

позитивное отношение к жизни, устойчивое глубинное ценностное отношение к себе и к жизни, умение принимать себя.

– в работе с данной категорией осужденных делать акцент на совершенствование их творческих навыков (с помощью арттерапии, куклотерапии, библиотерапии, кинотерапии и т.д.).

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Епанчинцева, Г.А. Методологические, теоретические, методические основания скрининговых исследований суицидальных намерений подростков / Г.А. Епанчинцева, Т.Н. Козловская // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 10 (часть 9). – С. 2085–2089.
2. Змановская, Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения) : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.В. Змановская. – М. : Академия, 2003. – 288 с.
3. Краснопольская, Ирина. Линия смерти // *Российская газета*. – 2013. – № 56. – URL : <http://www.rg.ru/2013/03/15/samoubiistva.html> (дата обращения: 01.09.2019).
4. Павлова, Т.С. Диагностика риска суицидального поведения детей и подростков в образовательных учреждениях / Т.С. Павлова // *Современная зарубежная психология*. – 2013. – № 4. – URL : <http://psyjournals.ru/jmfp/2013/n4/65490.shtml> (дата обращения: 01.09.2019).
5. Старшенбаум, Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г.В. Старшенбаум. – М. : Когито-Центр, 2005. – 376 с.
6. Шаров, А.А. Суицидальное поведение: слагаемые и сущность / А.А. Шаров // *Актуальные проблемы образования : сборник научных статей студентов, магистрантов и аспирантов факультета психолого-педагогического и специального образования / под ред. Е.С. Гришиной, Т.Ф. Рудзинской*. – Саратов : ИЦ «Наука», 2013. – С. 155–159.

#### REFERENCES

1. Epanchintseva, G.A. and Kozlovskaya, T.N. (2013), "Methodological, theoretical, methodical bases of screening researches of suicidal intentions of teenagers", *Fundamental researches*, No. 10 (9), pp. 2085-2089.
2. Zmanovskaya, E.V. (2003), *Deviantology (psychology of deviant behavior)*, Academy, Moscow.
3. Krasnopolskaya, Irina (2013), "Line of death", *Russian Newspaper*, No. 56, available at: <http://www.rg.ru/2013/03/15/samoubiistva.html>.
4. Pavlova, T.S. (2013), "Diagnosis of the risk of suicidal behavior of children and adolescents in educational institutions", *Modern foreign psychology*, No. 4, available at: <http://psyjournals.ru/jmfp/2013/n4/65490.shtml>.
5. Starshenbaum, G.V. (2005), *Suicidology and crisis psychotherapy*, Kogito-Center, Moscow.
6. Sharov, A.A. (2013), "Suicidal behavior: terms and essence", *Actual problems of education: collection of scientific articles of students, undergraduates and graduate students of the faculty of psychological, pedagogical and special education*, IC "Science", Saratov, pp. 155-159.

**Контактная информация:** 5555stat@rambler.ru

*Статья поступила в редакцию 16.09.2019*

**УДК 159.947.3**

### **ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Марина Владимировна Захарова, кандидат биологических наук, доцент,  
Светлана Васильевна Комарова, кандидат биологических наук, доцент,  
Рафаэль Камилевич Карнеев, кандидат психологических наук, доцент,  
Ольга Александровна Карнеева, кандидат психологических наук, доцент,  
Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского*

#### **Аннотация**

В статье представлены результаты изучения динамики компонентов волевой саморегуляции подростков на разных этапах дополнительного спортивного образования. Выявлены статистически

существенные отличия в показателях отдельных компонентов волевой саморегуляции. Анализ динамики субъективного контроля показывает, что в старших группах дополнительного спортивного образования увеличивается число подростков, склонных перекладывать на других ответственность за события, происходящие в сфере возможных неудач. На основании корреляционного анализа доказано наличие взаимосвязи уровня сформированности волевой саморегуляции и продуктивных копинг-стратегий подростков на разных этапах дополнительного спортивного образования: для спортсменов, имеющих более высокий уровень общей волевой саморегуляции в большей степени свойственно использовать в стрессовых ситуациях проблемно-ориентированный копинг.

**Ключевые слова:** волевая саморегуляция, самоконтроль, уровень субъективного самоконтроля, копинг-стратегии, дополнительное образование, спортивное образование, подростки.

## **FEATURES OF STRONG-WILLED SELF-REGULATION AND COPING STRATEGIES OF TEENAGERS AT DIFFERENT STAGES OF SPORTS ADDITIONAL EDUCATION**

*Marina Vladimirovna Zakharova, the candidate of biological sciences, senior lecturer,  
Svetlana Vasilyevna Komarova, the candidate of biological sciences, senior lecturer,  
Rafael Kamilovich Karneev, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,  
Olga Alexandrovna Karneeva, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,  
Bryansk State Academician I.G. Petrovski University*

### **Annotation**

The article presents the results of studying the dynamics of the components of volitional self-regulation of adolescents at different stages of additional sports education. Statistically significant differences in indicators of separate components of volitional self-regulation are revealed. The analysis of dynamics of subjective control shows that in the senior groups of additional sports education the number of teenagers inclined to shift on others the responsibility for the events, occurring in the sphere of possible failures, increases. On the basis of correlation analysis, it is proved that there is a correlation between the level of formation of volitional self-regulation and productive coping strategies of adolescents at different stages of additional sports education: for athletes with a higher level of general volitional self-regulation, it is more common to use problem-oriented coping in stressful situations.

**Keywords:** volitional self-regulation, self-control, level of subjective self-control, coping strategies, additional education, sports education, teenagers.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Современные условия постоянно меняющегося мира ставят перед человеком задачи по совершенствованию его внутренних резервов [1, 3]. Одним из ведущих факторов психологического и физического здоровья личности является высокий уровень двигательной активности [5]. Занятия физической культурой и спортом с самого раннего детства закладывают базис здоровья человека и являются основной формой обеспечения необходимой двигательной активности человека в будущем [6]. Ведущими качествами личности спортсмена, не зависимо от вида спорта, которым он занимается, являются самопознание и самоконтроль [4]. Умение юного спортсмена не только контролировать, но и корректировать возможные нежелательные отклонения как в своем физическом, так и психическом состоянии позволяют спортсменам достичь наилучшей спортивной формы и выработать правильные мотивационные ориентиры [2]. В связи с этим выбор и овладение подростками специальными методами волевой саморегуляции и контроля своих показателей психологической готовности является актуальной задачей спортивной психологии.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Целью исследования явилось изучение особенностей волевой саморегуляции и копинг-стратегий подростков на разных этапах спортивного дополнительного образования. В исследовании участвовали подростки в возрасте 13–15 лет, занимающиеся детским фитнесом в группах базового и продвинутого уровней.

Для достижения поставленных цели и задач использованы следующие методики: тест-опросник волевого самоконтроля А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана; тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова; тест-опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера адаптированный Е.Ф. Бажиным, С.А. Голькиной, А.М. Эткингом; методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера в модификации Т.Л. Крюковой); методика исследования базисных копинг-стратегий «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Дж. Амирхан).

Статистический анализ результатов проводился с помощью программного комплекса SPSSv22.0 в среде Windows с применением параметрических и непараметрических методов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате эмпирического исследования установлено, что в динамике дополнительных занятий детским фитнесом происходит развитие компонентов волевой саморегуляции подростков – опытные спортсмены характеризуются более высоким уровнем саморегуляции по сравнению с начинающими спортсменами.

Исследование степени сформированности компонентов волевой саморегуляции (по методике Е.В. Эйдмана, А.В. Зверькова) показало, что среди подростков, занимающихся детским фитнесом в течение нескольких лет, увеличивается число испытуемых с высоким уровнем сформированности компонентов волевой саморегуляции. Так, по общей шкале и шкале самообладания количество подростков с высоким уровнем сформированности компонентов волевой саморегуляции, составило 83,3%, в группе продвинутого уровня и 40,7% – в группе базового уровня. По шкале «Настойчивость» высокий уровень качества показали 79,1% (продвинутый уровень) и 44,4% (базовый уровень) испытуемых. Различия сформированности компонентов волевой саморегуляции являются статистически значимыми ( $p \leq 0,05$ ).

Анализ результатов изучения силы воли (по методике Н.Н. Обозова) показал, что количество подростков с высокими показателями силы воли, выше в группе продвинутого уровня подготовки (33,3%), а в группе начальной подготовки высокий уровень силы воли выявлен только у 18,5% подростков.

По результатам изучения уровня субъективного контроля выявлено, что в динамике обучения увеличивается число подростков, склонных перекладывать на других ответственность за события, происходящие в сфере возможных неудач. Статистически значимые отличия отмечаются в части интернальности в области неудач, семейных отношений, производственных отношений, межличностного общения. При этом количество подростков, которые берут на себя ответственность за возможные неудачи, значительно снижается при переходе от начального к продвинутому уровню занятий спортом (с 25,9% до 8,3%). Также снижается количество подростков, склонных брать на себя ответственность за внутрисемейные взаимоотношения (с 14,8% до 8,3%).

Наибольшие изменения происходят в отношении числа подростков, склонных перекладывать на других проблемы в производственной сфере, количество таких учащихся резко снижается в течение занятий дополнительным спортивным образованием (с 25,9% до 4,2%), при этом число подростков с внутренним локусом контроля в данной сфере увеличивается с 22,2% до 37,5%. Также в динамике занятий детским фитнесом происходит значимое увеличение подростков с внутренним локусом контроля в межличностных отношениях (с 25,9% до 54,2%).

Результаты изучения копинг-стратегий подростков на разных этапах дополнительного спортивного образования показали, что проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный копинг у испытуемых находится на низком уровне сформированности без статистически значимых отличий по группам испытуемых. Наиболее часто

подростки в стрессовой ситуации используют копинг, ориентированный на избегание проблемы, в частности, социальное отвлечение.

Результаты изучения копинг-стратегий по методике исследования базисных копинг-стратегий «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Дж. Амирхан) показывает, что для большинства подростков, посещающих группы продвинутого уровня детского фитнеса, характерен средний уровень сформированности стратегии «разрешение проблем», лишь у 4,2% подростков данной группы выявлен низкий уровень данного показателя. В отношении стратегии «поиск социальной поддержки» отмечается примерно равное распределение подростков на низкий и средний уровень. В отношении стратегии «избегание проблем» отмечается тенденция, обратная стратегии «разрешение проблем»: 95,8% подростков показали низкий уровень сформированности копинг-стратегии, у 4,2% подростков отмечается средний уровень данной копинг-стратегии.

На заключительном этапе эмпирического исследования был проведен корреляционный анализ, по результатам которого выявлены значимые корреляционные связи между показателями общей саморегуляции и сформированности проблемно-ориентированного копинга в обеих группах испытуемых (в группе начальной подготовки  $r=0,548$ ;  $p=0,003$ ; в группе продвинутого уровня –  $r=0,551$ ;  $p=0,005$ ). Это свидетельствует о том, что для спортсменов, имеющих более высокий уровень общей волевой саморегуляции в большей степени свойственно использовать в стрессовых ситуациях проблемно-ориентированный копинг. Выявлена обратная корреляционная связь между показателями общей саморегуляции и копинга, ориентированного на избегание (в группе начальной подготовки  $r= -0,422$ ;  $p=0,029$ ; в группе продвинутого уровня –  $r= -0,584$ ;  $p=0,003$ ). Это отражает данные о том, что более сформированная система саморегуляции свидетельствует об автономности в организации спортсменами своей деятельности, их способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, контролировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Настойчивость как волевое свойство личности проявляется в способности длительное время направлять и контролировать свое поведение в соответствии с намеченной целью. Данная категория образует наибольшее число значимых корреляционных связей с копинг-стратегиями подростков, занимающихся дополнительным спортивным образованием. С показателями проблемно-ориентированного копинга шкала «настойчивость» образует связи в обеих группах испытуемых (в группе начальной подготовки  $r=0,478$ ;  $p=0,012$ ; в группе продвинутого уровня –  $r=0,497$ ;  $p=0,013$ ). С копингом, ориентированным на избегание, показатель настойчивости, так же, как и общая саморегуляция, образует значимые отрицательные связи.

Таким образом, результаты проведенного нами исследования выявили, что в динамике дополнительных занятий детским фитнесом происходит формирование компонентов волевой саморегуляции подростков. Это также подтверждается исследованиями других авторов (И.М. Мережниковой, Е.В. Шевковой), где выявлено, что «опытные спортсмены характеризуются более высоким уровнем саморегуляции по сравнению с начинающими спортсменами. Опытные спортсмены более самостоятельны, у них в большей степени осознанным является процесс достижения цели».

Также считаем важным отметить, что в группе испытуемых первого года обучения все показатели волевой саморегуляции образуют прямые значимые связи с такими компонентами копинга избегания как «отвлечение» и «социальное отвлечение». Вероятно, это можно объяснить тем, что на начальном этапе обучения подростки не владеют техниками преодоления стресса и пытаются чаще всего преодолеть проблемы, занимаясь любимым делом или общаясь со сверстниками. Это следует учесть при разработке психокоррекционных мероприятий, так как очень важно, чтобы подростки, даже используя копинг отвлечения, использовали для этого продуктивные виды деятельности, например, спорт.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, результаты корреляционного анализа позволяют сделать вывод о взаимосвязи уровня сформированности волевой саморегуляции и продуктивных копинг-стратегий подростков на разных этапах дополнительного спортивного образования. Это дает нам основания для разработки программы психокоррекционных занятий, направленных на развитие волевой саморегуляции, что будет также способствовать формированию навыка использовать продуктивные копинг-стратегии в стрессовых ситуациях, в том числе связанных со спортивной деятельностью.

Полученные результаты легли в основу разработки программы психокоррекционных занятий, направленных на развитие волевой саморегуляции и формированию навыка использования продуктивных копинг-стратегии в стрессовых ситуациях, в том числе связанных со спортивной деятельностью.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова, Л.А. Копинг-стратегии как проявление саморегуляции // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Междунар. науч. конф. – Кострома, 2016. – С. 14–17.
2. Голубева, Г.Ф. Психологические особенности волевой регуляции юношей в спортивных единоборствах / Г.Ф. Голубева, Е.М. Фещенко, Е.Н. Бичерова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 319–324.
3. Голубева, Г.Ф. Формирование эмоциональной устойчивости и волевого самоконтроля студентов в ситуации оценивания знаний / Г.Ф. Голубева, Е.М. Фещенко // Вестник Брянского государственного университета. – 2016. – № 4 (30). – С. 264–271.
4. Бородина, И.И. Соотношение волевой регуляции и психологических особенностей лени у подростков-спортсменов / И.И. Бородина // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2015. – Т. 1 (67). – № 4. – С. 141–152.
5. Иванов, В.Д. Волевая саморегуляция и ее формирование в спортивной деятельности / В.Д. Иванов, И.Н. Нурмухамедов, И.А. Бец // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2013. – № 31. – С. 99–106.
6. Смоленцева, В.Н. Спортивная деятельность как фактор формирования личности / В.Н. Смоленцева, Н.А. Шакина // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 2016. – С. 34–35.

## REFERENCES

1. Alexandrova, L.A. and Leontiev, D.A. (2016) "Coping strategies as self-regulation", *Psychology of stress and coping behavior: resources, health, development: Proceedings of the IV International Scientific Conf.*, Kostroma, pp. 14-17.
2. Golubeva, G.F. and Feshchenko, E.M. (2016), "Formation of emotional stability and strong-willed self-checking of students in a situation of estimation of knowledge", *Bulletin of the Bryansk state university*, No. 4, pp. 264-271.
3. Golubeva, G.F., Feshchenko, E.M. and Bicherova, E.N. (2018) "Psychological features of volitional regulation of the young men in combat sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (156), pp. 319-324.
4. Borodina, I.I. (2015), "Relation willed regulation and psychological features of laziness teenagers-athletes", *Scientific notes of the Crimean Federal University named after V. I. Vernadsky. Sociology. Pedagogy. Psychology*, Vol. 1 (67), No. 4, pp. 141-152.
5. Ivanov, V.D. and Nurmukhamedov, I.N. and Bets, I.A. (2013), "Volitional self-regulation and its formation in sports activity", *Conference proceedings of the research center Sociosphere*, No. 31, pp. 099-106.
6. Smolentseva, V.N. and Shakina, N.A. (2016), "Sports activity as a factor of personality formation", *Scientific works of the Siberian State University of physical culture and sport*, Vol. 2016, pp. 34-35.

**Контактная информация:** kuvichkina@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 10.09.2019*