

УДК 796.01:159.9

DOI: 10.18413/2313-8971-2016-2-4-77-82

Шевцова Т.Н.

**КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У ПОДРОСТКОВ
С РАЗНОЙ МОТИВАЦИЕЙ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ**

Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко, ул. 25 Октября, д. 128, г. Тирасполь, 3300,
Приднестровская Молдавская республика; E-mail: Toma311@yandex.ru

Аннотация

В статье раскрываются понятия «копинг-стратегии», «мотивация достижения успеха», «мотивация спортивных достижений». Рассматриваются проявления копинг-поведения человека в стрессовых ситуациях, уточняются варианты копинг-поведения и копинг-стратегий, в том числе особенности когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий. Как наиболее приемлемые для успешной спортивной деятельности выделяют адаптивные и относительно адаптивные копинг-стратегии, характеризующиеся способностью человека эффективно адаптироваться к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и, таким образом, погасить стрессовое действие ситуации. Приводятся результаты исследования копинг-стратегий у подростков с разной мотивацией занятия спортом, показавшие наличие взаимосвязи между уровнем мотивации к успеху в спорте и адаптивными копинг-стратегиями поведения. Делается вывод о необходимости повышения у спортсменов уровня мотивации достижения успеха как одного из условий формирования адаптивных копинг-стратегий поведения.

Ключевые слова: копинг; копинг-стратегии; мотивация достижения успеха; мотивация спортивных достижений.

Shevtsova T.N.

**COPING STRATEGY FOR TEENS WITH DIFFERENT SPORTS
ACTIVITY MOTIVATION**

Pridnestrovian T.G. Shevchenko State University, 128 25 October St., Tiraspol, 3300, Pridnestrovian Moldavian Republic;
E-mail: Toma311@yandex.ru

Abstract

The article gives descriptions for such terms as ‘coping strategy’, ‘achievement motivation’, ‘sports achievement motivation’. The author takes a closer look at the exposure of human coping behaviour in stress situations. She also determines the variants of coping behaviour and coping strategies including the peculiarities of cognitive, emotional and behavioural coping strategies. Adaptive and relatively adaptive coping strategies are seen as the most favourable for a winning sports activity. They are characterized by one’s ability to effectively adapt to the situation requirements allowing to take control over it, subdue or modify these requirements, try to avoid or to adapt to them, thus, getting over the effect of stress situations. The author gives some coping strategy research data for teens with different sports activity motivation. These data are eligible to show the interconnection between achievement motivation in sports and adaptive coping strategies. The implication is that one has to improve his/ her level of sports achievement motivation as a condition of adaptive coping strategies formation.

Keywords: coping; coping strategies; achievement motivation; sports achievement motivation.

Введение. Спорт как специфический вид человеческой деятельности, которая характеризуется воздействием на спортсмена значительного числа стрессогенных факторов, предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и психическим качествам личности спортсмена.

Изучение поведения человека в стрессовых ситуациях привело к выявлению «копинг-механизмов» или «механизмов совладания», определяющих успешную или неуспешную адаптацию. Проблема копинг-поведения разрабатыва-

лась как многими зарубежными психологами (L. Murphy, R. Lazarus, H. Thomaе, S. Folkman, R.H. Moos, E. Heim и др.) так и советскими (К.А. Абульханова, В.А. Бодров, Л.А. Китаев-Смык, А.А. Либин, К. Муздыбаев, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, Н.А. Сирота и др.).

Совладающее поведение (копинг-поведение) рассматривается как осознанное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации. Оно зависит от личности субъекта и реальной ситуации и может проявляться на по-

веденческом, эмоциональном и познавательном уровнях функционирования личности.

Личностные факторы, связанные с устойчивостью к стрессу, рассматриваются как постоянные характеристики индивида, что предполагает последовательность его поведения при воздействии различных стрессоров, независимо от ситуативных требований окружающей среды [9].

Основная часть. По мнению С.К. Нартовой-Бочавер, копинг – это индивидуальный способ взаимодействия человека с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [6].

К. Муздыбаев соответственно выделяет следующие специфические копинг-стратегии: стратегия, сфокусированная на оценке, стратегия, сфокусированная на проблеме, и стратегия, сфокусированная на эмоциях [4].

Существует достаточно большое количество различных классификаций стратегий копинг-поведения. Можно выделить три основных критерия, по которым строятся эти классификации:

1. Эмоциональный/проблемный:

– эмоционально-сфокусированный копинг – направлен на урегулирование эмоциональной реакции;

– проблемно-сфокусированный – направлен на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс.

2. Когнитивный/поведенческий:

– «скрытый» внутренний копинг – когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс;

– «открытый» поведенческий копинг – ориентирован на поведенческие действия, используются копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении.

3. Успешный/неуспешный:

– успешный копинг – используются конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс.

– неуспешный копинг – используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению трудной ситуации [3].

Е. Нейм разработал методику, позволяющую исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинг-стратегий, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы [5].

Когнитивные копинг-стратегии: игнорирование, смирение, диссимуляция, сохранение самообладания, проблемный анализ, относитель-

ность, религиозность, растерянность, придача смысла, установка собственной ценности.

Эмоциональные копинг-стратегии: протест, эмоциональная разрядка, оптимизм, пассивная кооперация, покорность, самообвинение, агрессивность.

Поведенческие копинг-стратегии: отвлечение, альтруизм, активное избегание, компенсация, конструктивная активность, отступление, сотрудничество, обращение.

Виды копинг-поведения были распределены Е. Нейм на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Выделенные Е. Нейм *адаптивные варианты копинг-поведения* включают:

– когнитивные копинг-стратегии: «проблемный анализ», «установка собственной ценности», «сохранение самообладания» – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций;

– эмоциональные копинг-стратегии: «протест», «оптимизм» – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации;

– поведенческие копинг-стратегии: «сотрудничество», «обращение», «альтруизм» – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения включают:

– когнитивные копинг-стратегии: «смирение», «растерянность», «диссимуляция», «игнорирование» – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей;

– эмоциональные копинг-стратегии: «подавление эмоций», «покорность», «самообвинение», «агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других;

– поведенческие копинг-стратегии: «активное избегание», «отступление» – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятно-

стях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления включают:

– когнитивные копинг-стратегии: «относительность», «придача смысла», «религиозность» – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами;

– эмоциональные копинг-стратегии: «эмоциональная разрядка», «пассивная кооперация» – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам;

– поведенческие копинг-стратегии: «компенсация», «отвлечение», «конструктивная активность» – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний [5].

Психологическая значимость копинга заключается в том, чтобы эффективнее адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и, таким образом, погасить стрессовое действие ситуации.

Совладание – это процесс, в котором на разных его этапах человек использует различные стратегии, иногда даже совмещая их. При этом не существует таких стратегий, которые были бы эффективными во всех без исключения трудных ситуациях. Действительно, одна и та же ситуация может требовать различных стратегий, а совершенно разные ситуации – одинаковых [9].

Марковец Е.Л., исследуя взаимосвязь личностных характеристик со стрессоустойчивостью, пришла к выводу о влиянии индивидуально-психологических особенностей индивида на интерпретацию стрессогенных факторов: нейротизм, тревожность и фрустрированность, агрессивность и ригидность в различной степени снижают стрессоустойчивость; высокий уровень экстраверсии и эмоциональной стабильности способствуют повышению стрессоустойчивости [10].

Копинг-поведение, являясь звеном психологической адаптации личности, определяет успешность ее функционирования в условиях профессиональной спортивной деятельности. Результативность соревновательной деятельности во мно-

гом зависит от стрессоустойчивости и психических качеств личности, обеспечивающих стресс-преодолевающее поведение. В наиболее эффективной структуре стрессоустойчивости предпочтение отдается волевым, саморегулятивным и мотивационным компонентам.

Эффективность совладания зависит от таких индивидуальных особенностей личности как возраст, пол, интеллект, темперамент, уровень тревожности, тип мышления, особенности локуса контроля, направленность характера.

Становление репертуара копинг-стратегий приходится на подростковый и юношеский возраст, который характеризуется не только особой чувствительностью к стрессовым воздействиям, но и сензитивностью в становлении стиля (способа) копинг-поведения. Реализуя копинг-поведение, личность накапливает собственный жизненный опыт, рефлексируя его в своем внутреннем мире, становится способной самостоятельно развивать себя, придавать этому развитию сознательное направление.

Неадаптивные формы реагирования имеют тенденцию с возрастом уменьшаться, уступая возможность проявления частично адаптивным копинговым стратегиям.

Способы реагирования на стресс в условиях спортивной деятельности обусловлены как влиянием конкретных событий, так и сформированным в течение жизни стилем человека [2], его индивидуальными характеристиками, особенностями когнитивного реагирования и поведения в стрессовой ситуации [1].

Особое место в исследованиях, посвященных изучению успешности спортивной деятельности, уделяется мотивации. От характера, содержания и уровня мотивации напрямую зависит успешность выполнения любой человеческой деятельности. Это обуславливает актуальность изучения данной темы в работах многих психологов (Ф.Ю. Тейлора, Э. Мэйо, Г. Мюррея, Э. Эриксона, А. Адлера, Х. Хекхаузена, Д. Макклеланда, Г.Холла, А.Н.Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Л.И. Божович, А.К. Марковой, В.И. Ковалева, Е.П.Ильина, В.Г. Леонтьева, М.Т. Магомедов-Эминова и др.).

Мотивация спортсмена – это особое состояние его личности, формирующееся в результате соотношения им своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности. Мотивация служит основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата.

Среди работ, посвященных данной проблеме, большое место занимают публикации, в которых

рассматривается мотивация достижения успеха в спортивной деятельности (Д. Макклеланд, Х. Хекхаузен, Р. Уэйнберг, Д. Гоулд, Ю.М. Орлов, Т.А. Саблина, П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, Н.Б. Стамбулова, Р.А. Пилюян, В. Гошек, Е.А. Калинин, Г.Д. Горбунов и др.). Указанный аспект проблемы представляет значительный научный интерес, так как мотивация достижения, по мнению многих исследователей, является одним из самых существенных «ядерных» свойств личности.

По мнению В.И. Степанского, анализ закономерностей процессов регуляции является единственным надежным путем изучения роли мотивации в организации и исполнении деятельности. Он пришел к заключению, что наилучшие результаты достигаются при сочетании хорошей регуляции с мотивацией достижения успеха, при этом мотивация побуждает испытуемого устанавливать высокий критерий успешности, а уровень регуляции обеспечивает реальность достижения успеха [7].

В.И. Степанский пришел к выводу о существовании тесной связи между субъективным критерием успешности и такими ситуационно-личностными детерминантами деятельности, как мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи. Конкретным показателем соотношения этих мотиваций является уровень формируемого субъектом критерия успешности: высокий, когда преобладает мотивация достижения, и низкий, если по каким-то причинам преобладает мотивация избегания [7].

Высокая результативность соревновательной деятельности обуславливается преобладанием в спортивной мотивации соревновательной составляющей; а также направленностью соревновательной мотивации на достижение успеха [8].

На протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется в зависимости от этапа подготовки: начальные мотивы занятий спортом, мотивы стадии специализации, стадии спортивного мастерства, мотивы стадии завершения активного выступления на соревнованиях.

Главная составляющая мотива в спорте – это мотивация спортивных достижений, представляющая собой попытку увеличить или сохранить максимально высокими способности человека в спорте, где выполнение поставленных целей может привести к успеху или к неудаче.

Ввиду того, что спортивная деятельность предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости спортсмена, копинг-поведение является формой стресс-преодолевающего поведения, обеспечивающего результативность соревновательной деятельности. Для формирования

адаптивных копинг-стратегий поведения необходимо повышать уровень мотивации к успеху в спорте, особенно в подростковом возрасте, являющемся сензитивным к их формированию.

Результаты исследования и их обсуждение. Для анализа копинг-стратегий у подростков с разной мотивацией занятия спортом нами было проведено исследование, в котором приняли участие учащиеся 8-9 классов спортивных отделений Тираспольской СШ №7 и Тираспольского образовательного теоретического лицея. Выборка составила 86 человек, среди которых 33 девочки и 53 мальчика.

Диагностировалась мотивация к успеху по методике Т. Элерса, мотивация занятия спортом по методике В.И. Тропникова и варианты копинг-стратегий по методике Е. Хейма.

Исходя из полученных результатов, были сделаны следующие выводы:

1. Мотивация к успеху в спорте на нашей выборке испытуемых умеренно высокая и средняя, причем этот показатель выше у девочек-спортсменок по сравнению с мальчиками.

2. Доминирующими мотивами занятия спортом являются мотивы физического совершенствования, повышения престижа, эстетического удовольствия и острых ощущений, что во многом объясняется их подростковым возрастом. У девочек-спортсменок в большей степени выражены мотивы эстетического удовольствия и повышения престижа, а у мальчиков-спортсменов – мотив физического совершенствования.

3. У подростков-спортсменов с высокой мотивацией к успеху в спорте проявляются только адаптивные и относительно адаптивные варианты копинг-стратегии, при этом неадаптивные варианты не проявляются.

4. Адаптивные варианты совладающего поведения в спортивной деятельности проявляются чаще в эмоциональном копинге у подростков-спортсменов с высокой мотивацией. В когнитивном и поведенческом копинге адаптивные и относительно адаптивные варианты представлены в равной степени.

5. У подростков-спортсменов с низкой мотивацией к успеху в спорте практически в равной степени проявляются относительно адаптивные и неадаптивные варианты копинг-стратегий. Адаптивные варианты копинга представлены незначительно у данной группы испытуемых.

6. Из когнитивных копинг-стратегий в большей степени проявляются такие варианты как сохранение самообладания и придача смысла.

7. Из эмоциональных копинг-стратегий проявляются такие адаптивные варианты как оптимизм.

8. Из поведенческих копинг-стратегий чаще проявляются адаптивные и относительно адаптивные варианты, такие как отвлечение, альтруизм, обращение.

9. Адаптивные варианты когнитивного копинга проявляются в большей степени у подростков-спортсменов с такими мотивами занятия спортом как физическое совершенствование и повышение престижа.

10. Адаптивные варианты эмоционального копинга проявляются у подростков-спортсменов с такими мотивами как физическое совершенство,

эстетическое удовольствие, повышение престижа.

11. В поведенческом копинге чаще используются относительно адаптивные варианты у подростков с теми же мотивами занятия спортом.

Для установления связи между уровнем мотивации к успеху у подростков-спортсменов и проявлением адаптивных вариантов копинг-стратегий поведения был проведен корреляционный анализ данных, полученных по методикам диагностики мотивации к успеху и копинг-стратегий поведения с использованием бисериального коэффициента (табл.).

Таблица

Мотивация к успеху у подростков-спортсменов с разными копинг-стратегиями поведения

Table

Motivation to succeed in adolescent athletes with different coping strategies behavior

Мотивация к успеху (% испытуемых)	Копинг-стратегии								
	когнитивные			эмоциональные			поведенческие		
	А*	ОА*	Н*	А	ОА	Н	А	ОА	Н
низкая	7,3	1,8	1,8	7,3	1,8	1,8	3,6	7,3	-
средняя	14,5	16,4	3,6	29,1	1,8	3,6	16,4	14,5	3,6
умеренно высокая	21,8	14,5	5,5	27,3	1,8	12,7	20	20	1,8
слишком высокая	5,5	7,3	-	12,7	-	-	5,5	7,3	-

*А – адаптивные варианты копинг-стратегий;

*ОА – относительно адаптивные варианты копинг-стратегий;

*Н – неадаптивные варианты копинг-стратегий

У подростков-спортсменов с низкой мотивацией к успеху существенных различий в проявлении адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных вариантов когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий не выявлено.

У подростков со средней мотивацией к успеху преобладает проявление адаптивных эмоциональных (29,1%) копинг-стратегий.

У подростков с умеренно высокой мотивацией к успеху проявляются в значительной степени адаптивные варианты когнитивных (21,8%), эмоциональных (27,3%) и поведенческих (20%) копинг-стратегий поведения и относительно адаптивные варианты поведенческого копинга (20%).

Испытуемые со слишком высокой мотивацией к успеху в большей степени проявляют адаптивные варианты эмоционального копинга (12,7%), а также адаптивные варианты когнитивного и поведенческого копинга (5,5 %) и относительно адаптивного когнитивного и поведенческого копинга (7,3 %). Неадаптивные варианты копинг-стратегий подростки-спортсмены с очень высокой мотивацией к успеху вообще не используют.

Таким образом, прослеживается общая тенденция использования подростками-спортсменами адаптивных и относительно адаптивных когнитивных копинг-стратегий. Причем

адаптивные и относительно адаптивные когнитивные копинг-стратегии чаще проявляются у подростков с умеренно высокой мотивацией к успеху. Реже всего подростки-спортсмены используют неадаптивные когнитивные копинг-стратегии. А испытуемые со слишком высокой мотивацией достижения неадаптивные когнитивные копинг-стратегии не используют вообще.

Заключение. Проведенное нами исследование позволило установить связь между уровнем мотивации к успеху и различными вариантами копинг-стратегий у подростков-спортсменов. Так у спортсменов с высокой, умеренно высокой и средней мотивацией к успеху в спорте преобладают адаптивные и относительно адаптивные варианты копинг-стратегий. В большей степени данные адаптивные варианты совладающего поведения в подростковом возрасте проявляются в эмоциональном копинге.

Таким образом, выдвинутое предположение о том, что с повышением уровня мотивации к успеху в спорте у подростков преобладают адаптивные и относительно адаптивные варианты копинг-стратегий подтвердилось. Полученные результаты исследования могут быть использованы тренерами в их практической деятельности в процессе воздействия на становление мотивации занятия спортом у

детей и подростков, а также спортивными психологами при подготовке подростков-спортсменов к соревновательной деятельности, с целью повышения их стрессоустойчивости.

Список литературы

1. Бодров В.А. Часть 3. Стратегии и стили преодоления стресса: [Страницы будущей книги] // <http://www.infomag.ru/journals/j091r/27568.html> (дата обращения: 18.03.2015).
2. Либин А.В. Дифференциальная психология на пересечении европейских, российских и американских традиций. М., Смысл, 1999.
3. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М. Эксмо, 2005.
4. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. Том I, выпуск 2. 1998.
5. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. – Казань, 2003.
6. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. // Психол. журнал. 1997. Вып.5. С. 20–30.
7. Степанский В.И. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудачи на регуляцию деятельности // Вопросы психологии. 1981. Вып.6. С. 59-75.
8. Шумилин А.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов. Дис ... канд. пед. наук // <http://www.dissercat.com/...-deyatelnosti-yunykh-dzyudoistov> (дата обращения: 9.03.2015).
9. Корнієнко І.О. Факторний аналіз методик діагностики особистісних детермінант копінг-поведінки особистості // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / С.Д. Максименко, Л.А. Онуфрієва. Вип. 14. Кам'янець Подільський: Аксіома, 2011. С. 393-404.
10. Марковець О.Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів: дис ... канд. псих. наук. К., 2005. 23 с.

References

1. Bodrov V.A. Part 3. Strategies and styles of coping with stress: [Page future book] // <http://www.infomag.ru/journals/j091r/27568.html> (date of access: March 15, 2015).
2. Libin A.V. Differential psychology at the crossroads of European, Russian and American traditions. Moscow, Smysl, 1999.
3. Malkina-Pykh I.G. Psychosomatics: a Handbook of a practical psychologist. Moscow: Eksmo, 2005.
4. Muzdybaev K. Strategy of coping with life's difficulties. Theoretical analysis // Journal of sociology and social anthropology. Volume I, issue 2. 1998.
5. Nabiullina R.R., Tokhtarova I. V. The mechanisms of psychological protection and coping with stress (definition, structure, functions, types, psychotherapeutic correction). Tutorial. Kazan, 2003.
6. Nartova-Bochvar S. K. «Coping behavior» in the system of concepts of psychology of the personality // Psikhol. journal. 1997. № 5. Pp. 20-30
7. Stepansky V.I. The Influence of motivation of achievement of success and avoidance of failures in the regulation of activity // Questions of psychology. Vol.6. 1981. Pp. 59-75.
8. Shumilin A.P. Formation of motivation of productivity of competitive activity of young judoists. Dis ... Cand. Ped. Sciences. // <http://www.dissercat.com/...-deyatelnosti-yunykh-dzyudoistov> (date of access: March 9, 2015).
9. Kornienko I.O. Factor analysis methods of diagnostics of personal determinants of coping behavior of the person // Problems of modern psychology: Collection of scientific works of Kamianets-Podilskyi national University named after Ivan Ohienko, Institute of psychology. G. S. Kostyuk NAPS of Ukraine / S.D. Maksimenko, L. A. Onufriev. Vol. 14. Kamenetz-Podolsk: Axiom, 2011. Pp. 393-404.
10. Markowitz, E. L. Psychological peculiarities of professional stress and prevent its occurrence of future teachers: Dis. ... cand. Psych. Sciences. Kiev, 2005. 23 p.

Данные автора:

Шевцова Тамара Николаевна, специалист кафедры гимнастики и спортивных единоборств

About the author:

Shevtsova Tamara Nikolaevna, Specialist, Department of Gymnastics and Combat Sports