст] / З.Р. Совмиз, Е.И. Берилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 263-266.

154. Солодкова, Т.И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов [Текст] : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / Солодкова Татьяна Ивановна; [Место защиты: Вост.-Сиб. гос. акад. образования]. – Иркутск, 2011. – 23 с.

155. Социальная психология личности [Текст] / [Е.В. Шорохова, А.А. Бодалев, М.И. Бобнева и др. ; Отв. ред. М.И. Бобнева, Е.В. Шорохова]. – Москва : Наука, 1979. – 344 с. : ил.; 21 см.

156. Социальный интеллект : Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М. : Ин-т психологии РАН, 2004 (Тип. ООО Макс Принт). - 174, [1] с. : ил., табл.; 21 см. – (Труды Института психологии РАН/ Рос. акад. наук, Ин-т психологии); ISBN 5-9270-0058-4 (в обл.).

157. Степанов, И.С. Психологические факторы становления эмоционального интеллекта [Текст] / И.С. Степанов // Вестник ЧГПУ. Серия Педагогика и психология. – №11. – 2012. – С. 205-217.

158. Сысоева, Т.А., Овсянникова В.В. Связь эмоциональных личностных черт и переживаемых эмоций со скоростью переработки эмоциональной информации [Текст] / Т.А. Сысоева, В.В. Овсянникова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2017. – Т. 14. – № 2. – С. 387-399.

159. Тимакова, Т.С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом [Текст] : [монография] / Т. С. Тимакова. – Москва : Спорт, 2018. – 287 с. : ил., табл.; 26 см.; ISBN 978-5-9500180-5-3 : 500 экз.

160. Тихомиров, О. К. Психология мышления : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / О. К. Тихомиров. - 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 287, [1] с. : ил.; 22 см. - (Classicus. Серия "Классическая учебная книга") (Высшее образование); ISBN 978-5-7695-3674-8.

161. Товкес, Е.Д. Социально-психологический тренинг как средство развития эмоционального интеллекта [Текст] / Е.Д. Товкес // В книге: Молодежь XXI века: образование, наука, инновации Материалы VIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях. Под редакцией А.В. Осинцевой. – 2019. – С. 382-383.

162. Токарева, В.Б. Локус контроля и эмоциональный интеллект на разных этапах профессионального становления спортсмена [Текст] / В.Б. Токарева //В

сборнике: Перспективы психологической науки и практики сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 761-764.

163. Толочек, В.А. Стили деятельности. Ресурсный подход [Текст] / В. А. Толочек ; Российская акад. наук, Ин-т психологии. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2015. – 365 с. : табл.; 23 см.; ISBN 978-5-9270-0299-3 : 500 экз.

164. Толочек, В.А. Динамика и актуализации психологических ресурсов субъектом на протяжении профессиональной карьеры [Текст] / В.А. Толочек, Н.И. Журавлева // Психологический журнал. – 2015. – Т. 36. – №1. – С. 91 – 107.

165. Тренинг профессиональной идентичности : рук. для преподавателей вузов и практикующих психологов : учеб.-метод. пособие / Рос. акад. образования, Моск. психолого-соц. ин-т ; авт.-сост. Л. Б. Шнейдер. – М. : Изд-во Моск. психолого-соц. ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2004 (Воронеж : ФГУП Издат.-полигр. фирма Воронеж). – 202, [3] с. : табл.; 21 см.; ISBN 5-89502-502-1 (МПСИ).

166. Тхостов, А.Ш. Эмоции и аффекты: общепсихологический и патопсихологический аспекты. Ч.2. Патология эмоций в клинике аффективных и тревожных расстройств / А.Ш. Тхостов, И.Г. Колымба // Психологический журнал. – 1998. – Том 19. – № 5. – С.81-87.

167. Тюфанова, Т.А. Социальный интеллект как фактор адаптации студентов первого курса к образовательному процессу вуза [Текст] / Т.А. Тюфанова //Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта ім. Янкі Купалы. Серыя 3: Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2016. – Т. 6. – № 3. – С. 86-92.

168. Уляева, Л.Г. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности [Текст] / Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). С. – 303.

169. Ушаков, Д. В. Интеллект: структурно-динамическая теория / Ушаков Д.В. / В сборнике: Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям Люсин Д.В., Ушаков Д.В. Сер. "Интеграция академической и университетской науки" Под редакцией Д.В. Люсина и Д.В. Ушакова. Москва, – 2009. – С. 11-30.

170. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учеб. пособие для студентов вузов / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 488, [1] с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-89939-086-7.

171. Филина, Н.А. Роль социального интеллекта в формировании коммуникативной компетентности социального педагога [Текст] / Н.А. Филина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2009. – № 98. – С. 308-312.

172. Хазова, С.А. Коммуникативные способности и социальный интеллект в социальном поведении в ранней юности [Текст] / С.А. Хазова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2012. – Т. 18. – № 1-1. – С. 192-197.

173. Хазова, С.А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды [Текст] : автореферат дис. ... доктора психологических наук : 19.00.13 / Хазова Светлана Абдурахмановна; [Место защиты: Ин-т психологии РАН]. – Кострома, 2014. – 55 с.

174. Хлевная, Е.А. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности : на примере руководителей [Текст] : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Хлевная Елена Анатольевна; [Место защиты: Нац. исслед. ун-т "Высш. шк. экономики"]. – Москва, 2012. – 27 с.

175. Холодная, М.А. Понятийные, метакогнитивные и интенциональные способности как ресурсный фактор интеллектуального развития [Текст] // Холодная М.А., Ожиганова Г.В. (ред.). Ментальные ресурсы личности: теоретические и прикладные исследования: материалы третьего международного симпозиума (Москва, 20-21 октября 2016 г.). М.: Институт психологии РАН, 2016. – С. 26-32.

176. Хухлаева, О.В. Основные направления профилактики эмоционального выгорания педагогов [Текст] / О.В. Хухлаева // Народное образование. – 2010. – № 7. – С. 278-282.

177. Чеснокова, О.Б. Социальный интеллект в условиях сложных социальных систем [Текст] / О.Б. Чеснокова, Е.В. Субботский // Национальный психологический журнал. – 2010. – № 2 (4). – С. 22-29.

178. Шадриков, В. Д. Ментальное развитие человека / В. Д. Шадриков. – Москва : Аспект Пресс, 2007. – 283, [1] с. : ил., табл.; 22 см.; ISBN 978-5-7567-0466-2.

179. Штефаненко, И.И. Исследование влияния индивидуальных характеристик спортсменов на эмоциональное выгорание в гандбольных командах [Текст] / И.И. Штефаненко // МАТЕРИАЛЫ IX Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «РУДИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ». Москва, 2013. – С. 86-88.

180. Щеглова, К.С. Исследование взаимосвязи коммуникативной толерантности и эмоционального интеллекта спортсменов командных видов спорта [Текст] / К.С. Щеглова, Е.Е. Яворская // В сборнике: Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 60-летию факультета физической культуры и спорта БГПУ. редактор О.В. Юречко. – 2013. – С. 266-271.

181. Щербаков, С.В. Психологические особенности невербального общения и социальный интеллект [Текст] / С.В. Щербаков // В сборнике: Языковые единицы в свете современных научных парадигм Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ответственный редактор Газизов Р.А. – 2017. – С. 365-371.

182. Юркевич, В.С. Интеллектуальная одаренность и социальное развитие: противоречивая связь [Текст] / В.С. Юркевич // Современная зарубежная психология. – 2018. – Т. 7. – № 2. – С. 28-38.

183. Юсупова, Г.В. Природа эмоционального интеллекта и его составляющие [Текст] / Г.В. Юсупова // Психология XXI века: тез. междунар. науч.-практ.конф. студ. и аспирантов, 18 – 20 апр. 2002 г.; под ред. Б.В. Чеснокова. – СПб.: Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 2002. – С. 51 – 52.

184. Яковлева, Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития [Текст] / Е.Л. Яковлева // Вопросы психологии. – 1997. – №4. – С. 20-27.
185. Яковлева, Н.В. Влияние спортивной деятельности на социальный интеллект и дивергентное мышление как на механизм социализации подростков [Текст] / Н.В. Яковлева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 12 (58). – С. 126-130.
186. Afifi, T. D. The Extended Theoretical Model of Communal Coping: Understanding the Properties and Functionality of Communal Coping / T. D. Afifi, E. D. Basinger, J. A. Kam // Journal of Communication. – Vol. 70. – Issue 3. – June 2020. – P. 424-446. <https://doi.org/10.1093/joc/jqaa006>
187. Allport, G. W. Pattern and growth in personality. / G. W, Allport. - New York: Holt Rinehart and Winston. – 1961.
188. Arnold, R. Organizational stressors, social support, and implication for subjective performance in high-level sport / R. Arnold, T. Edwards, T. Rees // Psychology of sport and Exercise. – 39 (2018). – P. 204 – 212.
189. Cece, V. Longitudinal trajectories of emotions among young athletes involving in intense training centres: Do emotional intelligence and emotional regulation matter? / V. Cece, E. Guillet-Descas, V. Nicaise, N. Lienhart, G. Martinent // Psychology of Sport & Exercise. – 43. (2019) –P. 128-136.
190. Checa, P. Cognitive Control and Emotional Intelligence: Effect of the Emotional Content of the Task. Brief Reports. / P. Checa, P. Fernández-Berrocal // Frontiers Psychology. – 2019. – V.10. – Article 195.
191. Davidson R.S. Affective style and affective disorders: perspectives from affective neuroscience // Cognition and Emotion. – 1998. – V. 12. – P. 307-330
192. Davis, S. K. Does Emotional Intelligence have a “Dark” Side? A Review of the Literature / S. K. Davis, R. Nichols // Frontiers in Psychology. – V. 7. – 2016. – P. 1316. URL=<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2016.01316>
193. Fernández, M.M. Anxiety and emotional intelligence: comparisons between combat sports, gender and levels using the trait meta-mood scale and the

inventory of situation and anxiety response / M.M. Fernández Brito, C. J., Miarka, B., de Durana, A. L. D. // *Frontier Psychology*. – 2020. – V. 11. – Article 130.

194. Francesca, P.I. A longitudinal examinations of stressors, appraisals, and coping in youth swimming / P.I. Francesca, J. Knight Hayward, D. Mellalieu Stephen // *Psychology of sport and Exercise*. – 29 (2017). – P. 56-68.

195. Goddard, K. Mental Toughness and Associated Personality Characteristics of Marathon des Sables Athletes / K. Goddard, C-M. Roberts, L. Anderson, L. Woodford, J. Byron-Daniel // *Frontiers of Psychology*. – 2019. – V.10. – Article 2259.

196. Gómez-Baya, D. Trait emotional intelligence as a predictor of adaptive responses to positive and negative affect during adolescence / D. Gómez-Baya, R. Mendoza // *Frontier Psychology*. – 2018. – V. 9. – Article 2525.

197. Gratz, K.L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale / K.L. Gratz, L. Roemer // *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. – 2004. – 26(1). – P. 41-54.

198. Gross, J.J. Emotion Regulation: Conceptual foundations / J.J. Gross, R.A. Thomson // In: J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press. – 2007. – P. 3-24.

199. Gucciardi, D.F. Mental toughness: Progress and prospects. *Current opinion in Psychology*. – 16 (2017). – P. 17 – 23.

200. Gucciardi, D.F. The concept of mental toughness: Test of dimensionality, nomological network and traitness / D.F. Gucciardi, S. Hunton, S. Gordon, C.J. Mallet, P. Temby // *Journal of personality*. – 83 (2015). – P. 26-44.

201. Guilford, J.P. *The nature of human intelligence*. NY. : Norton, 1967. – 261 p.

202. Harrod, N.R. An exploration of adolescent emotional intelligence in relational to demographic characteristics / N.R. Harrod, S.D. Sheer // *Adolescence*. 2005. Fall. Mode of access: <http://findarticles.com/p/articles/>

203. He, L. Examining brain structures associated with emotional intelligence and the mediated effect on trait creativity in young adults / He L. and other // *Frontiers in Psychology*. – 2018. – V. 9. – Article 925.

204. Hobfoll, S.E. Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress / S.E. Hobfoll. – N.Y.: Plenum, 1998.

205. Karim, J. Cross-cultural research on the reliability and validity of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) / J. Karim, R. // *Weisz Cross-Cultural Research*. – 2010. – 44(4). – P. 374-404.

206. Karle, K. N. Neurobiological correlates of emotional intelligence in voice and face perception networks / K. N. Karle and other // *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. – Vol. 13. – Issue 2. – 2018. – P. 233-244. <https://doi.org/10.1093/scan/nsy001>.

207. Kleefa, G. A. Emotional games: How coaches' emotional expressions shape players' emotions, inferences, and team performance / G. A. Kleefa, A. Cheshinb, L. F. Koningc, S. A. Wolfa // *Psychology of Sport & Exercise*. – 41. – 2019. – P. 1-11.

208. Koydemir, S. Differences in how trait emotional intelligence predicts life satisfaction: The role of affect balance versus social support in India and Germany / S. Koydemir, ö.F. Şimşek, A. Schütz, A. Tipandjan // *Journal of Happiness Studies*. – 2013. – 14(1). – P. 51-66.

209. Kumar, S. Role of emotional intelligence in sports performance among senior secondary schools' students in / S. Kumar, Dr. Chahal D. // *International Journal of Advanced Education and Research*. – Vol. 1. – Issue 7. – July 2016. – P. 28-32.

210. Lazarus, R.S. Coping theory and research: Past, present and future. / R.S. Lazarus // *Psychosomatic medicine*. – 1993. – P. 234-247.

211. Leprince C. Development and preliminary validation of the Communal coping strategies inventory for competitive team sports / C. Leprince, Fabienne d'Arripe-Longueville, J. Chanal, J. Doron // *Psychology of sport and Exercise*. – 45 (2019). – Article 101569.

212. Lewis, C.A. Are religious people more intelligent? Examination the relationship between religiosity and emotional intelligence: / C.A. Lewis, C. McGruckin

// [Northern Ireland branch Conference of British Psychological Society. Carrygart, 5 - 7 May, 2000] Proc. Brit. Psychol. Soc. – 2001. – V.9. – №1. – P. 22

213. Madigan D. J. Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation / D. J. Madigan, A. R. Nicholls // Psychology of sport and Exercise. – 32 (2017). – P. 138-142.

214. Matheny, K.B. The Coping Resources Inventory for stress: A Measure of Perceived Resourcefulness / K.B. Matheny, D.W. Aycok, W.L. Curlette, G.N. Junker // Journal of Clinical Psychology. – 2003. – V. 59 (12).

215. Mayer, J. D. Emotional Intelligence meet traditional standards for an intelligence /J.D. Mayer, D.R. Caruso, P. Salovey // Intelligence. – 1999. – V. 27. – P. 267–298.

216. Mérida-López, S. Emotion-regulation ability, role stress and teachers' mental health / S. Mérida-López, N. Extremera, L. Rey // Occupational Medicine. – Vol. 67. – Issue 7. – 2017. – P. 540–545. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqx125/>

217. Morales-Rodríguez, F.M. The Role of Anxiety, Coping Strategies, and Emotional Intelligence on General Perceived Self-Efficacy in University Students / F.M. Morales-Rodríguez, J.M. Pérez-Mármol // Frontiers Psychology. – 2019. – V.10. – Article 1689.

218. Parkinson, B. Classifying affect regulation strategies. / B. Parkinson, P. Totterdell // Cognition and Emotion. – 1999. – 13(3). – P. 277–303.

219. Perry, J.I. Predicting cooperation in competitive condition: The role of sportpersonship, moral competence, and emotional intelligence / J.I. Perry, P.J. Clough // Psychology of Sport & Exercise. – 31. – 2017. – P. 88 – 92.

220. Sarrionandia, A. Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: a cross-country study / A. Sarrionandia, E. Ramos-Diaz, O. Fernandez-Lasarte // Frontient Psychology. – 2018. – V. 9. – Article 2653.

221. Sarrionandia, A. Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: a cross-country study / A. Sarrionandia, E. Ramos-Diaz, O. Fernandez-Lasarte // Frontient Psychology. – 2018. – V. 9. – Article 2653.

222. Selman, R. The growth of interpersonal understanding developmental and clinical analysis / R. Selman. – N. Y. : Acad.Press, 1995 – 343 p.
223. Sternberg, Robert J. Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence / Robert J. Sternberg. – Cambridge: Cambridge University Press. – 1987. – XVI. – 411 p.
224. Tamminen, K.A. Exploring emotions as social phenomena among Canadian varsity athletes / K.A. Tamminen and other // Psychology of Sport & Exercise. – 27. – 2016. – P. 28 – 38.
225. Thorndike, E. L. Intelligence and its uses / E. L. Thorndike // Harper's Magazine. – 1920. – № 140. – P. 227-235.
226. Todd, R. M. Emotional Objectivity: Neural Representations of Emotions and Their Interaction with Cognition / R. M. Todd, V. Miskovic, J. Chikazoe, A.K. Anderson // Annu.Rev.Psychol.2020.71:25–48. Downloaded from www.annualreviews.org Access provided by 109.106.195.162 on 03/16/20.
227. Wang, D. Exuse-making and blaming as a function of internal-external locus of control / D. Wang, N.H. Anderson // Eur. Psychol. – 1994. – Vol. 24. – №2. – P. 259-302.
228. Zeiger, J. S. Mental toughness latent profiles in endurance athlete / J. S. Zeiger, R.S. Zeiger. – 2018. – PLoS One 13:e0193071. [doi: 10.1371/journal.pone.0193071](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193071)
229. Bar-On, R. Development of the Bar-On EQ-I: A measure of emotional intelligence / R. Bar-On // Paper presented at 105th Annual Convention of American Psychological Association. Chicago. – 1997. P. 290-299.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А – Методика определения уровня социального интеллекта Дж. Гилфорда

Описание методики. Методика включает четыре субтеста, из них три составлены на невербальном стимульном материале и один – на вербальном. Субтесты диагностируют четыре способности в структуре социального интеллекта: познание классов, систем, преобразований и результатов поведения. Два субтеста имеют в своей факторной структуре также второстепенные веса, касающиеся способности понимать элементы и отношения поведения.

Методика рассчитана на весь возрастной диапазон, начиная с 9 лет. Стимульный материал представляет собой набор из четырех тестовых тетрадей. Каждый субтест содержит от 12 до 15 заданий. Время проведения субтестов ограничено.

Субтест № 1. «Истории с завершением»

В субтесте используются сцены с персонажем комиксов Барни и его близкими (женой, сыном, друзьями). Каждая история основывается на первой картинке, изображающей действия персонажей в определенной ситуации. Испытуемый должен найти среди трех других картинок ту, которая показывает, что должно произойти после ситуации, изображенной на первой картинке, учитывая чувства и намерения действующих лиц.

Субтест измеряет фактор познания результатов поведения, то есть способность предвидеть последствия поведения персонажей в определенной ситуации, предсказать то, что произойдет в дальнейшем.

Субтест № 2. «Группы экспрессии»

Стимульный материал субтеста составляют картинки, изображающие невербальную экспрессию: мимику, позы, жесты. Три картинки, расположенные слева, всегда выражают одинаковые чувства, мысли, состояния человека. Испытуемый должен среди четырех картинок, расположенных справа, найти ту, которая выражает такие же мысли, чувства, состояния человека, что и картинки слева. Субтест измеряет фактор познания классов поведения, а именно способность к логическому обобщению, выделению общих существенных признаков в различных невербальных реакциях человека.

Субтест № 3. «Вербальная экспрессия»

В каждом задании субтеста предъявляется фраза, которую один человек говорит другому в определенной ситуации. Испытуемый должен среди других трех заданных ситуаций общения найти ту, в которой данная фраза приобретет другое значение, будет произнесена с другим намерением. Субтест измеряет фактор познания преобразований поведения, то есть способность понимать изменение значения сходных вербальных реакций человека в зависимости от контекста вызвавшей их ситуации.

Субтест № 4. «Истории с дополнением»

В данном субтесте появляются персонажи комикса «Фердинанд», включенные в семейные, деловые и дружеские контакты. Каждая история состоит

из четырех картинок, причем одна из них всегда пропущена. Испытуемый должен понять логику развития, сюжет истории и среди четырех других картинок, предлагаемых для ответа, найти пропущенную.

Субтест измеряет фактор познания систем поведения, а именно способность понимать логику развития ситуаций взаимодействия и значение поведения людей в этих ситуациях.

Процедура проведения. В зависимости от целей исследования методика допускает как проведение полной батареи, так и использование отдельных субтестов. Возможны индивидуальный и групповой варианты тестирования.

При использовании полного варианта методики субтесты предъявляются в порядке их нумерации. Вместе с тем эти рекомендации авторов методики не являются непреложными.

Время, отведенное на каждый субтест, ограничено и составляет:

- 6 минут (1 субтест - "Истории с завершением"),
- 7 минут (2 субтест - "Группы экспрессии"),
- 5 минут (3 субтест - "Вербальная экспрессия"),
- 10 минут (4 субтест - "Истории с дополнениями").

Общее время тестирования, включая инструкцию, составляет 30-35 минут.

Правила тестирования

1. Раздавать тестовые тетради только в момент проведения данного субтеста.

2. Убеждаться каждый раз, что обследуемые правильно поняли инструкцию к субтестам.

3. Добиваться от обследуемых усвоения описанных в инструкциях сведений о Барни и Фердинанде - действующих лицах первого и последнего субтестов.

4. Ориентировать испытуемых на выбор ответов, отражающих наиболее типичное поведение персонажей в данной ситуации, исключая оригинальные и юмористические трактовки.

5. Предупреждать обследуемых, что в случае исправлений необходимо четко вычеркивать в бланке неправильные ответы.

6. В целом не поощрять ответы наугад, следует указать обследуемым, что лучше все же давать ответы, даже если они не совсем уверены в их правильности.

7. При возникновении вопросов по ходу тестирования необходимо адресовать обследуемых к письменной инструкции, не допуская обсуждения вслух.

8. Точно измерять время и следить за тем, чтобы обследуемые не начинали работать раньше времени.

Перед началом тестирования обследуемым выдаются бланки ответов, на которых они фиксируют некоторые сведения о себе. После этого они получают тестовые тетради с первым субтестом и начинают знакомиться с инструкцией по ходу ее зачитывания экспериментатором. В процессе чтения инструкции экспериментатор делает паузу после знакомства с примером, чтобы убедиться, что обследуемые правильно его поняли. По окончании инструкции отводится

время для ответов на вопросы. После этого экспериментатор дает команду «Переверните страницу. Начали» и включает секундомер.

За минуту до окончания работы над субтестом обследуемых предупреждают об этом. По истечении времени работы дается команда "Стоп. Отложите ваши ручки", обследуемые отдыхают в течение нескольких минут и переходят к выполнению следующего субтеста.

Обработка результатов. Для обработки результатов используются бланк ответов, ключ к обработке и нормативные таблицы для определения стандартных значений.

Суммы «сырых баллов» за каждый субтест, подсчитанные с помощью «ключей», записываются в первую строку Итоговой таблицы на Бланке ответов. За каждый правильный ответ обследуемому начисляется один балл. «Сырые баллы» переводятся в стандартные с помощью нормативных таблиц и записываются во вторую строку Итоговой таблицы.

Композитная оценка представляет собой сумму «сырых баллов» по каждому субтесту. Полученная сумма тоже переводится в стандартное значение.

Перевод «сырых» оценок в стандартную шкалу дает возможность сравнивать степень выраженности отдельных способностей к познанию поведения (социального поведения) у данного обследуемого (интраиндивидуальная диагностика с построением профиля социального интеллекта), а также сравнивать уровень развития способностей к познанию поведения у разных людей (интериндивидуальная дифференциальная диагностика).

Ключ. При совпадении ответа с ключом испытуемый получает 1 балл по соответствующей шкале. При несовпадении - 0 баллов.

№	Субтест 1	Субтест 2	Субтест 3	Субтест 4
1	2	1	3	4
2	2	4	3	3
3	2	3	3	3
4	3	3	1	2
5	1	2	1	1
6	3	1	2	1
7	3	2	2	4
8	3	2	1	1
9	3	1	2	1
10	3	4	3	2
11	3	1	1	1
12	1	1	2	2
13	1	2		2
14	2	4		1
15		4		

Нормативные таблицы для определения стандартных значений (для возрастной группы 18-55 лет)

Стандартные значения	Субтесты				Композитная оценка
	1	2	3	4	
1	0 – 2	0 – 2	0 – 2	0 – 1	0 – 12
2	3 – 5	3 – 5	3 – 5	2 – 4	13 – 26
3	6 – 9	6 – 9	6 – 9	5 – 8	27 – 37
4	10 – 12	10 – 12	10 – 11	9 – 11	38 – 46
5	13 – 14	13 – 15	12	12 – 14	47 – 55

Интерпретация результатов. При интерпретации результатов необходимо помнить, что успешность выполнения теста положительно коррелирует со скоростью мышления, образовательным уровнем обследуемого и не зависит от его пола.

Интерпретация отдельных субтестов. После завершения процедуры обработки результатов получают стандартные баллы по каждому субтесту, отражающие уровень развития соответствующих способностей к познанию поведения. При этом общий смысл стандартных баллов можно определить следующим образом:

- 1 балл - низкие способности к познанию поведения;
- 2 балла - способности к познанию поведения ниже среднего (среднеслабые);
- 3 балла - средние способности к познанию поведения (средневыборочная норма);
- 4 балла - способности к познанию поведения выше среднего (среднесильные);
- 5 баллов - высокие способности к познанию поведения.

При получении стандартной оценки 1 балл по какому-либо субтесту необходимо прежде всего проверить, правильно ли обследуемый понял инструкцию.

Приложение Б – Опросник эмоционального интеллекта Н. Холла

Инструкция. Ниже Вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звездочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием. Полностью не согласен (-3 балла). В основном не согласен (-2 балла). Отчасти не согласен (-1 балл). Отчасти согласен (+1 балл). В основном согласен (+2 балла). Полностью согласен (+3 балла).

Текст методики.

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того, как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

26. Я способен улучшить настроение других людей.
 27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
 28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
 29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
 30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Ключ. Каждый ответ оцените в баллах следующим образом: ответ 1 оценивается в -3 балла, оценка ответа 2 составляет -2 балла, ответ 3 оценивается в -1 балл, ответ 4 оценивается баллом 1, ответ 5 оценивается баллом 2, а ответ 6 оценивается баллом 3.

Показатели эмоционального интеллекта	Номера высказываний
Эмоциональная осведомленность	1, 2, 4, 17, 19, 25.
Управление своими эмоциями	3, 7, 8, 10, 18, 30.
Самомотивация	5, 6, 13, 14, 16, 22.
Эмпатия	9, 11, 20, 21, 23, 28.
Распознавание эмоций других людей	12, 15, 24, 26, 27, 29.

Интерпретация результатов. Частные показатели эмоционального интеллекта оцениваются следующим образом: 14 и более баллов – высокий, 8-13 – средний, 7 и менее – низкий. Интегральный показатель эмоционального интеллекта оценивается следующим образом: 70 и более баллов – высокий, 40-69 – средний, 39 и менее – низкий.

1. Эмоциональная осведомленность — это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем у другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

2. Управление своими эмоциями — это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями.

3. Самомотивация – управление своим поведением, за счет управления эмоциями.

4. Эмпатия — это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

5. Распознавание эмоций других людей - умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Приложение В – Анкета «Психическая надежность спортсмена» (В.Э. Мильман)

Инструкция. Перед Вами вопросы, цель которых — выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа («а», «б», «в», «г») Старайтесь не задумываться над деталями, давайте обобщенные ответы, имея в виду Ваш соревновательный опыт последнего времени.

Бланк анкеты.

№	Утверждения	Варианты ответов			
		а	б	в	г
1	В каких случаях Вы успешнее выступаете в ответственных соревнованиях?	находясь в спокойном состоянии, практически не волнуюсь	находясь в состоянии повышенного возбуждения	в состоянии сильного возбуждения	не могу сказать точно
2	Сильно ли Вы обычно волнуетесь на важных соревнованиях?	да	иногда	нет	
3	Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?	обычно не задумываюсь над этим	иногда	да	
4	Нравится ли Вам выступать в прикидках, в контрольных упражнениях на результат?	да	не могу сказать определенно	нет	
5	Можете ли Вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов?	да	бывают колебания	нет	
6	Стабильна ли Ваша техника?	да	бывают колебания	нет	
7	Сильно ли сбивают Вас неожиданные помехи?	да	иногда	нет	
8	Мешает ли волнение в соревнованиях выступить наилучшим образом?	да	иногда	нет	
9	Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях?	да	иногда	нет	
10	Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?	да	Не всегда	нет	
11	Сильно ли действуют на Вас неудачи?	да, сильно расстраивают	быстро забываются	не придаю большого значения	
12	В каких случаях Вы достигаете лучшего результата?	при строгом сознательном контроле своих действий	при автоматическом выполнении	ничто среднее	
13	Бывают ли у Вас во время ответственных соревнований серьезные необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступления?	да	иногда	Практически не бывает	
14	Возникает ли у Вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все заканчивалось»?	да	изредка	нет	

15	Когда Вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?	за несколько дней до соревнований	накануне соревнований	непосредственно перед выступлением		
16	Трудно ли Вам отключиться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?	да	нет	могу отключиться, но ненадолго		
17	Проводите ли Вы специальную настройку перед выходом на старт? (Можете выбрать сразу несколько вариантов ответа)	нет, не провожу	стараюсь успокоиться, снять напряжение	стараюсь думать о чем-нибудь приятном	сосредоточиваюсь на предстоящем выступлении	Использую разминку в качестве психологической настройки
		стараюсь активизироваться, поднять физический тонус	стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении	стараюсь вызвать в себе спортивную злость	перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления	
18	Можете ли Вы, если считаете это нужным, быстро переключиться с одного вида предстартовой настройки на другой?	нет		обычно не испытываю в этом необходимости	да	
19	Можете ли Вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?	нет		Не всегда	как правило, могу	
20	Пользуетесь ли Вы для этих целей словесными приказами самому себе?	нет		обычно не испытываю в этом необходимости	да	
21	Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?	да, могу отказаться от многих жизненных благ		этой проблемы передо мной не возникало	нет	
22	Каково Ваше отношение к соревнованиям?	соревнование — это трудный экзамен	соревнование — это праздник		и то, и другое	
БЫВАЮТ ЛИ У ВАС НЕУДАЧИ В ОТВЕТСТВЕННЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ИЗ-ЗА СЛЕДУЮЩИХ ПРИЧИН?						
23	Колебания физического состояния, состояния спортивной формы	да	иногда	Как правило, нет	нет	
24	Неустойчивость техники	да	иногда	Как правило, нет	нет	
25	Колебания в самочувствии, настроении, невезение, колебания «спортивного счастья»	да	иногда	Как правило, нет	нет	
26	Неожиданности в условиях протекания соревнований (внешние помехи, необычное состояние площадки, снарядов и т. д.)	да	иногда	Как правило, нет	нет	
28	Тактические новинки соперника	да	иногда	Как правило, нет	нет	
29	Неожиданное выступление соперника	да	иногда	Как правило, нет	нет	
30	Необъективное судейство	да	иногда	Как правило, нет	нет	

ВЛИЯЮТ ЛИ СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЧИНЫ НА ВАШИ ВЫСТУПЛЕНИЯ В ОТВЕТСТВЕННЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ?					
31	Опасение получить травму	да, могут сковывать	да, заставляют действовать активнее	нет	
32	Боязнь поражения	да, могут сковывать	да, заставляют действовать активнее	нет	
33	Наличие «неудобного» соперника	да, могут сковывать	да, заставляют действовать активнее	нет	
34	Опасение, что не хватит сил до конца выступления	да, могут сковывать	да, заставляют действовать активнее	нет	
35	Опасение подвести команду	да, могут сковывать	да, заставляют действовать активнее	нет	
36	Опасение подвести тренера	да, могут сковывать	да, заставляют действовать активнее	нет	
37	Опасение за свой спортивный авторитет	да, могут сковывать	да, заставляют действовать активнее	нет	
38	Опасение, что неблагоприятный исход вызовет материальные (денежные) потери	да, могут сковывать	да, заставляют действовать активнее	нет	
39	Довольны ли Вы результатами, показанными в соревнованиях последнего года?	да, вполне	да, но могло быть и лучше	не очень	нет
40	Где Вы показывали свои лучшие результаты в последнем сезоне?	на тренировках	на небольших соревнованиях	на крупных соревнованиях	
Напишите Ваш лучший тренировочный результат (если его можно измерить) и лучший результат в соревнованиях последнего года. Отметьте, на каких соревнованиях он показан					

Ключ. В пунктах анкеты представлены следующие параметры:

1	-1	+1	+1	0	
2	-2	0	+1		
3	-2	-1	+1		
4	+1	0	-1		
5	+1	0	-2		
6	+1	0	-2		
7	-2	0	+1		

8	-2	-1	+1		
9	+1	-1	-2		
10	+1	-1	-2		
11	+1	-1	-2		
12	+1	-1	0		
13	-2	0	+1		
14	-2	0	+1		
15	-2	-1	0		
16	-2	+1	0		
17					
18	-2	0	+1		
19	-2	-1	0		
20	-1	-1	+1		
21	+1	-1	-2		
22	-1	+2	0		
23	2	1	1	0	
24	2	1	1	0	
25	2	1	1	0	
26	2	1	1	0	
27	2	1	1	0	
28	2	1	1	0	
29	2	1	1	0	
30	2	1	1	0	
31	2		1	0	
32	2		1	0	
33	2		1	0	
34	2		1	0	
35	2		1	0	
36	2		1	0	
37	2		1	0	
38	2		1	0	
39					
40					

Соревновательная эмоциональная устойчивость (СЭУ) — 1, 2, 8, 13, 14, 15.

Спортивная саморегуляция (СР) — 3, 12, 16, 18, 19, 20.

Соревновательная мотивация (СМ) — 4, 9, 10, 11, 21, 22.

Стабильность — помехоустойчивость (Ст—П) — 5, 6, 7, 23, 24, 25.

Чувствительность к стрессовым факторам

внутренней неопределенности (Вн. Н) — 23, 24, 25, 26;

внешней неопределенности (Вш. Н) — 27, 28, 29, 30;

внутренней значимости (Вн. З) — 31, 32, 33, 34;

внешней значимости (Вш. З) — 35, 36, 37, 38.

Количественные оценки ответов на вопросы анкеты варьируют от -2 до +2 для специальных свойств личности Я от 0 до 2 для чувствительности к стресс-факторам. Оценки подобраны в соответствии с симптоматическим значением каждого ответа, а также его информативностью, выводимой из количественного

распределения ответов в общей статистической выборке. Разброс значений для каждого специального свойства личности от -11 до +7 при среднем, колеблющемся вокруг 0. Суммарная по всем типам стрессоров чувствительность к стресс-факторам имеет разброс от 0 до 32; среднее значение варьирует в пределах 8-12. Первичные шкалы имеют нелинейный характер; для диагностических целей требуется их перевод в нормированные шкалы. Вопросы 39, 40 —контрольные —направлены на отражение общей соревновательной надежности; интерпретация ответов на вопрос 17 носит качественный характер.

Приложение Г – Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз»

Методика разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Необходимо в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

Инструкция к тесту

Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю». На выполнение задания отводится 30 минут.

Текст анкеты.

Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.

2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.

17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не хую).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.
82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.
83. У меня были приводы в милицию.
84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

Ключ

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

Шкала искренности*Нет (-)*

1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17,
18, 22, 25, 31, 34, 36,
43

Шкала нервно-психической устойчивости*Да (+)*

3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42,
44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63,
64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79,
80, 81, 82, 83, 84

Нет (-)

2, 12, 13, 14, 19, 21,
23, 24, 28, 30, 38, 39,
46, 54, 55, 58, 61, 68

Интерпретация результатов теста. Характеристика уровней НПУ по данным анкеты «Прогноз»: 29 и более – высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога. 14-28 – нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности. 13 и менее – нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ.

Приложение Д – Копинг-тест Р. Лазаруса

Описание методики. Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

Инструкция

Вам предлагается продолжить утверждение «Оказавшись в трудной ситуации, я...» и далее представлены варианты действий в сложных ситуациях. Напротив каждого утверждения в бланке отметьте, пожалуйста, насколько часто Вы действуете подобным образом, выбрав один из вариантов ответа: «никогда», «редко», «иногда», «часто».

Текст

1. ...сосредотачивался на том, что мне нужно делать дальше – на следующем шаге
2. ...начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное делать хоть что-нибудь
3. ...пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение
4. ... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации
5. ... критиковал и укорял себя
6. ...пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть
7. ...надеялся на чудо
8. ...смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет
9. ...вел себя, как будто ничего не произошло
- 10...старался не показывать своих чувств
- 11...пытался увидеть в ситуации что-то положительное
- 12...спал больше обычного
- 13...срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы
- 14...искал сочувствия и понимания у кого-нибудь
- 15...во мне возникала потребность выразить себя творчески
- 16...пытался забыть все это
- 17...обращался за помощью к специалистам
- 18...менялся или рос как личность в положительную сторону
- 19...извинялся или старался все загладить
- 20...составлял план действий
- 21...старался дать какой-то выход своим чувствам
- 22...понимал, что сам вызвал эту проблему
- 23...набирался опыта в этой ситуации
- 24...говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации
- 25...пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами

- 26... рисковал напропалую
- 27... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву
- 28... находил новую веру во что-то
- 29... вновь открывал для себя что-то важное
- 30... что-то менял, что все улаживалось
- 31... в целом избегал общения с людьми
- 32... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться
- 33... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал
- 34... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела
- 35... отказывался воспринимать это слишком серьезно
- 36... говорил о том, что я чувствую
- 37... стоял на своем и боролся за то, чего хотел
- 38... вымещал это на других людях
- 39... пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации
- 40... знал что надо делать и удваивал свои усилия чтобы все наладить
- 41... отказывался верить, что это действительно произошло
- 42... я давал обещание что в следующий раз все будет по другому
- 43... находил пару других способов решения проблемы
- 44... старался чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах
- 45... что-то менял в себе
- 46... хотел, чтобы это все скорее как-то образовалось или кончилось
- 47... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться
- 48... молился
- 49... прокручивал в уме, что мне сказать или сделать
- 50... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему

Ключ

Конфронтационный копинг - пункты: 2,3,13,21,26,37.

Дистанцирование - пункты: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль - пункты: 6,10,27,34,44,49,50.

Поиск социальной поддержки - пункты: 4,14,17,24,33,36.

Принятие ответственности - пункты: 5,19,22,42.

Бегство-избегание - пункты: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планирование решения проблемы - пункты: 1,20,30,39,40,43.

Положительная переоценка - пункты: 15,18,23,28,29,45,48.

Интерпретация результатов

Конфронтация. Стратегия конфронтации предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на

изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями.

При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях.

Положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию.

Отрицательные стороны: высокая конфликтогенность, недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения.

Дистанцирование. Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.

Положительные стороны: возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию.

Отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недостаточно серьезного отношения к ситуациям, требующим разрешения.

Самоконтроль. Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля наблюдается тенденция к сдерживанию личных побуждений и подавлению потребностей, стремление скрывать личные переживания от окружающих, замкнутость. Часто такое поведение свидетельствует о высокой тревоге личности перед самораскрытием, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения.

Положительные стороны: возможность избегания эмоциогенных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям.

Отрицательные стороны: проявления скрытности, трудности выражения личных переживаний, потребностей и желаний, сверхконтроль поведения.

Поиск социальной поддержки. Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно *информационной* поддержки предполагает обращение за советом и рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в *эмоциональной* поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить свои переживания с понимающим и сочувствующим человеком. При поиске преимущественно *действенной* поддержки ведущей является потребность в помощи конкретными действиями либо материальными ресурсами.

Положительные стороны: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

Принятие ответственности. Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать истоки актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем, выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой. Указанные особенности, как известно, являются фактором риска развития депрессивных состояний.

Положительные стороны: возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей.

Отрицательные стороны: риск необоснованной самокритики.

Бегство-избегание. Стратегия бегства-избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эту стратегии рассматривается как безусловно неадаптивная, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях.

Положительные стороны: возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса.

Отрицательные стороны: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

Планирование решения проблемы. Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей. □□□

Положительные стороны: возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

Положительная переоценка. Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Положительные стороны: возможность личностного роста в процессе преодоления проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: возможность недооценки практических возможностей разрешения ситуации.

Приложение Е – Опросник «Стиль саморегуляции поведения-98» - ССП-98

Описание методики. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая - В.И. Моросанова) и пригодна как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. Цель методики - это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.

Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

Инструкция. Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Текст опросника

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1-2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.

9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отступаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.

40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
43. Если на работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Ключ. Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» — отрицательные.

1. Шкала планирования (Пл):

Да 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36

Нет 15, 42

2. Шкала моделирования (М):

Да 11, 37

Нет 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41

3. Шкала программирования (Пр):

Да 12, 20, 25, 29, 38, 43

Нет 5, 9, 32

4. Шкала оценки результатов (ОР):

Да 30, 44

Нет 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39

5. Шкала гибкости (Г):

Да 2, 11, 25, 35, 36, 45

Нет 16, 18, 23

6. Шкала самостоятельности (С):

Да 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46

Нет 34

7. Шкала Общего уровня саморегуляции (ОУ):

Да 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21,
22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36,
37, 38, 40, 43, 44, 45, 46

Нет 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19,
23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Интерпретация результатов

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Самостоятельность	<3	4-6	>7
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности. *Высокие показатели* по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с *низкими показателями* по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с *высокими показателями* по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. У испытуемых с *низкими показателями* по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. *Высокие показатели* по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных

целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата. *Низкие показатели* по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» (Ор) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. *Высокие показатели* по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При *низких показателях* по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Испытуемые с *высокими показателями* по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с *низкими показателями* по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекцию. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

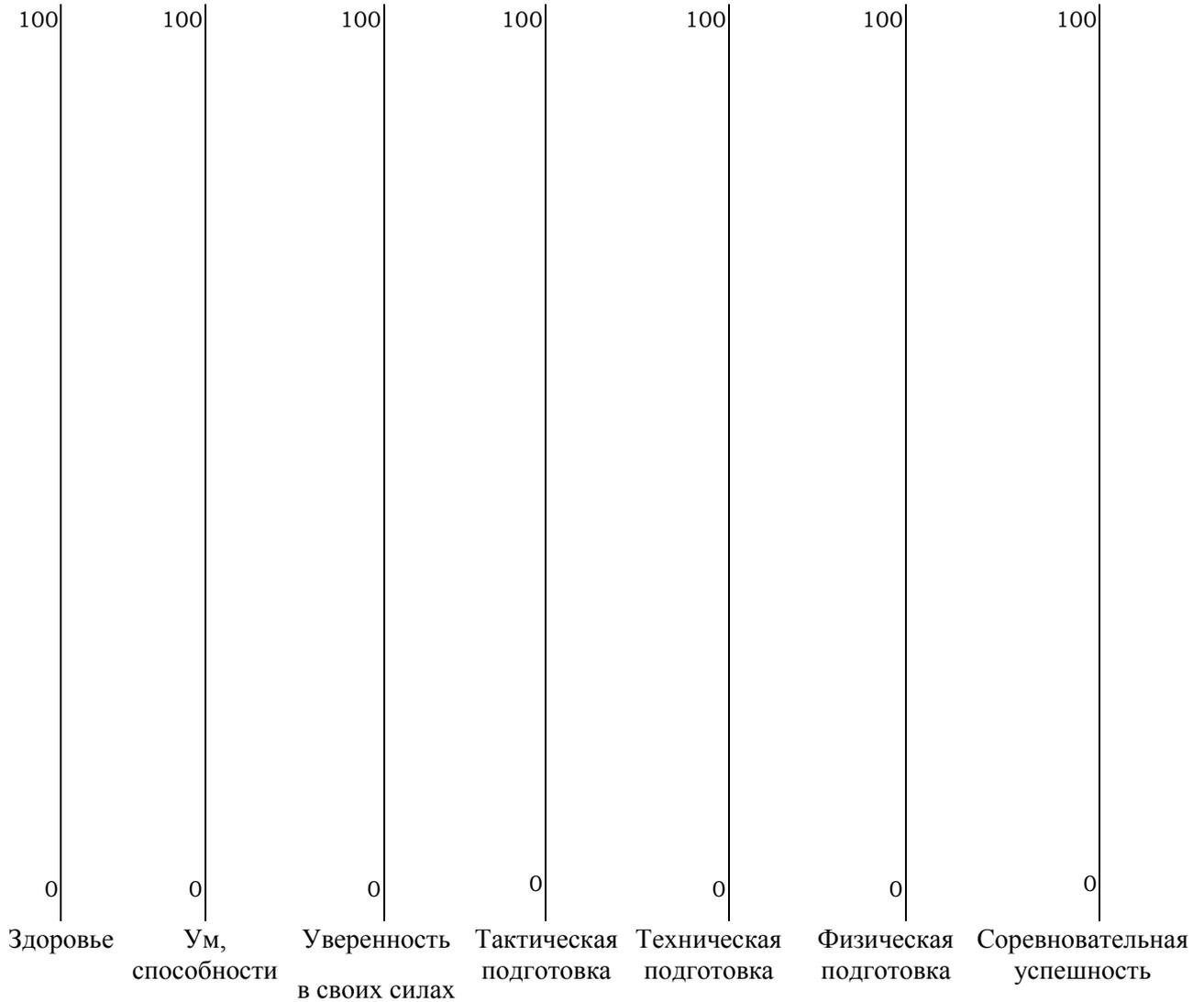
Шкала «Самостоятельность» (С) характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие *высоких показателей* по шкале самостоятельности

свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с *низкими показателями* по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала **«Общий уровень саморегуляции» (ОУ)**, которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Испытуемые с *высокими показателями* общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с *низкими показателями* по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Приложение Ж – Методика определения самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн

Инструкция. Перед Вами 7 шкал от 0 до 100 (при этом 0 – минимальный уровень, 100 – максимальный). Оцените пожалуйста выраженность на данный момент каждого из представленных качеств, поставив на каждой шкале знак “-“. Затем отметьте на каждой шкале знаком “х” тот уровень, которого Вы хотели бы достигнуть по каждому качеству.



Интерпретация результатов

Уровень Показатель	Низкий	Средний, умеренный	Высокий	Очень высокий
Самооценка	0 – 44	45 – 59	60 – 74	75 - 100
Уровень притязаний	0 – 59	60 – 74	75 – 89	90 – 100
Расхождение УП и СО	0 – 7	8 – 22	23 и более	-
Дифференцированность УП	0 – 8	9 – 21	22 и более	-
Дифференцированность СО	0 – 14	15 – 29	30 и более	-

1. Благоприятные сочетания параметров УП и СО

1) Средние или высокие, умеренно дифференцированные УП и СО при умеренном расхождении между ними – в этом случае притязания выполняют свою функцию – стимулируют личностное развитие. Отношение к себе сбалансированное, органичное, притязания соответствуют возможностям.

2) Очень высокие, умеренно дифференцированные УП и СО при умеренном расхождении между ними – обследуемые с таким соотношением параметров отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят достаточно сложные цели, которые основываются на представлении о больших собственных возможностях, способностях. Прилагают большие усилия для достижения целей. Отмечается также высокий уровень социальной адаптированности.

2. Неблагоприятные сочетания параметров УП и СО

1) Низкая, умеренно дифференцированная СО при значительном расхождении УП и СО – неблагоприятное отношение к себе, неблагополучие в личностном развитии.

2) Средние, слабо дифференцированные СО и УП при слабом расхождении между ними – для обследуемого с такими значениями характерно лишь общее положительное отношение к себе, прежде всего основанное на эмоциях, а не на реальном анализе своих возможностей.

3) Очень высокая, слабо дифференцированная СО, предельно высокий, часто даже выходящий за крайнюю верхнюю точку шкал, недифференцированный УП при слабом расхождении СО и УП. Это признак глобально завышенного представления о себе, «глобальной удовлетворенности собой», которая чаще носит ярко выраженный защитный характер. Кроме того, проявляется закрытость для опыта, замечаний, оценок окружающих, нечувствительность к собственным ошибкам. Это может быть как проявлением инфантильности, «самодостаточности», так и реакцией на какое-либо внешнее неблагополучие. В последнем случае у обследуемого, как правило, наблюдается повышенная тревожность. Отношение к себе в данном случае не является продуктивным и заслуживает повышенного внимания психолога.

4) Низкая, слабо дифференцированная СО, средний или высокий УП при сильном расхождении между ними – это указывает на сильную, осознаваемую неуверенность в себе, на то, что разрыв между притязаниями и собственными возможностями осознается и переживается обследуемым. Как правило, это

сочетается с повышенной тревожностью и низкой социальной адаптированностью.

5) Низкая, слабо дифференцированная СО, очень низкий УП при слабом расхождении между ними – тревожный признак того, что обследуемый примирился со своей никчемностью, малоценностью.

6) Низкая, сильно дифференцированная СО – это указание на сильное переживание неуверенности в себе, желание разобраться в себе и своих возможностях. Это свидетельство перестройки самооценки. Такие дети охотно идут на контакт с взрослыми, ищут у них поддержки, опоры.

При анализе результатов обследования следует обратить внимание на редкие ответы. К ним относятся случаи, когда СО оказывается выше УП. Такая позиция («Могу, но не хочу»), как правило, указывает на конфликтное отношение к себе или к той или иной стороне своей личности, на неблагополучие в личностном развитии.

Пропуски отдельных шкал или их неполное заполнение (Отмечено только СО или только УП) могут быть следствием невнимания, но могут указывать и на сочетание низкой самооценки с крайне высокими, часто скрытыми притязаниями. Боясь обнаружить свои переживания, обследуемый пропускает шкалу.

Многочисленные поправки, зачеркивания указывают на неуверенность в себе, связанную с неопределенностью, неустойчивостью самооценки.

Комментарии, дополнительные, непредусмотренные инструкцией знаки, свидетельствуют о ситуации оценивания себя. Это признак желания понять, оценить себя, и, вместе с тем, боязнь оказаться несостоятельным, прежде всего перед самим собой.

Приложение 3 – Таблица корреляционных связей эмоционального интеллекта с показателями самооценки и уровня притязаний у представителей индивидуальных видов спорта

Показатели самооценки и уровня притязаний	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Здоровье (СО)	0,116	0,080	0,122	-0,063	-0,001	0,063
Ум, способности (СО)	0,010	0,195	0,135	0,106	-0,013	0,128
Уверенность в своих силах (СО)	0,133	0,000	0,072	-0,099	-0,038	-0,008
Тактическая подготовка (СО)	0,148	0,102	0,169	0,029	0,067	0,144
Техническая подготовка (СО)	-0,018	-0,006	0,064	-0,062	-0,093	-0,030
Физическая подготовка (СО)	-0,046	-0,032	-0,009	-0,147	-0,192	-0,111
Соревновательная успешность (СО)	0,139	-0,026	-0,050	-0,036	-0,027	0,001
Здоровье (УП)	-0,009	0,057	0,078	-0,138	-0,041	0,018
Ум, способности (УП)	-0,115	-0,036	0,067	-0,186	-0,095	-0,060
Уверенность в своих силах (УП)	-0,055	0,030	-0,017	-0,181	-0,094	-0,043
Тактическая подготовка (УП)	-0,024	0,007	0,067	-0,154	-0,045	-0,002
Техническая подготовка (УП)	-0,113	-0,065	0,021	-0,222	-0,131	-0,112
Физическая подготовка (УП)	-0,098	-0,045	0,005	-0,221	-0,115	-0,079
Соревновательная успешность (УП)	-0,027	0,011	0,058	-0,152	-0,043	-0,003

Примечание

1. ЭО – эмоциональная осведомленность, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭМ – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта; СО – самооценка, УП – уровень притязаний.
2. Полужирным шрифтом и * выделены коэффициенты, достоверные при $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$.

Приложение И – Таблица корреляционных связей социального интеллекта с параметрами соревновательной надежности у представителей индивидуальных видов спорта

Показатели соревновательной надежности	Показатели социального интеллекта				
	Субтест №1	Субтест №2	Субтест №3	Субтест №4	КО
Соревновательная эмоциональная устойчивость	0,148	0,188	0,137	-0,024	0,161
Спортивная саморегуляция	0,051	0,075	0,057	0,097	0,096
Соревновательная мотивация	0,172	0,107	0,152	0,051	0,161
Стабильность-помехоустойчивость	0,060	0,136	0,035	-0,172	0,043
Стрессоры внутренней неопределенности	-0,145	-0,152	-0,065	-0,183	-0,170
Стрессоры внешней неопределенности	0,018	0,042	0,058	-0,011	0,008
Стрессоры внутренней значимости	-0,112	-0,098	-0,069	-0,069	-0,124
Стрессоры внешней значимости	-0,168	-0,199	-0,099	-0,020	-0,157

Примечание

1. Субтест №1 – «Истории с завершением», Субтест №2 – «Группы экспрессии», Субтест №3 – «Вербальная экспрессия», Субтест №4 – «Истории с дополнением», КО – композитная оценки социального интеллекта; СН – соревновательная надежность спортсмена.
2. Полужирным шрифтом и * выделены коэффициенты, достоверные при $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$.

Приложение К – Результаты кластеризации в командных видах спорта

Порядок агломерации кластеров в командных видах спорта

Порядок агломерации (кластеров)						
Этап	Объединенный кластер		Коэффициенты	Этап первого появления кластера		Следующий этап
	Кластер 1	Кластер 2		Кластер 1	Кластер 2	
1	86	89	10,634	0	0	24
2	61	68	22,424	0	0	7
3	66	79	35,242	0	0	6
4	20	36	49,151	0	0	33
5	19	33	63,960	0	0	31
6	66	90	79,097	3	0	67
7	61	97	95,016	2	0	61
8	4	15	111,646	0	0	50
9	82	99	128,530	0	0	64
10	62	83	147,952	0	0	26
11	21	72	167,489	0	0	47
12	14	77	187,100	0	0	24
13	29	65	207,616	0	0	47
14	22	60	228,369	0	0	66
15	16	35	249,439	0	0	85
16	32	76	270,745	0	0	40
17	46	55	292,275	0	0	62
18	39	64	314,262	0	0	33
19	45	69	336,970	0	0	48
20	40	92	359,889	0	0	52
21	74	93	383,096	0	0	51
22	23	98	406,431	0	0	36
23	9	84	429,828	0	0	40
24	14	86	453,588	12	1	31
25	75	96	478,908	0	0	29
26	62	95	504,247	10	0	61
27	26	34	530,082	0	0	30
28	51	91	557,071	0	0	83
29	70	75	585,960	0	25	64
30	26	87	614,994	27	0	63
31	14	19	644,425	24	5	57
32	37	48	674,021	0	0	44
33	20	39	703,678	4	18	62
34	24	38	733,593	0	0	43
35	54	58	763,687	0	0	45
36	23	63	793,950	22	0	66
37	56	81	824,249	0	0	84
38	11	47	854,583	0	0	78
39	5	41	885,126	0	0	44

40	9	32	916,373	23	16	50
41	18	73	947,820	0	0	68
42	43	88	979,604	0	0	60
43	12	24	1011,790	0	34	87
44	5	37	1044,279	39	32	75
45	54	71	1076,805	35	0	69
46	6	25	1109,476	0	0	77
47	21	29	1143,335	11	13	54
48	27	45	1178,295	0	19	67
49	13	28	1213,471	0	0	95
50	4	9	1248,709	8	40	70
51	74	85	1284,364	21	0	80
52	40	53	1320,847	20	0	69
53	44	57	1357,643	0	0	79
54	2	21	1394,987	0	47	65
55	17	30	1432,496	0	0	73
56	1	10	1470,106	0	0	68
57	14	78	1507,723	31	0	58
58	14	67	1546,064	57	0	71
59	59	80	1586,511	0	0	72
60	42	43	1627,479	0	42	74
61	61	62	1669,103	7	26	71
62	20	46	1711,315	33	17	70
63	7	26	1756,357	0	30	74
64	70	82	1801,447	29	9	80
65	2	31	1848,747	54	0	82
66	22	23	1897,136	14	36	73
67	27	66	1946,566	48	6	76
68	1	18	1996,295	56	41	77
69	40	54	2048,853	52	45	78
70	4	20	2101,463	50	62	91
71	14	61	2156,886	58	61	87
72	59	94	2215,563	59	0	79
73	17	22	2274,715	55	66	86
74	7	42	2334,262	63	60	81
75	5	52	2395,117	44	0	85
76	8	27	2456,258	0	67	82
77	1	6	2519,535	68	46	88
78	11	40	2583,061	38	69	90
79	44	59	2648,062	53	72	84
80	70	74	2719,874	64	51	86
81	7	50	2793,770	74	0	83
82	2	8	2869,364	65	76	91
83	7	51	2947,641	81	28	94
84	44	56	3026,918	79	37	93
85	5	16	3111,345	75	15	92
86	17	70	3202,012	73	80	90
87	12	14	3295,193	43	71	92

88	1	3	3388,603	77	0	89
89	1	49	3492,753	88	0	93
90	11	17	3616,905	78	86	94
91	2	4	3760,249	82	70	96
92	5	12	3907,529	85	87	96
93	1	44	4065,945	89	84	97
94	7	11	4243,076	83	90	95
95	7	13	4452,508	94	49	97
96	5	11	4462,508	94	49	97
97	2	5	4704,804	91	92	98
98	1	7	5000,664	93	95	98
99	1	2	5684,000	97	96	0

Принадлежность к кластерам в командных видах спорта

Принадлежность к кластерам			
Наблюдение	Кластеры 4	Кластеры 3	Кластеры 2
1.	1	1	1
2.	2	2	2
3.	1	1	1
4.	2	2	2
5.	3	2	2
6.	1	1	1
7.	4	3	1
8.	2	2	2
9.	2	2	2
10.	1	1	1
11.	4	3	1
12.	3	2	2
13.	4	3	1
14.	3	2	2
15.	2	2	2
16.	3	2	2
17.	4	3	1
18.	1	1	1
19.	3	2	2
20.	2	2	2
21.	2	2	2
22.	4	3	1
23.	4	3	1
24.	3	2	2
25.	1	1	1
26.	4	3	1
27.	2	2	2
28.	4	3	1
29.	2	2	2

30.	4	3	1
31.	2	2	2
32.	2	2	2
33.	3	2	2
34.	4	3	1
35.	3	2	2
36.	2	2	2
37.	3	2	2
38.	3	2	2
39.	2	2	2
40.	4	3	1
41.	3	2	2
42.	4	3	1
43.	4	3	1
44.	1	1	1
45.	2	2	2
46.	2	2	2
47.	4	3	1
48.	3	2	2
49.	1	1	1
50.	4	3	1
51.	4	3	1
52.	3	2	2
53.	4	3	1
54.	4	3	1
55.	2	2	2
56.	1	1	1
57.	1	1	1
58.	4	3	1
59.	1	1	1
60.	4	3	1
61.	3	2	2
62.	3	2	2
63.	4	3	1
64.	2	2	2
65.	2	2	2
66.	2	2	2
67.	3	2	2
68.	3	2	2
69.	2	2	2
70.	4	3	1
71.	4	3	1
72.	2	2	2
73.	1	1	1
74.	4	3	1
75.	4	3	1
76.	2	2	2
77.	3	2	2

78.	3	2	2
79.	2	2	2
80.	1	1	1
81.	1	1	1
82.	4	3	1
83.	3	2	2
84.	2	2	2
85.	4	3	1
86.	3	2	2
87.	4	3	1
88.	4	3	1
89.	3	2	2
90.	2	2	2
91.	4	3	1
92.	4	3	1
93.	4	3	1
94.	1	1	1
95.	3	2	2
96.	4	3	1
97.	3	2	2
98.	4	3	1
99.	4	3	1
100.	3	2	2

Приложение Л – Результаты кластеризации в индивидуальных видах спорта

Порядок агломерации кластеров в индивидуальных видах спорта

Порядок агломерации (кластеров)						
Этап	Объединенный кластер		Коэффициенты	Этап первого появления кластера		Следующий этап
	Кластер 1	Кластер 2		Кластер 1	Кластер 2	
1	3	34	14,633	0	0	22
2	26	60	31,485	0	0	30
3	35	47	48,975	0	0	8
4	38	49	66,509	0	0	15
5	32	37	85,821	0	0	40
6	5	52	105,617	0	0	28
7	11	23	126,071	0	0	32
8	35	53	146,974	3	0	24
9	22	39	167,980	0	0	38
10	12	57	189,753	0	0	15
11	36	41	212,689	0	0	18
12	27	44	235,943	0	0	42
13	8	25	259,903	0	0	20
14	40	50	284,727	0	0	27
15	12	38	310,143	10	4	25
16	15	51	336,456	0	0	29
17	10	20	363,404	0	0	45
18	1	36	390,438	0	11	30
19	48	59	419,370	0	0	24
20	8	33	448,414	13	0	56
21	14	17	477,502	0	0	52
22	3	42	507,421	1	0	39
23	2	30	537,635	0	0	50
24	35	48	568,836	8	19	42
25	12	56	600,098	15	0	39
26	4	31	631,407	0	0	48
27	40	61	662,872	14	0	49
28	5	13	694,880	6	0	43
29	15	24	727,094	16	0	35
30	1	26	759,728	18	2	37
31	46	55	793,279	0	0	35
32	11	21	827,511	7	0	49
33	9	58	863,693	0	0	40
34	19	28	901,259	0	0	41
35	15	46	940,754	29	31	44
36	6	7	983,254	0	0	43
37	1	45	1028,151	30	0	46
38	22	29	1075,000	9	0	44
39	3	12	1122,832	22	25	46

40	9	32	1170,803	33	5	51
41	18	19	1219,889	0	34	52
42	27	35	1270,076	12	24	53
43	5	6	1321,940	28	36	47
44	15	22	1375,206	35	38	58
45	10	54	1437,195	17	0	57
46	1	3	1502,315	37	39	51
47	5	43	1567,883	43	0	53
48	4	16	1633,587	26	0	50
49	11	40	1702,672	32	27	54
50	2	4	1773,264	23	48	55
51	1	9	1847,241	46	40	54
52	14	18	1933,740	21	41	55
53	5	27	2029,157	47	42	56
54	1	11	2134,003	51	49	59
55	2	14	2245,193	50	52	57
56	5	8	2367,216	53	20	59
57	2	10	2500,303	55	45	58
58	2	15	2729,958	57	44	60
59	1	5	2994,796	54	56	60
60	1	2	3480,000	59	58	0

Принадлежность к кластерам в индивидуальных видах спорта

Принадлежность к кластерам			
Наблюдение	Кластеры 4	Кластеры 3	Кластеры 2
1	1	1	1
2	2	2	2
3	1	1	1
4	2	2	2
5	3	3	1
6	3	3	1
7	3	3	1
8	3	3	1
9	1	1	1
10	2	2	2
11	1	1	1
12	1	1	1
13	3	3	1
14	2	2	2
15	4	2	2
16	2	2	2
17	2	2	2
18	2	2	2

19	2	2	2
20	2	2	2
21	1	1	1
22	4	2	2
23	1	1	1
24	4	2	2
25	3	3	1
26	1	1	1
27	3	3	1
28	2	2	2
29	4	2	2
30	2	2	2
31	2	2	2
32	1	1	1
33	3	3	1
34	1	1	1
35	3	3	1
36	1	1	1
37	1	1	1
38	1	1	1
39	4	2	2
40	1	1	1
41	1	1	1
42	1	1	1
43	3	3	1
44	3	3	1
45	1	1	1
46	4	2	2
47	3	3	1
48	3	3	1
49	1	1	1
50	1	1	1
51	4	2	2
52	3	3	1
53	3	3	1
54	2	2	2
55	4	2	2
56	1	1	1
57	1	1	1
58	1	1	1
59	3	3	1
60	1	1	1
61	1	1	1