

Сб.: Среднее профессиональное образование. – М., 2009. – № 10. – С. 43 –

45. (ВАК)

АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ САНОГЕННОЙ РЕФЛЕКСИИ

Рудаков А. Л.

старший преподаватель кафедры МПОО

*Красноярский краевой институт повышения квалификации и
профессиональной переподготовки работников образования*

(КК ИПК и ППРО) г. Красноярск

Аннотация: в статье рассматривается проблема повышения стрессоустойчивости спортсменов и анализируются изменения личностных детерминант стрессоустойчивости в результате обучения саногенной рефлексии.

Ключевые слова: спортсмены, стрессоустойчивость, корреляционный анализ, личностные детерминанты, саногенная рефлексия.

Заглавие (Title): The analysis of sportsmen stress steadiness dynamics as the result of sanative reflexion.

Аннотация (Annotation): The article reveals the problem of sportsmen stress steadiness raising and analyses the dynamics of personal stress steadiness determinants as the result of sanative reflexion.

Ключевые слова (Keywords): sportsmen, stress steadiness, correlation analysis, personal determinants, sanative reflexion.

В связи с обострением спортивной конкуренции и повышением требований к уровню выступлений спортсменов на соревнованиях роль «психологического фактора» в спорте становится все более ощутимой [1]. Развитие любого современного спорта предъявляет к психике человека все более жесткие требования. Соревнования относятся к разряду экстремальных ситуаций и являются одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов деятельности.

Присутствие стресса у спортсменов является актуальной проблемой, к которой обращено внимание многих зарубежных и отечественных

исследователей. В настоящее время имеются убедительные исследования, показывающие, что соревновательный стресс возникает у спортсменов независимо от типологических свойств их нервной системы и темперамента. Психодинамические и нейродинамические свойства индивида определяют лишь динамику протекания стрессовых реакций у различных людей [5].

Успешность выступления на соревнованиях зависит не только от физических и тактико-технических умений, но еще и от умения регулировать свое психическое состояние. Спортсмены не умеющие справляться со своим стрессом, как правило, не добиваются больших результатов в спорте. Большое присутствие стресс-факторов в соревновательной деятельности предъявляет повышенные требования к такой интегральной характеристике спортсмена, как стрессоустойчивость. Проблема устойчивости к соревновательному стрессу возникает при достаточно высоком уровне мастерства и выступлении в ответственных соревнованиях. Интерес к изучению стрессоустойчивости приобретает особую значимость в связи с возрастающим стрессогенным характером спортивной деятельности, обусловленной ломкой стереотипов, социальным заказом на высокие спортивные достижения в условиях усиливающейся конкуренции.

Именно поэтому мы считаем актуальной проблему развития личностной рефлексии, которая обеспечивает обнаружение и устранение "ограничителей" личностного роста и управления психоэмоциональным состоянием. Вслед за Орловым Ю.М., Морозюк С.Н. будем называть ее «саногенной». Саногенная личностная рефлексия, выступая основным механизмом внутренней обратной связи, обеспечивает эффективность и успешность процессов самопознания, саморегуляции и растождествление с прежним личностным опытом, его переосмысление и обогащение новым [2].

До сих пор не изучено влияние личностной саногенной рефлексии на устойчивость к эмоциональному стрессу у спортсменов в соревновательной деятельности. Мы считаем, что важнейшим резервом повышения

стрессоустойчивости в спорте является развитие личности и рефлексивной культуры спортсменов.

Нам представлялось значимым изучить изменение личностных детерминант стрессоустойчивости спортсменок при обучении саногенной рефлексии по эмоциональной компоненте, измеряемой с помощью когнитивно-эмотивного теста (КЭТ).

Собственно психологический комплекс состоял из следующих методик: уровня субъективного контроля (УСК), адаптированного Е.Ф. Бажиным, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндром; КЭТ и методик мотивации достижения, аффилиации, доминирования (Ю. М. Орлов, 1978); шкалы реактивной/ситуативной и личностной тревожности (ШРЛТ) (Ч. Д. Спилбергер – Ю. Л. Ханин) и характерологического опросника (Леонгард-Шмишек).

Было проведено исследование группы спортсменок (16 человек), часто и почти всегда побеждающих на российских соревнованиях. Занятия проводились два раза в неделю в форме непродолжительных встреч (по 20 – 25 минут) до и после тренировок. В программу вошли лекции, выбор которых был обусловлен выявленными параметрами теста КЭТ и практические занятия по обучению саногенной рефлексии. Для самостоятельного изучения и выполнения практических заданий спортсменки получали раздаточный материал.

На изучение курса отводилось 96 часов, из них: лекции – 16 часов, практические занятия – 24 часа, 56 часов приходилось на самостоятельную работу спортсменок. Учебный план был реализован в течение 6 месяцев. Каждая спортсменка в конце курса должна была представить листы медитативной графики и дневники аутопсихоанализа с проработкой основных отрицательных эмоций.

Для анализа был использован метод корреляционной адаптометрии, разработанный в ВЦ СО РАН (А. Н. Горбань, Е. В. Петушкова (Смирнова), 1987). Метод позволяет оценить психоэмоциональное напряжение в

личностных параметрах и объяснить механизм адаптации спортсменов к экстремальным условиям соревнований. Основная идея метода заключается в том, что информационные взаимоотношения как внутри отдельных функциональных систем, так и в межсистемных связях в целом организме весьма чувствительны к различным энергоинформационным внешним воздействиям. Метод определяет вклад каждой компоненты (показателя) в общую дисперсию корреляционной матрицы и охарактеризовать различные аспекты взаимосвязей в множестве переменных.

Основной и наиболее реактивной системой, обеспечивающей успешную адаптацию человека к среде, является когнитивная сфера [6]. Любая ситуация, включая и эмоциогенную, должна быть определена. Активизирующаяся при этом рефлексия способствует определению ситуации. Именно от определения ситуации зависит, какая эмоция возникнет. Когда дело касается эмоциогенных ситуаций, то цель этой рефлексии в конечном счете сводится к уменьшению страдания от переживания соответствующей эмоции, где рефлексия обретает защитный характер. Умственные акты, составляющие содержание рефлексии называют механизмами психической защиты. Чем сильнее страдание от эмоции, тем выше должны быть показатели конкретных видов рефлексии и чем благополучнее человек, тем меньше у него потребность применять психические защиты [3].

Таким образом, эмоции рассматривают как переживания различного типа внутренних конфликтов между ожиданиями и реальностью. Мы изучали корреляционные взаимосвязи между когнитивной и личностной сферами спортсменок для выяснения типов внутреннего конфликта.

До обучения саногенной рефлексии у спортсменок были выявлены прямые взаимосвязи личностной тревожности с объемом защитной рефлексии при обиде ($r = 0,588$), агрессией против других ($r = 0,565$), защитой от обиды ($r = 0,533$) и возбуждением вины в других ($r = 0,579$).

Ситуативная тревожность коррелирует с объемом защитной рефлексии при обиде ($r = 0,677$), агрессией против других ($r = 0,569$), агрессией против себя ($r = 0,609$), защитой от зависти ($r = 0,695$), защитой от обиды ($r = 0,535$), несоответствием поведения других ожиданиям ($r = 0,637$) и апеллирующим мышлением ($r = 0,568$).

Потребность в доминировании связана с объемом защитной рефлексии при стыде ($r = 0,550$). Выявлена обратная зависимость между потребностью в аффилиации и агрессией против себя ($r = - 0,543$), защитой от зависти ($r = - 0,507$) и уходом из ситуации ($r = - 0,634$). Результаты нашего исследования подтверждают мнение некоторых ученых о том, что тенденции к аффилиации возрастают при вовлечении субъекта в потенциально опасную стрессовую ситуацию. Блокирование аффилиации вызывает чувство одиночества, отчужденности, порождает фрустрацию [4]. Состояние аффилиации характеризуется предвосхищением аффективных состояний, основанных на реинтеграции чувств, имевших место в общении в прошлом в сходных ситуациях.

Потребность в достижении коррелирует с объемом защитной рефлексии при стыде ($r = 0,627$), проекцией на других ($r = 0,761$) и рационализацией обстоятельствами ($r = 0,599$). Известно, что любая ситуация, ориентированная на достижения, порождает у субъекта ожидание неудачи и предвосхищение отрицательных переживаний, связанных с этим. Актуализация стремления к избеганию неудачи в ситуации, ориентированной на достижение, обнаруживается в возбуждении тревоги и беспокойства, вызываемых страхом неудачи [7].

Интернальность в достижении имеет обратную взаимозависимость с защитой от зависти ($r = - 0,532$). Чем больше спортсменки осознают свою потребность в достижении, то есть осознают ответственность за результаты деятельности, тем меньше защиты они используют от зависти к результатам других спортсменов. Чем больше они побеждают, тем меньше завидуют. В нашем исследовании выявлено, что у спортсменок в основном

экстернальный уровень субъективного контроля по поводу неудач и интернальный – по поводу достижений. Поэтому, за все свои недостатки при проигрыше они обвиняют тренеров.

Итак, как видно из результатов нашего исследования, тревожность спортсменок взаимосвязана с объемом защитной рефлексии при обиде и стыде. На наш взгляд, обида может быть обусловлена людьми, организующими и проводящими соревнования (тренер, судьи), а стыд – болельщиками (друзьями и близкими). В результате чего спортсменки, в случае неудачного выступления на соревнованиях, защищаются агрессией против себя и других, возбуждением вины в других, несоответствием других ожиданиям, апеллирующим мышлением и защитой от обиды и зависти. По нашему мнению, внутренний конфликт усиливают потребность в достижении, которая взаимосвязана с объемом защитной рефлексии от стыда и потребность в доминировании, обусловленная стыдом.

После обучения саногенной рефлексии у спортсменок были выявлены прямые взаимосвязи личностной тревожности с агрессией против других ($r = 0,565$), защитой от стыда ($r = 0,594$), защитой от обиды ($r = 0,527$) и уходом из ситуации ($r = 0,561$). Таким образом, после обучения СГР агрессия против других и защита от обиды остались неизменными, а вместо объема защитной рефлексии при обиде и возбуждения вины в других появились защита от стыда и уход из ситуации.

Также были выявлены прямые зависимости ситуативной тревожности с объемом защитной рефлексии при обиде ($r = 0,550$), защитой от зависти ($r = 0,705$), самоуничижением «Я» ($r = 0,505$), несоответствием поведения других ожиданиям ($r = 0,543$) и апеллирующим мышлением ($r = 0,616$).

Анализ корреляционных связей обнаружил обратные зависимости интернальности достижений с объемом защитной рефлексии при обиде ($r = - 0,563$), защитой от зависти ($r = - 0,727$), уходом из ситуации ($r = - 0,645$), самоуничижением «Я» ($r = - 0,582$) и несоответствием поведения других ожиданиям ($r = - 0,590$). Зависимость между потребностью в доминировании,

аффилиации и достижениях с когнитивной сферой после обучения саногенной рефлексии не выявлена. Значит, потребностная сфера личности после обучения спортсменок СГР уменьшила внутренний конфликт. В связи с повышением интернальности спортсменок взаимосвязь с психологическими защитами стала обратной. Получается, чем выше уровень субъективного контроля, тем меньше защиты возникают в связи с неудачным выступлением спортсменок и тем меньше внутренний конфликт.

Таким образом, можно утверждать, что уменьшение количества корреляционных связей между личностными детерминантами стрессоустойчивости и когнитивной сферой спортсменок в результате обучения саногенной рефлексии повышает их стрессоустойчивость. Саногенная рефлексия способствует ослаблению корреляционных взаимосвязей между когнитивной сферой и личностными детерминантами стрессоустойчивости и уменьшению внутреннего конфликта, создающего психическое напряжение у спортсменок.

Литература:

1. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФиС, 1981. – 112 с.
2. Морозюк С. Н. Саногенная рефлексия, акцентуации характера и эффективность учебной деятельности. М., «Штыкова М. А.», 2000. – 265 с.
3. Орлов Ю. М. Когнитивно-Эмотивный тест. – М.: «Импринт-Гольфстрим», 1999. – 20 с.
4. Орлов Ю. М. Фрустрация потребности в достижениях и тревога в учебной ситуации. – В кн.: Роль эмоционального стресса в генезе нервно-психических и соматических заболеваний. – М., 1977. – С. 99 – 100.
5. Психический стресс в спорте. // Материалы 2 всесоюзного симпозиума / Под ред. Л. Д. Гиссена М., 1976. – 83 с.
6. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРО-ЗНАК, 2006. – 479 с.

7. Сандомирский Е. Г. Состояние психической адаптации в условиях хронического психоэмоционального стресса в связи с личностно-типологическими характеристиками: Автореф. дис. канд. мед. наук. – Оренбург., 2001. – 16 с.