

Из таблицы 6 видно, что в выборке баскетбольных команд по мере увеличения индекса социометрического статуса индекс эмоциональной экспансивности практически остается постоянным, т.е. эмоциональный фон взаимодействия внутри спортивной группы в малой степени зависит от инструментальных, деловых или игровых умений и навыков. Именно поэтому разные критерии в социометрическом исследовании баскетбольных команд оказались не работающими на нашей выборке.

Согласно приведенной таблице необходимо отметить значительную разницу индекса групповой сплоченности в кластерах Тм и Та. Это подтверждает то, что маргиналы – наиболее основательная, наиболее сыгранная страта спортивной команды. Выявить сплоченность у лидеров в данном исследовании не представилось возможности.

В выборке спортсменов-индивидуальщиков индекс эмоционального восприятия партнера увеличивается с его социометрическим статусом. Это говорит о высокой эмоциональной значимости для занимающихся индивидуальными видами спорта непосредственных профессиональных умений и навыков.

Тем не менее индекс групповой сплоченности, подсчитанный на основе парных выборов внутри каждого кластера, также указывает на наибольшую совместимость между членами маргинальной прослойки.

Сравнение социометрических индексов в выделенных блоках показало разную эмоциональную вовлеченность представителей индивидуальных и игровых видов спорта с изменением социометрического статуса тренера. Социометрический анализ особенностей социально-психологического взаимодействия пары «тренер-спортсмен» показал, что наиболее высокая степень групповой сплоченности выявляется в командах, где тренер не имеет крайних социометрических позиций.

#### *Литература*

1. Андреева Г.М. Социальная психология. – М., 1997.
2. Андреева Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л.А. Современная психология на Западе (теоретические направления). – М., 1978.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Изд-во ФИС, 1986.
4. Донцов А.И. О понятии «группа» в социальной психологии // Вестник Москов. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1997. – № 4. – С.17-25.
5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Ложкин Г.В., Волянюк Н. Акмеологический инвариант профессионализма тренера // Спортивный психолог. – 2009. – № 3. – С.36-43.
7. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. – М.: Изд-во ФИС, 1979.
8. Родионов А.В. Тренер – глазами психолога // Тренер. – 1992. – № 9. – С.32-39.
9. Руйбите Л.М. Зависимость успешности соревновательной деятельности от особенностей межличностного восприятия и психологического климата в спортивных командах (на материалах баскетбола): дис. ... канд. психол. наук. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1984.
10. Шиленков С.Н. Социально-психологическое обеспечение подготовки спортивно-игровых команд к соревнованиям. – СПб., 1996.

**Федорова Саяна Прокопьевна** – соискатель кафедры возрастной и педагогической психологии Бурятского государственного университета (г. Улан-Удэ). E-mail: fedsayana@mail.ru

**Fyodorova Sayana Prokopievna** – competitor of age and pedagogical psychology department of Buryat State University (Ulan-Ude).

УДК 159. 922. 4

**В.Э. Булутов**

### **ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТСМЕНОВ-БОКСЕРОВ)**

*В статье приводятся результаты психологического исследования копинг-стратегий совладающего поведения спортсменов-боксеров разной национальной принадлежности и уровня квалификации в предсоревновательный период.*

**Ключевые слова:** предсоревновательный стресс, копинг-стратегии, совладающее поведение, спортсмены-боксеры.

V.E. Bulutov

### FEATURES OF PRE-EVENT STRESS OVERCOMING IN ADOLESCENCE (ON THE EXAMPLE OF BOXERS)

*The article presents the results of psychological research of coping strategies, coping behavior of boxers of different ethnicity and skill level in the pre-event period.*

**Keywords:** pre-event stress, coping strategies, coping behavior, boxers.

Существенное отличие спортивной от других видов деятельности заключается, прежде всего, в способах достижения целей. Существует высокая ситуационная и психофизиологическая нагрузка на спортсменов, которая требует долгой адаптации к ним. Это объясняется тем, что область спортивной деятельности заключается в подготовке к соревнованиям и участием в них, которая требует от спортсменов специальных морально-волевых качеств, развитых спортивных навыков и умений, предельного напряжения физических и духовных сил.

На современном этапе высокоразвитых профессиональных достижений в спортивной деятельности психологические знания становятся особенно необходимыми, так как возрастает потребность не только в совершенствовании спортивной деятельности, но и в формировании личностных и поведенческих особенностей, характерных для морально развитой и успешной личности [2]. Давно установленным фактом является то, что результат спортсмена на соревнованиях определяется спортивными характеристиками: высоким уровнем мышечной и функциональной тренированности, технической и тактической готовностью, психологическими качествами спортсмена [3]. Чтобы реализовать в полной мере эти виды готовности в условиях соревнований, больше того, вскрыть резервные возможности спортсмена, ему необходимо психологически подготовиться к напряженным условиям конкретной деятельности, найти дополнительные морально-волевые ресурсы для успешного преодоления соревновательного периода. Зачастую победители и побежденные настолько равны, что выделить кого-либо чрезвычайно трудно. Поэтому в этих условиях большое значение приобретают такие психологические характеристики, как психологическая устойчивость, надежность, умение противостоять психологическим трудностям [1].

Как показывает анализ специальной литературы по данной проблеме, у людей, активно занимающихся спортом, отмечается недостаточная компетентность в вопросах охраны здоровья, психологической регуляции поведения, саморегуляции, способах совладающего поведения. В условиях высокой эмоциональной напряженности спортивной деятельности, соревновательного стресса резко увеличивается количество спортсменов, не способных преодолевать психологические трудности, связанные с совершенствованием спортивной деятельности, полной и успешной мобилизации в этих обстоятельствах [6].

Чтобы взаимодействовать и совладать со стрессогенными ситуациями, спортсмену наряду с неосознанными механизмами психологической защиты необходимы навыки целенаправленного копинга (копинг-поведения), смысл которого заключается в умении овладеть ситуацией, разрешить или смягчить ее конфликтный потенциал, привыкнуть к какому-либо нежелательному фактору, либо же уклониться от него [8]. Исходя из всего вышесказанного, мы считаем, что эта проблема становится особенно актуальной в последнее время, когда усиливается внимание общественности к процессу воспитания и социализации молодежи. Поэтому необходимо своевременное изучение особенностей преодоления предсоревновательного стресса в спортивной деятельности у представителей юношеского возраста, а также исследование взаимосвязей различных проявлений этнического фактора и особенностей формирования защитных механизмов и копинг-стратегий.

Данная проблема вызывает интерес и у общественности Бурятии в связи с высоким уровнем криминогенности молодежи, необходимостью подготовки ее к успешной социализации в обществе. Поэтому требуется разработка ориентированных на представителей юношества видов трудовой, творческой и деятельности.

Целью данного исследования является изучение этнопсихологических особенностей преодоления предсоревновательного стресса в юношеском возрасте на примере спортсменов-боксеров, а также выявление эффективности занятий спортом на поведение спортсменов различной квалификации и опыта.

В качестве объекта исследования выступили спортсмены-боксеры, тренирующиеся в специализированных спортивных клубах, а также студенты высших учебных заведений в возрасте от 17 до 20

лет. В исследовании принимали участие представители юношеского возраста в количестве 105 человек, средний возраст составил 18,8 лет. Из общего количества респондентов буряты составили 50,4%, русские – 46,6%, другие национальности – 2,8%.

Наша гипотеза предполагает, что:

1) существуют этнопсихологические особенности в совладающем поведении спортсменов в предсоревновательный период; (существуют различные этнопсихологические стратегии совладающего поведения в предсоревновательный период).

2) занятия спортом способствуют интеграции спортсменов в общем групповом аспекте, снижению психологических различий в зависимости от этнической принадлежности;

3) уровень квалификации спортсменов, опыт спортивной деятельности оказывают огромное влияние на интеграцию спортсменов, уменьшение влияния этнопсихологического фактора в процессе спортивного поведения и даже в процессе совладания с предсоревновательным стрессом.

В работе были использованы конкретные методы сбора и обработки фактического материала: метод тестирования, который проводился на основе копинг-тестов: «WCQ» (опросник о способах копинга) Р. Лазаруса, С. Фолькман, «Индикатор стратегий преодоления стресса» Амирхана, тест Хейма, тест интегративной тревожности (ИТТ, ситуативная и личностная шкала), опросник мотивации личности к избеганию неудач Т. Элерса.

Для выявления этнических особенностей совладающего поведения у представителей юношеского возраста была применена методика «WCQ» (опросник о способах копинга), позволяющая выявить 8 копинг-стратегий: конфронтацию, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

В целях математико-статистического анализа полученных психологических данных мы применяли пакеты статистических программ «Excel», SPSS. Для выявления достоверности различий психологических переменных между выборками русских и бурятских спортсменов, спортсменов с различным уровнем квалификации мы использовали t-критерий Стьюдента.

Сравнительный анализ данных по методике «WCQ» не выявил значительных этнических различий в копинг-стратегиях: «дистанцирование» (русские – 11-14 баллов, буряты – 11-14 баллов), «принятие ответственности» (русские – 8-11 баллов, буряты – 8-11 баллов), «планирование решения проблемы» (русские – 10-12 баллов, буряты – 10-12 баллов), «положительная переоценка» (русские – 8-11 баллов, буряты – 9-12), «самоконтроль» (русские – 8-9 баллов, буряты – 9-10 баллов). Отсюда видно, что преодолевая различные трудности, возникающие в процессе подготовки к соревнованиям, спортсмены независимо от национальности в большинстве случаев используют практически одинаковые копинг – стратегии.

Тем не менее все же проявились определенные этнические различия. Они были обнаружены по копингам: «конфронтация» (русские 6-8 баллов, буряты 8-11 баллов), «поиск социальной поддержки» (русские 6-8 баллов, буряты 11-12 баллов), а показатели копинг – стратегии «бегство и избегание» у русских выше, чем у бурят (русские 10-12 баллов, буряты 8-9 баллов). Отсюда следует вывод о том, что при столкновении с трудностями спортсмены русской национальности стараются избегать неприятных ситуаций. Это может проявляться в непосещении тренировок, избегании спаррингов и т.п. Спортсмены бурятской национальности стараются не обострять ситуацию, а найти во всем положительный момент.

По методике «Индикатор стратегий преодоления стресса» Амирхана нами были получены следующие результаты (рис. 1).

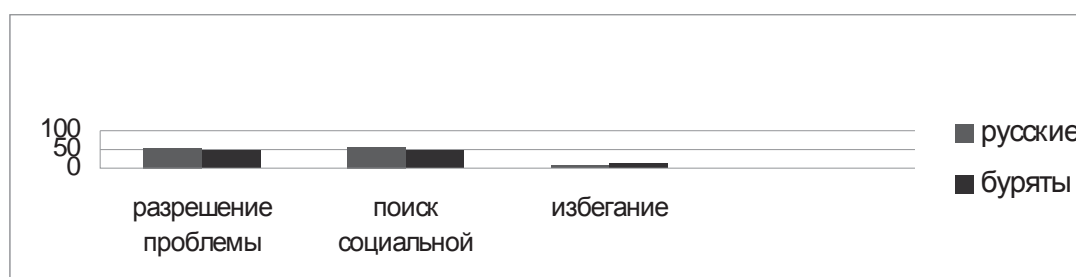


Рис. 1. Результаты исследования стресс-совладающего поведения русских и бурятских спортсменов-боксеров (в %)

Копинг-стратегию «разрешение проблемы» выбирают 54% спортсменов-бурят и 48% спортсменов русских, к «поиску социальной поддержки» прибегают 56% спортсменов-бурят и 36% спортсменов русских, «избегание» используют 8% спортсменов бурят и 13% русских. Отсюда спортсмены бурятской национальности используют копинг-стратегии «разрешение проблемы» и «поиск социальной поддержки», спортсмены русской национальности – «избегание».

Данные по методике Т. Элерса, направленной на определение мотивации личности к избеганию неудач (рис. 2).

Спортсмены-буряты показали следующие данные: низкий уровень мотивации к защите – у 28,3%, средний уровень – 45,5%, высокий уровень – 20,7%, завышенный – 5,6%. Среди русских спортсменов низкий уровень мотивации к защите показали 11,5%, средний уровень – 57,7%, высокий уровень – 21,1%, завышенный – 7,6%. Видно, что различия здесь также не существенны.

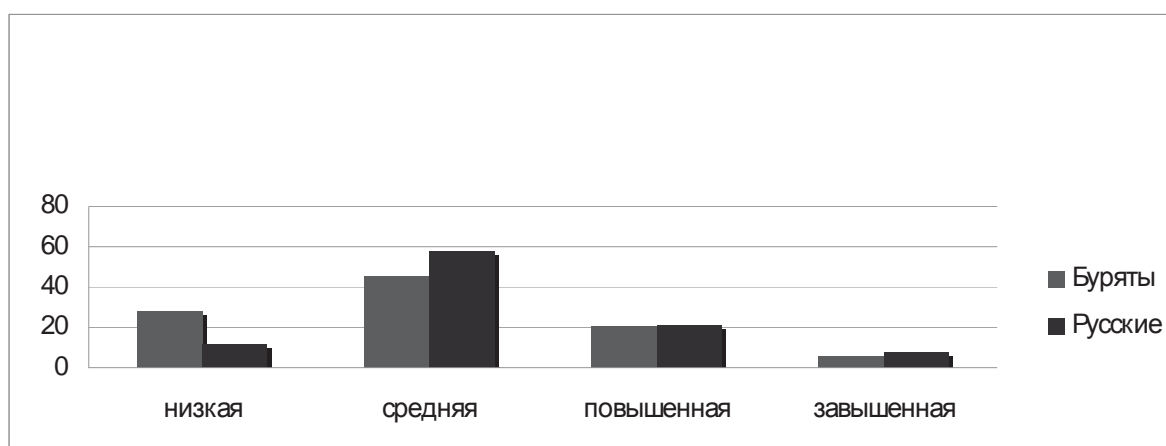


Рис. 2. Результаты диагностики мотивации к избеганию неудач русских и бурятских спортсменов-боксеров (в %)

Анализ полученных результатов по тесту Хейма показал, что конструктивные виды копинг-поведения используют 38% спортсменов-бурят и 34% русские; относительно конструктивные виды копинг-стратегий выбирают 28% спортсменов-бурят и 35% русских; неконструктивные копинги предпочитают 15% спортсменов-бурят и 20% русских. Результаты данного теста не показывают существенных этнических различий относительно конструктивных особенностей поведения.

Таким образом, мы выявили различные особенности в стратегиях совладающего поведения спортсменов-боксеров в этнопсихологическом контексте. Конечно, это только конкретные результаты психологического исследования, которые еще требуют глубокого этнопсихологического осмысления особенностей совладающего поведения спортсменов в предсоревновательный период.

Следующая задача нашего исследования заключалась в изучении влияния занятий спортом на формирование каких-либо интегративных характеристик юношей-спортсменов. Выявилось, что, несмотря на то, что в выборке были представители различных спортивных школ тренерских команд и т.п., групповом межнациональном отношении различия по t-критерию Стьюдента не были обнаружены (табл. 1). Это говорит о том, что, несмотря на различие стратегий совладающего поведения, которые, несомненно, носят этнический характер, сами спортивные занятия обладают не дифференцирующим, а интегрирующим потенциалом, что подчеркивает значимость занятий спортом в целях военно-патриотического и морально-волевого воспитания. Данные, полученные и по другим методикам (копинг – стратегии Амирхана, тест Хейма, интегративный тест тревожности), также показали отсутствие значимых различий в уровнях средних значений психологических переменных (t-критерий Стьюдента) между спортсменами-боксерами русской и бурятской национальности.

Таблица 1

*Уровни развития копинг-стратегий русских и бурятских спортсменов боксеров («WCQ» опросник о способах копинга) Р. Лазаруса, С. Фолькман)*

Психол. переменные (в баллах)	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Принятие ответственности	Бегство, избегание	Планир. реш. проблемы	Положительная переоценка
Буряты	9,7	9,4	12,2	10	6,9	11,1	11,2	12,8
Русские	10,1	9,3	12	9,1	7	10,5	11,5	11,4
t-критерий Стьюдента	0,89	0,24	0,25	1,52	0,4	0,82	0,54	1,73

Существенные различия обнаружались между группами спортсменов с различным уровнем квалификации (табл. 2).

Таблица 2

*Результаты сравнения по T-критерию Стьюдента спортсменов-бурятow квалификационного уровня КМС (кандидат в мастера спорта) и I разряда*

Психол. переменные (в баллах)	Принятие ответственности	Мотивация к защите	Фобический компонент	Тревожная оценка перспективы (ситуативная)	Тревожная оценка перспективы (личностная)
Ср. значение псих-й переменной (II разряд, буряты)	6,85	14,45	5,05	4,65	4,6
Среднее значение психологической переменной (КМС, буряты)	5,91	12,58	3,00	2,66	3,08
t-критерий Стьюдента	2,6	2,16	4,2	4,41	3,81

Высокие значения уровня различия по копинг-стратегии «принятие ответственности» обусловлены тем, что спортсмены-буряты, имеющие второй разряд, прилагают более произвольные, проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме. Также различия у спортсменов второго разряда выявлены по компоненту «мотивация к защите», возможно, это объясняется тем, что менее квалифицированные боксеры, не имеющие большого соревновательного опыта, более мотивированы на защитное поведение, направленное на избегание неудач.

По шкале «фобический компонент тревожности» спортсмены II разряда также показывают высокие результаты. Это объясняется тем, что у данных испытуемых в предсоревновательный период обостряется ощущение угрозы, неуверенности в себе, которые периодически возрастают в зависимости от внутреннего состояния или обострения внешней ситуации.

По шкалам «тревожная оценка перспективы (ситуативная и личностная)» спортсмены-буряты II разряда, также показали высокие результаты в сравнении со спортсменами КМС. Это говорит о том, что здесь совершенно отчетливо прослеживается проекция страхов на текущее положение дел и на перспективу, общая озабоченность будущим на фоне повышенной эмоциональной чувствительности.

Также высокие результаты различия выявились при сравнении спортсменов II разряда и спортсменов КМС русской национальности (табл. 3).



Таблица 3

*Результаты сравнения по T-критерию Стьюдента спортсменов-русских квалификационного уровня КМС (кандидат в мастера спорта) и I разряда*

Психол. переменные (в баллах)	Бегство, избегание	Планир-е решения про- блемы	Избегание	Мотивация к защите	Активность	Настроение
Ср. значение псих-й переменной (II разряд, русские)	11,58	12,58	20,08	15,25	40,5	47,91
Ср. значение психоло- гической переменной (КМС, русские)	9,88	11,23	22,76	13,8	49	55,92
t-критерий Стьюдента	2,11	2,31	3,15	2,18	3,87	3,6

Различия выявлены по шкале копинг-стратегии «бегство, избегание», это объясняется тем, что спортсмены менее низкой квалификации в предстартовой, стрессовой ситуации предпочитают уклониться или избежать конфликта.

По шкале «планирование и решение проблемы» спортсмены низкой квалификации показали более высокие результаты, чем спортсмены КМС, возможно, это обусловлено недостаточным опытом соревновательной деятельности, спортсмены низкой квалификации более мотивированы на поиск решений проблемных ситуаций в предсоревновательный период.

По шкале «избегание» высокие показатели выявились у спортсменов КМС, что является отрицательным и неэффективным копингом разрешения проблемной ситуации.

Высокие показатели у спортсменов II разряда выявлены по шкале «мотивация к защите». Это также объясняется тем, что менее квалифицированные боксеры, не имеющие большого соревновательного опыта, более мотивированы на защитное поведение, направленное на избегание неудач.

По шкалам «активность» и «настроение» большие результаты показали спортсмены КМС, что обусловлено более высоким уровнем мотивации и нацеленностью на получение положительного результата на соревнованиях.

Из проведенного исследования мы можем сделать следующие выводы:

1. Были выявлены существенные этнопсихологические особенности в этнопсихологических стратегиях совладающего поведения спортсменов в предсоревновательный период в зависимости от национальности. По итогам сравнительного анализа различных копинг-стратегий выявилось, что при столкновении с трудностями спортсмены русской национальности стараются избегать неприятных ситуаций, а спортсмены-буряты стараются в неприятных ситуациях пытаться не обострять их и найти какой-то положительный момент. Это можно объяснить влиянием этнических и религиозных традиций, передающихся в процессе воспитания и т.п.

2. Занятия спортом способствуют интеграции спортсменов, формированию схожих психологических параметров, обусловленных общностью занятий, интересов, которые начинают превалировать над различиями, обусловленными этнической принадлежностью, командной, различиями тренерского состава и т.д.

3. Уровень квалификации спортсменов, опыт спортивной деятельности оказывают огромное влияние на развитие морально-волевых и личностных качеств спортсменов, уменьшение влияния этнопсихологического фактора в процессе спортивного поведения и даже в процессе совладания с предсоревновательным стрессом у них.

#### *Литература*

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М., 1986.
2. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. – М., 1983.
3. Раднагуруев Б. Особенности психологической подготовки борцов вольного стиля к соревновательной деятельности // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. междунар. конгр. – М., 1998.
4. Рушман Э.М. Надо ли убегать от стресса? – М., 1990.
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома, 2004.

6. Либина А., Либин А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладания со сложными обстоятельствами? // Стиль человека: психологический анализ / под ред. А.В. Либиной. – М., 1998.
7. Малкина-Пых И.Г. Стратегии поведения при стрессе // Московский психологический журнал. – 2005. – № 12.
8. Хазова С.А. О копинг-стратегиях одаренных старшеклассников // Инновационные технологии и процессы личностного и группового развития в транзитивном обществе: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Кострома; М., 2000. – Ч. 3. – С.104-106.

**Булутув Владимир Эдуардович** – аспирант кафедры возрастной и педагогической психологии Бурятского государственного университета (г. Улан-Удэ). E-mail.ru: [v\\_bulutov@mail.ru](mailto:v_bulutov@mail.ru)

**Bulutov Vladimir Eduardovich** – post-graduate of department of age and pedagogical psychology of Buryat State University (Ulan-Ude). E-mail.ru: [v\\_bulutov@mail.ru](mailto:v_bulutov@mail.ru)

УДК 37.017.93

А.Р. Монсонова

### ИССЛЕДОВАНИЕ ЭТНОКОНФЕССИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ В БАЙКАЛЬСКОМ РЕГИОНЕ ПО ТЕСТУ Т. ЛИРИ

*В статье рассматриваются этноконфессиональные отношения, которые являются специфической комплексной проблемой в контексте современной социокультурной ситуации. Субъектом данного вида отношений выступает личность как носитель этнических и конфессиональных норм, морали, культуры, ценностей.*

**Ключевые слова:** этноконфессиональные отношения, субъект, личность, мораль, культура, ценности.

A.R. Monsonova

### STUDY OF ETHNIC AND CONFESSIONAL RELATIONS IN THE BAIKAL REGION BY T. LEARY'S TEST

*The article deals with ethnic and confessional relations, which are the particular problem in a complex context of modern social and cultural situation. The subject of this kind of relations is a person as a bearer of ethnic and religious norms, moral, culture and values.*

**Keywords:** ethnic-confessional relations, subject, personality, morality, culture and values.

Рассматривая личность через призму концепции отношений, следует отметить теорию В.Н. Мясищева, который определяет личность следующим образом: «Личность – это система ее отношений, в которых она проявляется во всей полноте и целостности» [1, с. 153-156]. У истоков теории В.Н. Мясищева лежат идеи А.Ф. Лазурского о классификации личности согласно типам их отношений к окружающей действительности. Основное положение психологии отношений заключается в том, что личность, психика и сознание человека в каждый данный момент представляют единство отражения объективной действительности и отношения человека к ней. Отношения человека в развитом виде выступают как целостная система индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности: явлениями природы и миром вещей; людьми и обществом; личности с самой собой как субъектом деятельности. Система отношений определяется всей историей развития человека, она выражает его личный опыт и внутренне определяет его действия, переживания.

Отношение едино, однако имеет структуру, отдельные компоненты которой могут выступать как частичные отношения, его стороны или виды. Оно определяется рядом признаков: избирательностью, активностью, целостно-личностным характером, сознательностью.

Выделяют три компонента отношений личности. Эмоциональный компонент отражает переживание отношения человека к окружающему миру, к собственной деятельности и личности; во многом определяется сознательным регулированием проявления темперамента и характера. Познавательный компонент включает отношение к миру как к объекту познания, его оценку и осмысление; тесно связан со склонностями и способностями человека, определяющими те виды деятельности, которые он предпочитает. Поведенческий компонент отражает конативную сторону отношения; на поведении сказывается сознательная регуляция реагирования, вызванного объектом, высшие уровни регулирования поведения связаны с работой самосознания личности.