

спортсменами и спортсменами-любителями по t-критерию Стьюдента. После чего мы выдвинули гипотезу о том, что повышенный уровень депрессии у профессиональных спортсменов связан с взаимоотношениями с тренером.

Проведя исследования, мы можем говорить о наличии депрессии у спортсменов, занимающихся профессиональным спортом. Уровень этой депрессии значительно выше, нежели у спортсменов-любителей. Отсюда следует, что проблема действительно есть и ею не стоит пренебрегать, чтобы впоследствии не получить более тяжелое развитие болезни. Учитывая многофакторность проблемы, трудно выделить главные направления в работе по устранению данного состояния у спортсменов. В своей работе в качестве такого фактора мы пытались исследовать личность тренера. Однако корреляция состояния спортсменов и их взаимоотношений с тренером оказалась не такой уж и высокой, чтобы это можно было с полной уверенностью назвать ключевым фактором возникновения депрессии. В то же время наличие такой корреляции игнорировать было бы неосмотрительно.

Половина людей, занимающихся спортом на профессиональном уровне, находятся в состоянии от легкой до тяжелой депрессии. В то же время люди, занимающиеся любительским спортом, в большинстве своем не подвержены депрессии. Исходя из предположения, что на уровень стресса и сопутствующую ему депрессию сильно влияет личность тренера, мы провели исследование с целью выявления взаимосвязи между уровнем депрессии спортсменов и личностно-деятельностных особенностей тренера.

Полученные в ходе исследования данные не позволяют нам однозначно утверждать, что именно влияние взаимоотношений спортсменов-профессионалов с тренерами играет главную роль в возникновении депрессии у спортсменов. Однако нами была выявлена достаточно сильная отрицательная корреляция, которая позволяет нам утверждать, что личность тренера играет достаточно заметную роль в общем эмоциональном состоянии профессионального спортсмена. В то время как спортсмены-любители не так сильно подвержены эмоциональному давлению со стороны тренера. А фактором, которым наиболее сильно влияет на спортсменов в обеих группах, является гностический параметр тренера, т.е. спортсмены не уверены в его компетентности.

### **Литература**

- 1 Moran, M. More Athletes Sprint To Sport Psychiatrists / M. Moran // Psychiatric News. April 4. – 2003. – №7. – P. 32–38.
- 2 Tofler, I. The Interface between sport psychiatry and sports medicine / I. Tofler, E. D. Morse, M. D. Miller // Saunders (Philadelphia). – 2005. – P. 1–3.
- 3 Зинченко, Ю. П. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю. П. Зинченко, А. Г. Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011. – 424 с.

**УДК 159.923.2:316.613.4:179.8-053.6-058.862**

***Ю. А. Короленко***

### **ПРОЯВЛЕНИЕ ЗАВИСТИ И САМООТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ, ОСТАВИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ**

*В статье рассматриваются особенности проявления зависти у подростков, оставшихся без попечения родителей. Зависть – отношение к другому человеку, обусловленное субъективной оценкой его превосходства в значимых сферах,*

*сопровождается комплексом негативных эмоций, снижением самооценки и желанием нивелировать превосходство другого. Представлены результаты исследования взаимосвязи и проявления зависти.*

Современный мир, характеризующийся ростом конкурентных отношений, потребительских настроений («быть не хуже других»), борьбой за лучшее место в жизни, не только порождает позитивные изменения в человеке (инициативу, автономность, решительность, конкурентоспособность), но и ведет к усилению негативных социально-психологических явлений. Одно из них – зависть.

Наше исследование проходило на базе УО «Гомельский городской социально-педагогический центр», ГУО «Жлобинская школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» и ГУО «Средняя школа № 29 г. Гомеля». Всего в исследовании приняло участия 120 подростков в возрасте от 12 до 14 лет, из них 60 детей, оставшихся без попечения родителей, 60 из биологических семей.

В исследовании использовались методика исследования самоотношения С. Р. Пантелеев (МИС), «Методика исследования завистливости личности» Т. В. Бесковой [1; 2; 3].

При обработке результатов исследования мы обнаружили, что показатели по шкале «зависть-уныние» выше у подростков, оставшихся без попечения родителей, как у девочек, так и у мальчиков. Это означает, что подростки из числа детей-сирот чаще испытывают такие эмоции, как обида, досада, грусть, уныние, отчаяние. Они чувствуют себя неуверенным, отчаявшимся, бессильным что-либо изменить. Стартовым механизмом запуска «зависти-уныния» является ощущение «незаслуженной непреодолимой обделенности». Подростку кажется, что он предпринимает все возможное для достижения желаемых целей, но прикладывая к этому все усилия, успех так и не достигается. И в результате испытывает завистливое отношение к тем, кто менее упорен и активен, но имеет все то, что очень желает иметь он.

Испытывая зависть-уныние, подросток избегает открытых действий. Он часто умалчивает, игнорирует достижения других как несуществующие или же намеренно восхваляет достоинства менее достойного человека. Так порождается принципиально другой эмоциональный фон – подавленность, отчаяние, разочарование, уныние, пессимизм, ощущение себя несчастным человеком, у которого отсутствуют надежды и силы на изменение ситуации. Негативные эмоции, направленные на самого себя, усиливаются, общий жизненный тонус снижается.

При обработке данных мы выявили, что у подростков, воспитывающихся в биологической семье, преобладают показатели по шкале «зависть-неприязнь». Это означает, что подростки, воспитывающиеся в биологической семье, чаще испытывают такие эмоции, как озлобленность, гнев, раздражение, направленные на того, кто добился большего.

Такой подросток испытывает по отношению к другому ненависть, неприязнь, подозрительность, враждебность. Для него на первом месте будет желание превзойти конкурента любым путем. Это выражается в раздраженном и придирчивом отношении к более успешному человеку, а также проявляется в форме клеветы, сплетен, беспочвенной критики. В данном случае подросток может быть вполне удовлетворен основными сферами своей жизнедеятельности, но эмоциональный дискомфорт, который будет вызван осознанием того, что кто-то имеет больше, присутствует. Завистник убежден, что успехи и достижения другого принижают его, обесценивают его собственные достижения.

Таким образом, переживание зависти-неприязни сопровождается, прежде всего, эмоциями, связанными с эмоциональным напряжением субъекта (злость, раздражение, негодование, нервное напряжение) и направлены они на превосходящего другого.

Негативные эмоции соседствуют у субъекта зависти-неприязни с угрызениями совести и чувством вины, поскольку зависть в общественном сознании предстает как осуждаемое явление.

При обработке данных по методике МИС мы выявили, что шкала самооотношения «закрытость» преобладает у подростков, оставшихся без попечения родителей. Эти подростки проявляют защитное поведение, склонны избегать открытых отношений с самим собой. Причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

У подростков, воспитывающихся в биологической семье, преобладает шкала самооотношения «саморуководство». Так можно сделать вывод о том, что эти подростки считают свою личность регулятором всех своих успехов и достижений. Они переживают собственное «Я» как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность. Такой подросток ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, так же ему свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Мы провели однофакторный дисперсионный анализ и установили, что закрытость как компонент самооотношения влияет (статистически значимо  $p=0,024$ ) на проявление «зависти-уныния» как среди мальчиков-подростков, так и среди девочек.

Подросток «зависти-уныния» часто умалчивает, игнорирует достижения конкурента как несуществующие или же намеренно восхваляет достоинства менее достойного человека. Кроме того, он часто прибегает к ограничению числа объектов зависти (нисходящее сравнение), а также к изобретению других параметров сравнения.

Согласно данным нашего исследования, саморуководство как компонент самооотношения влияет (статистически значимо  $p=0,012$ ) на проявление «зависти-неприязни». Это означает, что в привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, подростки, оставшиеся без попечения родителей, проявляют выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям. Также подростки, испытывающие зависть-неприязнь, чувствуют озлобленность, гнев, раздражение, направленное на того, кто добился большего. Это находит выражение в таких отношениях к другому, как ненависть, неприязнь, подозрительность, враждебность. Для такого человека являются характерным желанием превзойти другого любым способом.

После выхода за пределы детского дома, воспитанники испытывают трудности в адаптации к окружающему миру. Подростки пребывают в состоянии неуверенности, неопределенности из-за незнания своей дальнейшей судьбы, что приводит к нарушениям поведения, негативизму, упрочению потребительской позиции. Часто подростки из числа детей-сирот становятся асоциальными личностями: зависимыми, не способными к самостоятельной ответственной жизни, эмоционально глухими и жестокими, не всегда реагирующими на тепло, заботу и внимание. Для того, чтобы помочь проблемному подростку, необходимо заслужить его доверие. Построение доверия может быть медленным и сложным процессом.

## Литература

- 1 Муздыбаев, К. Психология зависти / К. Муздыбаев // Психологический журнал. – № 6. – 1997. – С. 3–7.
- 2 Колышко, А. М. Психология самооотношения: учеб. пособие / А. М. Колышко. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.
- 3 Бескова, Т. В. Методика исследования завистливости личности / Т. В. Бескова. – Вопросы психологии. – № 2. – 2012. – С. 127–141.

*А. В. Короткевич*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Статья посвящена описанию взаимосвязи коммуникативной компетентности и школьной тревожности у младших школьников. В данной статье будут рассмотрены понятия, коммуникативной компетентности, тревожности, и их влияние на развитие личности ребенка. В работе будут отражаться причины возникновения школьной тревожности. Также будут приведены данные исследования и описание выявленных закономерностей.*

Тема коммуникативной компетентности остается популярной для исследования, так как в современном мире людям тяжелее общаться друг с другом и, соответственно, понимать друг друга. С такой проблемой постоянно сталкиваются взрослые. Они не знают, как правильно выразить свои чувства, желания, потребности, не задев чувства дорогого тебе человека или просто товарища. Взрослые читают литературу, посещают курсы как в университете, так и онлайн-курсы. Став родителем, они тратят очень много денег на самообразование, чтобы понять себя и своих детей.

Поэтому очень важно сформировать и развить коммуникативные навыки в начальных классах, где дети начинают осознавать свои слова, задумываться о последствиях сказанного. Чтобы, столкнувшись с миром взрослых, построенном на межличностном взаимодействии, не упасть лицом вниз и эффективно планировать свою деятельность.

В данной работе мы опираемся на понятие коммуникативной компетентности О. Ю. Голуба. Он пишет, что «под коммуникативной компетентностью понимается совокупность знаний, умений и навыков, включающих функции общения и особенности коммуникативного процесса; виды общения и основные его характеристики; средства общения: вербальные и невербальные; психологические и коммуникативные типы партнеров, специфику взаимодействия с ними; формы и методы делового взаимодействия; технологии и приемы влияния на людей; методы генерирования идей и интеграции персонала для конструктивной коммуникации; самопрезентацию и стратегии успеха» [1].

Проблема тревожности является одной из ключевых проблем человечества. Это связано с развитием всевозможных гаджетов, умных приложений и возможности достать любую информацию через интернет, что значительно сказывается не только на интеллектуальном уровне детей, но и на их личностных характеристиках. В первую очередь, на тревожности. Поэтому история изучения тревожности довольно длительная.

Так Р. С. Немов описывал тревожность так, «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека находиться в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».

Т. В. Гузанова выделила восемь основных факторов, влияющих на развитие школьных страхов у детей в начальной школе, ведущих к развитию повышенной тревожности:

- 1) общая тревожность в школе, выраженная в общем эмоциональном напряжении, связанном с различными формами включения ребенка в новую ситуацию развития;
- 2) переживание социального стресса, в первую очередь в отношении социальных контактов с одноклассниками;
- 3) фрустрация потребности в достижении успеха, тормозящая развитие притязаний на успех и достижение высоких результатов;
- 4) страх самовыражения – эмоциональное напряжение, связанное с затруднениями самораскрытия, самопредъявления, демонстрации своих возможностей;