

Горская Галина Борисовна

доктор психологических наук, профессор,
профессор кафедры психологии
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма

Дыдарь Виктория Геннадьевна

магистрант кафедры психологии
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма

ДИНАМИКА РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КОМАНДЫ НА ПРОТЯЖЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СЕЗОНА

Аннотация:

Статья посвящена выявлению динамики мобилизации психологических ресурсов поддержания психической устойчивости группой, продолжительное время действующей в стрессовых условиях. Исследование проведено методом анализа отдельных случаев (case study). В нем приняла участие женская команда по пляжному гандболу во время выступлений в многоэтапном чемпионате России, проходившем с мая по сентябрь 2016 г. Проверялось предположение о том, что поддержание психической устойчивости спортсменов, выступающих в командном виде спорта, осуществляется за счет стабильных личностных регуляторов, обусловленных спецификой вида спорта, и ситуативных регуляторов, которые активируются в зависимости от ситуации осуществления командной деятельности. Результаты исследования подтвердили выдвинутую гипотезу. К устойчиво вовлекаемым ресурсам поддержания психической устойчивости команды относятся подвижность и сила нервной системы по торможению, что обусловлено спецификой деятельности спортсменов, требующей быстроты принятия решения в неопределенных условиях при сохранении самоконтроля. Вариативными ресурсами поддержания психической устойчивости команды являются стратегии разрешения конфликтов, организованность и активность команды. Поддержание психической устойчивости происходит преимущественно за счет личностных ресурсов членов команды. Активация групповых ресурсов наблюдается лишь на заключительных этапах исследования, как и тенденция к сохранению спортсменками собственной способности успешно действовать в условиях стресса за счет снижения включенности в групповые процессы.

Ключевые слова:

психическая устойчивость, команда, социальная группа, динамика регуляции психической устойчивости, личностные и ситуативные регуляторы психической устойчивости, командное преодоление стресса, устойчивые и вариативные ресурсы преодоления командного стресса, типологические свойства нервной системы.

Gorskaya Galina Borisovna

D.Phil. in Psychology,
Professor, Psychology Department,
Kuban State University of Physical Education,
Sport and Tourism

Dydar Viktoriya Gennadyevna

Master's degree student, Psychology Department,
Kuban State University of Physical Education,
Sport and Tourism

DYNAMICS OF TEAM MENTAL TOUGHNESS REGULATION THROUGHOUT COMPETITION SEASON

Summary:

The article is devoted to revealing the dynamics of psychological resources mobilization for maintaining mental toughness by the group acting under stress for a long time. The case study method was used during this investigation. The sample consisted of women's beach handball team. The survey was conducted during Russian multistage championship from May to September of 2016. It was assumed that mental toughness of athletes involved in team sports activities may be maintained by means of stable and variable personal regulators. It was also presumed that stable personal resources of maintaining mental toughness depend on handball specificity, and variable resources are connected with conditions of group functioning. The study results confirmed the tested assumption. The stable team mental toughness resources include nervous system mobility and inhibition. It is connected with specific features of women athletes' performance requiring prompt decision making and saving self-control under stress influence. Variable mental toughness resources are strategies of conflict resolution, team activity and organization. Team mental toughness is presumably maintained by means of athletes' personal psychological resources. At the final stage of the investigation, the author registered group resources mobilization as well as the athletes' attempt to keep the capacity of effective performance under stress influence by reducing involvement in group activities.

Keywords:

mental toughness, team, social group, dynamics of mental toughness regulation, personal and contextual regulators of mental toughness, team stress coping, stable and variable resources of team stress coping, typological features of nervous system.

Проблема устойчивости человека к стрессам в течение длительного времени находится в центре внимания психологов-исследователей и практиков. В то же время по мере накопления данных в области психологии стресса и изменения условий жизни современного человека, порождающего новые его источники, актуальными становятся новые направления исследования в

этой области. Одним из них является исследование особенностей переживания и преодоления стресса не отдельными личностями, а группами, которые включены в совместное решение задач.

Анализ литературы показывает, что эмоциональные процессы в группах мало исследованы. Не много известно и о преодолении стресса группами, включенными в совместное решение определенных задач в эмоционально напряженных условиях. О сложности процессов преодоления стресса группами говорит несовпадение индивидуальных и командных способов преодоления стресса [1, с. 86; 2, с. 75]. Вместе с тем успешность преодоления стресса группой и совместной деятельности группы зависит от личностных ресурсов ее членов [3, с. 19; 4].

Среди исследований, посвященных преодолению стресса, все большую актуальность приобретает рассмотрение его как динамического процесса, обусловленного продолжительностью нахождения личности или группы в стрессовой ситуации, этапом решения задач, стоящих перед группой [5, р. 552; 6, р. 92].

Эвристичной моделью для изучения преодоления стресса группой являются спортивные команды, которые постоянно активно участвуют в соревнованиях, включающих спортсменов в преодоление соревновательного стресса. Достаточно большая продолжительность соревновательного сезона в командном спорте высоких достижений позволяет исследовать процесс преодоления стресса спортивными командами в динамике.

Исходным для проведенного исследования было представление о командном преодолении стресса, сформулированное П. Морганом (P. Morgan), Д. Флетчером (D. Fletcher) и М. Саркаром (M. Sarkar) [7, р. 552]. Они рассматривают командное преодоление стресса как динамический психосоциальный процесс, результатом которого является защита группы индивидов от негативного влияния стресса, с которым они все вместе сталкиваются. Групповое преодоление стресса, по их мнению, включает процессы, в ходе которых члены команды используют индивидуальные и групповые ресурсы, чтобы позитивно адаптироваться и преодолеть стрессовую ситуацию.

Цель исследования заключалась в изучении динамики включения личностных и командных ресурсов устойчивости к соревновательному стрессу в команде спортсменов на протяжении соревновательного сезона.

Проверялось предположение о том, что поддержание психической устойчивости спортсменов, выступающих в командном виде спорта, осуществляется за счет стабильных личностных регуляторов, обусловленных спецификой вида спорта, и ситуативных регуляторов, которые активируются в зависимости от ситуации осуществления командной деятельности. Индикатором изменения регуляции психической устойчивости может служить изменчивость либо устойчивость корреляционных связей между показателем психической устойчивости и показателями личностных и командных ее регуляторов. Основанием для выбора этого критерия динамики регуляции психической устойчивости являются данные исследований об изменении корреляционных связей между индивидуально-психологическими характеристиками личности в стрессовых ситуациях по сравнению с наблюдаемыми в обычных условиях [8, с. 230].

В качестве стабильных регуляторов устойчивости к стрессу рассматривались типологические свойства нервной системы. Основанием для этого являются многочисленные данные о взаимосвязи устойчивости к стрессу с типологическими свойствами нервной системы [9, с. 126]. В качестве возможных ситуативно мобилизуемых ресурсов преодоления стресса рассматривались стратегии разрешения конфликтных ситуаций и социально-психологические характеристики команды как социальной группы.

Типологические свойства нервной системы определялись по анамнестическому опроснику Я. Стреляу. Стратегии разрешения конфликтных ситуаций устанавливались по методике К. Томаса. Для оценки социально-психологических характеристик команды применялись методики диагностики уровня развития группы, групповой сплоченности, психолого-педагогических параметров группы (активности, организованности, коммуникативности, психологического климата). Психическая устойчивость оценивалась по методике А. Голдберга.

Для получения данных, позволяющих оценить справедливость проверяемой гипотезы, было принципиально важно проследить изменение регуляции психической устойчивости в реальной группе спортсменов, участвующих в совместной деятельности, происходящей в стрессовых условиях, на протяжении длительного времени. В связи с этим был избран метод анализа отдельных случаев (case study). Исследование проводилось в команде по пляжному гандболу спортивной детско-юношеской школы олимпийского резерва № 1 Кубанского государственного аграрного университета на протяжении соревновательного сезона 2016 г. Команда состояла из четырнадцати спортсменов, имеющих квалификацию мастеров и кандидатов в мастера спорта, членов сборной команды Краснодарского края и России по пляжному гандболу. Возраст обследуемых находится в диапазоне от 19 до 27 лет.

Измерение изучаемых показателей проводилось трижды: в начале, середине и конце соревновательного сезона в период участия команды в трех турах чемпионата России. В первом

туре (май) команда выиграла десять игр из одиннадцати, в которых принимала участие; во втором (июль) – девять игр из десяти; в третьем (сентябрь) – шесть игр из семи и заняла второе место в чемпионате России. В целом выступление команды в чемпионате России следует расценить как успешное, хотя, по мнению игроков, она не раскрыла свои возможности полностью.

Достаточно высокая успешность команды может привести к предположению, что соревновательная деятельность, скорее всего, не вызвала значительного психического напряжения, подрывающего устойчивость спортсменов к стрессу. Действительно, интегральные показатели устойчивости спортсменов к стрессу достоверно не изменялись от этапа к этапу соревновательного сезона. Обнаружены лишь несколько достоверных изменений частных параметров психической устойчивости (табл. 1).

Таблица 1 – Медианы частных показателей психологической устойчивости гандболисток в течение соревновательного сезона, баллы

Измерения*	Показатели психической устойчивости				
	моральная устойчивость	сопротивляемость психологическому давлению	концентрация	уверенность	мотивация
1	2	3	4	4	4,5
2	2,5	4	5	5	4,5
3	3	4	4	5	3,5
Достоверность различий**					
1–2	p < 0,05	p > 0,05	p < 0,05	p < 0,05	p > 0,05
1–3	p > 0,05	p < 0,05	p > 0,05	p > 0,05	p > 0,05
2–3	p < 0,05	p > 0,05	p > 0,05	p > 0,05	p > 0,05

* 1 – начало сезона, 2 – середина сезона, 3 – конец сезона.

** Жирным шрифтом выделены статистически достоверные различия.

Иная картина обнаруживается при анализе корреляционных связей исследуемых показателей, зарегистрированных на разных этапах соревновательного сезона.

Анализ достоверных корреляционных связей показателей в начале сезона показал наличие трех групп взаимосвязанных параметров. Первую группу образовали положительные корреляционные связи показателя психической устойчивости с показателем подвижности нервных процессов ($r = 0,80$, $p < 0,05$), который, в свою очередь, обнаружил положительные корреляционные связи с показателем силы процесса торможения ($r = 0,55$, $p < 0,05$) и показателем стратегии разрешения конфликтов «соперничество» ($r = 0,54$, $p < 0,05$). Описанные корреляционные связи представляются ожидаемыми и объясняются спецификой пляжного гандбола: он требует от спортсменов быстроты действий и принятия решений при сохранении устойчивости контроля собственного поведения.

Следующие две группы корреляционных связей не включают показатель психической устойчивости. Положительная корреляция связывает показатель силы процесса возбуждения и уровня развития команды как социальной группы ($r = 0,67$, $p < 0,05$). Она указывает на то, что психическая выносливость повышает вероятность высокой внутренней организации команды, действующей в стрессовых ситуациях. Данная корреляционная связь является единственной отражающей взаимосвязи индивидуальных и групповых параметров.

Установлены взаимосвязи групповой сплоченности с показателями стратегий разрешения конфликтов «избегание» и «приспособление». При этом показатель групповой сплоченности положительно коррелирует с «избеганием» ($r = 0,55$, $p < 0,05$) и отрицательно с «приспособлением» ($r = -0,62$, $p < 0,05$). Эти корреляционные связи показывают, что чем более сплочена группа, тем более она склонна к избеганию конфликтных ситуаций и менее готова разрешать конфликты путем односторонних уступок одним членам команды другим.

В середине соревновательного сезона характер взаимосвязей исследуемых показателей изменился по сравнению с его началом. При сохранении положительной связи между психической устойчивостью и подвижностью нервных процессов ($r = 0,82$, $p < 0,05$) появляется достоверная положительная связь психической устойчивости с показателем силы процесса торможения ($r = 0,54$, $p < 0,05$). В то же время показатели силы процесса торможения и подвижности нервных процессов связаны между собой положительной корреляционной связью ($r = 0,55$, $p < 0,05$). При сохранении положительной корреляционной связи подвижности нервных процессов с показателем «соперничество» ($r = 0,72$, $p < 0,05$) появляется отрицательная корреляционная связь подвижности нервных процессов с показателем стратегии преодоления конфликтов «компромисс» ($r = -0,54$, $p < 0,05$). Появилась также отрицательная корреляционная связь между показателем силы процесса торможения и показателем стратегии разрешения конфликтов «избегание» ($r = -0,74$, $p < 0,05$).

Эмпирические данные свидетельствуют о том, что увеличилось количество корреляционных связей показателей стратегий разрешения конфликтов с показателями типологических свойств нервной системы. Это следует расценивать как признак накопления психологической усталости. Как и в первом случае, установлена положительная и достоверная корреляционная связь между силой процесса возбуждения и уровнем развития группы. Следовательно, поддержание взаимопонимания и успешности взаимодействий требует определенной психологической выносливости.

Сравнение корреляционных связей исследуемых показателей, зарегистрированных в начале и середине соревновательного сезона, показывает, что в обоих случаях отмечается положительная корреляция показателя психологической устойчивости с показателем подвижности нервных процессов; силы процесса возбуждения и уровня развития группы. В то же время на втором этапе исследования установлены более многочисленные корреляционные связи показателей подвижности и силы процесса торможения с показателями стратегий разрешения конфликтных ситуаций. Устойчиво воспроизводящиеся корреляционные связи указывают на то, какие ресурсы вовлекаются в поддержание устойчивости к стрессу в силу специфики вида спорта, которым занимаются спортсменки. Появление на втором этапе исследования корреляционных связей между исследуемыми показателями, не отмеченных в начале сезона, отражает изменение реакции спортсменок на условия, в которых они действуют.

Корреляционные связи изучаемых показателей в конце соревновательного сезона имеют отличия от зарегистрированных ранее. Сохранилась отмеченная в начале и середине соревновательного сезона положительная корреляционная связь психической устойчивости и подвижности нервных процессов ($r = 0,76$, $p < 0,05$). Просматривается положительная связь подвижности нервных процессов и силы процесса торможения ($r = 0,55$, $p < 0,05$). Выявлены отрицательные корреляционные связи всех показателей типологических свойств нервной системы с показателем стратегии разрешения конфликтов «избегание». Коэффициенты корреляции показателя «избегание» с показателями силы процессов торможения, возбуждения и подвижности нервных процессов составляют $-0,86$; $-0,54$ и $-0,63$ соответственно ($p < 0,05$).

Накопление усталости к концу соревнований может повлиять на готовность спортсменок до конца вести соревновательную борьбу. Отрицательные корреляционные связи показателя «избегание» с показателями всех типологических свойств нервной системы говорят о большой вероятности сохранения готовности вести борьбу у спортсменок, демонстрирующих высокий уровень силы процессов возбуждения и торможения, подвижности нервной системы. Чем больше избегание, тем меньше склонность к соперничеству ($r = -0,62$, $p < 0,05$). Отрицательная корреляция силы процесса возбуждения и показателя сплоченности группы ($r = -0,63$, $p < 0,05$) отражает то обстоятельство, что при накоплении усталости спортсменки более ориентированы на поддержание своего состояния, что может снижать сплоченность группы. Это важно с той точки зрения, что от сплоченности группы зависит ее способность применять конструктивные стратегии преодоления стресса [10, с. 86].

В конце соревновательного сезона появились не отмечаемые на предыдущих этапах соревновательного сезона корреляционные связи показателя уровня развития группы с показателями ее активности ($r = 0,63$, $p < 0,05$) и организованности ($r = 0,66$, $p < 0,05$). Они являются свидетельством того, что к концу сезона на фоне накопления психической усталости появляется необходимость активации групповых ресурсов сопротивляемости стрессу, в то время как в начале и середине соревновательного сезона в корреляционных связях просматривается более активное включение индивидуальных ресурсов преодоления стресса. На это указывает отмечаемая в середине сезона интеграция корреляционных связей показателей индивидуальных ресурсов поддержания психической устойчивости к стрессу.

Сравнение корреляционных связей показателя психической устойчивости с показателями личностных и командных ресурсов ее поддержания в начале, середине и конце соревновательного сезона показывает, что от начала к концу сезона увеличивается число достоверных корреляционных связей, сконцентрированных вокруг показателя психической устойчивости. В начале соревновательного сезона отмечены четыре такие корреляционные связи, в середине сезона их стало шесть, а в конце сезона это число увеличилось до восьми. Следовательно, длительное поддержание устойчивости к стрессу возможно за счет все большей мобилизации и интеграции необходимых для этого личностных ресурсов.

По мере увеличения продолжительности периода, в течение которого группа находится в условиях стресса, происходит перегруппировка ресурсов поддержания устойчивости к нему. Характер корреляционных связей, зарегистрированных в конце соревновательного сезона, говорит о том, что эта перегруппировка может выражаться как в мобилизации дополнительных ресурсов, так и в рассогласовании применения индивидуальных и групповых ресурсов, например в форме поддержания индивидуальной психологической устойчивости за счет ослабления индивидуального вклада в поддержание психической устойчивости группы в целом.

Результаты исследования показывают значимость исследования психической устойчивости команды и ресурсов ее поддержания в динамике. Применение получаемых таким образом сведений дает возможность точно определить меры, за счет которых можно поддерживать психическую устойчивость команды к соревновательному стрессу на разных этапах продолжительного соревновательного сезона. Данная стратегия представляется конструктивной при решении задачи поддержания психической устойчивости групп, находящихся в условиях длительного стресса, не только в спорте, но и в различных сферах жизни и профессиональной деятельности.

Подтверждена гипотеза о том, что поддержание психической устойчивости команды в течение длительного периода действий в стрессовой ситуации осуществляется за счет устойчиво вовлекаемых ресурсов, к которым относятся прежде всего типологические свойства нервной системы. В то же время по мере увеличения продолжительности периода деятельности в стрессовой ситуации активируются дополнительные ресурсы, о чем свидетельствует описанная выше интеграция корреляционных связей параметров, соотносимых прямо либо опосредствованно с показателем психической устойчивости. Признаком усложнения задачи ее поддержания является отмеченное в исследовании рассогласование в мобилизации индивидуальных и командных ресурсов преодоления стресса.

В заключение подведем итоги исследования.

Во-первых, выявлена важность исследования ресурсов поддержания психологической устойчивости группы, длительное время находящейся в условиях стресса, в динамике, так как в зависимости от длительности нахождения в условиях стресса группа поддерживает способность к конструктивным действиям за счет различных средств. Как в теоретическом, так и в прикладном плане важно знать тенденции изменения механизмов, за счет которых достигается успешность действий группы в стрессовых ситуациях.

Во-вторых, доказана продуктивность применения к исследованию преодоления стресса группой метода анализа отдельных случаев, который позволяет изучить процессы, за счет которых оно достигается, в реальных условиях деятельности и в реальном времени. Несмотря на трудоемкость этого метода и неизбежность значительных временных затрат, этот метод добавляет глубины понимания механизмов преодоления стресса к данным тех исследований, которые реализуют широко применяемую номотетическую модель исследования стресса.

Ссылки:

1. Белинская Е.П., Икрамова А.А. Взаимосвязь совместного копинга и уровня групповой сплоченности при выработке группового решения // Вестник Кемеровского государственного университета. 2015. Т. 3, № 3 (63). С. 82–86.
2. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В. Индивидуальные и групповые тенденции совладания с трудностями в российских семьях // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2014. Т. 20, № 2. С. 71–77.
3. Бодалев А.А., Бондырева С.К. О коллективном субъекте общения // Вопросы социальной психологии личности. Саратов, 2001. Вып. 2. С. 19–26.
4. Совмиз З.Р. Психологические ресурсы индивидуальных и групповых стратегий преодоления стресса субъектами командной деятельности // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 5. С. 71–74. <https://doi.org/10.24158/spp.2017.5.17>.
5. Morgan P.B.C., Fletcher D., Sarkar M. Defining and Characterizing Team Resilience in Elite Sport // Psychology of Sport and Exercise. 2013. Vol. 14, iss. 4. P. 549–559. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>.
6. Morgan P.B.C., Fletcher D., Sarkar M. Understanding Team Resilience in the World Best Athletes: A Case Study of Rugby Union World Cup Winning // Ibid. 2015. Vol. 16, iss. 1. P. 91–100. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.007>.
7. Morgan P.B.C., Fletcher D., Sarkar M. Defining and Characterizing Team Resilience ... P. 552.
8. Попова В.В. Системное исследование совладающего поведения в позиции теории интегральной индивидуальности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. 2011. № 4. С. 229–231.
9. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб., 2008. 352 с.
10. Белинская Е.П., Икрамова А.А. Указ. соч. С. 86.

References:

- Belinskaya, EP & Ikramova, AA 2015, 'The correlation of joint coping and the level of group cohesion in the development of group decisions', *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, vol. 3, no. 3 (63), pp. 82-86, (in Russian).
- Bodalev, AA & Bondyрева, SK 2001, 'The collective subject of communication', *Voprosy sotsial'noy psikhologii lichnosti*, Issue 2, pp. 19-26.
- Ilyin, EP 2008, *Psychology of sports*, St. Petersburg, 352 p., (in Russian).
- Kryukova, TL & Saporovskaya, MV 2014, 'Individual and group tendencies of coping with difficulties in Russian families', *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsial'naya rabota. Yuvenologiya. Sotsiokinetika*, vol. 20, no. 2, pp. 71-77, (in Russian).
- Morgan, PBC, Fletcher, D & Sarkar, M 2013, 'Defining and Characterizing Team Resilience in Elite Sport', *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 14, iss. 4, pp. 549-559. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>.
- Morgan, PBC, Fletcher, D & Sarkar, M 2015, 'Understanding Team Resilience in the World Best Athletes: A Case Study of Rugby Union World Cup Winning', *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 16, iss. 1, pp. 91-100. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.007>.
- Popova, VV 2011, 'A systematic study of coping behavior from the viewpoint of the integral individuality theory', *Vektor nauki Tol'yatinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya*, no. 4, pp. 229-231, (in Russian).
- Sovmiz, ZR 2017, 'Psychological resources of individual and group strategies for stress coping by subjects of team activity', *Obshtestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika*, no. 5, pp. 71-74. <https://doi.org/10.24158/spp.2017.5.17>.