

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

Автореферат

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Краснодар

2021

Работа выполнена на кафедре психологии ФГБОУ ВО
«Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»

Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор
Горская Галина Борисовна

Официальные оппоненты: **Толочек Владимир Алексеевич**
доктор психологических наук,
профессор, ведущий научный сотрудник
лаборатории психологии труда,
эргономики, инженерной и
организационной психологии ФГБ УН
«Институт психологии Российской
академии наук»

Ловягина Александра Евгеньевна
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры общей психологии
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский
государственный университет»

Ведущая организация: ФГБОУ ВО «Национальный
государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Защита состоится 10 июня 2021 г. в 10 часов 00 минут, на заседании диссертационного совета Д 212.101.06, созданного на базе ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», по адресу: 350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, д. 149.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», по адресу: 350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, д. 149 (читальный зал), и на официальном сайте вуза <http://docspace.kubsu.ru/docspace/handle/1/1457>.

Текст автореферата размещен на официальном сайте Высшей аттестационной комиссии (ВАК): <https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>; сайте ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»: <https://www.kubsu.ru/ru/science/dissertations/d-21210106>.

Автореферат разослан «_____» _____ 2021 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета
кандидат педагогических наук, доцент



О.В. Мороз

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

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 (К.А. Абульханова-Славская, 1991; В.А. Бодров, 2006; А.Н. Демин, 1999; В.Н. Дружинин, 2007; В.А. Толочек, 2015). К таковым относятся субъектные качества (Г.Б. Горская, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова, 2010), эмпатия и способность устанавливать межличностные отношения (И.Г. Малкина-Пых, 2007), индивидуально-психологические особенности человека, самооценка, самопринятие, социальная компетентность (С.А. Хазова, 2014), способность личности справляться со стрессом (Н.Е. Водопьянова, 2014), осознанная саморегуляция поведения (В.И. Моросанова, 2015), умения, знания и мотивация человека (В.А. Толочек, 2015), когнитивно-психологические особенности личности (Г.Д. Бабушкин, 2016).

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 (Д.В. Люсин, 2004; М.А. Манойлова, 2017; Ю.А. Парамонова, 2017; Д.В. Ушаков, 2009) и зарубежные ученые (G.W. Allport, 1961; R. Arnold, 2018; M.M. Fernández, 2020; L. He, 2018; K.N. Karle, 2018; K.V. Matheny, 2003; K.A. Tamminen, 2016). 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 (Е.И. Берилова, 2019; В.И. Воронова, 2014; М.С. Кайдина, 2012), конструктивными копинг-стратегиями (Ю.М. Босенко, 2012; А.С. Распопова, 2016; З.Р. Совмиз, 2017), оптимальным уровнем тревоги (Т.В. Петровская, 2014), социальной и профессиональной самореализацией личности (И.Б. Кудинова, 2017), коммуникативной компетентностью, профессиональной эффективностью (Л.Э. Кузнецова, 2014). Зарубежные исследователи выявили связь данных видов интеллекта с повышением эффективности когнитивных процессов, успешностью решения задач (Р. Чеса, 2019), проблемно-ориентированными копинг-стратегиями, повышением профессиональной самооценки (S. Mérida-López, 2017), снижением чувствительности к стрессу, оптимальным боевым состоянием спортсменов во время соревнований (V. Сесе, 2019). Несмотря на значительный интерес исследователей к роли социального и эмоционального интеллекта в развитии и поддержании определенных личностных характеристик, нет исчерпывающих сведений 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 (Г.Б. Горская, 2012; К. Goddard, 2019; J.I. Perry, 2017). Первый сопровождает спортсменов на протяжении всего цикла подготовки и имеет фоновый характер, а второй проявляется остро только во время соревновательного периода. Как показывают результаты исследований, способность успешно выступать на фоне стресса зависит от уровня психической устойчивости спортсмена, которая выступает предпосылкой длительного спортивного успеха (D. Gómez-Baya, 2018). 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 (S.K. Davis, 2016; D.F. Gucciardi, 2015; J.P. Guilford, 1967).

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, которое составило содержание данного исследования, возможно разрешить путем выявления влияния эмоционального и социального интеллекта на устойчивость к стрессу в условиях командной и индивидуальной деятельности.

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, E.L. Thorndike, 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.

Методы исследования. В исследовании применялись теоретические и эмпирические методы: теоретический анализ литературных источников по исследуемой проблеме, психологическая диагностика, методы статистической обработки данных: кластерный, множественный регрессионный и корреляционный анализ. Подробное описание методов исследования и выборки приведено ниже в изложении второй главы диссертации.

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 исследования 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 у них индивидуальный стиль деятельности и прогнозировать их 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 повышает психическую устойчивость и снижает чувствительность к соревновательным стрессорам, а социальный интеллект в сочетании с данными 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 такую роль выполняют 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 поведение участников коммуникации.

5. В зависимости от уровня социального и эмоционального интеллекта психическая устойчивость и способы преодоления стресса в условиях командной деятельности отличаются: 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 определяющими параметрами 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, 2019), Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование» (г. Краснодар, 2019, 2020), 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), Всероссийской научно-практической конференции «Социально-экономические и гуманитарные аспекты физической культуры и спорта» (г. Уфа, 2020). Основные результаты диссертационного исследования в полной мере изложены в 25 научных публикациях, в том числе 3 публикации – в журналах и изданиях, рецензируемых ВАК.

Структура и объем диссертации. Основной текст диссертации изложен на 201 странице компьютерного текста, иллюстрирован 52 таблицами. Состоит из введения, трех глав, выводов, списка использованной литературы и приложений. Список литературы включает 229 наименований, в том числе 44 – на иностранном языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении изложена сущность и актуальность изучаемой проблемы, сформулированы цель, объект, предмет, гипотеза, методологические и теоретические основы исследования. Охарактеризована научная новизна, теоретическая и практическая значимость результатов исследования, сформулированы положения, выносимые на защиту, приведены данные об апробации научных результатов исследования.

В первой главе «Теоретический анализ проблемы социального и эмоционального интеллекта как ресурсов преодоления стресса» рассмотрены подходы отечественных и зарубежных авторов к понятию «ресурс», охарактеризованы основные группы ресурсов человека. Ресурс понимается исследователями как определенная стратегия жизни человека (К.А. Абульханова, Л.И. Анцыферова), адаптационный механизм, позволяющий сохранять оптимальный уровень функционирования психики и организма в стрессовых условиях (Л.А. Китаев-Смык), совокупность определенных личностных характеристик, позволяющих использовать широкий репертуар стратегий поведения в стрессовых ситуациях (R.S. Lazarus), способность принимать и преобразовывать информацию об окружающей действительности (В.А. Бодров). В большинстве своем исследователи подразделяют ресурсы человека на личностные и средовые (В.А. Толочек, К. Муздыбаев, И.Г. Малкина-Пых). В качестве личностных ресурсов авторами рассматриваются социальный и эмоциональный интеллект. Первый трактуется как способность человека адаптироваться в социуме за счет понимания вербальных и невербальных компонентов общения, грамотного выстраивания межличностных отношений (E.L. Thorndike, G.W. Allport, J.P. Guilford, Г.Ю. Айзенк). Социальный интеллект оказывает существенное влияние на профессиональную самореализацию личности, эффективность руководителей, социальную активность. Эмоциональный интеллект – это особый вид интеллекта, позволяющий человеку понимать свои и чужие эмоции, управлять ими и использовать для более качественного выполнения деятельности (J.D. Mayer и P. Salovey, Д.В. Люсин, М.А. Манойловой, Д.В. Ушаков, И.Н. Андреева).

Исследователями уделяется много внимания проявлению социального и эмоционального интеллекта в условиях спортивной деятельности (Ю.М. Босенко, Е.И. Гринь, З.Р. Совмиз, Г.Д. Бабушкин, Т.В. Петровская, V. Сесе, М.М. Fernández). Но при этом остается открытым вопрос о том, как данные виды интеллекта влияют на устойчивость к стрессу и существуют ли различия в характере этого влияния в командных и индивидуальных видах деятельности.

Теоретический анализ литературных источников показал, что в качестве ресурсов преодоления стресса в подавляющем большинстве исследований рассматриваются личностные свойства. При этом существует значительный дефицит научных данных относительно роли когнитивных способностей в эффективности преодоления стресса субъектами командной и индивидуальной деятельности.

Во второй главе «Стратегия, методы и организация исследования» приведена характеристика изучаемых показателей, описаны основные этапы диссертационного исследования, дана характеристика применяемым психодиагностическим методикам, методам статистической обработки первичных данных, охарактеризована исследовательская выборка и этапы исследования.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы; психологическая диагностика; математическая обработка данных.

Психологическая диагностика проводилась с помощью методики определения уровня эмоционального интеллекта Н. Холла, методики определения уровня социального интеллекта Д. Гилфорда, копинг-теста Р. Лазаруса, анкеты оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз», опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, анкеты «Психическая надежность спортсмена» В.Э. Мильмана, методики исследования самооценки Дембо – Рубинштейн. Математическая обработка полученных данных проводилась с помощью t-критерия Стьюдента, корреляционного анализа Пирсона, U-критерия Манна – Уитни, коэффициента ранговых корреляций r_s , Спирмена, кластерного анализа по Уорду, множественного регрессионного анализа, описательных статистик.

Выборку исследования составили: 100 спортсменов, занимающихся командными видами спорта (волейбол, баскетбол, гандбол), из них 61 женщина и 39 мужчин, и спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта (дзюдо, бокс, вольная борьба, греко-римская борьба, тхэквондо, академическая гребля, прыжки на батуте, пулевая стрельба) в количестве 61 человека (45 мужчин и 16 женщин). Возраст спортсменов от 16 до 27 лет. Всего в исследовании приняли участие 161 респондент.

В третьей главе «Социальный и эмоциональный интеллект как ресурсы преодоления стресса в условиях командной и индивидуальной деятельности» представлены результаты проведенного исследования. Установлено, что эмоциональный интеллект в условиях командной деятельности связан с повышением психической устойчивости, снижением чувствительности к соревновательным стрессорам (таблица 1).

Таблица 1 – Корреляционные связи эмоционального интеллекта с параметрами психической надежности и нервно-психической устойчивости у субъектов командной деятельности (n = 100)

Показатели устойчивости к стрессу	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Соревновательная эмоциональная устойчивость	-0,056	0,335**	0,103	-0,005	0,220*	0,216*
Соревновательная мотивация	-0,067	0,102	0,302**	0,119	0,201*	0,215*
Чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности	-0,007	-0,253*	-0,201*	0,013	-0,109	-0,196
Чувствительность к стрессорам внешней неопределенности	0,035	-0,320**	-0,196	-0,218*	-0,279**	-0,280**
Чувствительность к стрессорам внутренней значимости	0,091	-0,276**	-0,119	-0,119	-0,220*	-0,211*
Чувствительность к стрессорам 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. * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

Следует отметить, что в методике диагностики нервно-психической устойчивости («Прогноз») чем ниже значение показателя, тем выше психическая устойчивость субъектов деятельности. Наиболее вовлеченными в корреляционные связи оказались показатели управления эмоциями, распознавания эмоций и общий уровень эмоционального интеллекта, что указывает на высокую степень значимости перечисленных компонентов эмоционального интеллекта в преодолении стресса. Это связано с особенностями командной деятельности, где для достижения результата имеет значение не только способность спортсменов управлять собственным эмоциональным состоянием, но и понимать эмоции товарищей по команде.

У представителей индивидуальной деятельности эмоциональный интеллект связан с усилением нервно-психической и соревновательной эмоциональной устойчивости, с одной стороны, и снижением чувствительности к соревновательным стрессорам – с другой (таблица 2).

Таблица 2 – Корреляционные связи эмоционального интеллекта с показателями психической надежности и нервно-психической устойчивости у субъектов индивидуальной деятельности (n = 61)

Показатели устойчивости к стрессу	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Соревновательная эмоциональная устойчивость	0,198	0,159	0,292*	0,160	0,183	0,299*
Чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности	-0,165	-0,242	-0,255*	-0,211	-0,135	-0,221
Чувствительность к стрессорам внутренней значимости	-0,178	-0,109	-0,321*	-0,025	-0,224	-0,173
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. * – $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$.

В отличие от выборки представителей командной деятельности, в данной группе существенное значение приобретает самомотивация – способность обследуемых создавать у себя настрой, повышающий эффективность деятельности.

Корреляционный анализ связей между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями показал, что данный вид интеллекта и в командных, и в индивидуальных видах деятельности связан с усилением планирования решения проблемы, положительной переоценки и снижением дистанцирования. Отличия состоят в том, что у представителей командной деятельности с повышением уровня эмоционального интеллекта активизируется конфронтативный копинг и поиск социальной поддержки, а у представителей индивидуальной – самоконтроль и принятие ответственности. Полученные данные иллюстрируют особенности деятельности: в командах

эмоциональный интеллект позволяет привлекать помощь окружающих, а в случае индивидуальной деятельности он способствует контролю своего поведения и принятию ответственности за свои действия.

Эмоциональный интеллект коррелирует с повышением устойчивости к стрессу и конструктивными копинг-стратегиями не только непосредственно, но и опосредованно – через показатели осознанной саморегуляции поведения и самооценку. В командных видах спорта такими показателями выступают моделирование, гибкость и общий уровень саморегуляции, а в индивидуальных – гибкость, самостоятельность и общий уровень саморегуляции. Это отражает особенности исследовательских выборок: в командном виде деятельности важно заранее просчитать стратегию достижения цели, учесть возможные препятствия, поскольку в нее вовлечены несколько человек. В индивидуальном виде деятельности значение приобретает самостоятельность и способность быстро перестраиваться. В полном объеме соответствующие данные приведены в тексте диссертации.

Социальный интеллект обнаружил значительно меньше корреляций с показателями устойчивости к стрессу по сравнению с эмоциональным интеллектом (таблица 3).

Таблица 3 – Корреляционные связи социального интеллекта с параметрами психической надежности и копинг-стратегиями у субъектов командной деятельности (n = 100)

Показатели устойчивости к стрессу	Показатели социального интеллекта				
	субтест № 1	субтест № 2	субтест № 3	субтест № 4	КО
Психическая надежность спортсмена					
Соревновательная мотивация	0,157	0,052	0,204*	0,096	0,152
Чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности	-0,165	-0,102	-0,214*	-0,154	-0,205*
Чувствительность к стрессорам 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 оценка социального интеллекта. 2. * – $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$.

У представителей командной деятельности социальный интеллект положительно коррелирует с копинг-стратегиями, направленными на активное преодоление трудностей, и отрицательно – с чувствительностью к стрессорам внутренней и внешней неопределенности. Социальный интеллект связан, с одной стороны, 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 пересматривать ее как источник полезного опыта. Социальный интеллект позволяет членам команды налаживать межличностные контакты, понимать контекст отношений, чем способствует эффективному преодолению стресса.

Как и эмоциональный интеллект, социальный интеллект связан с устойчивостью к стрессу не только непосредственно, но и опосредованно – через показатели осознанной саморегуляции поведения (планирование, моделирование и общий уровень саморегуляции), самооценку и расхождение между самооценкой и уровнем притязаний. Соответствующие данные в полном объеме приведены в тексте диссертации.

В группе индивидуальных видов спорта социальный интеллект коррелирует со стратегиями преодоления стресса, направленными на решение проблемы и извлечение положительного опыта, с повышением уровня нервно-психической устойчивости и снижением проявления стратегий, направленных на избегание решения проблемы (таблица 4).

Таблица 4 – Корреляционные связи социального интеллекта с нервно-психической устойчивостью и копинг-стратегиями у субъектов индивидуальной деятельности (n = 61)

Показатели нервно-психической устойчивости и копинг-стратегии	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

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. * – $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$.

Проведение множественного регрессионного анализа позволило определить предикторы психической устойчивости и их индивидуальный вклад в ее поддержание в различных условиях деятельности. Результаты показали, что устойчивость к стрессу в условиях командной деятельности повышают три характеристики: эмоциональный интеллект, осознанная саморегуляция поведения и самооценка уверенности в своих силах (таблица 5). Эмоциональный интеллект, с одной стороны, способствует повышению психической устойчивости субъектов деятельности в условиях стресса, с другой – снижает их чувствительность к различного рода стрессорам. Опираясь

на значения стандартизированного коэффициента регрессии, можно заключить, что наибольший вклад в повышение устойчивости атлетов к стрессу вносят такие компоненты эмоционального интеллекта, как управление эмоциями и самомотивация.

Таблица 5 – Влияние эмоционального интеллекта в сочетании с параметрами осознанной саморегуляции поведения и самооценки на показатели психической устойчивости у субъектов командной деятельности (n = 100)

Независимые переменные	Стандартизированный коэффициент регрессии (β)	Значимость (p)	Допуск
Зависимая переменная – 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 – соревновательная мотивация			
Самомотивация (ЭИ)	0,467	0,009	0,928
Самостоятельность (СР)	0,461	0,010	0,928
Зависимая переменная – 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 – 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 – 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 – эмоциональный интеллект; СР – осознанная саморегуляция поведения; СО – самооценка.

Кроме того, большой вклад в поддержание психической устойчивости вносят параметры осознанной регуляции поведения: планирование, моделирование и гибкость. Степень уверенности спортсменов в своих силах регулирует эмоциональную устойчивость в условиях стресса и снижает чувствительность к соревновательным стрессорам.

В условиях индивидуальной деятельности устойчивость к стрессу регулируется общим уровнем эмоционального интеллекта и параметром социального интеллекта «Группы экспрессии» (таблица 6). При этом развитая способность обследуемых понимать и дифференцировать вербальные и невербальные сигналы партнеров в процессе коммуникации может отвлекать

представителей индивидуальной деятельности и повышать уровень их психического напряжения.

Таблица 6 – 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	Стандартизированный коэффициент регрессии (β)	Значимость (p)	Допуск
Зависимая переменная – 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 – соревновательная мотивация			
Самостоятельность (СР)	-0,612	0,000	0,863
Здоровье (СО)	-0,411	0,006	0,900
Зависимая переменная – 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 – эмоциональный интеллект; СИ – социальный интеллект; СР – осознанная саморегуляция поведения; СО – самооценка; РАС – расхождение между самооценкой и уровнем притязаний.

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 оптимальное распределение спортсменами ресурсов за счет развитой саморегуляции деятельности.

Согласно полученным результатам множественного регрессионного анализа, где в качестве зависимых переменных выступили копинг-стратегии, эмоциональный и социальный интеллект в условиях командной деятельности являются ресурсами выбора стратегий преодоления стресса, 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.

В условиях индивидуальной деятельности эмоциональный и социальный интеллект повышают частоту применения таких копинг-стратегий, как

«самоконтроль», «принятие ответственности» и «планирование решения проблемы», и снижают применение дистанцирования. Наибольший вклад в изменение зависимых переменных при этом вносят параметр эмоционального интеллекта «эмоциональная осведомленность» и показатель социального интеллекта, отражающий способность к восприятию социальных отношений в развитии (субтест № 4 «Истории с дополнением»). В полной мере соответствующие данные приведены в тексте диссертации.

При сравнении результатов, полученных в условиях командной и индивидуальной деятельности, становится очевиден ряд сходств: 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. Отличия состоят в том, что в командной деятельности большую значимость приобретают управление эмоциями и самомотивация, а в индивидуальной – эмоциональная осведомленность и общий уровень эмоционального интеллекта. Это связано со спецификой деятельности: первая характеризуется постоянным межличностным взаимодействием как с товарищами по команде, так и с соперниками, в то время как субъектам индивидуальной деятельности свойственна опора на себя, самоконтроль, и эмоции служат им источником знаний о том, что необходимо изменить в своем поведении, чтобы более эффективно управлять ситуацией.

Проведение кластерного анализа позволило установить индивидуальные варианты сочетания устойчивости к стрессу, копинг-стратегий, способности к саморегуляции и самооценки в зависимости от уровня эмоционального и социального интеллекта. В командных видах спорта было выделено два кластера. Принципиальные различия между ними состоят в том, что во втором кластере достоверно более высокие значения показателей эмоционального интеллекта («управление эмоциями», «самомотивация» и «общий уровень эмоционального интеллекта») и социального интеллекта (субтест №1 «Истории с завершением», субтест №2 «Группы экспрессии», субтест №4 «Истории с дополнением» и «композиционная оценка») сочетаются с более высокими значениями нервно-психической устойчивости и меньшей чувствительностью к соревновательным стрессорам.

Кластер 1 «Эмоционально экономичный» состоит из 51 человека, средний возраст – 19 лет. Представители данного кластера обладают низким уровнем эмоционального интеллекта; социальный интеллект имеет средние значения; слабо развита соревновательная эмоциональная устойчивость в сочетании с умеренной соревновательной мотивацией, спортивной саморегуляцией и высокой помехоустойчивостью. Нервно-психическая устойчивость обследуемых удовлетворительная. Респонденты, вошедшие в состав данного кластера, в процессе преодоления стресса предпочитают стратегии самоконтроля, планирования решения проблемы и положительной переоценки. Обладают средней и высокой, сильно дифференцированной самооценкой и значительным расхождением с уровнем притязаний. Такое

сочетание показателей свидетельствует о том, что, по мнению обследуемых, имеющихся у них на данный момент ресурсов недостаточно для достижения поставленных целей. Достижение результата представителями данного кластера может сопровождаться значительными психическими перегрузками.

Кластер 2 «Эмоционально стабильный, умеренно ресурсный» состоит из 49 спортсменов, средний возраст – 19 лет. Респонденты, вошедшие в этот кластер, обладают средним уровнем эмоционального интеллекта за исключением способности к управлению эмоциями; социальный интеллект, нервно-психическая устойчивость выражены на среднем уровне, как и чувствительность к различного рода стрессорам. Это выражается в относительной стабильности психоэмоциональной сферы представителей данного кластера в стрессовых условиях. Респонденты, вошедшие в данный кластер, демонстрируют высокий уровень копинг-стратегии «Планирование решения проблемы», моделирования, оценки результатов и гибкости, а также обладают высокой самооценкой, очень высоким уровнем притязаний с умеренным расхождением между ними.

Изучение полученных данных позволяет заключить, что представители второго кластера, обладая более развитым эмоциональным и социальным интеллектом по сравнению с респондентами, вошедшими в первый кластер, демонстрируют большую устойчивость к стрессу, развитую способность к саморегуляции и оптимальное сочетание самооценки с уровнем притязаний. Перечисленные особенности представителей кластера «Эмоционально стабильный, умеренно ресурсный» являются предпосылками успешной реализации деятельности в условиях стресса.

Кластерный анализ в выборке представителей индивидуальной деятельности позволил определить 3 кластера. Во всех кластерах возраст обследуемых составляет в среднем 19 лет. Выделенные кластеры различаются между собой главным образом по параметрам самооценки. По показателям эмоционального интеллекта, социального интеллекта и психической устойчивости первый и второй кластер между собой не отличаются, но демонстрируют достоверные различия по данным параметрам с третьим кластером, в котором перечисленные показатели имеют самые низкие значения.

В кластер 1 «Уверенный, склонный к моделированию» вошли 24 спортсмена, обладающие умеренно выраженным эмоциональным и социальным интеллектом (за исключением высоких значений по субтесту № 1 «Истории с завершением»). Сочетание удовлетворительной нервно-психической устойчивости и низкого уровня соревновательной эмоциональной устойчивости указывает на то, что представители данного кластера способны выдерживать психоэмоциональные нагрузки непродолжительное время. Отличительной особенностью данного кластера является достоверно более высокая самооценка по сравнению с представителями других кластеров и самое низкое расхождение между самооценкой и уровнем притязаний. Кроме того, представители данного кластера обладают сильно выраженным показателем осознанной саморегуляции поведения «Моделирование».

Кластер 2 «Неуверенный, регуляторно гибкий» состоит из 21 спортсмена, которые обладают умеренно развитым социальным и эмоциональным интеллектом, удовлетворительной нервно-психической устойчивостью, низкой соревновательной эмоциональной устойчивостью, достоверно более низкими значениями самооценки и уровня притязаний по сравнению с респондентами, вошедшими в первый и третий кластеры. В сочетании с сильным расхождением между самооценкой и уровнем притязаний полученные данные свидетельствуют о сильной неуверенности спортсменов в своих силах, нереалистичном представлении о собственных возможностях, слабо развитом целеполагании. Второй кластер характеризуется высоким уровнем развития параметра «гибкость», который отражает способность обследуемых быстро менять план действий в зависимости от ситуации, адаптироваться к меняющимся условиям. Вероятно, компенсацией неустойчивой самооценки обследуемых служит их способность гибко менять тактику поведения, быстро адаптироваться и исправлять допущенные ошибки.

В кластер 3 «Ресурсно экономичный» вошли 16 опытных спортсменов, обладающие достоверно более низкими значениями эмоционального интеллекта, социального интеллекта и нервно-психической устойчивости и достоверно более высоким значением чувствительности к стрессорам внутренней неопределенности по сравнению с первым и вторым кластерами. Представители данного кластера обладают очень высокой самооценкой в сочетании с предельно высоким уровнем притязаний при сильном и умеренном расхождении между ними. Ограниченное количество корреляционных связей эмоционального и социального интеллекта с параметрами психической устойчивости свидетельствует об экономизации ресурсов спортсменов. В то же время результаты исследования позволяют предполагать, что успешность деятельности спортсменов, вошедших в данный кластер, обеспечивается их высокой самооценкой и уверенностью в своих силах.

Полученные результаты исследования условно можно разделить на две группы: 1) согласующиеся и не согласующиеся с ранее проведенными исследованиями; 2) результаты, вносящие новый вклад в изучение ресурсов личности в процессе преодоления стресса. К **первой группе** относятся данные относительно выраженности показателей социального интеллекта у представителей индивидуальной деятельности в сравнении со спортсменами командных видов спорта, которые частично согласуются с результатами Ю.И. Разиновой, К.А. Жалялетдиновой и З.Р. Совмиз. Результаты изучения копинг-стратегий в различных условиях деятельности согласуются с данными Е.И. Бериловой и не согласуются с результатами Ю.М. Босенко, что объясняется особенностями эмпирических выборок. Ресурсные возможности эмоционального интеллекта в повышении уровня психической устойчивости, установленные в нашем исследовании, соотносятся с результатами, полученными в исследованиях Л.Б. Погибенко и Ю.А. Парамоновой. Выявленная в нашем исследовании связь эмоционального интеллекта с применением конструктивных копинг-стратегий согласуется с данными, полученными Т.С. Киселевой, Е.И. Бериловой, А.С. Распоповой, З.Р. Совмиз,

Е.В. Ерохиной, С.А. Хазовой. Роль социального интеллекта в предпочтении копинг-стратегий, установленная в результате данного исследования, соотносится с данными, полученными С.А. Хазовой, З.Р. Совмиз и А.С. Распоповой.

Ко **второй группе** относятся результаты, вносящие новый вклад в изучение ресурсов личности в процессе преодоления стресса.

1. Субъекты командной деятельности более устойчивы к стрессу во время соревнований за счет более низкой чувствительности к стресс-факторам. Представители индивидуальной деятельности более подвержены стрессовому воздействию из-за опасений, что могут не оправдать возложенные на них ожидания, потерпеть поражение, подвергнуть сомнению свой профессиональный авторитет.

2. Эмоциональный и социальный интеллект выполняют различные функции: первый связан с повышением психической устойчивости и снижением чувствительности к различного рода стрессорам, второй вовлечен в изменение самооценки субъектов деятельности за счет более эффективного распознавания обратной связи от социального окружения.

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 повышение уровня осознанной саморегуляции поведения и самооценки.

5. Предикторами психической устойчивости в командном виде деятельности являются управление эмоциями, самомотивация, планирование, моделирование, самостоятельность, гибкость и уверенность в своих силах. В индивидуальном виде деятельности – это общий уровень эмоционального интеллекта, моделирование, самостоятельность.

6. Результаты кластерного анализа позволили установить, что в условиях командной деятельности более развитый эмоциональный интеллект сочетается с большей устойчивостью к стрессу. У представителей индивидуальной деятельности определяющими параметрами в большей степени явились особенности самооценки.

ВЫВОДЫ

1. Теоретический анализ проблемы поиска ресурсов преодоления стресса позволил установить ее высокую значимость, с одной стороны, и недостаточную разработанность – с другой. Несмотря на то что в современных научных исследованиях широко рассматривается роль эмоционального интеллекта в различных сферах жизни человека, недостаточно 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 низким – соревновательной эмоциональной устойчивости. 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 связаны 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, независимо 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 связан с повышением вероятности применения 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 отражают особенности деятельности: в командной деятельности 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 деятельностью 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.

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». 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 работ, опубликованных по теме диссертации

Статьи в научных журналах и изданиях, рецензируемых ВАК:

1. Пирожкова, В.О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и их способность к произвольной

саморегуляции поведения / В.О. Пирожкова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. – С. 79–83.

2. Белоконь, В.О. Роль эмоционального и социального интеллекта в поддержании психической устойчивости субъектов командной деятельности / В.О. Белоконь, Г.Б. Горская // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2019. – № 4 (49). – С. 62–72.

3. Белоконь, В.О. Сравнительная характеристика регуляторов психической устойчивости у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта / В.О. Белоконь // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 464–470.

Публикации в других научных изданиях:

4. Белоконь, В.О. Индивидуальные варианты проявления устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу: результаты кластерного анализа / В.О. Белоконь // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции / редкол.: А.И. Погребной [и др.]. – Краснодар, 2020. – С. 89–91.

5. Белоконь, В.О. Личностные регуляторы психической устойчивости спортсменов высокого класса, занимающихся индивидуальными видами спорта / В.О. Белоконь // Материалы IX всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (29–30 ноября 2019 г., г. Краснодар) / редкол.: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Е.М. Бердичевская, Е.А. Пархоменко. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – С. 44–46.

6. Белоконь, В.О. Особенности психической устойчивости спортсменов с различным уровнем эмоционального и социального интеллекта / В.О. Белоконь // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 247–248.

7. Белоконь, В.О. Психическая устойчивость к соревновательному стрессу у спортсменов разного пола, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта / В.О. Белоконь // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 22. – С. 75–91.

8. Белоконь, В.О. Социальный интеллект в структуре ресурсов устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов в командных и индивидуальных видах спорта / В.О. Белоконь // Социально-экономические и гуманитарные аспекты физической культуры и спорта : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (15 октября 2020 г.). – Уфа : ЦНИЗиР БашИФК. – 2020. – С. 21–24.

9. Белоконь, В.О. Специфика вклада социального и эмоционального интеллекта в профессиональные достижения спортсменов / В.О. Белоконь // Ананьевские чтения – 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.) : материалы международной научной конференции. – СПб. : СПбГУ, 2020. – С. 832–833.

10. Белоконь, В.О. Эмоциональный и социальный интеллект как ресурсы психической устойчивости в условиях индивидуальной деятельности / В.О. Белоконь // Психология психических состояний : сборник материалов XIV Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов «Психология психических состояний» (Казань, 20–21 февраля) / под общ. ред. Б.С. Алишева, А.О. Прохорова. – Казань, 2020. – С. 74–77.

11. Белоконь, В.О. Эмоциональный интеллект как предиктор устойчивости к соревновательному стрессу в командных видах спорта: результаты множественного регрессионного анализа / В.О. Белоконь // Рудиковские чтения – 2020 : материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 28–29 мая) / под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.Ф. Сопова, В.А. Москвина. – М. : ГЦОЛИФК, 2020. – С. 36–41.

12. Белоконь, В.О. Эмоциональный интеллект как ресурс психической устойчивости у представителей индивидуальных и командных видов спорта / В.О. Белоконь // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 21. – С. 70–78.

13. Белоконь, В.О. Эмоциональный интеллект как ресурс устойчивости к стрессу у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта / В.О. Белоконь // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции (11 февраля 2019 г.). – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – С. 29–31.

14. Белоконь, В.О. Психическая устойчивость в спорте: ресурсные возможности эмоционального и социального интеллекта / В.О. Белоконь // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / под ред.: А.А. Обознова, А.Л. Журавлева. – М., 2020. – С. 352–374. – (Труды Института психологии РАН).

15. Белоконь, В.О. Особенности взаимосвязи самооценки и показателей психической устойчивости высококвалифицированных спортсменов на примере гандбола / В.О. Белоконь, Г.Б. Горская // Рудиковские чтения : материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения – 2019» (Москва, 28–29 мая 2019 г.) / под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина. – М. : ГЦОЛИФК. – 2019. – С. 66–70.

16. Пирожкова, В.О. Влияние эмоционального интеллекта на устойчивость спортсменов к соревновательному стрессу / В.О. Пирожкова // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» / ред.: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – 2014. – № 2. – С. 124–127.

17. Пирожкова, В.О. Гендерные особенности эмоционального интеллекта как ресурса преодоления соревновательного стресса спортсменами игровых видов спорта / В.О. Пирожкова // Материалы II Международной

научной конференции «Психологические науки: теория и практика». – Казань, 2014. – С. 52–55.

18. Пирожкова, В.О. Гендерные особенности эмоционального интеллекта, соревновательной надежности и нервно-психической устойчивости у представителей индивидуальных видов спорта / В.О. Пирожкова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 18. – С. 95–100.

19. Пирожкова, В.О. Психологические предпосылки эмоциональной устойчивости высококвалифицированных спортсменов в условиях соревновательного стресса / В.О. Пирожкова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 17. – С. 93–98.

20. Пирожкова, В.О. Психологические ресурсы преодоления стресса у представителей различных видов спорта / В.О. Пирожкова // Актуальные проблемы реализации социального, профессионального и личностного ресурсов человека : материалы всероссийской научно-практической конференции (заочной) / ред. Е.В. Харитоновна. – Краснодар, 2013. – С. 143–147.

21. Пирожкова, В.О. Связь уровня эмоционального интеллекта со способностью к саморегуляции поведения в условиях соревновательного стресса на примере игровых видов спорта / В.О. Пирожкова // II Международная научная конференция «Актуальные вопросы современной психологии» (Челябинск, 20–23 февраля 2013 г.). – Челябинск : Два комсомольца, 2013. – С. 91–93.

22. Пирожкова, В.О. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс устойчивости к соревновательному стрессу / В.О. Пирожкова // Рудиковские чтения : материалы IX Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (Москва, 27–28 мая 2013 г.). – М. : ГЦОЛИФК, 2013. – С. 245–248.

23. Пирожкова, В.О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность и предпочтение копинг-стратегий у представителей индивидуальных видов спорта / В.О. Пирожкова, Г.Б. Горская // Рудиковские чтения : материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта / под общ. ред.: Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М., 2016. – С. 109–115.

24. Пирожкова, В.О. Особенности соревновательной надежности, нервно-психической устойчивости и предпочтения копинг-стратегий у представителей игровых видов спорта / В.О. Пирожкова, Г.Б. Горская // Рудиковские чтения : материалы X Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – М. : ГЦОЛИФК, 2014. – С. 321–323.

25. Пирожкова, В.О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов, занимающихся пляжным волейболом / В.О. Пирожкова // Пляжный волейбол. Педагогические, психологические и медико-биологические вопросы теории, методики и практики подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). – М., 2013. – С. 57–58.