

**Рудаков А.Л.** Изменение некоторых показателей стрессоустойчивости личности спортсменов в результате обучения саногенной рефлексии.- Инновационный потенциал человека как ресурс социально-экономического развития региона: материалы межрегиональной научно- практической конференции, Чита, 27-28 мая 2010г./под ред. Е.П.Федоровой , В.Н.Гонина, М.А.Полутовой. - Чита: ЧитГУ, 2010. - Ч.1.-С.81-84

УДК 796

**ИЗМЕНЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ 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 рассматриваются индивидуально-психологические и личностные особенности в качестве фактора стрессоустойчивости. Приводятся результаты исследования личностных параметров стрессоустойчивости спортсменов в соревновательный период.

Потребность спортсменов в стабильных высоких результатах на соревнованиях предъявляет к ним жесткие требования не только в технической, но и психологической подготовке. Применение стереотипных установок, привычных моделей общения, поведения и мышления в экстремальных условиях соревнований приводит к появлению у спортсменов состояний, которые являются одним из решающих факторов, мешающих добиваться высоких стабильных результатов. Достижения наших спортсменов на Олимпийских играх в Ванкувере 2010 года, на наш взгляд, показали психологическую неподготовленность. Негативную роль в неудачном выступлении российской сборной, по мнению президента РФ Дмитрия Медведева, сыграла существующая система подготовки спортсменов.

Известно, что наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием экстремальных условий соревновательной деятельности, является стресс. Особенно часто такие проявления стрессовых ситуаций наблюдаются в спортивных единоборствах.

Присутствие стресса в психологии спортсмена на соревнованиях в настоящий момент является актуальной проблемой, к которой обращено внимание многих зарубежных и отечественных исследователей. Вопросами изучения стресса в спорте занимались Элмодьян (1957), Крахенбухл (1971), Краиг (1968), А. А. Виру (1969), С. А. Разумов (1970), И. С. Пиралишвили (1967), В. Л. Марищук (1975), Ю. Я. Киселев (1970), В. П. Мерлинкин (1973), О. А. Черникова (1970), П. Б. Зильберман (1973), Л. М. Аболин (1975), Ю. Н. Лысенко (1975), А. В. Родионов (1975) и др.

В настоящее время имеются достаточно убедительные исследования, в которых показано, что «соревновательный стресс возникает у спортсменов независимо от типологических свойств их нервной системы и темперамента» (Б. А. Вяткин с сотр., 1973). Психодинамические и нейродинамические свойства индивида определяют лишь динамику протекания стрессовых реакций у различных людей [4]. Основной акцент к исследованию стресса и тревоги в спорте делается на глубине и выраженности личностных детерминант стресс-реакций у спортсменов (А. В. Мальчиков, В. Л. Марищук, В. Э. Мильман), где тревога как форма стресса, в которой когнитивная оценка опасности является первичным звеном (Ч. Д. Спилбергер и др.).

Некоторые ученые соревновательный стресс определяют как осознаваемое несоответствие между требованиями или ожиданиями объективной соревновательной ситуации [1] и способностью человека к соответствующему реагированию в условиях, когда неудача при решении поставленной задачи имеет серьезные последствия для него (Мак Грэт, 1970).

Анализ исследований стресса в научной литературе показал, что в спортивной, как и в общей психологии не существует единого подхода к понятию стресс и его происхождению. Мы предлагаем рассматривать стресс в

спортивной деятельности как целостную реакцию личности спортсмена на предполагаемую угрозу в значимой ситуации соревнований, вызываемую интеллектуальным процессом, проявляющуюся в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх неудач, стыд, вина, обида и др.) и физиологических сдвигах.

Большое присутствие стресс-факторов в соревновательной деятельности предъявляет повышенные требования к такой интегральной характеристике спортсмена, как стрессоустойчивость. Как правило, проблема устойчивости к соревновательному стрессу возникает при достаточно высоком уровне мастерства и выступлении в значимых, ответственных соревнованиях.

В качестве различных факторов, влияющих на устойчивость человека к психическому стрессу, исследователи называют различные явления: значимость события для личности (Л. И. Ермолаева, 1993; Н. Д. Левитов, 1964; Ю. Е. Сосновилова, 1975), субъективная оценка личностью ситуации (Н. И. Наенко, 1975; Ю. Б. Некрасова, 1994; Т. А. Немчин, 1979; М. Тышкова, 1987), ценности человека (К. А. Абульханова-Славская, 1991; Л. И. Анцыферова, 1994), личностный смысл (М. Ю. Денисов, 1992; А. О. Прохоров, 1991), психологическая переработка (Л. И. Анцыферова, 1994, и др.). Фактор в данном исследовании рассматривается как движущая сила процесса управления отрицательными эмоциями.

Следуя в основном систематизации А. Г. Ковалева и А. В. Родионова, базирующейся на учении Б. Г. Ананьева о человеке как личности и субъекте деятельности, в структуру личности мы включили следующие компоненты: направленность, характер, отношения и эмоции, рефлексивность.

Свойства спортсмена, опосредованные его структурой личности, являются источником и движущей силой его активности, которая позволяет продуктивно преодолевать трудности соревновательной деятельности и служит важнейшим условием совершенствования мастерства спортсмена [2]. Структура личности представляет собой высший уровень регуляции деятельностью и поведением спортсменов в соответствии с требованиями соревновательной ситуации. Следовательно, несформированность личности,

неустойчивость саморегуляции эмоциональных состояний и поведения, повышенная тревожность, акцентуации характера, высокая потребность в аффилиации и доминировании, неуверенность в себе, экстернальный уровень субъективного контроля, защитная рефлексия могут быть причиной снижения устойчивости к стрессам.

Таким образом, личность как психическое образование, программирующее поведение индивидуума в соответствии с требованиями широких социальных стереотипов, сложная совокупность психических качеств, мотивов, особенностей, состояний, определяющих характер деятельности играет большую роль в устойчивости спортсменов к эмоциональному стрессу. В связи с этим недооценивается важность превентивных мер по развитию личностных предпосылок стрессоустойчивости у спортсменов, к числу которых мы относим личностную рефлексия. Рефлексивный уровень, направленный на саморегуляцию эмоциональных процессов и состояний спортсменов, остается за пределами исследований в области спортивной психологии. Стихийно развивающаяся рефлексия спортсменов, достигающих высокого уровня мастерства, как правило, носит патогенный характер и является, на наш взгляд, одним из основных стресс-факторов. Мы считаем, что избежать неблагоприятного течения личностного развития спортсменов можно с помощью развития у них саногенной рефлексии.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ № 1 и № 2 Лесосибирской и Боготольской ДЮСШ Красноярского края, а также в ШВСМ и отдельных спортивных секциях г. Красноярска.

Цель исследования – изучение влияния обучения саногенной рефлексии на стрессоустойчивость личности спортсменов.

Были определены зависимые и независимые переменные, проведено предварительное тестирование защитной и саногенной рефлексии, а также степень напряжения в личностных параметрах. Для определения разницы в личностных характеристиках спортсменов, как детерминант стресса, в зависимости от стабильности выступлений и ранга соревнований, мы

поделили всю выборку по частоте побед (иногда, часто и почти всегда) на краевом, российском и европейском рангах соревнований, где учитывались только первые места. В констатирующем эксперименте приняло участие 134 спортсмена. Для оценки состояния психоэмоционального напряжения спортсменов мы использовали метод корреляционной адаптометрии, разработанный в ВЦ СО РАН, Красноярск (А. Н. Горбань, Е. В. Петушкова, Смирнова, 1987).

Формирующий эксперимент по развитию саногенной рефлексии осуществлялся: на основе модели и алгоритма саногенного мышления (СГМ), разработанного Ю.М. Орловым и когнитивно-эмотивной технологии развития саногенной рефлексии С.Н. Морозюк. Освоение теории и практики саногенной рефлексии проводилось в режиме коротких встреч и самостоятельной работы спортсменов по заданиям.

Анализ результатов исследования личностных детерминант стрессоустойчивости спортсменов констатирующего эксперимента показал, что ситуативная и личностная тревожность у всех исследуемых групп увеличиваются на этапе адаптации к каждому последующему рангу соревнований и снижаются в адаптированном состоянии, которое соответствует стабильности выступлений по частоте побед («почти всегда»). Выявлен экстернальный уровень контроля по поводу неудач, который можно интерпретировать как неспособность брать ответственность за свои результаты на соревнованиях. Высокие значения показателей потребности в доминировании, аффилиации и достижениях являются дополнительным стресс-фактором. Самый высокий объем защитной рефлексии при стыде выявлен у спортсменов иногда побеждающих на европейских соревнованиях, что подтверждает наши предположения о росте объема защитной рефлексии при стыде в зависимости от стабильности выступлений и ранга соревнований. Чем выше ранг соревнований и ниже стабильность выступлений спортсменов на соревнованиях, тем больший у них возникает стыд и сильнее переживается эмоциональный стресс.

С целью проверки нашей гипотезы, что развитие саногенной рефлексии будет способствовать повышению стрессоустойчивости спортсменов на соревнованиях было проведено обучение спортсменов экспериментальной группы саногенной рефлексии по технологии Ю. М. Орлова и С. Н. Морозюк [3].

Анализ изменений личностных детерминант стрессоустойчивости спортсменов экспериментальной группы показал, что в результате обучения саногенной рефлексии у них статистически значимо уменьшились средние значения показателей ситуативной с 47,5 до 38,7 ( $t$ -Стьюд. = 3,36; при  $p < 0,01$ ) и личностной тревожности с 46,9 до 39,5 ( $t$ -Стьюд. = 3,87; при  $p < 0,01$ ). Статистически значимо увеличились средние значения показателей интернальности по поводу неудач с 36,2 до 50,0 ( $t$ -Стьюд. = -2,48; при  $p < 0,05$ ) и показателя саногенное мышление с 45,0 до 52,1 ( $t$ -Стьюд. = -2,14; при  $p < 0,05$ ).

Таким образом, результаты экспериментального исследования показывают, что стрессоустойчивость, обусловленная личностными детерминантами повышается под воздействием обучения саногенной рефлексии, которая способствует снижению показателей ситуативной и личностной тревожности, повышению интернальности по поводу неудач и показателя саногенного реалистического мышления. Повышение стрессоустойчивости подтверждается снижением адаптационной реакции спортсменов на соревнованиях.

Выявлена взаимосвязь личностных характеристик и защитной рефлексии. Чем больше объем показателя саногенного мышления, тем выше стрессоустойчивость. Саногенная рефлексия помогает смягчить противоречия в личностных характеристиках, переживание отрицательных эмоций и, следовательно, является фактором устойчивости к соревновательному стрессу.

#### **Список литературы:**

1. Мартенс Р. Социальная психология и спорт / Пер. с англ., послесловие. В. И. Столярова.// М.: - «Физкультура и спорт»,1979. – 176 с.

2. Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности //Стресс и тревога в спорте. - М.: «Физкультура и спорт»,1983. – 288 с.
3. Морозюк С. Н. Саногенная рефлексия, акцентуации характера и эффективность учебной деятельности. / С. Н Морозюк – М.: «Штыкова М. А.», 2000. – 265 с
4. Психический стресс в спорте. // Материалы 2 всесоюзного симпозиума / Под ред. Л. Д. Гиссена –М.: -1976, – 83 с.