

10 Hommel, B. The Grand Challenge: Integrating Nomothetic and Ideographic Approaches to Human Cognition / B. Hommel, L. S. Colzato // *Frontiers in Psychology*. – 2017. – № 8. – Art. 100. – P. 1–3.

11 Self-presentation and gender on MySpace / A. M. Manago [et al.] // *Journal of Applied Developmental Psychology*. – 2008. – № 29. – P. 446–458.

12 Turkle, Sh. Constructions and reconstructions of self in virtual reality: Playing in the MUDs. In S. Kiesler (Ed.) / Sh. Turkle // *Culture of the Internet*. (Sara Kiesler, Ed.). – 1997. – P. 143–155.

М. В. Климович

Научный руководитель: Е. А. Лупекина, канд. психол. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ С МОТИВАЦИЕЙ УСПЕХА И БОЯЗНЬЮ НЕУДАЧ У БАСКЕТБОЛИСТОВ

В статье рассматриваются современные подходы к изучению копинг-стратегий и мотивации успеха и боязни неудач. Автором приводятся данные эмпирического исследования взаимосвязи копинг-стратегий с мотивацией успеха и боязнью неудач у баскетболистов.

Ключевые слова: копинг-стратегия, подростки, мотивация, спортсмены, взаимосвязь, мотивация успеха и боязнь неудач, баскетболисты.

Под копинг-стратегией, или копингом, на сегодняшний день понимается форма адаптивного, или совпадающего, поведения личности в стрессовой ситуации для достижения таких целей, как минимизация негативных воздействий внешних обстоятельств и поддержание

Адаптивные и относительно адаптивные копинг-стратегии, характеризующиеся способностью человека эффективно адаптироваться к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, попытаться избежать или привыкнуть к ним и, таким образом, погасить стрессовое воздействие ситуации, следует относить, по нашему мнению, к наиболее приемлемым для успешной деятельности подростка в разных сферах его жизнедеятельности [1].

Учет особенностей копинг-поведения в подростковом возрасте позволяет выявить адекватные и неадекватные стратегии выхода из проблемных и критических ситуаций, снизить негативное влияние негативных обстоятельств и трудностей в личностном развитии подростков. Для адекватных, социально адаптивных копинг-стратегий подростков рекомендуется их формирование с помощью психокоррекционных групповых занятий с элементами тренинга. Такая форма работы обеспечивает подросткам разнообразие форм поведения, тем самым обучая их продуктивным способам преодоления трудных ситуаций [2].

Изученный теоретический материал позволил организовать эмпирическое исследование. Центральное место в исследовании занимал педагогический эксперимент, который был организован со спортсменами учебно-тренировочной группы баскетболистов 16 лет. Группа занималась по учебной программе для учреждений дополнительного образования. В группе определялись потребность спортсмена в успехе, самоконтроле, в поддержке, принятии ответственности, планировании решения проблемы и т. д. В исследовании принимали участие 20 спортсменов-юношей в возрасте 16 лет и 20 спортсменок-девушек в возрасте 16 лет, занимающиеся на базе детско-юношеской спортивной школы «СДЮШОР № 1».

В работе использовались опросник «Мотивации успеха и боязни неудач» А. А. Реана и опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса.

Для выявления мотивации успеха и боязни неудач был использован «Мотивации успеха и боязни неудач» А. А. Реана. Применение данного опросника позволило выявить группу спортсменов, подверженных риску неудачи. Обработка данных осуществлялась согласно ключу опросника. Данные, полученные после интерпретации, отображены на рисунке 1.

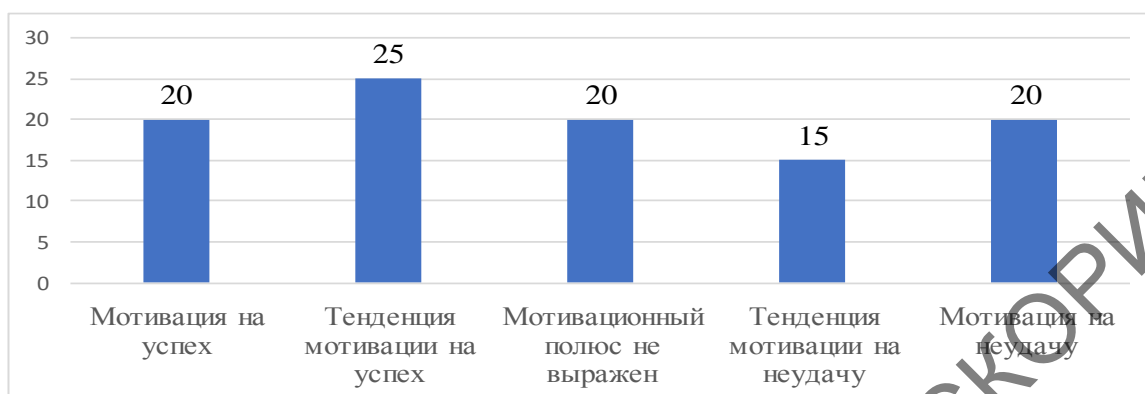


Рисунок 1 – Результаты исследования мотивации успеха и боязни неудачи

По результатам проведенного исследования, были получены следующие результаты:

- большинство респондентов обладают тенденцией мотивации на достижение успеха, либо же имеют тенденцию к стремлению к нему (25 % и 20 % получили данный результат), что позволяет охарактеризовать их как активных, инициативных, при столкновении с трудностями пытающихся найти способы решения. У таких людей от дефицита времени качество проделанной работы увеличивается;

- ориентированы на неудачу 20 % и 15 % респондентов имеют тенденцию мотивации на неудачу. Их можно охарактеризовать следующим образом: стремятся избежать порицания, выбирают более легкие задания, малоинициативны, с трудом адекватно оценивают свои возможности. В условиях дефицита времени качество выполненной работы ухудшается;

- у 20 % респондентов мотивационный полюс не был выражен.

Далее для выявления способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности был использован опросник «Способы совпадающего поведения» Р. Лазаруса [3]. Полученные после интерпретации результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования способов совладающего поведения

Тип совладающего поведения	Количество человек	Процент
Конфронтация	7	18
Дистанцирование	7	18
Самоконтроль	1	3
Поиск социальной поддержки	7	18
Принятие ответственности	9	23
Бегство-избегание	3	8
Планирование	2	5
Положительная переоценка	4	10

По результатам проведенного исследования, были получены следующие результаты:

- на высоком уровне копинг-стратегия «конфронтация» преобладает у 18 % респондентов. Такая копинг-стратегия может говорить о том, что у испытуемых часто проявляется нецеленаправленная поведенческая активность, испытуемые редко осуществляют конкретные действия, присутствует высокая энергичность и суетливость, а также враждебность и конфликтность;

– на высоком уровне выраженности копинг-стратегию «дистанцирование» имеют 18 % испытуемых. Использование данной копинг-стратегии может свидетельствовать о том, что испытуемые стараются уклониться от проблемы, а также о преодолении негативных переживаний за счет того, что они снижают значимость проблемы и не вовлекаются в нее. Также, используя данную копинг-стратегию, испытуемые применяют юмор, переключение внимания на другие виды деятельности, отстранение от проблемы и обесценивание ее;

– копинг-стратегию «самоконтроль» имеют 3 % испытуемых; у испытуемых с такой копинг-стратегией может проявляться дезадаптация. В таком случае респонденты просто скрывают свои чувства и мысли от окружающих их людей, в связи с проблемной ситуацией самоконтроль. Такое поведение приводит к проблемам в межличностных отношениях, а также подавлению эмоций, что может в дальнейшем спровоцировать психосоматические заболевания;

– копинг-стратегию «поиск социальной поддержки» имеют в средней и высокой степени выраженности 18 % испытуемых. Использование данной копинг-стратегии может свидетельствовать, что испытуемый стремится решать свои проблемы за счет привлечения окружающих, а также внешних ресурсов. Испытуемые с данной копинг-стратегией ищут эмоциональную поддержку, они пытаются взаимодействовать с другими людьми, привлекать к себе внимание, ожидать совета или сочувствия. Могут часто спрашивать совета у близких им людей, для них характерно желание, чтобы их выслушали, проявили эмпатию, а также стремление поделиться с кем-то своими переживаниями;

– в высокой степени выраженности копинг-стратегия «принятие ответственности» присутствует у 23 % испытуемых. Таким образом, можно сделать вывод о том, что испытуемые берут на себя ответственность за решение своих проблем и понимают, что они ответственны за это, но также могут критиковать и обвинять себя. Также использование данной копинг-стратегии может говорить о том, что испытуемые часто могут испытывать чувство вины, неудовлетворенность собой, что может приводить к развитию риска депрессивных состояний;

– в средней степени выраженности копинг-стратегию «бегство-избегание» имеют 8 % испытуемых. Это значит, что данная группа респондентов преодолевает стрессовые ситуации путем уклонения, избегания соприкосновения со стрессом. Для таких людей характерны мечты и фантазии, уход от реальности, а также отрицание проблемы и отвлечение от нее;

– низкую степень выраженности копинг-стратегии «планирование решения проблем» имеют 5 % испытуемых. Так как респонденты легко адаптируются к стрессовой ситуации и могут сосредотачиваться на благополучном разрешении проблемы, это может свидетельствовать о том, что респонденты испытывают удовлетворение, начинают лучше относиться к самому себе, в результате чего повышается самооценка. Респонденты, которые используют эту копинг-стратегию обладают расчетливым умом, способны анализировать ситуацию, и реальное разрешение данной проблемы;

– выраженность копинг-стратегии «положительная переоценка» имеют 10 % испытуемых. Использование данной копинг-стратегии говорит о том, что респонденты способны преодолевать негативные переживания за счет положительного переосмысления проблемы, а также рассматривают ее как стимул для личностного роста. Также испытуемым характерно философское осмысление стрессовой ситуации, а также работа над собственной личностью и саморазвитие.

Таким образом, можно сделать вывод, что у испытуемых преобладает использование таких копинг-стратегий, как конфронтация, дистанцирование, принятие ответственности, поиск социальной поддержки.

Далее для выявления взаимосвязи между полученными показателями по уровню мотивации успеха и боязни неудачи и показателями копинг-стратегий был использован критерий rs-Спирмена. Результаты статистической обработки показателей представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Статистическая обработка результатов

Копинг-стратегии	Значение критерия rs – Спирмена	Критическая точка при P = 0,05	Значимость корреляции
Мотивация на успех			
Конфронтация	1,32	1,676	не значимы
Дистанцирование	0,92		не значимы
Самоконтроль	2,678		значимы
Поиск социальной поддержки	1,965		значимы
Принятие ответственности	1,865		значимы
Бегство-избегание	- 1,769		значимы
Планирование решения	0,568		не значимы
Положительная переоценка	0,720		не значимы

По результатам статистического анализа взаимосвязи между показателями по уровню мотивации успеха и копинг-стратегиями, можно утверждать, что существует положительная корреляционная связь между показателями «самоконтроль» ($rs_{эмп} = 2,678 > rs_{кр} = 1,676$), «поиск социальной поддержки» ($rs_{эмп} = 1,965 > rs_{кр} = 1,676$); «принятие ответственности» ($rs_{эмп} = 1,865 > rs_{кр} = 1,676$). Также была выявлена отрицательная корреляционная связь с копинг-стратегией «бегство-избегание» ($rs_{эмп} = - 1,769 > rs_{кр} = 1,676$).

Интерпретируя полученные результаты, можно утверждать, что баскетболисты с мотивацией на достижение успеха просто скрывают свои чувства и мысли в связи с проблемной ситуацией от окружающих их людей, стремятся решать свои проблемы за счет привлечения окружающих, а также внешних ресурсов; берут на себя ответственность за решение своих проблем. Отрицательный результат по шкале «бегство-избегание» позволяет утверждать, что респонденты, мотивированные на достижение успеха, не преодолевают стрессовые ситуации путем уклонения, избегания.

Таблица 3 – Статистическая обработка результатов

Копинг-стратегии	Значение критерия rs – Спирмена	Критическая точка при P = 0,05	Значимость корреляции
Мотивация на неудачу			
Конфронтация	1,65	1,25	значимы
Дистанцирование	2,92		значимы
Самоконтроль	0,43		не значимы
Поиск социальной поддержки	1,63		значимы
Принятие ответственности	0,23		не значимы
Бегство-избегание	1,49		значимы
Планирование решения	0,568		не значимы
Положительная переоценка	0,720		не значимы

По результатам статистического анализа взаимосвязи между показателями по уровню мотивации на неудачу и копинг-стратегиями, можно утверждать, что существует положительная корреляционная связь между показателями «конфронтация» ($rs_{эмп} = 1,65 > rs_{кр} = 1,25$), «дистанцирование» ($rs_{эмп} = 2,92 > rs_{кр} = 1,25$); «поиск социальной поддержки» ($rs_{эмп} = 1,63 > rs_{кр} = 1,25$); «бегство-избегание» ($rs_{эмп} = 1,49 > rs_{кр} = 1,25$).

Интерпретируя полученные результаты, можно утверждать, что для баскетболисты с мотивацией на неудачу часто проявляют нецеленаправленную поведенческую активность, редко осуществляют конкретные действия, демонстрируют высокую энергичность и суетливость, а также враждебность и конфликтность; стараются уклониться от проблемы, преодолевают негативные переживания за счет того, что снижают значимость проблемы и не вовлекаются в нее, используют юмор, переключение внимания на другие виды деятельности, отстранение от проблемы и обесценивание ее; стремятся решать свои проблемы за счет привлечения окружающих, а также внешних ресурсов; преодолевают стрессовые ситуации путем уклонения, избегания соприкосновения со стрессом. Для таких людей характерны мечты и фантазии, уход от реальности, а также отрицание проблемы и отвлечение от нее.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что в спортивной группе сила мотивационной установки к достижению успеха у баскетболистов находится на среднем уровне.

Таким образом, спортсменам необходимо повышать силу мотивационной установки к достижению успеха средствами и методами психолого-педагогических мероприятий, посредством разработки коррекционной программы и определенных рекомендаций, основываясь на исследуемом виде спорта.

Список использованных источников

1 Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – Т. 15, № 1. – 1994. – С. 3–19.

2 Гордеева, Т. О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы / Т. О. Гордеева // Современная психология мотивации, под ред. Д. А. Леонтьева. М. : Смысл, 2002. – С. 47–102.

3 Крюкова, Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т. Л. Крюкова // изд. 2-е, исправленное, дополненное. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова. – Авантитул, 2010. – 64 с.

К. Н. Макеенок

Научный руководитель: И. Н. Андреева, д-р психол. наук, профессор
Полоцкий государственный университет,
г. Новополоцк, Республика Беларусь

РАЗЛИЧИЯ В ПРЕОБЛАДАНИИ ТИПА ЦВЕТОВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАЛИЧИЯ ДОМАШНЕГО ЖИВОТНОГО

В статье представлены результаты эмпирического исследования различий между студентами в возрасте от 18 до 25 лет, у которых есть домашнее животное и у которых нет домашнего животного, в выраженности типа цветового поведения. Цель исследования – выявить различия между студентами, у которых есть домашнее животное и у которых нет домашнего животного, в выраженности показателей типа цветового поведения. Установлено, что у студентов, у которых нет домашнего животного, по сравнению с теми студентами, у которых оно имеется, преобладают синий и зеленый цветотипы поведения.

Ключевые слова: цветотип, тип цветового поведения, поведение, домашнее животное, студенты.

Связь эмоциональных состояний человека с различными цветами, влияние цветовой гаммы на его сознание и здоровье, поведение и настроение заметили еще в глубокой древности. основоположником психологии цвета считают великого немецкого поэта и естествоиспытателя И. В. Гете, написавшего в конце XVIII в. трактат «К теории цвета» [4].