

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА СУБЪЕКТАМИ ГРУППОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

.....

**Совмиз З. Р.**

Совмиз Зарема Рустемовна, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 350015, Россия, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161. Эл. почта: zarema83888@yandex.ru

Статья посвящена исследованию личностных регуляторов преодоления стресса субъектами групповой деятельности. Цель исследования — выявить особенности взаимосвязи групповых и индивидуальных копинг-стратегий с личностными показателями (на примере спортсменов командных видов спорта, как субъектов групповой деятельности, отличающейся высоким уровнем стрессогенности). В исследовании использованы методы психодиагностики и математической статистики. Результаты исследования свидетельствуют о том, что личностные параметры по-разному действуют на вероятность выбора групповым субъектом конструктивных или деструктивных командных и индивидуальных стратегий преодоления стресса. Различия проявляются в том, что одни личностные параметры укрепляют вероятность выбора адаптивных копингов, другие — снижают вероятность применения дезадаптивных и дисфункциональных. Компоненты социального интеллекта снижают деструктивные копинги, а поддержка автономии спортсмена тренером, компоненты психосоциальной зрелости, коммуникативные и организаторские способности и избегание конфликта повышают вероятность применения конструктивных. Эмоциональный интеллект и социально-психологическая адаптация действуют в двух направлениях в зависимости от уровня группового развития. В более развитых группах данные параметры укрепляют адаптивные копинги, в менее развитых командах, наоборот, снижают вероятность выбора деструктивных копинг-стратегий. Чрезмерно высокий уровень эмпатии групповых субъектов, менее развитых по социально-психологическим параметрам, ведет к снижению адаптивных копингов. Результаты исследования позволяют прогнозировать реакцию субъекта на стресс, исходя из его личностных особенностей. Таким образом, ресурсом укрепления командных адаптивных копинг-стратегий групповых субъектов являются преимущественно компоненты эмоционального интеллекта, социально-психологической адаптации, а также психосоциальная зрелость, поддержка автономии спортсмена тренером, коммуникативные и организаторские способности, избегание как стиль разрешения конфликта.

*Ключевые слова:* субъект групповой деятельности, индивидуальные и групповые копинг-стратегии, эмоциональный интеллект.

В современных исследованиях в области общей психологии и психологии спорта прослеживается повышение внимания к проблеме поиска личностных ресурсов, благодаря которым субъект сможет эффективно противостоять

стрессовым воздействиям. Акцент в большинстве научных работ данного направления смещен на изучение индивидуальных копинг ресурсов субъекта, без должного внимания остается вопрос преодоления стресса субъектами групповой деятельности. Как пишут Е. П. Белинская и А. А. Икрамова, исследования преодоления стресса групповым субъектом направлены преимущественно на изучение диадных отношений (семейных) и больших социальных групп (Белинская, Икрамова, 2015).

Исследования феномена группового субъекта связаны с именами таких современных ученых, как А. Л. Журавлев, В. А. Штроо, К. М. Гайдар и др. (Журавлев, 2009; Штроо, 2010; Гайдар, 2013).

А. Л. Журавлев в своей концепции выделяет несколько основных характеристик, отличающих групповой субъект: взаимосвязанность и взаимозависимость субъектов в рамках групповой деятельности, умение группы выполнять различные виды деятельности совместно, единство и целостность по отношению к другим объектам социума, способность группового субъекта к саморефлексии (Журавлев, 2009).

А. Н. Кимберг и А. С. Налетова отмечают, что групповой субъект предполагает определенную организацию совместной деятельности и наличие индивидуальных субъектов, которые осуществляют данную деятельность (Кимберг, Налетова, 2006).

Как пишет В. А. Штроо, групповой субъект отличается выполнением определенной совместной деятельности. Автор отмечает, что ее осуществление возможно не за счет усилий отдельных индивидов и не путем их сложения. Групповой субъект обладает целостностью и системностью, что выражается в наличии своих социальных границ, отделяющих его от остальных социальных объектов, наличии различных структурных компонентов (коммуникативного, статусного, функционально-ролевого), комплекса факторов, обеспечивающих его жизнедеятельность (содержание, характер, цели, средства деятельности). Индивидуально-психологические свойства личности индивидов, входящих в команду, опосредуются за счет их включения во «внутренний мир» группы, а взаимоотношения опосредуются уровнем развития группы и характером выполняемой ею деятельности (Штроо, 2010).

В нашем исследовании мы обращаем внимание на изучение личностных особенностей субъектов командной спортивной деятельности как потенциальных регуляторов копинг-стратегий. Выбор командного вида спорта в качестве объекта исследования обусловлен тем, что данный вид деятельности постоянно сопровождается стрессами. Помимо привычных спортивных стрессов, таких как участие в соревнованиях, необходимость соблюдать режим, выдерживать тренировочные нагрузки, выступать на публике, в нем присутствуют стрессы, связанные с межличностными отношениями в команде, иными словами, факторами совместной деятельности (Горская, 2012). На наш взгляд, именно поэтому

развитие и укрепление определенных личностных качеств играет значительную роль в умении группового субъекта справляться со стрессом. В качестве подобных личностных ресурсов мы рассматриваем эмоциональный интеллект, социальный интеллект, эмпатию, мотивацию достижения, коммуникативные и организаторские способности, особенности восприятия субъектами группы своего тренера (так как речь идет о спортивной команде).

**Цель исследования** — выявить особенности взаимосвязи групповых и индивидуальных копинг-стратегий с эмоциональным интеллектом (ЭИ), социальным интеллектом, эмпатией, коммуникативными и организаторскими способностями, мотивацией к достижению успеха, к избеганию неудач, с готовностью к риску, поддержкой автономии спортсмена тренером, психосоциальной зрелостью и социально-психологической адаптацией.

**Методы исследования:** тест эмоционального интеллекта Д. В. Люсина (Люсин, 2006), методика измерения социального интеллекта Дж. Гилфорда и М. Салливена (Михайлова (Алешина), 1996), диагностика копинг-стратегий во время кризиса (Агазаде, 2012), диагностика уровня развития малой группы (Фетискин, 2002), опросник психосоциальной зрелости (Пашнев, 2010), опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса, методики диагностики личности на мотивацию к успеху, к избеганию неудач Т. Элерса, методика диагностики степени готовности к риску А. М. Шуберта, методика диагностики уровня эмпатии В. В. Бойко, методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, методика диагностики коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-2) (Райгородский, 2001), методы математической статистики (коэффициент корреляции Спирмена, U-критерий Манна Уитни) (Сидоренко, 2003).

**Выборка исследования:** 9 спортсменов баскетбольной команды «Локомотив» г. Краснодар и 17 спортсменов сборной команды Краснодарского края по регби в возрастном диапазоне от 16 до 27 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование уровня развития команд показало, что группы достоверно не различаются по данному параметру. Уровень развития команды по регби соответствует 60 баллам, команды по баскетболу 56 баллам. По Л. И. Уманскому, обе группы являются автономиями, но при этом находятся на разных полюсах данного диапазона развития (50–66 баллов) и характеризуются целостностью и удовлетворением социальных потребностей ее членов. В группе, находящейся на нижнем полюсе данного уровня (команда по баскетболу), данные характеристики будут проявляться менее выражено, чем в группе, граничащей с более высоким уровнем развития «группой-коллективом» (команда по регби) (Уманский, 2001).

Команда регбистов достоверно превосходит команду баскетболистов по уровню развития всех компонентов эмоционального интеллекта: понимание чужих эмоций ( $U = 0,029$ ;  $p \leq 0,05$ ), управление чужими эмоциями ( $U = 0,011$ ;  $p \leq 0,05$ ),

понимание своих эмоций ( $U = 0,006; p \leq 0,05$ ), управление своими эмоциями ( $U = 0,003; p \leq 0,05$ ), контроль экспрессии ( $U = 0,006; p \leq 0,05$ ), межличностный ЭИ ( $U = 0,009; p \leq 0,05$ ), внутриличностный ЭИ ( $U = 0,002; p \leq 0,05$ ), понимание эмоций ( $U = 0,005; p \leq 0,05$ ), управление эмоциями ( $U = 0,004; p \leq 0,05$ ), общий уровень ЭИ ( $U = 0,005; p \leq 0,05$ ).

Проникающая способность в эмпатии выше в команде по регби ( $U = 0,034; p \leq 0,05$ ), а избегание конфликта выше в команде по баскетболу ( $U = 0,018; p \leq 0,05$ ).

В команде регбистов оказались достоверно выше такие показатели социально-психологической адаптации, как дезадаптивность ( $U = 0,009; p \leq 0,05$ ), неприятие себя ( $U = 0,009; p \leq 0,05$ ), неприятие других ( $U = 0,025; p \leq 0,05$ ), ведомость ( $U = 0,025; p \leq 0,05$ ), эскапизм ( $U = 0,045; p \leq 0,05$ ).

Сравнительный анализ личностных параметров субъектов групповой деятельности показал, что достоверных различий не выявлено по таким характеристикам, как социальный интеллект, мотивация достижения, избегания неудач, готовность к риску, коммуникативные и организаторские способности, социально-психологическая зрелость, поддержка автономии спортсмена тренером, копинг-стратегии. Стоит отметить, что все компоненты социального интеллекта находятся на среднем уровне развития, кроме способности распознавать структуру межличностных ситуаций в динамике (субтест № 4), который на уровне «ниже среднего».

Исследование копинг-стратегий позволило выявить, что в обеих спортивных командах адаптивные индивидуальные и групповые копинги превосходят дезадаптивные и деструктивные, что является благоприятным фактором в умении данных субъектов противостоять стрессовым ситуациям.

Анализируя полученные данные, мы можем провести параллель с исследованиями Г. Б. Горской и В. С. Егоровой, которые посвящены изучению социально-средовых регуляторов включения художников в творческий процесс самореализации. Спорт и художественное творчество близки тем, что требуют от субъекта раннего включения в их освоение и сопровождаются спектром противоречий между возможностями, приоритетами в ценностях и условиями среды, в рамках которой идет процесс самореализации, что делает актуальной проблему поиска личностных ресурсов в борьбе со стрессами. Авторы отмечают, что при очевидной значимости творческой индивидуальности художника существенным условием его самореализации оказывается взаимодействие с социальным окружением, которое во многих случаях стрессогенно и требует готовности преодолевать стрессы. В контексте данного исследования важно указание на взаимное оценивание, которое и для художников, и для спортсменов является источником психологического давления на их личность, усложняющим процесс выхода из стрессовых ситуаций (Горская, Егорова, 2014).

Таблица 1

Коэффициенты корреляции эмоционального интеллекта и копинг-стратегий субъектов групповой деятельности

Компоненты эмоционального интеллекта	Мужская команда по баскетболу ( <i>n</i> = 9)					Мужская команда по регби ( <i>n</i> = 17)				
	ИА	ИД	КА	КД	КДД	ИА	ИД	КА	КД	КДД
Понимание чужих эмоций	0,49	-0,95**	0,21	-0,90**	-0,46	0,51*	-0,09	0,23	-0,16	-0,08
Понимание своих эмоций	0,62	-0,66	-0,33	-0,59	-0,12	0,13	-0,20	0,50*	-0,12	-0,26
Контроль экспрессии	0,43	-0,88**	0,02	-0,86**	-0,28	-0,17	-0,24	0,24	-0,21	-0,01
Межличност. ЭИ	0,71*	-0,81**	-0,01	-0,67*	-0,42	0,41	-0,25	0,43	-0,21	-0,10
Внутриличност. ЭИ	0,60	-0,67*	-0,14	-0,6	-0,15	0,09	-0,33	0,63**	-0,26	-0,22
Понимание эмоций	0,66	-0,86**	-0,24	-0,75*	-0,38	0,3	-0,12	0,37	-0,13	-0,15
Общий уровень ЭИ	0,53	-0,75*	-0,07	-0,67*	-0,38	0,25	-0,28	0,62**	-0,22	-0,18

Примечание: ИА — индивидуальные адаптивные копинг-стратегии; ИД — индивидуальные дезадаптивные; КА — командные адаптивные; КД — командные дезадаптивные; КДД — командные (дисфункциональные / деструктивные); \*\* — корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя); \* — корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Исследование взаимосвязи копинг-стратегий и эмоционального интеллекта показало, что в команде баскетболистов присутствуют как отрицательные, так и положительные взаимосвязи между исследуемыми параметрами, в то время как в команде регбистов лишь положительные и только с адаптивными копинг-стратегиями (табл. 1).

В команде баскетболистов индивидуальные и групповые дезадаптивные копинг-стратегии отрицательно коррелируют со многими компонентами эмоционального интеллекта (пониманием чужих эмоций, контролем экспрессии, межличностным эмоциональным интеллектом, общим уровнем эмоционального интеллекта). В данной команде присутствует положительная взаимосвязь лишь межличностного эмоционального интеллекта с индивидуальными адаптивными копинг-стратегиями. В команде по регби картина взаимосвязей иная, корреляции в ней менее насыщены и вместе с тем носят лишь положительный характер (индивидуальные и командные копинг-стратегии прямо пропорционально взаимосвязаны с различными компонентами эмоционального интеллекта). Таким

Таблица 2

Коэффициенты корреляции социального интеллекта и копинг-стратегий субъектов групповой деятельности

Компоненты социального интеллекта	Команда по баскетболу ( <i>n</i> = 9)					Команда по регби ( <i>n</i> = 17)				
	ИА	ИД	КА	КД	КДД	ИА	ИД	КА	КД	КДД
Субтест № 1	0,08	-0,44	0,28	-0,44	-0,67*	0,14	-0,10	0,12	-0,23	0,31
Субтест № 2	-0,33	-0,12	0,52	-0,12	-0,70*	-0,29	0,27	0,30	0,29	0,19
Субтест № 3	0,32	0,04	-0,26	0,09	0,51	0,11	-0,73**	-0,12	-0,77**	-0,38
Субтест № 4	-0,23	-0,19	-0,30	-0,28	0,39	0,04	-0,15	-0,36	-0,33	0,16
Композитная оценка	-0,04	-0,40	-0,07	-0,43	-0,04	0,05	-0,42	-0,01	-0,56*	0,02

Примечание: ИА — индивидуальные адаптивные копинг-стратегии; ИД — индивидуальные дезадаптивные; КА — командные адаптивные; КД — командные дезадаптивные; КДД — командные (дисфункциональные/деструктивные); \*\* — корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя);\* — корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

образом, в баскетбольной команде наблюдаются отрицательные взаимосвязи с деструктивными копинг-стратегиями, а в команде регбистов — положительные взаимосвязи с конструктивными.

Как говорилось ранее, групповые копинг-стратегии не являются суммой индивидуальных способов преодоления стресса. Успешность выхода из стрессовой ситуации зависит от группового ресурса реагирования на стресс (Белинская, Икрамова, 2015). Так как эмоциональный интеллект субъектов команды по регби находится на высоком уровне развития, а характер его взаимосвязей с копинг-стратегиями свидетельствует об укреплении адаптивных способов реагирования на стресс, логичен вывод о том, что высокий уровень эмоционального интеллекта является регулятором в применении адаптивных групповых стратегий преодоления стресса.

Подтверждение полученных данных мы находим в работах П. Сэловея и Дж. Мэйера. Авторы отмечают, что эмоциональный интеллект состоит из четырех блоков: умение правильно воспринимать, интерпретировать и выражать эмоции; способность вызывать чувства; понимать эмоции; осознанно регулировать их, контролировать экспрессию. Каждый из этих блоков развивается в процессе взросления личности. Как отмечают авторы, данные компоненты

эмоционального интеллекта позволяют регулировать свои эмоциональные состояния и, успешно воздействуя на окружающих, держать под контролем их эмоции, что способствует эффективному разрешению возникающих проблем, благоприятствует общению и взаимодействию (Mayer, Salovey, 2005).

Анализ особенностей взаимосвязи копинг-стратегий и социального интеллекта показал, что в обеих группах между данными параметрами исследования существуют лишь отрицательные взаимосвязи (табл. 2). В группе баскетболистов субтест № 1 «Истории с завершением», определяющий умение предвидеть последствия поведения, предвосхищать дальнейшие поступки людей на основе анализа реальных ситуаций общения, и субтест № 2 «Группы экспрессии», определяющий умение правильно оценивать состояния, чувства, намерения людей по их невербальным проявлениям, отрицательно коррелирует с показателем командных деструктивных копинг-стратегий.

В команде регбистов композитная оценка социального интеллекта и субтест № 3 «Вербальная экспрессия», определяющий чувствительность к характеру и оттенкам взаимоотношений, понимание речевой экспрессии отрицательно коррелирует с индивидуальными и групповыми дезадаптивными копинг-стратегиями. Полученная картина взаимосвязей свидетельствует о том, что различные компоненты социального интеллекта являются ресурсами снижения дезадаптивных проявлений команды в ситуации стресса. Группа с более высоким уровнем развития (команда по регби) в качестве ресурса использует ролевую пластичность, чувствительность к речевой экспрессии, а группе с более низким уровнем развития (команда по баскетболу) помогает справиться со стрессом правильное понимание невербальных проявлений людей и знание нормо-ролевых моделей и правил, регулирующих поведение.

В баскетбольной команде коммуникативные способности снижают индивидуальные дезадаптивные ( $rs = -0,68; p \leq 0,05$ ). В команде регбистов и коммуникативные ( $rs = 0,56; p \leq 0,05$ ), и организаторские способности ( $rs = 0,58; p \leq 0,05$ ) повышают уровень индивидуальных адаптивных копинг-стратегий.

Полученные данные согласуются с результатами исследований С. А. Хазовой. В своих научных трудах автор раскрывает взаимосвязь коммуникативных способностей и социального интеллекта с копинг-стратегиями. Опираясь на полученные данные, С. А. Хазова утверждает, что социальный интеллект выступает в качестве ресурса конструктивных копинг-стратегий, а низкий его уровень вызывает дезадаптацию в обществе. Социальный интеллект и коммуникативные навыки способствуют эффективному совладанию со стрессом путем поиска субъектом социальной поддержки (Хазова, 2012).

Анализ взаимосвязи эмпатии и копинг-стратегий показал, что в баскетбольной команде вероятность применения индивидуальных адаптивных копинг-стратегий снижает эмоциональный канал эмпатии ( $rs = -0,74; p \leq 0,05$ ), а идентификация снижает вероятность применения командных деструктивных

копингов ( $rs = -0,75; p \leq 0,05$ ). В команде регбистов проникающая способность эмпатии повышает вероятность применения командных адаптивных копинг-стратегий ( $rs = 0,52; p \leq 0,05$ ). Полученные данные свидетельствуют о том, что чрезмерно высокий уровень эмпатии субъектов групповой деятельности, менее развитых по социально-психологическим параметрам, скорее мешает, чем помогает успешному преодолению стресса.

Изучение взаимосвязи поддержки автономии спортсмена тренером и копинг-стратегий показал, что в команде баскетболистов отсутствует взаимосвязь между исследуемыми феноменами, в то время как в команде регбистов поддержка автономии положительно коррелирует с командными ( $rs = 0,53; p \leq 0,05$ ) адаптивными копинг-стратегиями. Субъекты групповой деятельности, оценивающие тренера как наставника, дающего свободу выбора и прислушивающегося к их мнению, проявляют более конструктивные способы выхода из стресса, причем именно коллективные. Тренер вселяет в спортсмена уверенность в себе, мотивирует идти к своей цели, задает настрой перед соревнованиями. Благоприятные взаимоотношения со своим наставником являются индикаторами применения групповых адаптивных способов реагирования на стресс.

Взаимосвязь психосоциальной зрелости и копинг-стратегий в исследованных группах проявляется в том, что в группе регбистов самоактуализация, познавательная мотивация и общий уровень зрелости положительно коррелируют с адаптивными индивидуальными копинг-стратегиями, а психологическая защита с командными (табл. 3).

В группе по баскетболу наблюдаются отрицательные взаимосвязи: психологическая защита снижает вероятность применения деструктивных командных копингов, интегральный показатель зрелости снижает применение командных адаптивных, а самодетерминация — вероятность применения индивидуальных адаптивных копингов.

Исследование взаимосвязи мотивации достижения успехов, избегания неудач и готовности к риску с копинг-стратегиями позволило выявить, что в обеих командах прослеживается отрицательная взаимосвязь с дезадаптивными копингами. В команде баскетболистов мотивация достижения успеха снижает вероятность применения командных деструктивных копингов ( $rs = -0,74; p \leq 0,05$ ), а в команде регбистов — индивидуальных ( $rs = -0,49; p \leq 0,05$ ) и командных дезадаптивных ( $rs = -0,52; p \leq 0,05$ ) копинг-стратегий.

В баскетбольной команде избегание конфликта положительно коррелирует с командными адаптивными копинг-стратегиями ( $rs = 0,71; p \leq 0,05$ ), в то время как способы разрешения конфликта не являются характеристиками, детерминированными принадлежностью к команде регбистов.

Далее представлены особенности взаимосвязи социально-психологической адаптации и копинг-стратегий субъектов групповой деятельности (табл. 4).

Таблица 3

Коэффициенты корреляции психосоциальной зрелости и копинг-стратегий субъектов групповой деятельности

Компоненты психосоциальной зрелости	Команда по баскетболу ( <i>n</i> = 9)					Команда по регби ( <i>n</i> = 17)				
	ИА	ИД	КА	КД	КДД	ИА	ИД	КА	КД	КДД
Само-детерминация	-0,75*	0,25	-0,52	0,17	-0,24	0,35	0,04	0,33	0,02	-0,01
Самоактуализация	-0,08	0,03	-0,61	0,05	-0,15	0,59*	-0,07	0,20	-0,08	-0,20
Познавательная мотивация	-0,11	0	-0,19	0,0	0,53	0,59*	0,05	0,18	0,0	0,0
Психологическая защита	-0,04	-0,34	-0,07	-0,32	-0,90**	0,4	-0,1	0,62**	-0,06	-0,27
Психосоциальная зрелость (общий балл)	-0,30	0,05	-0,75*	0,06	-0,19	0,50*	-0,17	0,46	-0,23	-0,30

Примечание: ИА — индивидуальные адаптивные копинг-стратегии; ИД — индивидуальные дезадаптивные; КА — командные адаптивные; КД — командные дезадаптивные; КДД — командные (дисфункциональные/деструктивные); \*\* — корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя); \* — корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Анализ взаимосвязи социально-психологической адаптации и копинг-стратегий показал, что в команде по баскетболу присутствует отрицательная корреляция неприятия себя и эмоционального дискомфорта с индивидуальными адаптивными копингами и отрицательная корреляция адаптивности, принятия себя и других, эмоционального комфорта, доминирования и интернальности — с командным деструктивными.

В команде регбистов выявлены следующие взаимосвязи: адаптивность, принятие себя, внутренний контроль повышают вероятность применения индивидуальных адаптивных копинг-стратегий; неприятие других повышает вероятность применения индивидуальных дезадаптивных копингов, а интегральный показатель эмоционального комфорта *E*, наоборот, снижает; интегральный показатель адаптации *A*, показатели эмоционального комфорта *E* и интернальности *I* снижают вероятность применения командных дезадаптивных стратегии преодоления стресса (табл. 4).

Анализ взаимосвязи личностных характеристик с групповыми и индивидуальными копинг-стратегиями показал, что некоторые личностные параметры в большей степени связаны с индивидуальными копинг-стратегиями, а другие, наоборот, являются ресурсами командных способов преодоления стресса. Например, эмоциональный интеллект, социально-психологическая адаптация,

Таблица 4

Коэффициенты корреляции социально-психологической адаптации и копинг-стратегий субъектов групповой деятельности

Компоненты социально-психологической адаптации	Команда по баскетболу (n = 9)					Команда по регби (n = 17)				
	ИА	ИД	КА	КД	КДД	ИА	ИД	КА	КД	КДД
Адаптивность	-0,21	-0,15	-0,2	-0,08	-0,73*	0,75**	-0,23	0,35	-0,30	-0,04
Приятие себя	-0,23	-0,17	-0,23	-0,1	-0,75*	0,75**	-0,07	0,2	-0,17	0,04
Неприятие себя	-0,71*	0,2	-0,02	0,1	-0,24	-0,05	0,27	-0,31	0,30	0,05
Приятие других	-0,31	-0,1	0,05	0	-0,80**	0,34	-0,33	0,41	-0,3	-0,16
Неприятие других	-0,58	0,55	0,05	0,42	0,25	0,13	0,51*	-0,37	0,38	0,31
Эмоциональный комфорт	-0,29	-0,14	-0,38	-0,09	-0,69*	0,17	-0,35	-0,07	-0,43	-0,22
Эмоциональный дискомфорт	-0,73*	0,6	-0,23	0,42	0,22	-0,08	0,38	-0,21	0,34	0,25
Внутренний контроль	-0,31	-0,05	-0,21	0	-0,66	0,60*	-0,15	0,41	-0,27	-0,07
Доминирование	-0,19	-0,33	-0,18	-0,3	-0,75*	0,15	-0,02	0,23	-0,16	0,11
Адаптация А	0,13	-0,60	-0,36	-0,48	-0,63	0,34	-0,39	0,00	-0,48*	-0,19
Приятие других L	0,30	-0,44	0,08	-0,28	-0,69*	0,01	-0,45	0,40	-0,34	-0,22
Эмоциональный комфорт E	0,45	-0,77*	-0,33	-0,65	-0,32	0,15	-0,68**	0,11	-0,67**	-0,44
Интернальность I	-0,25	-0,27	-0,25	-0,22	-0,88**	0,46	-0,47	0,26	-0,50*	-0,16

Примечание: ИА — индивидуальные адаптивные копинг-стратегии; ИД — индивидуальные дезадаптивные; КА — командные адаптивные; КД — командные дезадаптивные; КДД — командные (дисфункциональные/деструктивные); \*\* — корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя); \* — корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

мотивация достижения успеха и поддержка автономии спортсмена тренером в равной степени взаимосвязаны как с индивидуальными, так и с групповыми копинг-стратегиями. Характер данных взаимосвязей выражается в том, что высокий уровень эмоционального интеллекта и поддержки автономии будет способствовать укреплению адаптивных командных копинг-стратегий в группах с более высоким уровнем развития, в группах же с более низким уровнем развития будет наблюдаться рост индивидуальных адаптивных копинг-стратегий и снижение индивидуальных и групповых деструктивных копингов.

Конструктивные показатели адаптации (адаптивность, принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, внутренний контроль, доминирование) положительно взаимосвязаны с адаптивными формами как индивидуальных, так и групповых копинг-стратегий; и отрицательно с дезадаптивными. При этом деструктивные формы адаптации (эмоциональный дискомфорт, внешний контроль, ведомость) снижают индивидуальные адаптивные копинг-стратегии в команде с более низким уровнем развития.

Компоненты социального интеллекта и избегание конфликта преимущественно взаимосвязаны с командными копинг-стратегиями, но различия в данных взаимосвязях заключается в том, что социальный интеллект направлен на снижение его деструктивных форм, а избегание конфликта — на укрепление конструктивных.

Психосоциальная зрелость, а также коммуникативные и организаторские способности взаимосвязаны преимущественно с индивидуальными стратегиями преодоления стресса и повышают вероятность применения их конструктивных форм.

Эмпатия снижает способность групповых субъектов, более низких по уровню группового развития, конструктивно реагировать на стресс.

Практическая значимость полученных данных выражается в том, что результаты исследования:

- во-первых, позволяют прогнозировать вероятность применения конструктивных и деструктивных копинг-стратегий в зависимости от личностных особенностей субъектов групповой деятельности, т.е. позволяют заранее предположить реакцию субъекта на стресс, исходя из его личностных особенностей;

- во-вторых, обращают наше внимание на развитие тех личностных характеристик, благодаря которым происходит укрепление конструктивных копинг-стратегий субъекта (эмоциональный интеллект, психосоциальная зрелость, избегание конфликта, мотивация достижения успехов, коммуникативные и организаторские способности) и снижение вероятности применения деструктивных копингов (компоненты социального интеллекта, социально-психологическая адаптация);

- в-третьих, акцентируют внимание на тех личностных качествах, которые препятствуют развитию конструктивных способов реагирования субъекта на

стресс, а именно на чрезмерно высоком уровне развития эмпатии (наиболее благоприятным в преодолении стрессовой ситуации является умеренный уровень эмпатии).

## Выводы

Различные личностные параметры действуют по-разному на вероятность применения конструктивных и деструктивных способов преодоления стресса субъектами групповой деятельности, одни направлены на укрепление адаптивных форм, другие на снижение дезадаптивных.

Компоненты социального интеллекта снижают деструктивные копинги, а поддержка автономии спортсмена тренером, психосоциальная зрелость, коммуникативные и организаторские способности и избегание конфликта повышают конструктивные. Эмоциональный интеллект и социально-психологическая адаптация действуют разнонаправлено в зависимости от уровня развития группового субъекта. В группах, более развитых по своему уровню, акцент смещается на укрепление адаптивных копингов за счет ресурсов в виде высокого уровня развития эмоционального интеллекта, в менее развитых — на снижение деструктивных способов разрешения стресса.

Таким образом, ресурсом в применении и укреплении командных адаптивных копинг-стратегий субъектов групповой деятельности являются эмоциональный интеллект и социально-психологическая адаптация.

## Библиографический список

1. Агазаде, Н. (2012). Копинг-стратегии во время кризиса. *Медицинская психология в России*, 1 (12). Режим доступа: [http://www.medpsy.ru/mprij/archiv\\_global/2012\\_1\\_12/pomer/pomer01.php](http://www.medpsy.ru/mprij/archiv_global/2012_1_12/pomer/pomer01.php)
2. Гайдар, К. М. (2013). *Социально-психологическая концепция группового субъекта: монография*. Воронеж: Издательство Воронежского государственного университета.
3. Горская, Г. Б. (2012). Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований. *Физическая культура, спорт — наука и практика*, 4, 74–76.
4. Горская, Г. Б., Егорова, В. С. (2014). Социально-средовые регуляторы включения художника в процесс творческой самореализации. *Человек. Сообщество. Управление*, 4, 103–117.
5. Белинская, Е. П., Икрамова, А. А. (2015). Взаимосвязь совместного копинга и уровня групповой сплоченности при выработке группового решения. *Вестник Кемеровского государственного университета*, 3 (63), 82–87.
6. Журавлев, А. Л. (2009). Коллективный субъект: основные признаки, уровни и психологические типы. *Психологический журнал*, 30 (5), 72–80.
7. Кимберг, А. Н., Налетова, А. С. (2006). Концепты индивидуального и коллективного субъектов. *Человек. Сообщество. Управление*, 3, 17–24.

8. Люсин, Д. В. (2006). Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн. *Психологическая диагностика*, 4, 3–22.
9. Михайлова (Алешина), Е. С. (1996). *Методика исследования социального интеллекта: Адаптация теста Дж. Гилфорда и М. Салливена*: Руководство по использованию. Санкт-Петербург.
10. Пашнев, Б. К. (2010). *Психодиагностика. Практикум школьного психолога*. Ростов-на-Дону: Феникс.
11. Райгородский, Д. Я. (2003). *Практическая психодиагностика. Методики и тесты*. Учебное пособие. Самара: БАХРАХ–М.
12. Сидоренко, Е. В. (2003). *Методы математической обработки в психологии*. Санкт-Петербург: ООО «Речь».
13. Уманский, Л. И. (2001). *Личность. Организаторская деятельность. Коллектив. Избранные труды*. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова.
14. Фетискин, Н. П., Козлов, В. В., Мануйлов, Г. М. (2002). *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. Москва.
15. Хазова, С. А. (2012). Коммуникативные способности и социальный интеллект в социальном поведении в ранней юности. *Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова*, 18, 192–197.
16. Штроо, В. А. (2010). Исследование групповых защитных механизмов. *Журнал практической психологии и психоанализа*, 3.
17. Mayer, J. D. & Salovey, P. (2005). *Emotional Intelligence*. New York.

Статья поступила в редакцию 17.09.2016.

.....

## PERSONAL REGULATORS OF STRESS COPING STRATEGIES AMONG THE SUBJECTS OF GROUP ACTIVITIES

*Sovmiz Z. R.*

Sovmiz Zarema Rustemovna, Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, 350015, Russia, Krasnodar region, Krasnodar, 161 Budennogo str. E-mail: zarema83888@yandex.ru

The article is devoted to the study of personal regulators of stress coping by subjects of group activity. The aim of the research is to define peculiarities of interconnection between group and individual coping-strategies and personal characteristics (using the example of sportsmen of team sports as subjects of group activity, for whom high level of stressogenity is characteristic). Methods of psychodiagnosis and mathematical statistics are used. The research results show that personal parameters influence differently the probability of a group activity subject's choice of constructive or destructive team and individual strategies of stress coping. The difference is that some personal parameters strengthen the probability of choosing adaptive copings, others- reduce the probability of using disadaptive and dysfunctional ones. Components of social intelligence reduce destructive copings, while the trainer's encouraging sportsman's autonomy, components of psychosocial maturity, communicative and organizational abilities and conflict avoidance increase the possibility the sportsman chooses constructive coping. Emotional intelligence and socio-psychological adaptation have a dual action depending on the level of the group development. In more developed groups these parameters strengthen adaptive copings, in less developed teams they reduce the probability of destructive coping-strategies. The excessively high level of empathy among group subjects,

which are less developed in socio-psychological parameters, causes reduction of adaptive copings. The research results enable us to foresee the subject's reaction to stress depending on his personal peculiarities. Thus, the resources of enforcing team adaptive coping-strategies for group subjects are primarily components of emotional intelligence, socio-psychological adaptation, as well as the trainer's encouraging sportsman's autonomy, components of psychosocial maturity, communicative and organizational abilities and conflict avoidance as a way to settle conflicts.

*Key words:* the subject of group activities, individual and group coping strategies, emotional intelligence.

## References

1. Agazade, N. (2012). Koping-strategii vo vremja krizisa [Coping strategies during the crisis]. *Medicinskaja psihologija v Rossii* [Medical psychology in Russia: electron. scientific. journal], 1 (12). Retrieved from [http://www.medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2012\\_1\\_12/nomer/nomer01.php](http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_1_12/nomer/nomer01.php)
2. Gajdar, K. M. (2013). *Social'no-psihologicheskaja koncepcija gruppovogo sub#ekta: monografija* [The socio-psychological concept of group subject: monograph]. Voronezh: Izdatel'stvo Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta [Voronezh: Publishing house of Voronezh State University].
3. Gorskaja, G. B. (2012). Organizacionnyj stress v sporte: istochniki, specifika projavlenij, napravlenija issledovanij [Organizational stress in sports: sources, specificity of its manifestations, areas of research]. *Fizicheskaja kul'tura, sport — nauka i praktika* [Physical culture, sports — science and practice], 4, 74–76.
4. Gorskaja, G. B. & Egorova V. S. (2014). Social'no-sredovye reguljatory vključenija hudožnika v process tvorcheskoj samorealizacii [Socio-environmental regulators of the artist in a creative process of self-fulfilment]. *Chelovek. Soobshhestvo. Upravlenie* [People. Community. Management], 4, 103–117.
5. Belinskaja, E. P. & Ikramova, A. A. (2015). Vzaimosvjaz' sovmestnogo kopinga i urovnja gruppovoj splochnosti pri vyrabotke gruppovogo reshenija [Relationship between joint coping and level of group cohesion in formulating group decisions]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta* [The Bulletin of Kemerovo State University], 3 (63), 82–87.
6. Zhuravlev, A. L. (2009). Kollektivnyj sub#ekt: osnovnye priznaki, urovni i psihologicheskie tipy [Collective subject: basic features, levels and psychological types]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological journal], 30 (5), 72–80.
7. Kimberg, A. N. & Naletova, A. S. (2006). Koncepty individual'nogo i kollektivnogo sub#ektov [The concepts of individual and collective actors]. *Chelovek. Soobshhestvo. Upravlenie* [People. Community. Management], 3, 17–24.
8. Ljusin, D. V. (2006). Novaja metodika dlja izmerenija jemocional'nogo intellekta: oprosnik JemIn. [A new method for measuring emotional intelligence: Emin questionnaire]. *Psihologicheskaja diagnostika* [Psychological diagnosis], 4, 3–22.
9. Mihajlova (Aleshina), E. S. (1996). *Metodika issledovanija social'nogo intellekta: Adaptacija testa Dzh. Gilforda i M. Sallivena: Rukovodstvo po ispol'zovaniju* [Methods of research of social intelligence: Adaptation of John. Guildford and M. Sullivan's test: a Guide to use]. Sankt-Peterburg.

10. Pashnev, B. K. (2010). *Psihodiagnostika. Praktikum shkol'nogo psihologa* [Diagnostics. Practicum of school psychologist]. Rostov-na-Donu: Feniks.
11. Rajgorodskij, D. Ja. (2003). *Prakticheskaja psihodiagnostika. Metodiki i testy. Uchebnoe posobie* [Practical psychodiagnosics. Methods and tests. Textbook]. Samara: BAHRAH-M.
12. Sidorenko, E. V. (2003). *Metody matematicheskoy obrabotki v psihologii* [Methods of mathematical processing in psychology]. Sankt-Peterburg: OOO "Rech".
13. Umanskij, L. I. (2001). *Lichnost'. Organizatorskaja dejatel'nost'. Kollektiv. Izbrannye trudy* [Personality. Organizational activities. Team. Selected works]. Kostroma: KGU im. N. A. Nekrasova [Kostroma: KSU. N. A. Nekrasov].
14. Fetiskin, N. P., Kozlov, V. V. & Manujlov, G. M. (2002). *Social'no-psihologicheskaja diagnostika razvitija lichnosti i malyh grupp* [Socio-psychological diagnostics of personality development and small groups]. Moscow.
15. Hazova, S. A. (2012). Kommunikativnye sposobnosti i social'nyj intellekt v social'nom povedenii v rannej junosti [Communication skills and social intelligence in social behaviour in early adolescence]. *Vestnik KGU im. N. A. Nekrasova* [The Bulletin of Kostroma state University named after na Nekrasov], 18, 192–197.
16. Shtroo, V. A. (2010). Issledovanie gruppovyh zashhitnyh mehanizmov [Study of group defense mechanisms], *Zhurnal prakticheskoy psihologii i psihoanaliza* [Journal of practical psychology and psychoanalysis], 3.
17. Mayer, J. D. & Salovey, P. (2005). *Emotional Intelligence*. New York.