

Бочавер К.А.^{1,2}, Довжик Л.М.¹, Савинкина А.О.^{1,3} К вопросу о тревоге и командной сплоченности в спорте

Bochaver K.A.^{1,2}, Dovzhik L.M.¹, Savinkina A.O.^{1,3} Towards the issue of anxiety and team cohesion in sport

¹Московский институт психоанализа, Москва, Россия

²Институт междисциплинарной медицины, Москва, Россия

³Институт медико-биологических проблем РАН

В статье рассматривается феноменология командной сплоченности в профессиональном спорте и ее связь с предсоревновательной тревогой. Командная сплоченность определяется как динамический процесс, связанный с тенденцией членов группы оставаться вместе, чувствовать себя объединенными в достижении конкретных целей и испытывать удовлетворение от принадлежности к группе, а тревога – как состояние, продуцирующее высокое физическое или психическое напряжение в период, предвещающий значимое внутреннее или внешнее событие – принятие решения, изменения в привычном образе жизни, ответственные соревнования или выступление, которое определит дальнейшую профессиональную траекторию спортсмена. Основная проблема исследования – соотношение субъективно оцениваемой тревоги спортсмена перед соревнованиями и его восприятия сплоченности своей команды. Решение этой проблемы весьма значимо для практической психологии, так как может позволить систематизировать методы интервенций и создать такую их композицию, при которой будет повышаться сплоченность и снижаться тревога. В статье представлена также объемная методология исследования, которая позволит психологам применять в дальнейшем комбинированные экспериментальные дизайны, совмещающие качественные методы – интервью и фокус-группы – и количественные методы, включающие современные тесты, такие как «Опросник командной сплоченности», «Опросник соревновательной тревоги спортсмена» и иные. Установленные связи тревоги и сплоченности могут стать одним из первых шагов по операционализации пока нового для отечественной науки понятия «mental toughness», еще не имеющего точного перевода на русский и близкого к «психической жесткости» и надежности. Этот феномен традиционно содержит не только репертуар coping-навыков, но также и поддерживающее, солидарное общение в команде, поэтому можно говорить о том, что сплоченность может объединяться с навыками совладания в рамках воспитания спортивно-специфической надежности, готовности к результативному выступлению в условиях соревновательного стресса.

Ключевые слова: психология спорта, сплоченность, стресс, тревога

Наше исследование находится на стыке нескольких проблемных областей – психологии сплоченности, performance psychology и психологии спорта. Performance psychology занимается выявлением механизмов результативной подготовки субъекта к некоторому ответственному действию или событию. К числу последних традиционно относят экзамены, выступления и собеседования, но в первую очередь – активное участие в экстремальных ситуациях, требующих мобилизации ресурсов организма, то есть работу в условиях военных действий и катастроф, высокой ответственности за жизнь других людей и спортивные соревнования. Значительный вклад в изучение этого вопроса внесли работы отечественных классиков, таких как Л.А.Китаев-Смык и Ю.Л.Ханин.

Актуальность и новизна данного исследования обусловлена тем фактом, что, как правило, выступление спортсмена представляется в науке индивидуальной траекторией или цепочкой событий, в которой к числу ресурсов преодоления стресса относятся опыт, навыки саморегуляции, качество внутреннего диалога и спортивного воображения, ясность цели и умение планировать, эмоциональная и инструментальная поддержка других. В то же время анализ сплоченности как непосредственного ресурса совместной результативной деятельности традиционно проводится в русле социально-психологических исследований, и задачей данной работы становится попытка согласовать и связать, с одной стороны, тревогу перед соревнованиями, а с другой – меру сплоченности коллектива, к которому принадлежит спортсмен. Реализация этой задачи осложнена амбивалентным соотношением тревоги и сплоченности в спорте. Чем более сплоченной представляется спортсмену его команда, тем выше его субъективное психологическое благополучие и эффективнее используются копинг-ресурсы, связанные с нахождением социальной поддержки. Но вместе с тем, наверное, возможно и обратное, когда в высокосплоченной команде наблюдается «эффект заражения», при котором от спортсмена к спортсмену передается состояние тревоги и страха. Данное эксплораторное исследование проведено с целью найти и уточнить возможные связи сплоченности команды и предсоревновательной тревоги спортсмена.

1. Тревога и сплоченность в спорте: феноменология и диагностика

1.1 Проблема тревоги в спортивной психологии

В целях корректного анализа феномена тревоги, в первую очередь, предсоревновательной

тревоги в спорте, проанализируем сложившийся в современной науке подход. Тревога оценивается и определяется как понятие, близкое стрессу и продуцирующее высокое физическое или психическое напряжение в период, предваряющий значимое внутреннее или внешнее событие – принятие решения, изменения в привычном образе жизни, ответственные соревнования или выступление, которое определит дальнейшую профессиональную траекторию [Довжик, Бочавер, 2020].

В спортивной науке существуют отдельные дефиниции, такие как *precompetitive anxiety*, или предсоревновательная / предстартовая тревога, *competition anxiety* – тревога во время соревнований, *re-injury anxiety* – тревога, связанная с повторным получением травмы («страх рецидива»). Тревога спортсмена признается нормальным явлением, далеким от тревожных расстройств (например, F40 «Группа расстройств, при которых единственным или преобладающим симптомом является боязнь определенных ситуаций, не представляющих текущей опасности. В результате больной обычно избегает или страшится таких ситуаций») [Международная классификация болезней (МКБ-10), 1999]. В спорте тревога часто ассоциируется с уровнем возбуждения и умения спортсмена управлять им (ментальный навык саморегуляции *arousal control*), что отражено в классических моделях Л.Харди (модель катастрофы), А.В.Алексеева (оптимальное боевое состояние – ОБС), Ю.Л.Ханина (*individual zone of optimal functioning* – IZOF) [Алексеев, 2007; Hardy, 1991; Kamata и др., 2002].

Методически решение задачи по определению уровня тревоги спортсмена решается двояко – короткими скрининговыми тестами, близкими к ВАШ, например «градусником тревоги», опросниками состояния (опросник САН «Самочувствие, активность, настроение»), а также объемными опросниками с высокой ретестовой надежностью, в первую очередь CSAI (*Competitive State Anxiety Inventory*) или STAI (известен в России как Шкала тревоги Спилбергера–Ханина) [Доскин и др., 1973; Сох и др., 2003]. Основной проблемой диагностики тревоги в спорте долгое время представлялась недостаточная дифференциация оценки – как показали выполненные ранее работы, информативен не только высокий или низкий ранг актуальной личностной и ситуативной тревоги спортсмена, но и качественный анализ компонентов [Бочавер, Довжик, 2019]. Можно говорить и о том, что существуют дополнительные маркеры тревоги, которые хорошо использовать в работе – к ним относятся косвенные показатели, такие как уровень развития отдельных копинг-навыков, например «Концентрация» (насколько легко спортсмен отвлекается или способен сосредоточиться на предстоящей тренировочной или соревновательной задаче, даже если возникают неприятные ситуации), «Уверенность в себе и мотивация достижения» (в какой мере спортсмен уверен в себе и по-

зитивно мотивирован, регулярно «выкладывается» во время тренировок и соревнований, усердно трудится над улучшением своих навыков), «Высшее достижение под действием стресса» (воспринимает ли спортсмен стрессовую ситуацию скорее как вызов, чем угрозу, и достигает ли хороших результатов в напряженных условиях) [Бочавер, Довжик, 2019]. Кроме того, активно используются психофизиологические маркеры тревоги и возбуждения, такие как индекс стресса Баевского, рассчитываемый по параметрам ВСР [Blásquez и др., 2009].

Одним из основных результатов выполненной авторским коллективом работы стала апробация и валидизация «Теста состояния соревновательной тревожности» CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2), включающего в себя 27 утверждений, распределенных по трем шкалам: 1) «Когнитивная тревожность»; 2) «Соматическая тревожность»; 3) «Уверенность в себе». Высокая внутренняя согласованность, сохраненная факторная структура и конвергентная валидность с тестом STAI позволяют использовать новый опросник с целью изучения соревновательной тревоги спортсменов.

Сама постановка проблемы исследования – выявить характер связей тревоги и сплоченности – предполагала объемную предварительную работу, и ниже хотелось бы представить краткий взгляд на феноменологию второго изучаемого явления – спортивной сплоченности.

1.2 Сплоченность спортивной команды

Как мы указывали в более ранних работах, «сплоченность – не только динамическая характеристика группы, так называемый командный дух, но скорее многослойная композиция, включающая в себя взаимодействие в спорте и вне его, согласованную работу, синергию ценностей и мотиваций членов команды. Сплоченность касается не только спортсменов, но и широкого круга лиц – команды помощников (staff) от тренера до массажиста, персон, охваченных медиаактивностью (фанаты, болельщики), значимых людей вне спортивной деятельности (друзья, партнеры, родители и дети)» [Бочавер, Савинкина, 2018].

Рабочие определения, бытующие в современной психологии спорта, можно перевести примерно так: команда – это «объединение двух или более лиц, которые обладают общей идентичностью, имеют общие цели и задачи, разделяют общую судьбу, демонстрируют структурированные закономерности взаимодействия и общения, имеют общие представления о структуре группы, инструментально взаимозависимы, испытывают взаимное межличностное влечение и считают себя группой» [Carron, Hausenblas, 2005, p. 13]. Сплоченность (cohesion)

описывается как «динамический процесс, связанный с тенденцией членов группы оставаться вместе, чувствовать себя объединенными в достижении конкретных целей и испытывать удовлетворение от принадлежности к группе» [Tenenbaum и др., 2012, р. 411]. Интересно, что хотя сплоченность, в отличие от тревоги, носит не индивидуальный, а групповой характер, основная структурная композиция феномена классическим образом сочетает в себе когнитивный компонент (общие цели и задачи), эмоциональное состояние (радость и гордость от принадлежности команде) и поведенческие установки (верность и продолжение деятельности именно со «своей» командой).

В отличие от тревоги, которая все же имеет относительно объективные индикаторы (в первую очередь, физиологические – высокая частота сердечных сокращений, повышенные мышечный тонус и кожная проводимость), сплоченность представляется более сложным для оценки явлением. В исследовании мы прибегали к субъективным оценкам членов команды, данным о результативности команд, а также опроснику MSCI (Multidimensional Sport Cohesion Instrument) Д.Юкельсона [Yukelson и др., 1990]. Необходимо пояснить, в чем нам видятся сложности оценки сплоченности. В предыдущих работах было показано, что, используя конструкт трех страт из теории коллектива А.В.Петровского, можно найти достоверные связи ценностного и целевого единства команды с ее результативностью [Савинкина, 2015]. С другой стороны, эмоциональная связанность членов команды не влияет напрямую на результаты игры; в то же время классический метод измерения сплоченности – социометрия Я.Морено – ассоциируется именно с эмоциональными связями. Кроме того, подготовка методики, направленной на изучение сплоченности в русле стратометрического подхода, подразумевает объемную предварительную работу, связанную с ценностными характеристиками данного отдельного вида спорта (например, футбола). Проблема заключается также в том, что феномен командной сплоченности допустимо использовать даже и в индивидуальных видах спорта, где командой может предстать, например, коллектив «спортсмен – тренер – врач – хореограф – массажист – родители». Естественно, анализ сплоченности, как ее видят сокомандники-ровесники, и того же явления, но через призму представлений разновозрастных специалистов, не приведет нас к одной категории, согласно которой уровень сплоченности будет определяться исчислимыми показателями эффективности согласованной деятельности. По этой причине оценка сплоченности реализуется часто различными путями, и выбранный нами тест, строго говоря, отвечает скорее на вопрос о «социальных представлениях», поскольку задача исследования – в оценке сплоченности, а не объективной результативности (ее корректнее было бы назвать «сыгранность», то есть совместный опыт результативных игр).

В апробированный и подготовленный к работе опросник MSCI (Multidimensional Sport Cohesion Instrument) входят 22 вопроса с 11-балльной шкалой Ликерта, универсальные для различных видов спорта. Примеры пунктов приведены ниже.

- Насколько вам нравится играть в этой команде?
- Ваши товарищи по команде дают вам почувствовать себя значимым и достойным?
- Насколько хорошо, по вашему мнению, товарищи по команде играют в своих амплуа, чтобы добиться успешной работы команды?
- Желаете ли вы продолжать быть членом этой команды?
-

Выделяемые шкалы хорошо сочетаются как с зарубежными моделями, так и с пониманием социально-психологической сплоченности в отечественной психологии; их четыре: «Симпатия к команде», «Единство цели», «Командная работа» и «Оценка персонального вклада».

Таким образом, можно подвести итог обзорной части исследования. В современной психологии спорта существуют различные подходы к пониманию феноменов тревоги и командной сплоченности, равно как и методы их оценки. Понимание тревоги спортсменов в сплоченной и разобщенной командах зависит от фокуса исследования: предметом изучения может служить как сплоченность, так и переживания спортсмена как субъекта профессиональной деятельности. В свете высокой подвижности составов команд в большинстве видов спорта нами была выбрана вторая позиция, ассоциирующаяся с субъектным подходом, и центральным предметом стала тревога как психоэмоциональное состояние выступающего профессионального спортсмена, имеющего определенные представления об уровне сплоченности команды, в которой он готовится к соревнованиям и выступает. Целью исследования, таким образом, становится поиск и уточнение характера связей между тревогой спортсмена и его отношением к сплоченности команды. Основная гипотеза предполагает наличие отрицательной связи тревоги спортсмена и сплоченности его команды.

2. Исследование переживания предсоревновательной тревоги и оценки командной сплоченности

2.1 Методы

Согласно дизайну исследования было выделено два этапа работы. Первый этап исследования, качественный, проводился в форме интервью с 20 выдающимися (чемпионы мира, Олимпийских и Всемирных игр) спортсменами, окончившими карьеру и ставшими тренерами. Методами исследования стал поиск и анализ научной литературы, качественный анализ интервью с использованием экспертной оценки [Квале, 2003; Smith, 2015].

Второй этап исследования был направлен на изучение связи между показателями предсоревновательной тревоги, сплоченности и копинг-навыками спортсмена, а также выявления различий между группами спортсменов, демонстрирующими разные уровни соматической и когнитивной тревоги. На данном этапе было проведено тестирование (методики «Тест копинг-навыков спортсмена» ACSI-28, «Шкала спортивной мотивации» SMS, «Опросник соревновательной тревоги» CSAI-2, «Опросник командной сплоченности» MSCI) [Довжик, Бочавер, 2020], а также были использованы методы статистического анализа (критерии Пирсона и Манна–Уитни) в ПО Statistica, а также подсчитаны средние показатели, медиана и стандартное отклонение в ПО MS Excel.

Подробное описание выборки отражено в таблице 1 ниже.

Таблица 1

Выборка (N = 230) первого и второго этапов исследования

	Возраст	Уровень мастерства	Соотношение М/Ж
1-й этап исследования (N = 20)	M _{возраст} = 31,1 Me = 32 SD = 3,9	ЗМС – 19 человек МСМК – 1 человек	12 мужчин 8 женщин
2-й этап исследования (N = 210)	M _{возраст} = 17 Me = 17 SD = 1,7	КМС – 132 человека МС – 79 человек МСМК – 9 человек	156 мужчин 54 женщины

2.2 Результаты исследования

2.2.1 Результаты первого этапа исследования (интервью)

Основные интересующие нас вопросы касались взаимодействия в команде и индивидуального поведения в условиях острого стресса непосредственно перед важнейшими соревнованиями.

ями – Олимпийскими играми. Результаты показали несколько интересных тенденций, о которых расскажем подробнее.

А. Наиболее распространенной трудностью командной коммуникации респондентами считается эмоциональный самоконтроль, призванный не допустить эффекта заражения и агрессивной коммуникации как ответа на сильно выраженную тревогу. Как яркий пример комментария можно привести следующее высказывание: *«Самое сложное [перед выступлением] – удержаться в рамках и не срываться на фоне усталости физической и психологической на оскорбления»*. Командная сплоченность фигурирует у всех опрошенных как единство в движении к общей цели, которое способно пересилить индивидуальную тревогу и неуверенность в себе.

Б. Как важнейшую характеристику командной работы респонденты отмечают «сыгранность», хорошее понимание и синхронизацию совместных действий: *«Все живые люди, не роботы. Задача – отработать [вместе] так, чтобы, даже если сознание "отключилось", доработать все на автоматизме. Продолжать делать все, что нужно. Но голова всегда холодная и трезвая»*. Именно рассудительность и способность принимать тактически верные решения в условиях стресса предстает ресурсом слаженной командной работы. Иными словами, можно предположить, что не только сплоченность влияет на эффективное преодоление стресса, но и, наоборот, индивидуальная копинг-компетентность спортсменов приводит к сплоченной совместной деятельности.

В. Важнейшим, если не ключевым, было общее включение в команду не только других спортсменов, но и специалистов. *«В моей жизни было несколько тренеров. У тренеров начальной подготовки – задача через игру научить азам и привить любовь к этому виду спорта. В целом это должны быть профессионалы своего вида. Тренер должен быть авторитетом. Человеком, которого ты безоговорочно уважаешь. Ты веришь и подчиняешься. Тренер должен быть психологом, понимать взаимоотношения между людьми. Тренер должен найти подход к каждому. Для многих тренер – это как вторая мама»*. Практически в каждом изученном материале находятся отсылки к тренерскому амплу не только «коуча», помогающего повысить спортивное мастерство, но также наставника и вдохновителя, который «заряжает» и передает боевой дух своим спортсменам. Вместе с тренером часто упоминаются и другие помощники, например: *«Для меня важно, что это все я проделал собственным трудом с тренером, массажистом, докторами. Это общая, конечно, победа, и я ее непосредственный участник, который все это проделывал»*.

Г. Интересно, что в контексте преодоления тревоги и сплоченности команды часто упоминается общее для команды отношение к соперникам как своего рода признак ценностного единства и профессиональных приоритетов: *«Противники – ни в коем случае не враги. Мы вообще дружили. С главными соперниками из команды [страны-конкурента] – я общаюсь со всеми девчонками. Мы всегда здоровались, общались. Победит сильнейший. Естественно, будет спортивная обида и злость – это на себя мы могли обижаться. Значит, где-то недо-работали»*. Более акцентированно эту установку «противник, но не враг» можно увидеть в следующем примере: *«К сопернику надо с уважением относиться, с добротой. Так нужно. Если ты будешь [относиться] «сейчас порву» – это не для меня. Я считаю, что всегда нужно корректно относиться к своему сопернику, потому что он так же волнуется, так же переживает, он такую же работу проделал, как и ты, за него болеют такие же родители, братья, сестры. Это все взаимно. Поэтому я всегда старался относиться к ним с добротой. Даже бывали случаи помочь»*.

Д. Отношения внутри команды большая часть респондентов описывала как солидарные и даже дружеские. Заметно, что именно эмоциональная привязанность, сложившаяся за период совместной работы, выступает важным ресурсом преодоления стресса и тревоги: *«Должно быть ощущение партнера. Без этого невозможно работать. Ты должен предугадать, что он сделает в следующий момент. Есть зоны ответственности у каждого, но есть и "десятое чувство". Если что-то меняется, нужно очень быстро подстроиться. И это чувство плеча присутствует. Поэтому большой дискомфорт – когда приходит кто-то новый, за-пасной»*. Помимо слаженной совместной работы на соревнованиях сплоченность упоминается и как эмоциональная связь: *«Все в одной лодке, все ребята в том же положении [что и ты]. Вместе все-таки легче идти и преодолевать все это. Поддерживаешь, у каждого бывают срывы, но поддержка коллектива чувствовалась»*. Команда описывается часто не только как прошедшие бок о бок одну дорожку спортсмены, но и как разделяющие общее переживание: *«Нужно привести мысли в порядок, пообщаться с ребятами, настроиться. На эту тему – «Блин, завтра выступать!» – стараемся поменьше общаться, ведь это у всех в голове сидит»*. Очень интересно, что высокую командную сплоченность отмечали и представители индивидуальных видов спорта, для которых своя национальная команда была прямыми конкурентами: *«Мы все болели друг за друга и искренне радовались победам. Сейчас такого нет, каждый сам за себя, нет такого монолита. А это очень важно, чувствуешь, когда искренняя поддержка и [за тебя] переживают»*.

Е. Наконец важным общим моментом во всех проведенных интервью стала выраженная индивидуальная ответственность – не только как спортсмена, но и как члена коллектива, части команды: *«Я капитан команды, через неделю ехать – [хоть и травма, но] какая коечка и больничка? Надо было дикую боль терпеть на контрольной тренировке. Сижу-реву, единственный шанс. Но патриотичность, любовь к спорту, фанатизм, мне разрешили. Я тогда поняла, что человек может абстрагироваться и не чувствовать боли, если мотивация сильнейшая, миссия в голове».*

Проведенный качественный этап исследования позволил сформулировать первый вывод: сплоченность представляет собой синергичную деятельность, ценностное, коммуникативное и двигательное единство членов команды, причем высокая сплоченность (солидарность в трудный момент) ассоциируется в спортивной практике с ресурсом преодоления тревоги и стресса, условием благополучной подготовки и результативного выступления [Квале, 2003; Smith, 2015]. Идея об амбивалентном соотношении тревоги и сплоченности как механизма эффектов заражения в спорте высших достижений не нашла подтверждения. Таким образом, первые данные подтвердили выдвинутую гипотезу, и мы перешли ко второму этапу исследования.

2.2.2 Результаты второго этапа исследования (описательная статистика)

На втором этапе было проведено классическое корреляционное исследование, задачей которого было сопоставить некоторые важнейшие компоненты деятельности профессиональных спортсменов – их предсоревновательную тревогу, преодоление стресса, сплоченность их команды и спортивную мотивацию. Представленные данные показывают распределение средних значений по общей выборке, для наглядности даны возможные максимальные баллы каждой субшкалы (см. табл. 2).

Следует отметить, что в условиях добровольного конфиденциального тестирования только один из 22 изучаемых параметров практически не дал разброса и показал близкие к минимальным значения – это субшкала демотивации из теста «Шкала спортивной мотивации» (SMS). Это может объясняться различными причинами, но наиболее экологичными могут быть два варианта: а) позиция социальной желательности ответов вынуждает спортсменов не соглашаться с пунктами (например, «У меня были весомые причины заниматься спортом, но сейчас я сомневаюсь, продолжать ли это»); б) спортсмены, составившие выборку исследования, прошли первые два этапа спортивной траектории (выбор специализации и начальное

спортивное мастерство) и профессионально выступают за свои организации и регионы, поэтому, вполне вероятно, низкая демотивация может адекватно объясняться их профессиональной вовлеченностью.

Таблица 2

Средние значения по выборке второго этапа исследования (N = 210)

Название теста и субшкал	CSAI Когнит. тревога	CSAI Сомат. тревога	CSAI Уверенность в себе	ACSI Совладание с неприятностями	ACSI Обучаемость	ACSI Концентрация	ACSI Уверенность в себе	ACSI Цель	ACSI Высшее достижение	ACSI Свобода от негат. переживаний	ACSI Общий балл
Средний балл	21	16	24	6	8	7	8	7	5	6	49
Максимальный балл	36	36	36	12	12	12	12	12	12	12	84
Название теста и субшкал	SMS Узнав. нового	SMS Саморазвитие	SMS Эмоции	SMS Смещение цели	SMS Долг	SMS Соц. одобр.	SMS Демотивация	MSCI Симпатия к команде	MSCI Единство цели	MSCI Командная работа	MSCI Оценка персонала. вклада
Средний балл	24	24	25	18	20	15	9	60	30	62	25
Максимальный балл	28	28	28	28	28	28	28	77	44	88	33

Примечания. Полные названия представленных субшкал:

CSAI «Когнитивная тревога», CSAI «Соматическая тревога», CSAI «Уверенность в себе», ACSI «Совладание с неприятностями», ACSI «Обучаемость», ACSI «Концентрация», ACSI «Уверенность в себе и мотивация достижения», ACSI «Постановка цели и психическая

подготовка», ACSI «Высшее достижение под действием стресса», ACSI «Свобода от негативных переживаний», ACSI «Общий балл», SMS «Узнавание нового», SMS «Саморазвитие», SMS «Эмоциональная стимуляция», SMS «Смещение цели», SMS «Долженствование», SMS «Социальное одобрение», SMS «Демотивация», MSCИ «Симпатия к команде», MSCИ «Единство цели», MSCИ «Командная работа», MSCИ «Оценка персонального вклада».

2.2.3 Результаты второго этапа исследования (структура тревоги спортсмена)

Как мы говорили выше, при изучении показателей тревоги важным аспектом является изучение не отдельных компонентов тревоги, а их соотношение, что отражено в работах некоторых исследователей (например, модель перевернутого U – модели катастрофы) [Hardy, 1990]. На основании медианы по каждой шкале тревоги (для шкалы когнитивной тревоги – $Me = 20$; для шкалы соматической тревоги – $Me = 15$), а также их соотношения нами были выделены 4 группы спортсменов в зависимости от соотношения когнитивного и соматического аспектов.

- I группа – «Хладнокровие» – обладающие низкой когнитивной ($M = 15,4$) и соматической тревогой ($M = 11,9$), $N = 74$;
- II группа – «Лихорадка» – обладающие низкой когнитивной ($M = 18,5$), но высокой соматической тревогой ($M = 19,9$), $N = 43$;
- III группа – «Беспокойство» – обладающие высокой когнитивной ($M = 24,2$) и низкой соматической тревогой ($M = 13,3$), $N = 38$;
- IV группа – «Уязвимость» – обладающие высокой когнитивной ($M = 27,5$) и высокой соматической тревогой ($M = 21,6$), $N = 55$.

Изучив показатели копинг-навыков и спортивной мотивации между всеми группами, мы обнаружили, что существуют значимые различия между первой и четвертой группами; вполне закономерным является тот факт, что при высоком уровне соматического и когнитивного компонентов тревоги одновременно показатели копинг-навыков и мотивации будут значительно ниже, чем при низком уровне тревоги. Для уточнения достоверности различий был использован критерий Манна–Уитни.

Таблица 3

Распределение показателей тревоги, копинг-навыков, спортивной мотивации и сплоченности в группах с 4 различными формами предсоревновательной тревоги ($N = 210$)

Название теста и субшкал	CSAI Когнитивная тревога	CSAI Соматическая тревога	CSAI Уверенность в себе	ACSI Совладание с неприятностями	ACSI Обучаемость	ACSI Концентрация	ACSI Уверенность в себе	ACSI Цель	ACSI Высшее достижение	ACSI Свобода от негативных переживаний	ACSI Общий балл
Группа I Хладнокровие	15,4	11,9	27,6	7,3	8,8	8,29	8,8	7,3	5,7	7,7	54,1
Группа II Лихорадка	18,5	19,6	23,6	6,2	8,2	6	8,2	7,4	5,5	6,6	48,3
Группа III Беспокойство	24,2	13,3	24,5	7	8,2	8,5	9,1	7	4,8	5,3	50,1
Группа IV Уязвимость	27,5	21,6	20,1	4,8	8,2	6,4	7,3	6,9	4,8	4	42,7
Название теста и субшкал	SMS Узнавание нового	SMS Саморазвитие	SMS Эмоции	SMS Смещение цели	SMS Долг	SMS Соц. одобр.	SMS Демотивация	MSCI Симпатия к команде	MSCI Единство цели	MSCI Командная работа	MSCI Оценка персонала
Группа I Хладнокровие	23,7	23,6	24,9	17,2	18,8	13	8,2	70	39	79	30
Группа II Лихорадка	23	22	22,6	18,3	19,6	15,5	12,4	66	34	73	26
Группа III Беспокойство	24,4	25,7	25,6	18,7	22,1	16,6	8,1	55	25	54	23

Группа IV Уязвимость	24,2	23,3	24,8	19	20,2	16,2	9,3	47	23	42	21
-------------------------	------	------	------	----	------	------	-----	----	----	----	----

Примечания. Полные названия представленных субшкал:

CSAI «Когнитивная тревога», CSAI «Соматическая тревога», CSAI «Уверенность в себе», ACSI «Совладание с неприятностями», ACSI «Обучаемость», ACSI «Концентрация», ACSI «Уверенность в себе и мотивация достижения», ACSI «Постановка цели и психическая подготовка», ACSI «Высшее достижение под действием стресса», ACSI «Свобода от негативных переживаний», ACSI «Общий балл», SMS «Узнавание нового», SMS «Саморазвитие», SMS «Эмоциональная стимуляция», SMS «Смещение цели», SMS «Долженствование», SMS «Социальное одобрение», SMS «Демотивация», MSCI «Симпатия к команде», MSCI «Единство цели», MSCI «Командная работа», MSCI «Оценка персонального вклада».

Показатели копинг-поведения (ACSI): «Совладание с неприятностями», «Концентрация», «Свобода от негативных переживаний» и «Общий балл» выше в группе №1 и ниже в группе №4 ($p < 0,05$). По мотивации (SMS) также найдены различия: «Смещение цели», «Долженствование», «Социальное одобрение» ниже в группе №1 и выше в группе №4 ($p < 0,05$). Однако нам также было интересно изучить группы со смешанной тревожностью. Мы обнаружили, что в группе №2, где низкий показатель когнитивной тревоги и высокий уровень соматической тревоги, значимо ниже навыки «Концентрации», «Уверенности в себе» и «Общий балл» копинг-навыков. В целом эти данные согласуются с предыдущими исследованиями [Radochoński и др., 2011]. Мы могли бы предположить, что высокий уровень соматической тревоги может переживаться спортсменами тяжелее, нежели высокий уровень когнитивной тревоги. Тело для спортсмена – главный инструмент, и различные проявления соматической тревоги, такие как «деревянные» конечности, дискомфорт в животе, тяжесть в ногах или руках, могут непосредственно приводить к снижению результативности. В то же время группа №2 имеет значимо более высокий показатель важного копинг-навыка «Свобода от негативных переживаний», что связано с отсутствием различных отвлекающих мыслей и, собственно, когнитивной тревоги.

Важным результатом стало также значимое различие результатов по субшкалам внутренней мотивации и саморазвития: при «проблемах с телом» (группа №2) мотивация к спортивной деятельности снижена, и, по всей видимости, преодолеть этот кризис сложнее, чем при появлении когнитивной тревоги, то есть навязчивых сомнений в своих силах.

2.2.4 Результаты второго этапа исследования (связь сплоченности и тревоги)

Следующим этапом работы была оценка различий в группах по показателям сплоченности. И здесь мы обнаружили значимые различия между группами №1 и №4: показатели MSCI «Симпатия к команде», «Единство цели», «Командная работа» значительно выше при низкой тревожности. Но в то же время мы обнаружили, что в отличие от показателей копинг-навыков и мотивации, которые были ниже в группе с высокой соматической тревогой и низкой когнитивной, показатели сплоченности были выше именно в группе №2. Таким образом, высокий уровень сплоченности говорит о снижении тревожности, но именно когнитивного компонента, а, как мы показали выше, большую роль в спортивной деятельности играет также и соматический компонент тревоги.

Таблица 4

Корреляционный анализ изучаемых показателей (критерий Пирсона, N = 210)

Субшкалы	MSCI Симпатия	MSCI Единство	MSCI Работа	MSCI Персон. вклад
CSAI_когнитив.	-,546**	-,612**	-,589**	-,531**
CSAI_соматич.	-,230*	-,245*	-,223*	-,216*
CSAI_уверенн.	,427**	,454**	,398**	,319**
ACSI_совл_с_неприят.	,451**	,433**	,448**	,343**
ACSI_обучаемость	,152	,186	,184	,108
ACSI_концентрация	,287**	,230*	,223*	,216*
ACSI_уверенность_в_себе	,263*	,281**	,195	,096
ACSI_высшее_достиж.	,237*	,164	,208	,052
ACSI_свобода_от_негатив.	,633**	,574**	,624**	,616**
ACSI_общий_балл	,506**	,454**	,464**	,335**
SMS_узнавание_нового	-,007	-,074	-,109	-,100
SMS_саморазвитие	,017	-,027	-,104	-,086
SMS_эмоции	-,008	-,035	-,105	-,136

Примечания.

а) ** Корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя). * Корреляция значима на уровне 0,05 (двусторонняя).

б) Полные названия представленных субшкал:

CSAI «Когнитивная тревога», CSAI «Соматическая тревога», CSAI «Уверенность в себе», ACSI «Совладание с неприятностями», ACSI «Обучаемость», ACSI «Концентрация», ACSI «Уверенность в себе и мотивация достижения», ACSI «Постановка цели и психическая подготовка», ACSI «Высшее достижение под действием стресса», ACSI «Свобода от негативных переживаний», ACSI «Общий балл», SMS «Узнавание нового», SMS «Саморазвитие», SMS «Эмоциональная стимуляция», MSCI «Симпатия к команде», MSCI «Единство цели», MSCI

«Командная работа», MSCI «Оценка персонального вклада».

Проведенный корреляционный анализ (см. табл. 4) показал наличие сильной отрицательной связи между когнитивным компонентом тревоги и такими показателями сплоченности, как «Симпатия к команде», «Единство цели», «Командная работа» и «Оценка персонального вклада», что согласуется с исследованиями [Borrego и др., 2014; Teymori и др., 2014]. Что касается соматического компонента тревоги, то здесь также была выявлена отрицательная связь с показателями сплоченности, однако корреляция менее выраженная и может считаться скорее тенденцией.

Отмечается также связь сплоченности со следующими копинг-навыками: «Совладение с неприятностями», «Концентрация», «Свобода от негативных переживаний» и также общим баллом копинг-навыков. Однако при этом сплоченность практически не связана с такими навыками, как «Обучаемость», «Уверенность в себе» и «Высшее достижение под действием стресса».

Также стоит отметить отсутствие выраженной связи сплоченности и мотивации, более того, такие аспекты мотивации, как «Саморазвитие», «Узнавание нового» и «Эмоциональная стимуляция», имеют слабую отрицательную направленность связи.

2.3 Обсуждение полученных результатов

Полученные нами результаты могут говорить о том, что сплоченность как психологический феномен может быть рассмотрена в психологии спорта как понятие, рядоположенное к копинг-навыкам, то есть как ресурс, сила которого обратно связана с силой предсоревновательной тревоги, что напрямую или косвенно подтверждается другими исследованиями [Borrego, Cid, Silva, 2012; Hardy, 1991; Teymori, Khaki, Nikbakhsh, 2014]. Дискуссия о том, что первично, высокая сплоченность снижает тревогу или низко тревожные спортсмены выше оценивают сплоченность своей команды, будет завершена в дальнейших исследованиях.

Интересен тот момент, что, в отличие от клинической практики, в психологии спорта тревога лишена однозначно отрицательной коннотации; если тревожное состояние рассматривается спортсменом как активация организма (arousal), то встречается позиция: «Я чувствую беспокойство и дискомфорт, и это хорошо, значит, мой организм готовится к соревнованиям и скоро это пройдет, было бы хуже, если бы я чувствовал полное спокойствие».

Таким образом, сплоченность является, безусловно, важной составляющей работы команды и отдельного спортсмена, однако при этом, как показали слабые связи с мотивацией, может снижаться ценность личных достижений и мотивации профессионального личностного роста.

Выдвинутая гипотеза, предполагающая наличие отрицательной связи тревоги спортсмена и сплоченности его команды, подтвердилась. Если феномен обратной связи, когда сплоченная команда подвергается «эффекту заражения» более, чем разобщенная, существует, то скорее как исключение и может изучаться в рамках качественной методологии на примере отдельных кейсов.

Заключение

Закономерности, полученные в данном исследовании, показали характер связи командной сплоченности, предсоревновательной тревоги и совладающего поведения спортсмена. Можно говорить о том, что в системе копинг-навыков – как выученного компонента стрессоустойчивости – традиционно преобладают индивидуальные стратегии: как использовать саморегуляцию, как общаться с тренером, невзирая на стиль коммуникации и волнение, как ставить и сохранять свои цели и т.п. При этом в современном дискурсе все шире распространяется пришедшее изначально из командных видов спорта понятие «mental toughness», пока не имеющее точного перевода на русский и близкое к психической жесткости и надежности. Этот феномен традиционно содержит не только репертуар копинг-навыков, но также и поддерживающее, солидарное общение в команде, поэтому можно говорить о том, что сплоченность может объединяться с навыками совладания в рамках воспитания спортивно-специфической надежности, готовности к результативному выступлению в условиях соревновательного стресса.

Полученные результаты могут быть использованы в практической работе спортивного психолога и подготовке научно-доказательных интервенций, базирующихся на скринингах и оценках состояния до и после. Возвращаясь к началу работы, подчеркнем, что механизмы, изучаемые в спорте, зачастую экстраполируются на более широкую область performance psychology и сходны по принципам с работой военнослужащих, медицинских и даже творческих коллективов.

Финансирование

Исследование выполнено при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований, проект 18-313-00184 «Сплоченность команды и тревожность спортсменов в ситуации соревновательного стресса».

Литература

Алексеев А.В. Преодолей себя. Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям. М.: Советский спорт, 2007. 252 с.

Бочавер К.А., Довжик Л.М. Апробация теста соревновательной тревожности спортсмена CSAI-2. В кн.: Материалы IX всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации», Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. С. 59–61.

Бочавер К.А., Савинкина А.О. К вопросу о феномене групповой сплоченности в спорте: анализ методологических подходов. Социология власти, 2018, 30(2), 55–82. doi:10.22394/2074-0492-2018-2-55-82

Довжик Л.М., Бочавер К.А. Психология спортивной травмы. М.: Спорт, 2020. 264 с.

Доскин В.А. и др. Опросник САН. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния. Вопросы психологии, 1973, No. 6, 141–145.

Квале С. Исследовательское интервью. М.: Смысл, 2003. 301 с.

Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем, 10-го пересмотра, онлайн-версия. <https://mkb-10.com>

Савинкина А.О. Методика диагностики сплоченности спортивной команды (на примере футбола). Спортивный психолог, 2015, No. 4, 69–75.

Blásquez J.C. Font G.R., Ortís L.C. Heart-rate variability and precompetitive anxiety in swimmers. Psicothema, 2009, 21(4), 531–536.

Borrego C.C., Cid L., Silva C. Relationship between group cohesion and anxiety in soccer. Journal of human kinetics, 2012, 34(1), 119–127.

Carron A.V., Hausenblas H., Eys M.A. Group dynamics in sport. 3rd ed., Champaign, IL: Human

Kinetics, 2005, 418 p.

Cox R.H., Martens M.P., Russell W.D. Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory–2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2003, 25(4), 519–533. doi:10.1123/jsep.25.4.519

Hardy L. A catastrophe model of performance in sport. In: J.G. Jones, L. Hardy (Eds) // *Stress and Performance in Sport*. – Chichester: JohnWiley, 1990. pp. 81–106.

Hardy L., Parfitt G. A catastrophe model of anxiety and performance. *British journal of psychology*, 1991, 82(2), 163–178.

Kamata A., Tenenbaum G., Hanin Y.L. Individual zone of optimal functioning (IZOF): A probabilistic estimation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2002, 24(2), 189–208.

Radochoński M., Cynarski W., Perenc L., Siorek-Maślanka L. Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes, *Journal of Human Kinetics*, 2011, 27(1), 180–189. doi: <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0014-0>.

Smith J.A. (ed.). *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*. – Sage, 2015. 309 p.

Tenenbaum G., Eklund R., Kamata A. Measurement in sport and exercise psychology, *Human Kinetics*, 2011, 568.

Teymori S., Khaki A.A., Nikbakhsh R. The relationship Between Team Cohesion and Anxiety on Team Sport Student Athletes. *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences*, 2014, No. 3, 414–417.

Yukelson D., Weinberg R., Jackson A. Multidimensional sport cohesion instrument (MSCI). *Directory of Psychological Tests in the Sport and Exercise Sciences*, 1990, No. 6, 129.

Поступила в редакцию 12 марта 2020 г. Дата публикации: 26 мая 2020 г.

Сведения об авторах

Бочавер Константин Алексеевич. Кандидат психологических наук, заведующий лабораторией психологии спорта, Московский институт психоанализа, Кутузовский проспект, д. 34, стр. 14, 121170, Москва, Россия, заведующий кафедрой салютогенеза, Институт междисциплинарной медицины, ул. 3-я Рыбинская, д. 18/19, 107113, Москва, Россия.

E-mail: konstantin.bochaver@gmail.com

Довжик Лидия Михайловна. Кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории психологии спорта, Московский институт психоанализа, Кутузовский проспект, д. 34, стр. 14, 121170, Москва, Россия.

E-mail: lydia.dovzhik@gmail.com

Савинкина Александра Олеговна. Научный сотрудник лаборатории психологии спорта, Московский институт психоанализа, Кутузовский проспект, д. 34, стр. 14, 121170, Москва, Россия, младший научный сотрудник, Институт медико-биологических проблем РАН, Хорошевское шоссе, д. 76 А, 123007, Москва, Россия

E-mail: a.o.savinkina@gmail.com

Ссылка для цитирования

Бочавер К.А., Довжик Л.М., Савинкина А.О. К вопросу о тревоге и командной сплоченности в спорте // Психологические исследования. 2020. Т. 13, № 70, С. 6. URL: <http://psystudy.ru>

Адрес статьи

<http://psystudy.ru/index.php/num/2020v13n70/1744-bochaver70.html>