

Министерство образования и науки Красноярского края

**КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ**

А.Л. РУДАКОВ

**Стресс, стрессоустойчивость
и саногенная рефлексия в спорте**

МОНОГРАФИЯ

Красноярск , 2011

А.Л. РУДАКОВ

**Стресс, стрессоустойчивость
и саногенная рефлексия в спорте**

УДК 159/94+614

ББК 88.3+52.5

Г 37

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Нургалеев В.С., к.пед.н., д.психологических наук, профессор.

Горячева Т.В., к.мед.н., доцент.

Рудаков А.Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография / А.Л.Рудаков. - Красноярск, 2011. - 190 с.

В книге впервые представлены новые возможности саногенной рефлексии: определены её функции, обосновано позитивное влияние в обеспечении стрессоустойчивости личности спортсмена.

Разработанные автором показатели стрессоустойчивости могут найти применение в определении готовности в профессиональной, спортивной и других видов деятельности, связанных с высоким риском, мобилизацией личностных и психофизиологических ресурсов человека.

Монография может использоваться в различных сферах профессиональной деятельности, психологических тренингах и консультировании.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ	7
1.1. Основные концепции стресса в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2. Проблема стрессоустойчивости личности спортсмена.....	37
1.3. Пути и средства повышения стрессоустойчивости личности в спорте	52
ГЛАВА 2. ПРОБЛЕМА РЕФЛЕКСИИ КАК ФАКТОРА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ	69
2.1. Содержание и структура рефлексии в научной литературе	70
2.2. Патогенная рефлексия как источник эмоционального стресса в спортивной деятельности.....	88
2.3. Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности.....	98
ГЛАВА 3. ВЛИЯНИЕ САНОГЕННОЙ РЕФЛЕКСИИ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА (ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)	113
3.1. Диагностические методики сбора и изучения информации о психоэмоциональном состоянии личности.....	114
3.1.1. Потребностно-мотивационный профиль личности (опросник Ю.М. Орлова).....	118
3.1.2. Уровень субъективного контроля (УСК) (тест Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда).....	122
3.1.3. Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности (тест Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина).....	129
3.1.4. Когнитивно-эмотивный тест (КЭТ) (Ю.М. Орлов).....	132
3.1.5. 7-бальная самооценка психологического состояния (опросник Л.Х. Гаркави, 2003).....	143
3.2. Влияние обучения саногенной рефлексии на стрессоустойчивость личности.....	148
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	167
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	169
ПРИЛОЖЕНИЕ	189

ВВЕДЕНИЕ

Проблема стресса и стрессоустойчивости в современном обществе имеет непреходящий характер, обусловленный социальным заказом. Особую актуальность проблема развития стрессоустойчивости приобретает в связи с социальной, экономической, политической и практической значимостью обеспечения должного уровня стрессоустойчивости в общественно необходимых экстремальных видах деятельности. Причина пристального внимания к проблеме стрессоустойчивости связана с особенностями перехода к информационному обществу, ростом научно-технического прогресса, повышением конкуренции и требований к профессиональной деятельности.

Отечественные исследователи проблемы стресса с позиции системного подхода и категории деятельности считали стрессоустойчивость необходимой характеристикой целостного процесса адаптации и связывали ее с регуляцией эмоциональных состояний, что означает способность быть эмоционально стабильным или психически устойчивым (Н.Д.Левитов, 1967; П.Б.Зильберман, 1974; Я.Рейковский, 1979; В.Л.Марищук, 1983; В.Г.Норакидзе, 1983; К.К.Платонов, 1986; А.Г.Маклаков, 2001).

Стрессоустойчивость связывают с надситуативной активностью (В.А.Петровский, 1992), поисковой активностью (В.С.Ротенберг, В.В.Аршавский, 1984), сопротивляемостью (С.С.Carver, 1998; А.Antonovsky, 1987), смыслопорождением (Ф.Е.Василюк, 1983), творческим поведением, не привязанным к биологическим факторам (Ф.Е.Василюк, 1983; К.Роджерс, 1994; А.Маслоу, 1994; Г.Олпорт, 2002; В.И.Кабрин, 2005 и др.), выносливостью (жизнестойкостью) (S.Kobasa, M.C.Pucetti, 1983; С.Мадди, 2005).

В значительной степени изучена и широко представлена в научной литературе роль физиологических и психологических предпосылок в становлении устойчивости к стрессу. В ряде работ показана возможность целенаправленного ее формирования путем практического применения методов и приемов произвольной психической саморегуляции (В.К.Калин, 1984; Б.В.Зейгар-

ник, 1989; О.А.Конопкин, 1989; К.А.Абульханова-Славская, 1991, 2001; А.В.Брушлинский, 1994; Л.Г.Дикая, 1999; В.И.Моросанова, 2001; В.А.Бодров, 2004; Д.А.Леонтьев, 2007). В психологии и психофизиологии стрессоустойчивость исследуется как свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве (В.А.Бодров).

Некоторыми авторами описываются физиологические детерминанты стрессоустойчивости-неустойчивости: рассматриваются фундаментальные, в частности, общие свойства нервной системы и темперамент (Б.А.Вяткин, С.Л.Макаренко, В.Д.Небылицин, Б.М.Теплов). Признается влияние психологических и психофизиологических особенностей человека на возникновение и протекание стресса. Однако из этого не следует, что в экстремальных ситуациях эти механизмы срабатывают фатально, без возможности управления ими личностью. Оценка ситуации человеком, приписывания ей того или иного смысла, как значения для себя, выполняет решающую роль в ее определении либо как стрессогенного фактора, либо как фактора, способствующего успешной адаптации личности.

Именно личностная рефлексия, являясь когнитивным механизмом, обеспечивающим содержательную взаимосвязь, интеграцию всех структурных компонентов личности, есть фактор стрессоустойчивости. Повышение эффективности личности в социуме и в деятельности – основная функция рефлексии.

В данной книге решается проблема развития особой личностной рефлексии, обеспечивающей обнаружение и устранение «ограничителей» личностного роста и управления эмоциональным стрессом. Вслед за Ю.М.Орловым и С.Н. Морозюк мы определяем такую рефлекссию саногенной (оздоравливающей).

Для нас важно, что саногенная рефлексия как фактор повышения стрессоустойчивости направлена на достижения и способствует:

а) изменению общей направленности личности (доминирующе-аффилирующий профиль изменяется в сторону усиления потребности в достижениях);

б) изменению локуса субъективного контроля личности от экстернального к интернальному;

в) развитию адаптационных реакций тренировки и активации;

г) снижению объема защитной рефлексии по поводу переживания отрицательных эмоций (обиды, вины, стыда, страха неудачи);

д) снижению уровня психической напряженности: ослабевает степень взаимосвязанности структурных компонентов личности (направленности, локуса контроля, тревожности, эмоций обиды, вины, зависти, страха неудачи, защитной рефлексии) и ее адаптационных реакций (тренировки, активации, стресса).

Материалы и методика развития саногенной рефлексии в процессе психологической подготовки спортсменов к соревнованиям внедрены в практику спортивных школ Красноярского края (Боготольская ДЮСШ, Лесосибирская ДЮСШ, Красноярская ШВСМ и школа борьбы г. Красноярска).

Полученные результаты могут служить теоретической и практической основой для психологического сопровождения процесса обучения в школах и вузах, подготовки спортсменов, а также организации практических семинаров и тренингов по развитию стрессоустойчивости.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ

В данной главе представлен систематизированный анализ подходов к определению сущности стресса и стрессоустойчивости в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе. При анализе трудов (Б.А. Вяткин, Ф. Генов, Е. Генова, Л.Д. Гиссен, О.В. Дашкевич, Р.М. Загайнов, В.Л. Марищук, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, Н.А. Худадов, Н.М. Ванек, В. Гошек, О. Микшик, И. Руисел, М. Махач, П. Кунат, Р. Фрестер, Б. Шелленбергер, Р. Матевиус, С. Димитрова, М. Эпуран, Ю. К. Моску, Л. Лазаревич, В. Параносич. R. Nideffer, Ch. Hindel, и др.) выявлены пути и средства повышения стрессоустойчивости личности спортсмена.

Глава состоит из трёх частей.

В первом параграфе *«Основные концепции стресса в отечественной и зарубежной психологии»* освещаются различные взгляды учёных на данную проблему.

Рассмотрены основные этапные теории стресса: биологическая (Fuller J.L. и Thompson W.R.), физиологическая (Г.Селье), психодинамическая (З.Фрейд), социальная (D.Mechanik), социально-психологическая (B.P.Dohrenwtd), психологическая (условно-рефлекторная И.П.Павлов, Дж.Уотсон и оперантная Б.Скиннер), когнитивная (Р.Лазарус), системная (Dantzer R., Kelly K.), ресурсная (S.Hobfoll) и междисциплинарную (H.Basowitz).

Даны определения стресса зарубежными и отечественными учёными. Предложен анализ теоретических и эмпирических исследований психического стресса в спорте.

Во втором параграфе *«Проблема стрессоустойчивости личности спортсмена»* на основании научной литературы раскрыта проблема стрессоустойчивости в рамках теорий личности (G. Allport, Н. Eysench, R. Cattell, С. Rogers и др.), теории мотивации достижения (D. McClelland и др.), теории гомеостаза (У. Кеннон) и стресса (Г. Селье), теории адаптационно-трофического значения симпатической нервной системы (Л.А. Орбели), теории темперамента и свойств нервной системы (И.П. Павлов, В.Д. Небылицын, и др.) теории надежности деятельности (Б.Ф. Ломов и др.), теории интегральной индивидуальности (В.С. Мерлин), концепции профессионального самосознания (Л.М. Митина).

В параграфе обозначены алгоритмы «работы» с негативными эмоциями в экстремальных ситуациях и на основании спортивной психологии предложены пути антистрессовой устойчивости спортсменов.

В третьем параграфе *«Пути и средства повышения стрессоустойчивости в спорте»* выделяются две группы активных способов повышения общей устойчивости организма к стрессорам; исследуются разные методы управления стрессом в условиях соревнований; акцентируется внимание на точке зрения Г.Д. Горбунова о значении рефлексии в управлении стрессом и её благотворном воздействии на спортсмена.

1.1. Основные концепции стресса в отечественной и зарубежной психологии

На современном этапе развития общества в связи с интенсивным увеличением требований к жизнедеятельности человека проблема стресса остается острой и актуальной (А.Ю. Александровский, Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, А.Б. Леонова, В.Д. Менделевич, В.Я. Семке, Н.В. Тарабрина и др.).

Известно, что занятия большим спортом сопровождаются тяжелыми нагрузками и приводят к нарушению общего состояния и частому развитию

стресса, что вызывает снижение иммуно-биологической реактивности и повышение заболеваемости (Дембо А.Г., 1980; Марищук В.Л., 1983; Шубин В.М., Левин М.Я, 1985 и др.) [36].

Хотя соревновательный стресс очень распространен, в частности, в спорте, имеются определенные проблемы с экспериментальным исследованием и изучением соревновательного стресса в лабораторных условиях, точным определением соревновательных ситуаций, являющихся стрессовыми и для каких типов испытуемых, а также с количественной оценкой степени стресса [96].

Изначально качественными характеристиками эмоциональных и поведенческих реакций спортсменов на различные соревновательные стрессоры до появления в спортивно-педагогической литературе термина «стресс» являлись предстартовые состояния спортсменов – предстартовая лихорадка и апатия (по А.Ц. Пуни) [172]. Как и в общей психологии, в спортивной психологии не существует единой теории стресса.

Анализ литературы показывает, что к числу основных этапных теорий стресса можно отнести следующие: биологическая, психологическая, социальная и системная.

Основные этапные теории стресса.

В настоящее время существуют ряд концепций биологического стресса (У. Кеннон, Г. Селье, И.П. Павлов, Л.А. Орбели, Э. Геллгорн и др.) и обобщающих исследований по проблеме состояния человека в условиях значимой напряженной деятельности (К.К. Платонов, В.Л. Марищук, Е.А. Плетницкий, В.В. Суворова, Ф.П. Космолинский, Н.И. Наенко и др.).

Суть биологической теории стресса Fuller J.L. и Thompson W.R. сводится к положению, что способность организма сопротивляться стрессу зависит от predetermined защитных стратегий функционирования вне зависимости от текущих обстоятельств. Исследования в данной области являются попыткой установить связь между генотипом и некоторыми физическими характери-

ками (фенотипом), способными снизить общую индивидуальную способность сопротивляться стрессу [208].

В рамках биологической теории Г. Селье [153] представил модель физиологического стресса как неспецифическую генерализованную реакцию организма в ответ на любые неблагоприятные воздействия (голод, усталость, холод, угроза, боль и др.). Г. Селье, как представитель бихевиористской медицины, рассматривал стресс в качестве однонаправленной связи организма и среды (негативный внешний стимул - физиологическая реакция организма).

По мнению Р. Лазаруса, стресс физиологической природы представляет собой непосредственную реакцию организма, сопровождающуюся выраженными физиологическими сдвигами на воздействие различных внешних и внутренних стимулов физико-химической природы. При этом величина физиологического стресса зависит от интенсивности воздействующего агента.

H.G. Wolff, согласно своей модели, рассматривал стресс как физиологическую реакцию на социально-психологические стимулы и установил зависимость этих реакций от природы отношений, мотивов поведения индивида. По мнению H.G. Wolff [225], стимулы внешней среды и внутренние конфликты приводят к субъективным переживаниям, реакциям и изменениям личности, которые сопровождаются соответствующими физиологическими, биохимическими реакциями и изменениями. Когда организм встречает опасность, в нем возникает интегральная и комплексная стрессовая реакция. Причем, стрессовые реакции возникают как от физических, так и от символических опасностей.

Одна из психологических теорий стресса связана с теорией научения, в которой используется либо классическая условно-рефлекторная модель (И.П. Павлов, Дж. Уотсон), либо оперантная модель (Б. Скиннер).

В условно-рефлекторной модели Дж. Уотсона [224] отмечены два аспекта. Первый заключается в том, что такие эмоциональные реакции, как страх и тревога, являются комплексными и включают в себя поведенческий, физиологический и психологический компоненты. Вторым аспектом сводится к тому,

что тревога может стать предвосхищающей реакцией на воздействие нового условного раздражителя.

Оперантная модель стресса основной акцент делает на характере поведения индивида при воздействии неблагоприятных факторов и, в частности, на выработке стратегии избегания такого воздействия [19].

Другая психологическая теория связана с когнитивной теорией стресса, представленная моделью динамических процессов (Р. Лазарус), суть которой составляют положения о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и имеющихся возможностей для преодоления стресса. Угроза, представителем данной теории Р. Лазарусом, рассматривается как состояние ожидания субъектом вредного, нежелательного влияния внешних условий и стимулов определенного вида. Р. Лазарус высказал также предположение о том, что адаптация к среде определяется эмоциями [85]. «Вредоносные» свойства стимула оцениваются по характеристикам интенсивности его воздействия, степени неопределенности значения стимула и времени воздействия, ресурсов индивида по преодолению такого воздействия. На взгляд Р. Лазаруса, особенности психологического стресса заключаются в том, что он вызывается психическими стимулами, которые оцениваются как угрожающие. То есть, развитие психологического стресса возможно без материального присутствия его источника, а только благодаря способности индивидов предвосхищать предстоящие и даже чаще всего лишь возможные столкновения с какой-либо опасной для него ситуацией. Характер и интенсивность стрессовой ситуации в основном определяются степенью расхождения между требованиями, которые предъявляет конкретная деятельность к личности и теми потенциями, которыми обладает субъект.

Проблемами психического стресса и стрессоустойчивости в спорте занимались Б.А. Вяткин, Ф. Генов, Е. Генова, Л.Д. Гиссен, О.В. Дашкевич, Р.М. Загайнов, В.Л. Марищук, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, Н.А. Худадов, Н.М. Ванек, В. Гошек, О. Микшик, И. Руисел, М. Махач, П. Кунат, Р. Фрестер, Б. Шелленбергер, Р. Матезиус, С. Димитрова, М. Эпуран, Ю. К. Моску, Л. Лазаревич,

В. Параносич, R. Nideffer, Ch. Hindel, и др. (цит. по [207, С. 8]). У нас в стране были проведены три Всесоюзных симпозиума по проблеме психического стресса в спорте (Пермь, 1973, 1975, 1977). Важное место проблемы соревновательного стресса занимали и в тематике Всероссийских конференций по управлению тренировочным процессом (Ленинград, 1973, 1975, 1977, 1979). [172].

В исследованиях некоторых учёных отражены различные подходы к изучению стресса и тревоги в спорте (Б.А. Вяткин, В. Гошек, Б. Карольчак-Биернацка, Ч.Д. Спилбергер, А.В. Мальчиков, В.Л. Маришук, В.Э. Мильман). Основной акцент в этих работах делается на личностных детерминантах стресс-реакций у спортсменов, глубине и выраженности этих стресс-реакций (цит. по [172, с. 8]).

Описать и объяснить психический стресс в спорте исследователи пытались с разных позиций: роли ведущих мотивов и отношений личности (Б.А. Вяткин, В.С. Мерлин), соотношения определенных личностных характеристик (Е.А. Калинин, Ю.Н. Лысенко), психодинамических и нейродинамических свойств индивида (Б.А. Вяткин, В.С. Мерлин, В.П. Мерлинкин, В.В. Маркелов, В.И. Шарцев, А.П. Самонов и др.), соревновательного опыта (Ю.Я. Киселев), готовности спортсмена (А.Д. Ганюшкин), полового диформизма (Л.В. Буравцева), биологических ритмов, в частности, явления десинхроноза (В.А. Доскин) и др.

Психологический стресс в соответствии с концепцией Кофи и Эппли (1964) представляет собой субстанциональный синоним понятия состояния тревоги по Спилбергеру. Каррон (1971) также приравнивает стресс к состоянию тревоги, ссылаясь на работу Лазаруса с соавторами (Лазарус, 1966; Лазарус, Оптон, 1966) [172].

Чаще всего термин «тревога» используется исследователями для описания неприятного по своей окраске эмоционального состояния или внутреннего условия, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны —

активацией автономной нервной системы. Состояние тревоги возникает, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности, угрозы, вреда и может варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид. Тревожность и боязнь неуспешного выступления часто являются главным поводом неудачи [193]. Некоторые исследователи считают, что высокая тревожность не всегда мешает успешной деятельности, хотя это состояние субъективно неприятное [163].

И.М. Фейнгерберг отмечает, что у высокотревожных людей выполнение деятельности в стрессогенных условиях вызывает значительное нервно-психическое напряжение, обусловленное их чрезмерной требовательностью к себе [177].

О.П. Карпова утверждает, что фактор тревожности оказывает сильное влияние на регуляцию устойчивости организма в стрессовых ситуациях, заметно снижая его работоспособность. Тревожность может быть отнесена к числу факторов риска, оказывающих негативное влияние на адаптационные возможности организма в условиях психического стресса [67].

В активации тревоги (впрочем, как и других эмоциональных состояний) решающую роль играют когнитивные факторы. Когнитивные оценки опасности, по-видимому, являются первым звеном в возникновении состояния тревоги, а когнитивная переоценка определяет интенсивность таких состояний и их устойчивость во времени [172].

Поскольку возрастание состояния тревоги переживается индивидом как неприятное, болезненное, постольку когнитивные и поведенческие реакции, включенные в это состояние, несут функцию минимизации возникающего дискомфорта. Возникший процесс тревоги сопровождается процессом переоценки стрессовых условий, эта переоценка способствует выбору соответствующих перекрывающих механизмов, облегчающих переживание стресса, а также активации некоторых механизмов типа избегания, выводящих индивида из ситуации, вызывающей тревогу. Если же возможности

преодолеть или избежать стресс не существует, включаются механизмы психологической защиты, функция которых состоит в уменьшении состояния тревоги. Эти механизмы: подавление, отрицание, проекция и другие – искажают восприятие стимула, вызывающего тревогу [172].

Наибольшее внимание ученых привлекла концепция стресса, основанная на реакциях, поскольку несомненно существование связи между эмоциональным напряжением и активацией симпатико-адреналовой системы (Элмодьян 1957) [32]. В связи с этим представляет интерес исследование Крахенбухла (1971), который сравнил стрессовую реакцию у теннисистов в четырех различных ситуациях (обычные условия, тренировка, ожидание соревнований и сами соревнования), определяя содержание катехоламинов [15].

Б.А. Вяткин [32] предлагает состояние психического стресса, возникающего при участии в спортивных соревнованиях, определять условиями разного иерархического уровня. По его мнению, наиболее высокий уровень – это мотивы и отношение личности. Объективно трудная ситуация, вызванная какими-либо внешними требованиями и препятствиями, становится стрессогенной только тогда, когда есть достаточно активные мотивы, побуждающие преодолеть эти трудности. То есть триада показателей стресса (субъективные переживания, вегетативные сдвиги, изменения деятельности) проявляется только при условиях высшего уровня – высокой активной мотивации. Более низкий иерархический уровень условий, определяющих стресс – нейродинамические свойства индивидуума. При одном и том же стрессоре динамика стресса и его влияние на эффективность деятельности у разных людей зависит от свойств нервной системы и темперамента.

Еще одним уровнем условий, определяющих стресс, является эмоциональное возбуждение организма. В исследованиях Е. А. Калинина [61] повышенный уровень возбуждения был отмечен в 7 случаях, при этом только в 2 случаях спортсмен выступал успешно, в остальных случаях выступление оценивалось как среднее или неудачное. Этот уровень также зависит от влияния условий более высокого уровня – свойств нервной системы и темперамента.

та, которые в значительной степени определяют происхождение и динамику состояния стресса.

Влияние эмоциональной напряженности на психику, качественные особенности и эффективность деятельности спортсмена разные ученые расценивают по-разному: одни считают, что она является только отрицательным фактором и ведет к временному снижению функций (П. Б. Зильберман, 1973; С. А. Разумов, 1975), другие, наоборот указывают, что психическая напряженность повышает эффективность деятельности в ответственные моменты (Л. М. Аболин, 1975; Ю. Н. Лысенко, 1975), третьи утверждают, что при длительном воздействии она превращается из положительного фактора в отрицательный (А. В. Родионов, 1975; А. Д. Ганюшкин, 1975), наконец, некоторые полагают, что психическая напряженность как положительно действующий фактор может усиливаться и достигать такой степени, когда она уже дезорганизующе влияет на спортсмена и становится стрессом (В. Л. Маришук, 1975).

Характерной чертой и важнейшим источником эмоционального стресса в современных спортивных соревнованиях считают экстремальность условий деятельности (А. Ц. Пуни, 1972). Показатель степени экстремальности ситуации – это уровень осознанности действительности. Понятие "экстремальная ситуация" всегда носит относительный характер и определяется как препятствие, отражающее субъективный уровень трудности условий ситуации деятельности [40]. Реальная действительность не может быть объективно экстремальной. Причины экстремальности кроются в самом действующем субъекте, который, сталкиваясь с объективной ситуацией, когда возникает элемент осознания собственного несоответствия для успешного решения проблем, вынужден признать ту или иную степень экстремальности ситуации относительно субъективной проблемности внешней действительности. [40].

Люди часто по-разному интерпретируют одни и те же события. То, что вызывает интерес и мобилизует одного, другой воспринимает как неприятную обязанность. То, что для одного возможность, шанс, для другого – угроза, опасность. Значение, которое люди приписывают событиям, оказывает огромное

влияние на психический опыт. Многие теоретики утверждают, что когнитивные и интерпретационные процессы образуют ядро личности и психического опыта (например, Cantor & Kihlstrom, 1987; Heider, 1958; Higgins, 1999; Kelly, 1955; Kreitler & Kreitler, 1992; Ross & Nisbett, 1991) [65].

Индивидуальные различия в эмоциях, мышлении и действиях, которые рассматриваются как существенные проявления личности, обусловлены характерным для человека способом интерпретации событий своей жизни (Higgins, 1999). Спорт высших достижений принадлежит к таким видам деятельности, в которых в принципе невозможно избежать часто повторяющихся ситуаций с высокой психической напряженностью. Далеко не всегда эти ситуации разрешаются успешно. Иногда спортсмена подстерегает серия неудач, у него возникают мотивы их избегания, мотивы опасения за успех, мотивы сомнения в успехе. При частом повторении таких ситуаций у спортсмена формируется мотивация избегания неудач, которая проявляется в неуверенности, оборонительном характере поведения, снижается честолюбие и активность в освоении атакующих средств. Попытки тренера и партнеров по команде повлиять на тип мотивации, как правило, приводят к ухудшению результативности [128, с. 76.].

Разные спортивные исследователи предлагают свое понимание природы психологического стресса. Так, например, Б.А. Вяткин считает, что соревновательный стресс возникает у спортсменов независимо от типологических свойств их нервной системы и темперамента [31].

На взгляд Ю.Е. Сосновиковой, психологическую характеристику стресса составляют темперамент, напряженность, воля и мотивация [164].

По мнению Г. Д. Горбунова, психологический стресс возникает на уровне мотивов, направленности личности, на уровне отношений, свойств темперамента (активность, реактивность), нарушения целостности организма (клеточного уровня, биохимических регуляторов) [43].

Л.Д. Гиссен утверждает, что в центре проблемы формирования стресса стоит человек, личность. Влияние схожих внешних условий различно потому,

что они преломляются внутренними индивидуальными особенностями личности, системой ее отношения к ситуации [39].

На взгляд Ю.Л. Ханина – стресс характерен только для тревожных. Воспитание по типу «все или ничего», жесткие требования социальной среды к успешности, определенные взаимоотношения становятся требованиями, воспринимающимися, как угрожающие. В таком обществе считаются только с достигающими и успешными людьми [172].

Б.А. Вяткин и В.С. Мерлин считают, что соревновательный стресс имеется у всех соревнующихся спортсменов, отличающихся чувством высокой ответственности, независимо от типа их нервной деятельности, их темперамента, что характеризует социальную природу стресса в важности задачи [32, 101].

В.С. Мерлин стресс определяет «готовностью», состоянием или отношением личности, то есть проявлением всей личности. Основу стресса, на его взгляд, определяют свойства личности [102].

По мнению М.А. Новикова, когда управление требованиями среды невозможно по каким-либо причинам, может возникнуть дополнительный момент для стресса [132, с. 48].

А. Л. Меньщикова дополняет стресс-факторы публичностью соревнований [100]. Необходимо изучение тех личностных особенностей спортсмена, которые обуславливают его субъективное отражение феномена «публичности соревнований» с тем, чтобы обучить его приемам психологической защиты от неблагоприятных воздействий [100, с. 5-7].

В.Р. Dohrenwend [204], представитель социально-психологической модели, модифицировал модель физиологического стресса Г. Селье применительно к психологическому стрессу и рассматривал стресс как состояние организма, в основе которого лежат как адаптивные, так и неадаптивные реакции в ответ на внутренние и внешние стимулы, развивающиеся до некоторого порогового уровня, за которым психологические и физиологические способности и возможности нарушаются [203].

В рамках социальных теорий представлена модель D. Mechanik. Он определил стресс как "дискомфортные реакции индивида в особых ситуациях" [217, р. 7], а в последующем более точно – как "несоответствие между требованиями, предъявляемыми к индивиду, и возможными его реакциями на эти требования" [217, р. 301]. Центральным элементом в модели D. Mechanik являются понятие и механизмы адаптации, которые определены им как способ, которым индивид борется с ситуацией и со своими чувствами, вызванными этой ситуацией. По его мнению, адаптация имеет два проявления: преодоление (борьба с ситуацией) и защита (борьба с чувствами, вызванными ситуацией).

Системную теорию представляет ресурсная модель стресса, наиболее полно представленная S. Hobfoll [210], и рассматривающая развитие стресса в связи с проблемой человеческих ресурсов. По его мнению, человеческие ресурсы включают предметную сферу (поведенческая активность), ресурсы состояния, личностные характеристики, энергетические показатели. Согласно S. Hobfoll, «люди используют различные способы компенсации потерь: это может быть либо прямое их возмещение, либо компенсация, переоценка ситуации и переключение внимания на выигрышные моменты новой ситуации» [210, р. 78].

По-прежнему в спортивной психологии отсутствует понятие стресса как системного, следовательно, к пониманию стресса и определению его как понятия необходимо исходить из интегральной характеристики целостного психофизиологического состояния личности.



Чтобы выделить главное в изложенной информации, приведём в сжатой, наглядной форме наиболее значительные трактовки основных этапных теорий стресса. (См.: Таблица 1)

ОСНОВНЫЕ ЭТАПНЫЕ ТЕОРИИ СТРЕССА

1. Концепции биологического стресса	
Авторы	Суть теории
J.I. Fuller W.R. Thompson	Способность организма сопротивляться стрессу зависит от защитных стратегий функционирования: попытка установить связь между генотипом и фенотипом (некоторые физические характеристики), способными снизить индивидуальную сопротивляемость стрессу.
Г.Селье	В рамках биологической теории представил модель физиологического стресса как неспецифическую генерализованную реакцию организма на любые неблагоприятные воздействия (голод, холод, боль, угроза и др.). Он рассматривал стресс как однонаправленную связь организма и среды (негативный внешний стимул – физиологическая реакция организма).
Р.Лазарус	По его мнению, стресс физиологической природы – непосредственная реакция организма, сопровождающаяся выраженными физиологическими сдвигами на воздействие различных внешних и внутренних стимулов физико-химической природы. Величина физиологического стресса зависит от интенсивности воздействующего агента.
H.G. Wolff	Рассматривал стресс как физиологическую реакцию на социально-психологические стимулы. Установил зависимость этих реакций от природы отношений, мотивов поведения индивида. По его мнению, стимулы внешней среды и внутренние конфликты приводят к субъективным переживаниям, реакциям и изменениям личности. Стрессовая реакция возникает как от физических, так и от символических опасностей.

продол

2. Психологические теории стресса	
Авторы	Суть теории
И.П. Павлов	Связь с теорией научения классическая условно-рефлекторная модель:
Б.Скиннер	Эмоциональные реакции (страх, тревога) являются физиологическими, психологическими компонентами; 2 аспект – тревога может стать предвосхищающей реакцией на воздействие нового условного раздражителя - оперантная модель: акцент на характере поведения индивида при воздействии неблагоприятных факторов

<p>Р.Лазарус</p>		<p style="text-align: center;"><u>Связь с когнитивной теорией стресса</u></p> <p>Модель динамических процессов: положение о роли субъективной познавательной оценке угрозы неблагоприятного воздействия и имеющихся возможностях для преодоления стресса. Угроза рассматривается как состояние ожидания субъектом нежелательного влияния внешних условий. Предположение: адаптация к среде определяется эмоциями.</p> <p style="text-align: center;"><u>Ресурсная модель стресса.</u></p> <p>По мнению ученого, человеческие ресурсы включают предметную сферу (поведенческая активность), ресурсы состояния, личностные характеристики, энергетические показатели. «...люди используют различные способы компенсации потерь: это может быть либо прямое их возмещение, либо компенсация, переоценка ситуации и переключение внимания на выигрышные моменты новой ситуации».</p>
<p>А.Ц.Пуни</p> <p>Б.А.Вяткин</p> <p>Г.Д.Горбунов</p> <p>Ю.Е.Сосновикина</p> <p>В.С.Мерлин</p>		<p>Источником <i>эмоционального</i> стресса в спортивных соревнованиях считают экстремальность условий деятельности. Экстремальность условий деятельности, показателем степени которой является уровень осознанности действительности. Понятие «экстремальная ситуация» определяется как препятствие. Причины экстремальности кроются в самом субъекте.</p> <p style="text-align: center;"><u>Понимание природы психологического стресса</u></p> <p>Соревновательный стресс возникает независимо от типологических свойств нервной системы и темперамента спортсменов.</p> <p>Стресс возникает на уровне мотивов, направленности личности, отношений, свойств темперамента (активность, реактивность), нарушения целостности организма (клеточного уровня, биохимических регуляторов).</p> <p>Характеристику стресса составляют темперамент, напряженность, воля, мотивация.</p> <p>Стресс определяется «готовностью», состоянием или отношением личности. Основу стресса, на его взгляд, определяют свойства личности.</p>



B.P.Dohrenwend

Социально-психологическая модель

Ученый модифицировал модель физиологического стресса Г.Селье применительно к психологическому. Стресс – состояние организма, в основе лежат как адаптивные, так и неадаптивные реакции в ответ на внутренние и внешние стимулы

Социальные теории стресса

D.Mechanik

Стресс – «дискомфортные реакции индивида в особых ситуациях».
 Более точно - «несоответствие между требованиями, предъявляемыми к индивиду, и возможными его реакциями на эти требования».
 Центральный элемент модели – понятие и механизмы адаптации, определены им как способ, которым индивид борется с ситуацией и со своими чувствами, вызванными этой ситуацией. По его мнению, адаптация имеет два проявления: преодоление (борьба с ситуацией) и защита (борьба с чувствами, вызванными ситуацией).

Системная теория стресса

S.Hobfoll

Ресурсная модель стресса, рассматривающая развитие стресса в связи с проблемой человеческих ресурсов. Человеческие ресурсы включают предметную сферу (поведенческая активность), ресурсы состояния, личностные характеристики, энергетические показатели. В спортивной психологии отсутствует понятие стресса как системного. Необходимо исходить из интегральной характеристики целостного психофизиологического состояния личности

Продолжая рассматривать основные концепции стресса в отечественной и зарубежной литературе, остановимся на кратком описании моделей, основанных на положениях теорий учёных-психологов.

Психодинамическая модель, основанная на положениях теории З. Фрейда, касающаяся прежде всего понятия «тревоги», в которой описывается два типа зарождения и проявления тревоги, беспокойства. Сигнализирующая тревога возникает как реакция предвосхищения реальной внешней опасности. Второй тип – травматическая тревога – развивается под воздействием бессознательного, внутреннего источника. Наиболее ярким примером причины возникновения данного типа тревоги является сдерживание сексуальных побуждений и агрессивных инстинктов. Для описания результирующих симптомов этого состояния З. Фрейд ввел термин «психопатология повседневной жизни» [178]. В ситуациях, способных привести к неврозу, т.е. при втором типе тревоги, «Я» применяет механизмы психологической защиты.

Междисциплинарная модель стресса представлена в работах Н. Basowitz [199]. Определяющим, центральным моментом в разрабатываемой модели является тревога, которая описывается как «осознанные и отчетливые переживания интенсивного страха и предчувствия, представленные как внутренние происходящие и не связанные с внешней угрозой» [199, р. 5]. По мнению автора, стресс возникает под влиянием стимулов, которые вызывают тревогу у большинства индивидов или отдельных их представителей, и приводит к ряду физиологических, психологических и поведенческих реакций, в ряде случаев патологических, но возможно и приводящих к высшим уровням функционирования и новым возможностям регулирования.

Модель предрасположенности к стрессу Р. Parsons [218] основана на эффектах взаимодействия наследственных и внешних факторов среды. Она до-

пускает взаимное влияние предрасполагающих факторов и неожиданных, сильных воздействий в развитии реакций напряжения: персональная генетическая карта определяет состояние предрасположенности организма к стрессу, которое проявляется в порогах восприимчивости внешних воздействий. Между порогами восприимчивости и порогами значимых нарушений функционального состояния могут быть большие различия, что отражает эффекты приспособленности к стрессу за счет механизмов изменения гомеостатического, адаптивного и поведенческого реагирования.

Интегративная модель стресса представлена R.Scott и A. Howard [212], в которой авторы предприняли попытку объединить биохимические, физиологические, психологические и социокультурные модели стресса. Они исходят из положения, что «...каждый человеческий организм стремится к развитию характерного для него уровня деятельности и стимуляции, при котором он наиболее комфортно функционирует» [212, p. 141-160]. Центральное место в их модели занимает проблема, требующая от человека принятия решения. Проблему они определяют как появление и воздействие на человека стимулов или условий, требующих от него превышения либо ограничения привычного уровня деятельности. Возникновение проблемы сопровождается напряжением функций организма. Если проблема не решается, напряжение сохраняется или даже нарастает – развивается стресс.

Модель психосоматического симптомообразования предложена F. Alexander [195], в ней центральное место занимает эмоциональный фактор. F. Alexander считал, что любые стимулы, воспринимаемые человеком как угрожающие, обязательно будут вызывать физиологические и психологические последствия вредного характера, особенно при наличии предрасположенности к уязвимости.

Среди психосоматических моделей следует отметить работы J.L. Janis, а также R.R. Grinker, J.P. Spiegel [209, 213], предложивших *психосоматико-психоаналитическую модель* стресса. По мнению J.L. Janis, ответные реакции на стрессор обуславливаются ожиданиями человека, предварительной трени-

рованностью, защитной стратегией и тактикой личности, уровнем тревожности, силой потребности личности в зависимости, самовосприятием собственной роли в данной ситуации. J.L. Janis различает ситуативные и постоянные факторы адаптивного поведения личности. Постоянными факторами он считает национальную и религиозную принадлежность, этническое происхождение, социоэкономический статус и др. А основными ситуативными факторами являются личностная предрасположенность, социальная основа, источник, величина и качество опасности [213].

Модель, основанная на ситуации, предложена R.R. Grinker и P. Spiegel состоит в том, что в ней акцентируется роль социальной и физической, внешней и внутренней ситуаций в стрессовой цепи «стрессор – стрессовое состояние – защитное поведение» [206, p. 337].

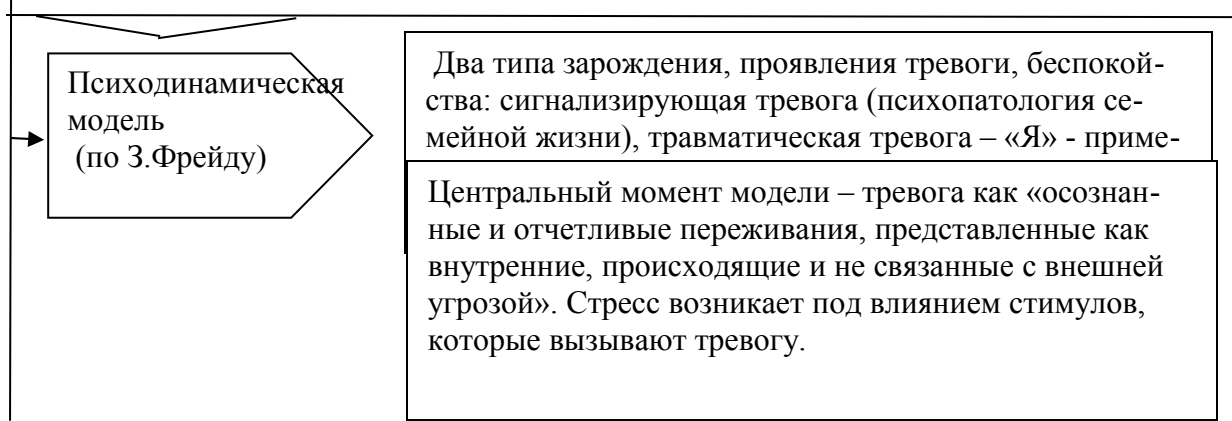
Модель профессионального стресса в русле когнитивного подхода предложил G.R. Hoskey [211]. В контексте этой модели напряженность определяется как затруднения в сохранении (удержании) целей деятельности и связана с использованием прямого когнитивного контроля.

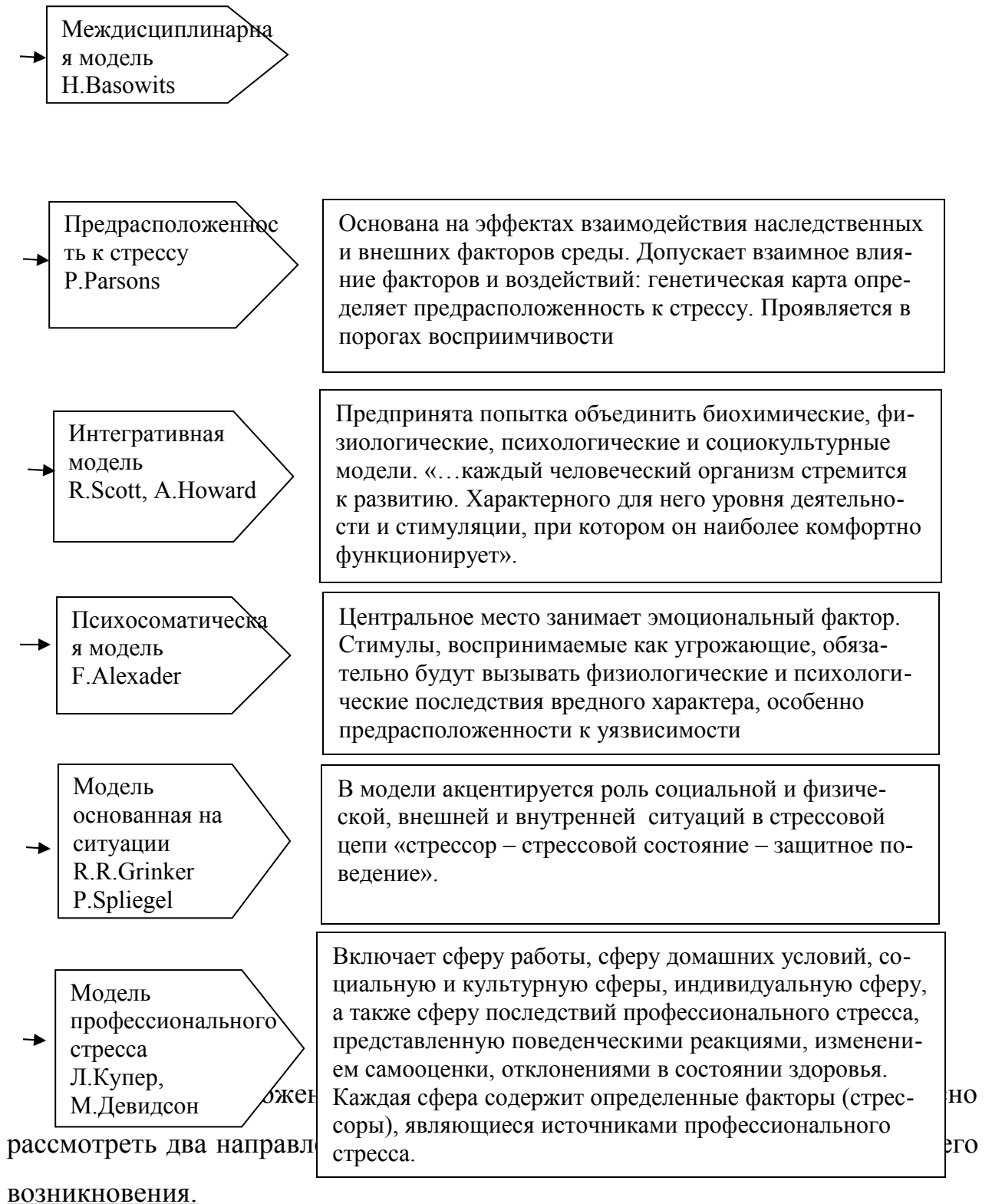
Модель профессионального стресса Л. Купер и М. Девидсон [81] включает сферу работы, сферу домашних условий, социальную и культурную сферы, индивидуальную сферу, а также сферу последствий профессионального стресса, представленную поведенческими реакциями, изменением некоторых личностных свойств (в частности самооценки), отклонениями в состоянии здоровья. Каждая сфера, в свою очередь, содержит определенные факторы (стрессоры), являющиеся источниками профессионального стресса.

Обобщённое представление этих научных теорий приведём в схеме 1.

Схема 1

МОДЕЛИ СТРЕССА





Представители первого направления объективистского толка (А. Fishman, L. Udris, Т. Koks) рассматривают стресс как порождение внешней ситуации или, как определяет Л.М. Аболин [1], эмоциональная ситуация отождествляется со стрессором. Иначе говоря, стресс воспринимается как реакция на какие-либо воздействия, или как сами эти воздействия.

На наш взгляд, объективистский подход не учитывает того, что внешние напряженные условия являются стрессогенными только потенциально и необязательно приведут к развитию стресса.

Субъективисты обозначают свой подход как интеракционную проблему, и представитель данного направления N.Endler (1989), рассуждая о любых проявлениях личности, в том числе о стрессе, отмечал в нем специфический способ взаимодействия субъекта с самим собой и с окружающей средой.

Основоположником субъективистского подхода считается уже упоминавшийся нами ранее Р. Лазарус [85], который обуславливал стресс двумя личностными особенностями:

- 1) представлениями о мире и себе и способностью брать на себя обязательства;
- 2) представлением о своих способностях влиять на последствия.

Определение стресса.

Лазарус и его коллеги понимали стресс как регуляционные, или двунаправленные, отношения: среда воздействует на индивида, а индивид в свою очередь влияет на среду. Р. Лазарус, развивая учение о стрессе (1956, 1970), выдвинул концепцию, согласно которой разграничивается физиологический стресс, связанный с реальным раздражителем, и психический (эмоциональный) стресс, при котором человек (на основе индивидуальных знаний и опыта) оценивает предстоящую ситуацию как угрожающую, трудную. Такая оценка вызывает эмоции и такую же адаптационную перестройку в организме, как и любой другой (механический, термический и пр.) раздражитель. «Если при физиологическом стрессе адаптационный синдром возникает в момент встречи с раздражителем, то при психическом стрессе адаптация предшествует ситуации, наступает заблаговременно» (цит. по [38, с. 11]).

В. Д. Шадриков, характеризуя стресс, определил, что «у человека самым частым стрессором являются эмоциональные раздражители. Эмоции порождают стресс (адаптационный синдром) или дистресс. В свою очередь стресс порождает эмоции» [183, с. 18].

Ю. Я. Киселев (1970) представил эмоциональный стресс как функцию величины потребности в достижении цели и субъективной оценки вероятности достижения ее (эта оценка возникает в результате отражения в сознании спортсмена, во-первых, его готовности к соревнованию и, во-вторых, отражения предполагаемых и реальных условий деятельности, в том числе представления о подготовленности противников) [70].

Не всякое эмоциональное состояние, возникающее в трудной или угрожающей ситуации, является стрессом и не всякая реакция, возникающая при стрессе, является присущей только этому состоянию и не может возникать в других ситуациях (специфические для стресса реакции – эндокринные, кардиоваскулярные и т. д. – могут сопровождать, например, усталость, болезнь и пр.) [32].

Следует отметить, что изменение гормональной деятельности под влиянием эмоционального стресса в спорте многие авторы расценивают как важнейший (если не единственный) показатель возникновения состояния стресса.

Процессуальная характеристика стресса не является сегодня еще общепризнанной и одни исследователи под стрессом понимают стресс-реакцию, а другие – стрессор («спортсмен подвержен стрессу», «спортсмен испытывает стресс»). Во всяком случае, процессуальная характеристика стресса позволяет более логично связать воедино три вида переменных в исследованиях стресса и тревоги: независимых (от внешних условий или стрессоров), промежуточных (внутренних условий, личностных и индивидуально-типологических характеристик) и зависимых (собственно стресс-реакции, эмоциональные и поведенческие сдвиги). Подобная интерпретация раскрывает перспективы изучения взаимных связей и переходов от изменчивых состояний к относительно устойчивым чертам личности, стилю индивидуальной деятельности (В.Э. Мильман) и понимания роли индивидуально-типологических характеристик в реагировании на тренировочный и соревновательный стресс (Б.А. Вяткин) [172, с. 9].

По мнению В.В. Суворовой (1975), «хотя стресс и эмоции в некоторых случаях совпадают, все-таки эмоциональные и стрессовые состояния различаются как по содержанию этих понятий, так и по физиологическим механизмам и роли в жизни и деятельности человека» (цит. по [32, с. 10]).

Еще большие различия существуют между стрессом и состоянием утомления, которые связаны между собой значительно меньше, чем стресс и эмоции. Установлено, что стресс вызывает нарушение сенсорной активности, особенно зрительной и слуховой, подавление мыслительной деятельности, ухудшение мнемических процессов. А одна и та же напряженная ситуация вызывает у разных людей в зависимости от их индивидуальных особенностей разную степень стресса. В этой области исследований заметны различия в позициях советских и зарубежных психологов.

Достаточно распространено в области спорта понимание стресса, основанное на ситуациях. Абсолютный предел стресса, по мнению ряда авторов, достигается в наиболее ответственных соревнованиях. Ситуация соревнований – достаточно сильный стрессор независимо от физической нагрузки, которую выполняет спортсмен. Соревновательный стресс определяют как «осознаваемое несоответствие между требованиями или ожиданиями объективной соревновательной ситуации и способностью человека к соответствующему реагированию в условиях, когда неудача при решении поставленной задачи имеет серьезные последствия для него (Мак Грэт, 1970)» (цит. по [96, с. 83]).

В спортивных единоборствах стресс может выражаться как эмотивное напряжение или напряжение, связанное с решением тактических задач. «Причем, в первом случае он возникает не только как следствие сильного эмоционального возбуждения, но и как следствие разности эмотивного напряжения соперников: спортсмен видит, что соперник перед поединком явно более спокоен, чем он сам; на одного это подействует как холодный душ, а другой впадает в еще более сильное эмоциональное возбуждение» [141, с. 34].

По результатам многих исследований, эмоциональный стресс оказывает прямое влияние на работоспособность спортсмена. Поэтому тренеру важно знать,

в каком эмоциональном состоянии спортсмен приходит на соревнование. Если он переживает состояние неуверенности, страха перед сильными соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то его результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества выполнения действий, снижается требуемый ритм двигательной деятельности (Е. Генова, О.В. Дашкевич, В. Л. Марищук, Ю. Ю. Палайма В. М. Писаренко, О. В. Черникова, Г. Х. Шингаров и др.) [181].

Итак, в спортивной психологии, как и в общей, не существует единого подхода к понятию стресс и его происхождению. Стресс в спорте исследователи рассматривают с позиций личностных характеристик, психодинамических и нейродинамических свойств индивида, готовности спортсмена, его опыта, полового диморфизма, биологических ритмов и т. д.

Соревновательный стресс многими исследователями определяется как осознаваемое несоответствие между требованиями или ожиданиями объективной соревновательной ситуации и способностью человека к соответствующему реагированию в условиях, когда неудача при решении поставленной задачи имеет серьезные последствия для него. Тревога как форма стресса, в которой когнитивная оценка опасности является первичным звеном.

Rizvi (цит. по [131]) по поводу определения стресса отметил следующее:

1. Иногда это понятие относят к состоянию беспокойства в организме, которое он стремится устранить или уменьшить.
2. Стресс рассматривается как психологические или поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего беспокойства или подавления.
3. Стресс определяется как событие или условие в физическом или социальном окружении, которое ведет к принятию мер по избеганию, агрессии, принятию решения об устранении и ослаблении угрожающих условий.

C. Ulrich (1960) определял стресс как состояние нарушения гомеостатического равновесия или сумму реакций, направленных на восстановление этого равновесия [223]. Для С. N. Cotler (1964) стресс – это состояние организма, который воспринимает угрозу его благополучию (или целостности) и направляет

всю энергию на свою защиту [201]. М. Arnold (1967) под стрессом понимал любое состояние, вызванное нарушением нормального функционирования организма [197].

Из психологических концепций стресса, в отличие от биологических (трактовка стресса как особо напряженного состояния организма, по существу, стресс-реакция на неблагоприятные воздействия), выделяется понимание стресса как процесса (Ч.Д. Спилбергер). В этой интерпретации под стрессом понимается совокупность внешних воздействий (стресс-факторов), которые воспринимаются личностью как чрезмерные требования и создают угрозу ее самоуважению, самооценке, что вызывает соответствующую реакцию (состояние тревоги) различной интенсивности. Склонность к такого рода эмоциональной реактивности характеризуется как личностная тревожность. Индивиды с высоким уровнем тревожности более подвержены влиянию стресса и склонны переживать состояния тревоги большей интенсивности и значительно чаще, чем индивиды с низким уровнем тревожности. Тревога вызывается той или иной формой стресса [95, 96]. В рамках этой концепции тревога рассматривается как последовательность когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия на человека различных форм стресса. Этот процесс может быть вызван внешним стрессовым раздражителем или некоторым внутренним источником, интерпретируемым субъектом как опасный или угрожающий. Некоторые авторы полагают, что предсоревновательная тревожность отражает индивидуальные различия в склонности субъекта испытывать тревогу в ситуации оценки, борьбы и сравнения [172].

Большинство как отечественных, так и зарубежных исследователей отмечают прямую однонаправленную зависимость степени выраженности тревожности и меры подверженности стрессу [18, 32, 103, 105, 109].

Проблеме стресса довольно большое внимание уделено в работах отечественных исследователей Ю.А. Александровского (1992), А. Бернар (1994), Ф.Е. Василюк (1984), Э.М. Рутмана (1990), Д. Фонтана (1995), В.Н. Каранда-

шева (1993), В.В. Соболюникова (1996), Ц.П. Короленко (1999), А.А. Реан (2006) и многих других.

Учитывая ведущую роль центральной нервной системы в формировании общего адаптационного синдрома, К.И. Погодаев определяет стресс как состояние напряжения или перенапряжения процессов метаболической адаптации головного мозга, ведущих к защите или повреждению организма на разных уровнях его организации посредством единых нейрогуморальных и внутриклеточных механизмов регуляции [127].

По мнению В.А. Бодрова, любая разновидность психологического стресса (личностного, межличностного, семейного, профессионального и т.п.) является в своей основе информационной [23]. Источником его развития служат внешние сообщения, информация о текущем (реальном) и предполагаемом, вероятном воздействии неблагоприятных событий, их угрозе, или «внутренняя» информация в форме прошлых представлений, извлекаемых из памяти сведений о «травмирующих» психику событиях, ситуациях и их последствиях [62].

Под эмоциональным стрессом Г.Н. Кассиль (1983) [68], М.Н. Русалова (1979) [149], Л.А. Китаев-Смык (1983) [71] и некоторые другие исследователи понимают широкий круг изменений психических и поведенческих проявлений, сопровождающихся выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических показателей и другими реакциями.

Ю.А. Александровский с эмоциональным стрессом связывает напряжение барьера психической адаптации, а патологические последствия эмоционального стресса – с его прорывом [4]. Ф.П. Космолинский указывает, что «эмоциональный стресс является поведенческой реакцией организма, в формировании которой участвуют кора головного мозга, то есть сознание, мотивация, отношения, установки и другие психофизиологические процессы, определяющие направленность эмоциональных реакций и их качественное своеобразие» [79, с. 18].

Г. Л. Комендантов и Н.А. Разсолов определяют стрессовое состояние как предельное напряжение нервных и гуморальных регуляторных механизмов и различают две формы стресса: первая связана с напряжением корковых нервных процессов при выполнении «трудной деятельности», вторая – с вегетативной сферой (уравновешивание с необычной внешней средой) [76].

Ю.С. Савенко определяет психический стресс как "состояние, в котором личность оказывается в условиях, препятствующих ее самоактуализации". П. Фресс [190] предлагает называть стрессом особый вид эмоциогенных ситуаций, а именно употреблять этот термин применительно к ситуациям повторяющимся, или хроническим, в которых могут появиться нарушения адаптации». По мнению С.А. Разумова, эмоциональный стресс – реактивное состояние, развивающегося под влиянием эмоциональных, мотивационных и интеллектуальных стрессов, обусловленного особенностями личности и выражающегося в значительном нарушении гомеостаза [136].

Под стрессом Ю.М. Орлов понимает состояние, когда организм обнаруживает, что имеющиеся в его распоряжении средства приспособления, избавления от угрозы неэффективны, недостаточны, несоизмерны требованиям ситуации, – состояние, когда организм осознает угрозу, но не может принять решение: или падать, или бежать [122].

Другой подход к проблеме стресса представлен учеными Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакиной, Т.С. Кузьменко и А.И. Шихляровой. По их мнению, стресс характеризуется резким рассогласованием работы подсистем на всех иерархических уровнях, деградацией или дегенерацией одних элементов, гиперстимуляцией других, десинхронизацией работы сопряженных элементов, несоизмеримостью затрат и результата. «Стресс – архетип поломки сложной системы, процессы самоорганизации, в которой нарушаются и сменяются процессами дезорганизации. Стресс – это реакция на стрессор, чрезвычайный раздражитель, а не на любой раздражитель вообще. Если стресс становится хроническим, то целесообразности тем более в этом нет: нарастает энтропия, а степень открытости системы убывает, десинхронизация увеличивается, вплоть до ги-

бели системы (организма)» [35, с. 258]. Основой хронического стресса, на взгляд авторов, может являться «переактивация и антистрессорные реакции низких и очень низких уровней реактивности» [35, с. 10]. Условно авторами все уровни реактивности делятся на четыре группы: очень низкие, низкие, средние и высокие. В каждой группе уровней реактивности учитываются: стресс, тренировка, спокойная и повышенная активация; а на низких и очень низких – еще и переактивация. Таким образом, получается восемнадцать различных состояний [35, с. 68]. «Наличие стресса на разных уровнях реактивности, особенно мягкого стресса высоких уровней реактивности говорит о том, что стресс не только реакция полома, но отдельный архетип, лежащий в основе приспособлений организма не только к сильным по абсолютной величине, но и неадекватных, повреждающих воздействий» [35, с. 258]. По мнению Гаркави Л.Х., «...поскольку стресс характеризуется десинхронизацией при гиперсинхронизации отдельных подсистем, разбалансировкой психоэмоционального состояния с чертами агрессии или депрессии, то влияние стресса должно выражаться в дезорганизующем действии, а в определенном спектре частот (стрессорных) – и резонансным эффектом. Кроме того, некоторый элемент дезорганизации вносят напряженные антистрессорные реакции. Много людей, в том числе молодых, находятся в реакции переактивации» [36, с. 141].

Свой подход в понимании стресса продемонстрировал Л.А. Китаев-Смык (1983), подчеркнув, что «стресс является плюрикаузальным синдромом» [71, с. 51]. По С. Н. Орловой, стресс (повышенная эмоциональная напряженность) – эмоциональное состояние, характеризующееся временным понижением устойчивости различных психических функций (памяти, внимания и т.д.), координации движений и работоспособности [123]. В.А. Ганзен, Е.П. Ильин и В.И. Медведев рассматривают состояние стресса как полидетерминированное, интегральное качество личности и применяют при его описании системный подход [34; 56; 99]. С проникновением в психологию идей обратной связи стресс стал пониматься как потеря устойчивости системы в связи с нарушением саморегуляции.

Анализируя различные теории и подходы к изучению проблемы стресса, отметим, что большинство исследователей определяют стресс как состояние, реакцию и напряженность, которые связаны с влиянием внешних и внутренних факторов, стимулов и условий, вызывающих психологические и физиологические последствия, сопровождающиеся напряжением функций организма. В работах, где изучаются психологические проблемы стресса, доказывается зависимость поведения во время стресса от степени значимости ситуации и психологической структуры личности (отношение человека к трудностям в работе, успеху и неудаче, уверенности и неуверенности в своих силах, направленности личности, уровня ее притязаний и реальных возможностей и т.п.).

Физиологические изменения, происходящие в организме человека в ответ на стрессовые воздействия, в действительности являются лишь следствием уже вызванных им эмоциональных переживаний. Без эмоциональных переживаний физиологические изменения не происходят, даже если стресс заканчивается физиологической травмой. Следовательно, эмоциональный стресс является для человека такой угрозой, эмоциональные переживания которой оказывают влияние на физиологические изменения и способность осуществлять свою деятельность. Эмоциональный стресс требует учета таких моментов, как значимость ситуации для субъекта, интеллектуальные процессы и личностные особенности. Эти психологические факторы обуславливают и характер ответных реакций.

Опираясь на когнитивную теорию стресса Р.Лазаруса и определение стресса Ю.М.Орлова, мы рассматриваем *эмоциональный стресс* как состояние личности в экстремальной ситуации, запускаемое интеллектуальным процессом и выражающееся в переживании отрицательных эмоций (вина, обида, стыд, страх неудач, зависть и др.).). В частности, мы рассматриваем интеллектуальный процесс как определение значимости ситуации в возникновении стресса, а степень скоррелированности внутриличностных компонентов – как показатель величины психического напряжения.

Под *эмоциональным стрессом* мы понимаем состояние личности в экстремальной ситуации, запускаемое интеллектуальным процессом, выражающееся в переживании отрицательных эмоций, в котором значимую роль играют компоненты личности.

Психическое напряжение определяется как объективная характеристика взаимосвязи внутриличностных компонентов, оказывающих влияние на восприятие себя, окружающей действительности, качество деятельности и образа жизни в целом. *Степень скоррелированности внутриличностных компонентов является показателем величины психического напряжения.* Психическое напряжение личности является базовой предпосылкой в возникновении эмоционального стресса и суммируется во времени при отсутствии разрядки через осознание эмоций, их выражение, а возможно, и реальные жизненные изменения [179].

Следует отметить, что так же, как и в общей психологии, в спортивной термины «стресс» и «психическая напряженность» рассматриваются как синонимы, хотя традиция приписывает термину «стресс» отрицательный смысл [133]. Мы предлагаем рассматривать стресс как целостную реакцию спортсмена на предполагаемую угрозу, проявляющуюся в отрицательных эмоциональных переживаниях (стыд, вина, обида и др.) и физиологических сдвигах.

Широкий диапазон представленных определений стресса, выявленных различными авторами, позволяет нам выстроить их трактовки в схеме 2.

<p>Р.Лазарус и коллеги <i>понимали стресс как регуляционные, двунаправленные, отношения: среда воздействует на индивида, индивид – на среду. Их концепция разграничивает физиологический и психический стресс.</i></p>	<p>В.Д.Шадриков <i>«Эмоции порождают стресс... стресс – эмоции»</i></p> <p>Ю.Я.Киселев <i>Не всякое эмоциональное состояние является стрессом.</i></p>	<p>В.В.Суворова <i>«Хотя стресс и эмоции... совпадают, все-таки... различаются по содержанию, по физиологическим механизмам и роли в жизни и деятельности че-</i></p>	<p>Rizvi 1. состояние покоя в организме. 2. как психологические или поведенческие реакции. 3. как событие или условие в окружении.</p>
--	--	---	--



Как мы убедились анализируя различные теории и подходы в изучении проблемы стресса, большинство исследователей определяют стресс как состояние, реакцию и напряженность, которые связаны с влиянием внешних и внутренних факторов, стимулов и условий, вызывающих психологические и фи-

физиологические последствия, сопровождающиеся напряжением функций организма.

Итак, существующие теории, модели стресса в основном прописаны в терминах адаптации, а причины стресса обусловлены субъективной и объективной реальностью.

Как в общей психологии, так и в спортивной не существует единого подхода к понятию стресс и его происхождению. Стресс в спорте исследователи рассматривают с позиций личностных характеристик, психодинамических и нейродинамических свойств индивида, готовности спортсмена и его соревновательного опыта, биологических ритмов и т. д.

1.2 Проблема стрессоустойчивости личности спортсмена

В соответствии с представлениями о стрессе развивалась и проблема стрессоустойчивости, которая в психологической науке рассматривается как необходимая характеристика целостного процесса адаптации (А.А. Баранов, В.М. Генковска, Л.Г. Дикая, В.Г. Норакидзе, Н.Д. Левитов, В.И. Моросанова, О.А. Конопкин, К.К. Платонов, Я. Рейковский и др.).

В общепсихологическом плане проблема стрессоустойчивости представлена в рамках теорий личности (G. Allport, H. Eysenck, R. Cattell, C. Rogers и др.), теории мотивации достижения (D. McClelland и др.), теории гомеостаза (У. Кеннон) и стресса (Г. Селье), теории адаптационно-трофического значения симпатической нервной системы (Л.А. Орбели), теории темперамента и свойств нервной системы (И.П. Павлов, В.Д. Небылицын, и др.) теории надежности деятельности (Б.Ф. Ломов и др.), теории интегральной индивидуальности (В.С. Мерлина), концепции профессионального самосознания (Л.М. Митина) [19].

Некоторые авторы рассматривают стрессоустойчивость с функциональных позиций как феномен, оказывающий влияние на продуктивность, результативность, сохранность, стабильность, успешность и др. деятельности (А.

Lehtonen), через призму идей самоорганизации с учётом принципов гетеростаза (саморазвитие и самореализация личности как необходимое условие ее существования) и гомеореза (ориентация на удержание целостности системы, самоорганизацию, как способа бытия).

Понятие стрессоустойчивости в спорте в основном сводится к понятию эмоциональной устойчивости. Важно отметить, что большинство исследователей под эмоциональной устойчивостью понимают свойство или качество личности, способствующее высокой продуктивной напряженной деятельности. Как и у понятия стрессоустойчивость в определении эмоциональной устойчивости существует неоднозначность формулировок.

М.В. Грицаенко в своем исследовании эмоциональную устойчивость определяет как системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся в напряженной деятельности, эмоциональные механизмы которой получают свою определенность в структуре системы саморегуляции [45, с. 58]. Общим во всех подходах к понятию эмоциональная устойчивость является то, что, по мнению исследователей, высокая или сильная эмоциональная устойчивость определяет высокую или повышенную продуктивность деятельности в условиях стресса, низкая или слабая эмоциональная устойчивость – ухудшение и снижение ее.

В настоящее время ученые выделяют три следующих направления в исследовании стрессоустойчивости: традиционно-аналитическое, системно-регулятивное и системно-структурное (цит. по [92, с. 45]).

Традиционно-аналитическое направление опирается на «членение» психики по признаку качественного своеобразия на познавательные, эмоциональные и волевые процессы. В данном направлении психологические детерминанты стрессоустойчивости раскрываются через частные оценки устойчивости отдельно рассматриваемых психических процессов и свойств, например, attentionных, мнемических и других. И чем выше уровень развития этих характеристик, тем выше вероятность успешной адаптации, тем значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым индивид может приспособиться [15].

Системно-регулятивное направление предполагает «вычленение» психических процессов в связи с их непосредственной функцией в регуляции деятельности. В данном направлении психические процессы рассматриваются как функциональные звенья (регулирующие функции), образующие систему психической регуляции деятельности. Осознанная регуляция понимается как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующих достижение принимаемых человеком целей. От степени совершенства процессов регуляции зависит успешность, надежность, продуктивность, конечный исход любого акта произвольной активности [92].

Системно-структурное направление предполагает наличие признака устойчивости как способности сохранять себя в условиях изменяющейся, в некоторых пределах среды. Закономерности индивидуального развития не могут быть полностью выявлены, если рассматривать устойчивость к стрессу только как сохраняемость определенных состояний. Устойчивость, в отличие от сохранения, носит активный характер, то есть выражает, как замечает В.М. Генковска, «... момент сопротивления, который проявляет данная система к внешним воздействиям» [37, с. 6]. Можно определить устойчивость как особую организацию существования личности как системы, которая обеспечивает максимально эффективное ее функционирование. Соответственно, стрессоустойчивость можно считать частным случаем психической устойчивости, проявляющейся при действии стресс-факторов. Тогда специфичность стресс-агентов будет определяться конкретным видом деятельности.

В системно-интегративной теории Dantzer R. и Kelly K. отражаются принципы саморегуляции организма путем сопоставления текущего состояния системы с его относительно стабильными нормативными значениями [202]. Внешним раздражителем является чувство тревоги, беспокойства, которое несет информацию к системе управления. Когда уровень тревоги достигает значений экстремальных воздействий, то есть существенно превысит значения

умеренного напряжения, система включает механизмы саморегуляции для восстановления нормального состояния. Эта реакция является рациональной с точки зрения предупреждения стресса [202].

В научной литературе имеются исследования, свидетельствующие о значительной роли стрессоустойчивости при осуществлении различных видов деятельности (А.Р. Ратинов, А.В. Дулов, В.Л. Васильев под руководством Р.В. Габдреева, в работах Э.Р. Яппаровой, А.В. Веденникова, А.П. Кузьмина и др.) [152, 174].

Определение стрессоустойчивости

В рамках теории личности Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных [16, 26]. Он пишет, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [16, с. 542]. Б.Х. Варданян условно выделяет два способа психической регуляции: «внутренний» и «внешний». К «внутренним» способам он относит такие приемы преодоления эмоциогенной ситуации, которые адресованы внутренним субъективным факторам возникновения этой ситуации. Способы же «внешнего» преодоления направлены на устранение внешних условий возникновения эмоциогенной ситуации [16].

П.Б. Зильберман [27], говорит о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою и, на наш взгляд, одну из самых удачных трактовок стрессоустойчивости, понимая под ней «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [27, с. 152].

Близкое по сути определение стрессоустойчивости с позиций теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина [101] предлагает в своем диссертационном исследовании В.С. Субботин. Он пишет: «стрессоустойчивость – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности и деятельности» [173, с. 48].

Я. Рейковский считает, что некоторым лицам свойственна высокая степень стрессоустойчивости из-за низкой эмоциональной чувствительности [139, с. 263]. Поэтому для того, чтобы вызвать у них проявления эмоционального возбуждения, необходимо применять более сильные раздражители. Следовательно, в определение понятия «стрессоустойчивость» Я. Рейковский включает параметр чувствительности к эмоциогенным раздражителям.

К.К. Платонов, высказываясь об устойчивости, считал, что «решающим является не сама по себе большая или меньшая эмоциональная возбудимость, а большее или меньшее отрицательное влияние на навыки, на деятельность человека» [78, с. 13]. Несколько позже К.К. Платонов и В.Л. Маришук расширили определение. В более широком аспекте «стрессоустойчивость – это способность управлять своими эмоциями, сохранять высокую работоспособность, осуществлять сложную или опасную деятельность без напряженности, несмотря на эмоциогенные воздействия» (цит. по [92, с. 43]).

Е.А. Милерян под стрессоустойчивостью понимает с одной стороны, невосприимчивость к эмоциогенным факторам, оказывающим отрицательное влияние на психическое состояние человека, а с другой стороны – способность контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции, обеспечивая тем самым успешное выполнение необходимых действий (цит. по [21, с.56]).

Под стрессоустойчивостью В.М. Писаренко предлагает понимать «... способность отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит не к уменьшению, а к увеличению работоспособности». По мнению автора устойчивости к стрессу сопутствует высокая степень автоматизации (цит. по [92]).

На взгляд А.А. Реана, «ведущая роль в системе противодействия стрессу принадлежит процессу истинной (реальной) адаптации, которая заключается в продуктивном разрешении проблемных ситуаций и задач» [137].

Л.М. Аболин считал, что «устойчивость к стрессу – это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели» [1, 2, 3].

С.М. Оя, рассматривая стрессоустойчивость с функциональных позиций как феномен, оказывающий влияние на продуктивность, результативность, сохранность, стабильность, успешность и др. деятельности [215], определяет стрессоустойчивость как способность быть эмоционально стабильным, то есть иметь незначительные сдвиги в величинах, характеризующих эмоциональные реакции в различных условиях деятельности [74].

Некоторые ученые считают, что устойчивость к стрессу связана с особенностями нейропсиходинамики не сама по себе, не прямо и непосредственно, а в зависимости от целого ряда индивидуальных и личностных особенностей – мотивов, отношений личности, особенности психических процессов. Данную информацию приведём в сжатой наглядной форме в третьей схеме.

Схема 3

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

<p>Б.Х.Варданян особое взаимодействие всех компонентов псих. деятельности, в том числе эмоциональных. Способы псих. регуляции:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Внутренний» -приемы преодоления эмоциогенной ситуац. 2. «Внешний» - устранение ее возникновения. 	<p>П.Б.Зильберман «...интегративное свойство личности: взаимодействие эмоциональных, волевых, интеллектуальных, мотивационных компонентов псих. деятельности индивида» для достижения цели.</p>	<p>В.С.Субботин (с позиций теории В.С.Мерлина) это индивидуальная псих. особенность, заключающаяся во взаимосвязи разномуровневых свойств интегральной индивидуальности</p>	<p>Я.Рейковский включает параметр чувствительности к эмоциогенным раздражителям. Сильные раздражители вызывают эмоциональное возбуждение у лиц с низкой эмоц. чувствительностью</p>
---	--	--	--

К.К.Платонов

«...Это способность управлять своими эмоциями, сохранять высокую работоспособность, осуществлять сложную или опасную деятельность без напряженности, несмотря на эмоциогенные воздействия».



**Определение
стрессо-
устойчивости**

Е.А.Милерян

*1. Невосприимчивость к эмоциогенным факторам, отрицательно влияющим на псих. состояние человека,
2. способность контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции, обеспечивая успешность выполнения действий.*

В.М.Писаренко

«... способность отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит... к увеличению работоспособности». Сопутствует высокая степень автоматизации.

А.А.Реан

«Ведущая роль в системе противодействия стрессу принадлежит процессу истинной (реальной) адаптации, которая заключается в продуктивной разрешении проблемных ситуаций и задач.

Л.М.Аболин

«... это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели».

С.М.Оя

Способность быть эмоционально стабильным, т.е. иметь незначительные сдвиги в эмоциональных реакциях.

Как следует из всех приведенных определений стрессоустойчивости, данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается, в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности. И только в определениях Б.Х. Варданяна и С.В. Субботина прослеживается идея о двойственной природе стрессоустойчивости. Эта особенность проявляется в рассмотрении стрессоустойчивости как свойства, влияющего на результат деятельности (успешность-неуспешность) и

как характеристики, обеспечивающей гомеостаз личности как системы. А с этих позиций можно рассматривать стрессоустойчивость как показатель деятельности и личностный.

Из многообразия определений понятия «стрессоустойчивость», представленных современной психологической наукой, мы выделили следующие характеристики этого понятия:

- стрессоустойчивость сводится к понятию эмоциональной устойчивости (В.Э Мильман, В.Г. Норакидзе, Л.С. Славина, В.Л. Марищук, О.А. Черникова, R.V. Cattell, I.P. Guilford, П. Фресс и др.);

- стрессоустойчивость рассматривается с функциональных позиций как качество, черта, свойство, влияющее на характер деятельности (С.М. Оя, К.К. Платонов, Я. Рейковский, Е.А. Милерян, В.М. Писаренко, А.А. Реан, О.А. Сиротин и др.);

- стрессоустойчивость определяется как интегральная, комплексная характеристика, включающая различные психологические, физиологические и поведенческие компоненты (Б.Х. Варданян, В.С. Субботин, Л.М. Аболин);

- стрессоустойчивость характеризуется как способность управлять своими эмоциями, сохранять высокую работоспособность, осуществлять сложную или опасную деятельность без напряжённости, несмотря на эмоциогенные воздействия (К.К.Платонов, В.Л.Марищук).

Пристальное внимание спортивные психологи направляют на поиски средств борьбы с отрицательным стрессом (Ю.Л. Ханин, Ю.А. Коломейцев, Н.А. Худадов, Е.Б. Самсонов и др.). Как правило, исследователи в спортивной психологии часто вместо понятия стрессоустойчивость используют толерантность к стрессу, которая формируется на базе определенных личностных свойств [141, с. 4]. На наш взгляд это суть одного и того же явления.

А.В. Родионов ставит проблему толерантности к стрессу как показателя надежности спортсмена, выделяя общие, типовые и индивидуальные особенности стресс-толерантности как различные уровни требований, предъявляемые к человеку, включенному в значимую деятельность. А.В. Родионов пред-

полагал, что толерантность к стрессу есть проявление гомеостатических механизмов в процессе адаптации к условиям стресса и что она определяется индивидуальным стереотипом.

По утверждению некоторых авторов у высококвалифицированных спортсменов с возрастом личностная тревожность повышается, а следовательно, устойчивость и стресс-толерантность понижается (В. Гошек, 1968; Л.Д. Гиссен, Э.Н. Меркин, 1973).

Спортивная деятельность будет успешной, если она протекает на фоне оптимального для данной деятельности уровня эмоционального возбуждения.

Антистрессовую устойчивость О. П. Карпова [67] понимает как результат развития адаптации, вследствие которой организм приобретает новое качество, а именно адаптацию в виде резистентности, устойчивости к стрессорному влиянию, тренированность, новые навыки. Для нормализация психического состояния, смягчения отрицательных влияний чрезмерной психической напряжённости и активации восстановительных процессов в эмоциогенных ситуациях соревнований, она предлагает психическую подготовку, умение управлять собой, что на ее взгляд повышает эмоциональную устойчивость и резистентность организма к неблагоприятным факторам. |

В.А. Файвишевский [176] предлагает антистрессовую устойчивость понимать как результат развития адаптации, вследствие которой организм приобретает новое качество, а именно адаптацию в виде резистентности, устойчивости к стрессорному влиянию, тренированность, новые навыки. Повышение устойчивости к какому-либо одному фактору риска (вызвавшему первоначальную адаптацию), одновременно повышает устойчивость и к другим повреждающим факторам риска. Степень эмоционального стресса следует оценивать на основе комплексного и одновременного изучения психических и физиологических компонентов [176, с. 433-445].

В экстремальных ситуациях исследователи и практики единодушно отмечают межиндивидуальные различия поведения субъекта, обозначая высокую реактивность на сверхсильные раздражители терминами «предрасполо-

женность, индивидуальная уязвимость или неустойчивость» субъекта к стрессу (Ю.Л. Ханин, 1976; Ch. Spielberger, 1972, 1983; Дж. Хэссет, 1981; В.П. Казначеев, С.В. Казначеев, 1986; Л.М. Аболин, 1987; 1991; Б.А. Вяткин, 1993; Т.Ф. Базылевич, 1998; В.А. Иванников, 1998; А.Ф. Бондаренко, 2000 и др.).

Эффект индивидуальной уязвимости к стрессу учитывается в международном глоссарии расстройств поведения последней редакции (Ю.Л. Нуллер, С.Ю. Циркин, 1994; и др.) [69, с. 1-7].

Пробелы в образовании и интеллектуальном развитии сказываются на эффективности деятельности высококвалифицированных спортсменов, так как развитый интеллект является одной из предпосылок устойчивости к стрессу (Г.Б. Горская) [44], а также фактором нахождения индивидуальных резервов наращивания мастерства, оптимизации психологической стоимости спортивных достижений (А.В. Родионов) [141].

Стрессоустойчивость во многом определяют индивидуальные особенности и стиль мышления личности спортсмена в стрессогенных условиях (И.В. Харитонова, 1997; К.В. Павлов, 1995; Ц.П. Короленко, 1978) [151].

Анализ понятия "стрессоустойчивость" выявил, что существующие теории и модели стрессоустойчивости в основном прописаны в терминах адаптации. Многие исследователи связывают устойчивость к стрессу с результирующей стороной деятельности – продуктивностью.

В нашей работе стрессоустойчивость представлена в рамках концепции о сущности, структуре и динамике психологической системы деятельности В.Д.Шадрикова [184, 185], теории психологической регуляции О.А.Конопкина и когнитивной теории стресса Р.Лазаруса и Ю.М.Орлова.

Рассмотрим, какое место занимает стрессоустойчивость в общей архитектуре психологической системы деятельности.

В *потребностно-мотивационном компоненте* стрессоустойчивость проявляется как основа адекватного определения ситуации (угрожает ли она моему «Я», какая потребность стала мотивом и каким мотивом в данной ситуа-

ции). Известно, что блокирование аффилиации (общения) вызывает чувство одиночества, отчужденности, порождает фрустрацию [121].

Ю. М. Орлов потребность в аффилиации советует «понимать не буквально, – в смысле желания человека общаться с другими людьми, а содержательно, – в смысле стремления выразить отношение к миру и к самому себе, как к общественному существу». (Цит. по [51]) Потребность в аффилиации еще можно назвать потребностью в признании, человек хочет, чтобы его замечали, уважали, восхищались любили. Чем сильнее мотив аффилиации у спортсмена, тем сильнее страх проиграть на соревнованиях, остаться незамеченным.

Потребность в доминировании – это «стремление влиять на других, контролировать их поведение, навязывать другим свои взгляды, отношения, вкусы, стиль, способы решения проблем в совместной деятельности, убеждать других, быть авторитетным» [171, с. 42]. Потребность в доминировании развивается в приспособлении к собственному сообществу. Потребность в доминировании проявляется в деятельности, целью которой является усиление влияния на других, контроль и активное влияние на социальную ситуацию. Однако потребность в доминировании может проявляться во власти ради самой власти, в желании вступать в споры и дискуссии не ради истины, а ради обнаружения своего превосходства и правоты, поучать, поощрять и порицать других, склонность быть первым, превосходить других в практической и интеллектуальной деятельности [171].

А. И. Розов [142] исследуя стремление к превосходству, говорит, что оно обеспечивается наличием всевозможных привилегий, и этим мотивировано желание продвигаться вперед по служебной лестнице и достигать на ней все более высокого положения. Обратной стороной стремления к превосходству А.И. Розов называет зависть, которая возникает у человека по отношению к тем, кто добивается явных преимуществ.

Критическое отношение к «авторитетам» сопровождается чувством вины и страха перед наказанием, что является постоянным эффективным тормозом, сдерживающим выход за пределы конформистских стереотипов [171].

Под потребностью в достижениях понимают стремление личности улучшить результаты своей деятельности (соревнование с самим собой), получить уникальные результаты или быть включенным в достижение далеких целей. Эмоциональное содержание этой потребности проявляется в положительных чувствах, представляющих собой реакцию, с одной стороны, на обнаружение рассогласованности между уровнем прошлого и настоящего исполнения дела, и, с другой стороны, на устранение этого рассогласования. Стремление получить удовлетворение путем устранения этого рассогласования и составляет стимулирующий аспект потребности в достижениях. А. W. Allport определяет мотивацию достижения как: «потребность преодолевать трудности, развивать силы, стараться сделать что-то трудное как можно лучше и как можно быстрее» [196, р. 80-81]. Потребность в достижениях связана с потребностью в познании и с потребностью в собственной ценности.

Мотивация достижения в переводе с французского означает побудительную причину. Это одна из разновидностей мотивации деятельности, связанная с потребностью индивида и добиваться успехов избегать неудачи. Потребность в достижениях, согласно Atkinson и Mc Clelland [198, 216] состоит из двух основных компонентов: стремление к успеху и избегания неудачи. Избегание неудачи может вследствие неблагоприятного опыта личности превратиться в самостоятельное стремление, которое характеризуется тем, 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» [151, с. 56].

Индивиды, мотивированные на успех, проявляют тенденцию возвращения к решению задачи, в которой они потерпели неудачу, а изначально мотив-

вированные на неудачу – избегания ее, желание больше к ней не возвращаться. «Люди, изначально настроенные на успех, после неудачи обычно добиваются лучших результатов, а люди, настроенные на неудачу, лучших результатов добиваются после успеха» [171, с. 56-57].

В *компоненте цели* стрессоустойчивость проявляет себя в осознании реалистичности цели, ожиданий относительно результата и поведения партнера по общению, а также в осознании источников возникновения отрицательных эмоций в результате рассогласования ожиданий, образов желаемого и реального результатов деятельности. Критериями реалистичности цели являются ее достижимость для конкретного субъекта в конкретной ситуации. Адекватно поставленная цель -залог положительных эмоций в деятельности и общении .

Выделение и осознание целей представляет собой не автоматически происходящий и не одномоментный акт, а относительно длительный процесс апробирования целей действием и их предметного наполнения. Другая важная сторона целеобразования состоит в конкретизации цели, в выделении условий ее достижения. Развитие психологического понимания цели отмечается в работах К.А. Альбухановой-Славской [10], В. Д. Шадрикова [182] и др.

В *компоненте принятия решения* стрессоустойчивость обеспечивает адекватный ситуации выбор программы поведения или поступка. Выделяют три типа решений: интеллектуальные, волевые и эмоциональные [147].

Блок принятия решения во многом связан с жизненными установками, мировоззрением субъекта, сложившейся системой ценностей и т.д. [114]. Знания об эмоциях, потребностях и мотивах за счет механизмов рефлексии и саморегуляции позволяет принимать осознанные решения. Детерминированными решениями являются алгоритмизированные процедуры обработки данных. Алгоритмы «работы» с негативными эмоциями предлагает саногенная рефлексия (речь о ней пойдёт в следующей главе). Это и есть детерминированные решения. Вероятностные же решения – это импульсивные решения, которые принимаются неосознанно на основании наработанных ранее схем пове-

дения. Возникает риск появления неадекватных и неадаптивных стратегий поведения, то есть защитных механизмов.

В реализации программы деятельности стрессоустойчивость проявляется в функции регуляции деятельности в соответствии с выбранной программой. Поскольку деятельность состоит из ряда последовательных действий, то, в сущности, каждое действие будет разворачиваться по общей схеме деятельности. Поэтому, достигая цели в каждом действии, субъект будет испытывать определенные эмоции, которые и сигнализируют о соответствии результата цели и программе действий. Правильная оценка возникших эмоций помогает скорректировать программу деятельности [167].

В компоненте индивидуальные качества субъекта деятельности стрессоустойчивость проявляет себя в оптимальном уровне личностной и ситуативной тревожности, интернальном локусе контроля, низком уровне защитной рефлексии по поводу переживаний эмоций обиды, вины, зависти и страха неудачи, способности отвечать на стрессогенную ситуацию адапционной реакцией активации и тренировки.

На взгляд С.Н. Морозюк, личности с высоким рефлексивным самосознанием присущ *высокий уровень* интернальности, а личности с «погруженным состоянием сознания» - экстернальности.

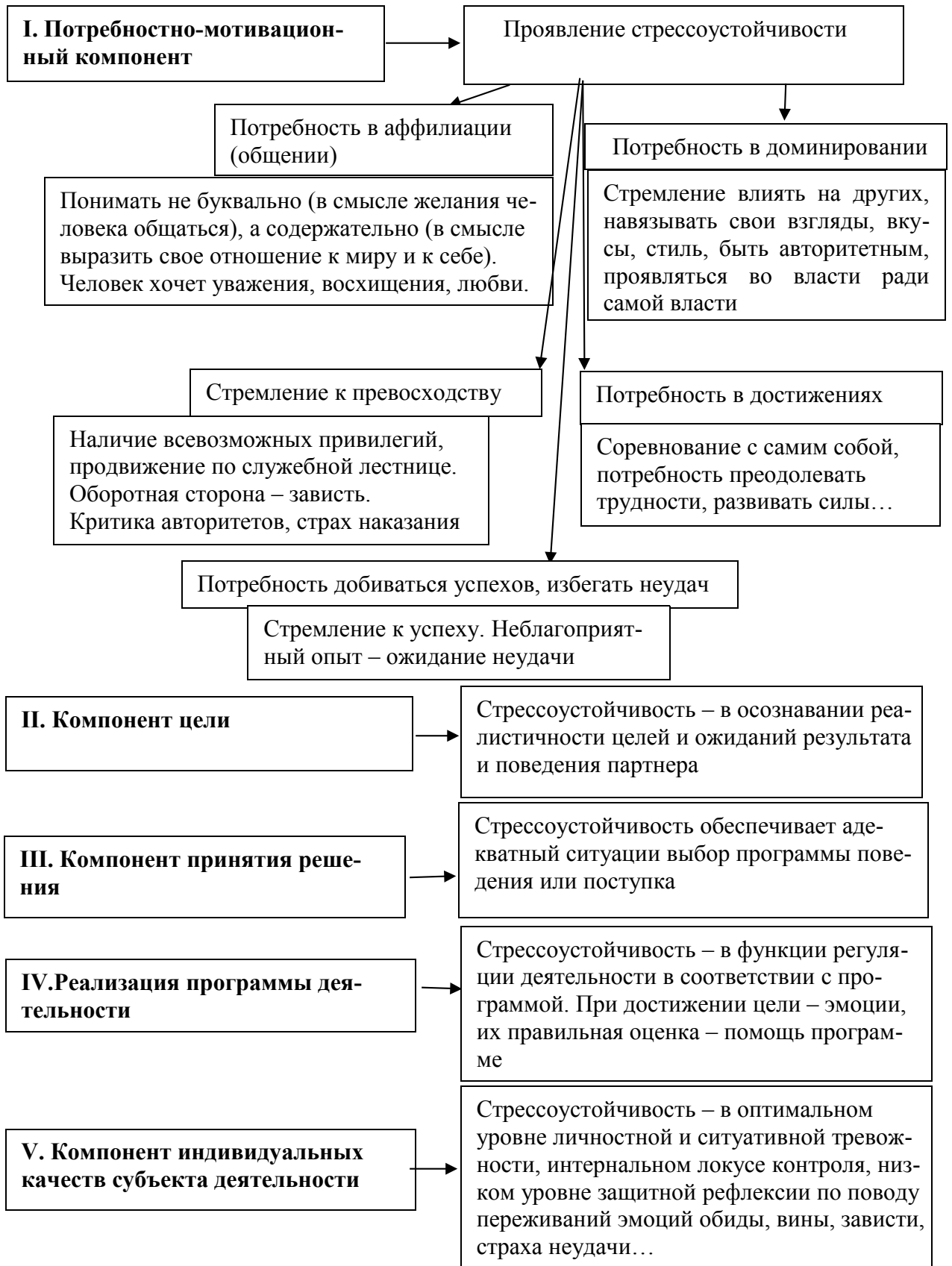
Потребность в достижении для интерналов, как указывает О. П. Елисеев [51], имеет тенденцию к повышению значений личностной тревожности, что является предпосылкой для возможной большей фрустрированности и меньшей стрессоустойчивости в случаях серьезных неудач.

Свёртывание мыслительного содержания о месте стрессоустойчивости в общей архитектуре психологической системы деятельности представлено нами в наглядных образах схемы 4.

Схема 4

МЕСТО СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

В ОБЩЕЙ АРХИТЕКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Итак, анализ научной литературы с позиции различных подходов к определению понятия стрессоустойчивость позволил сформулировать феномен и выяснить его функциональную структуру в общей архитектуре психологической системы деятельности. Компонентами стрессоустойчивости мы выделили направленность (потребностно-мотивационный компонент), ситуативную и личностную тревожность, локус контроль, личностную рефлексивность, адаптационные реакции тренировки и активации. Для определения стрессоустойчивости исходили из системно-регулятивного направления, применяемого осознанную регуляцию как системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности.

В работе нами принято следующее определение *стрессоустойчивости*: *это когнитивная составляющая структуры личности, способствующая эффективному управлению отрицательными эмоциями в экстремальных ситуациях и оптимизации взаимодействия между структурными компонентами личности для достижения цели деятельности.*

Стрессоустойчивость в спортивной деятельности многие исследователи рассматривают как толерантность к стрессу, формируемую на базе определенных личностных свойств и личностных особенностей индивида. Предпосылками устойчивости к стрессу считают развитый интеллект и стиль мышления личности спортсмена в стрессогенных условиях.

1.3. Пути и средства повышения стрессоустойчивости личности в спорте

По-прежнему актуальными в науке остаются вопросы о сущности стресса, механизмах его возникновения и влияния на спортивные достижения. О зависимости успешности деятельности в условиях психического стресса от личностных особенностей индивидуума говорят, например, данные о связи ухудшения

деятельности под влиянием стресса и склонности к тревоге (С. Левандер, 1970; А. Русен, 1970), склонности к депрессивным тенденциям (М. Франкенхойзер, 1970), избыточной мотивации (Т. Стокфельт, 1970), завышения уровня притязаний личности (Я. Рейковский, 1966) и т. д. [32, с. 11].

Проблемы, связанные с повышением психологической устойчивости и управлением психическим стрессом в условиях спортивных соревнований являются на сегодняшний день наиболее актуальными. [132].

Вопросы о необходимости управления стрессом в спорте ставили Л.Д. Гиссен, А.В. Родионов, Ю.Л. Ханин; об индивидуализации применения приемов с учетом особенностей и свойств нервной системы (Б.И. Якубчик); об использовании положительного влияния стресса на деятельность спортсмена (В.А. Плахтиенко); о возрастных особенностях генезиса стресса, динамики и его последствий (Ю.Е. Сосновикова).

Пристальное внимание спортивные психологи направляют на поиски средств борьбы с отрицательным стрессом (Ю.Л. Ханин, Ю.А. Коломейцев, Н.А. Худадов, Е.Б. Самсонов и др.) [132].

Проблемами диагностики и управления стрессом в спорте занимались П. Клавора, Дж. Салмела, Б. Рашелл, Р. Мартенс, К. А. Фишер, Т. Скэнлен, Л. Зайчковски, Р. Суинн, Р. Найдиффер, Г. Шиллинг, Д. Ховальд, Х. Шпринг, Э. Хан, Х. Габлер, Х. Кага [93]. Существуют разработки и исследования, связанные со способами управления стрессом и тревогой в спорте (Р.М. Найдиффер, Р. Суинн, Э. Хан, М. Махач и Е. Махачкова, Г.В. Буланова и Ю.Л. Ханин).

Практические аспекты проблемы управления стрессом в спорте представлены двумя направлениями: медико-гигиеническим (А.Т. Филатов, А.С. Ромен, Л.Д. Гиссен, В.Н. Оксень) и психолого-педагогическим (Ю.Я. Киселев, В.А. Плахтиенко, Г.Д. Горбунов, М.А. Матова, Б.И. Якубчик, А.Н. Капустин, М.М. Чекиров) [158].

П.А. Рудик [148] отмечает, что резко выраженные эмоциональные состояния должны протекать не стихийно, механически подчиняя себе и часто искажая поведение человека, а под строгим контролем сознания. Состояние готов-

ности к соревнованию связано с волевой мобилизацией физических и духовных сил, что в свою очередь заключается в проявлении максимум волевого усилия, недопущении развития неблагоприятного эмоционального состояния, направлении сознания не на переживание значимости соревнования и ожидание успеха или неудачи, а на контроль своих действий и действий соперника.

Очевидно, что спортсмен в процессе тренировки и длительных выступлений на соревнованиях должен адаптироваться к факторам психической напряженности так же, как он адаптируется к физическим нагрузкам. А для этого, некоторые авторы предлагают предусматривать психическую напряженность в тренировочных циклах, чтобы реакция на стрессовую ситуацию включалась в стереотип выученных действий [57].

Способы повышения общей устойчивости организма к стрессорам.

В работах исследователей выделяются две группы активных способов повышения общей устойчивости организма к стрессорам. [123] Первая группа включает способы, использующие физические факторы воздействия: физическая культура, закаливание организма, бег трусцой и т.п. Вторая группа: аутогенная тренировка, психотерапия, гипноз. Важным способом снятия психического напряжения автор считает активизацию чувства юмора, смех, приводящие к снижению уровня тревожности, нормализации сердцебиения, расслаблению мышц, а также релаксацию, концентрацию и ауторегуляцию дыхания.

А.Н. Капустин [132, с. 55] предлагает управление стрессом в условиях соревнований путем воздействия на уровень притязаний спортсменов (с целью повышения или снижения его, в зависимости от особенностей мотивации, темперамента и т. д.).

Б.А. Вяткин [32] считает, что подходить к решению проблемы управления стрессом в спортивных соревнованиях необходимо с позиций системного подхода. По мнению Б.А. Вяткина, в основе высокой устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов с различными свойствами нервной системы и темперамента лежат различные приемы психической регуляции деятельности, направленные на организацию поведения на старте, регуляцию эмоционального

состояния, направление мыслей и т. д. Поскольку одни спортсмены свои лучшие результаты показывают при относительно невысоком уровне стресса, а другие – при среднем и даже высоком, перед стартом для первых недопустим значительный стресс, а для вторых он не только полезен, но и необходим. Он предлагает для одних спортсменов применение приемов регуляции, повышающих возбуждение, для других, наоборот – понижающих. [32].

Л.Д. Гиссен систематизирует рекомендации по управлению стрессом с точки зрения разных характеристик спортсмена: свойств нервной системы, мотивации и отношений, опыта и тренированности.

В.А. Плахтиенко [132] считает одним из путей управления стрессом – умение тренера моделировать соревновательные условия. Создание, моделирование соревновательных условий и неожиданных трудностей в процессе тренировочных занятий убеждает в том, что это является одним из педагогических путей управления стрессом.

В.П. Мерлинкин [132] считает надежное выполнение технических действий является одним из условий управления стрессом. В.П. Мерлинкин утверждает, что от методов обучения зависит и состояние спортсмена, а подчас и успешное выступление. Использование различных методов обучения ведет к надежному выполнению технических действий в стрессовых условиях соревнований и является одним из условий управления стрессом.

А.Т. Филатов [17] в основном указывает на то, что спортсмен должен постоянно тренировать свое мышление, дисциплинировать его, а также на важность работы спортсменов над развитием способности без лишних эмоций преодолевать экстремальные ситуации. Для контроля, регуляции и воспитания эмоций предлагается аутогенная тренировка. Причем автор указывает, что обучение саморегуляции эмоций должно начинаться с выработки умения следить за внешними их проявлениями. Так же используется подготовка к преодолению стресс-факторов с помощью сюжетных представлений, внушение уверенности в воображаемом бое с сильным соперником, либо в ситуации травмы, необъективного судейства и т. д.

Возможность повышения эмоциональной устойчивости под влиянием самовнушения была доказана Л.М. Аболиным (1974) [17, с. 32].

Техники сосредоточенности особенно часто используются профессиональными спортсменами. Предложенная Л.М. Аболиным [1, 2], программа развития эмоциональной устойчивости спортсменов, предусматривает несколько этапов: 1) систематизацию и развитие знаний о структуре и особенностях процесса саморегуляции; 2) развитие навыков анализа – интроспекции и рефлексии; 3) создание условий для перевода в действенный план знаний и переживаний – развитие эффективных навыков.

А.Ц. Пуни считает, что «...объектом направленных педагогических воздействий, направленных усилий тренера и личных усилий спортсменов в ходе психологической подготовки к соревнованиям является их сознание» [172, 135].

Е.Б. Глузман, Б.М. Шерцис (1974) считают, что для более успешного преодоления напряженных моментов полезно обучение позам агрессии, превосходства, независимости, конкретным пантомимическим реакциям, которые наблюдаются у лиц, психологически подготовленных.

В.А. Моляко (1974) для обучения способности быстрой реакции на внезапные стрессы предлагает во время занятий применять неожиданные противоречивые инструкции «микрошок», тренируя различные способы выхода из них [17, с. 42].

О.А. Черникова [17, с. 77] рекомендует спортсменам перед соревнованием, когда одолевают неприятные мысли и опасения, направлять мысли в иное русло, внушать себе установку на успех, на победу, на утверждение своего превосходства над соперниками.

Ю.И. Портных [129] предлагает психическую напряженность включать в тренировочных циклах, чтобы реакция на стрессовую ситуацию включалась в стереотип выученных действий. Он рассматривает следующие методы работы со стрессовыми состояниями: переключения, релаксация и внушения, компенсаторная деятельность и отдых, развлечения, лекции и наглядная де-

монстрация роста уровня подготовленности, а также деятельная групповая эмоциональная идентификация, заключающаяся в организации совместного культурного досуга. Непосредственной целью использования этих методов является блокирование фрустрации, восстановление психической энергии и прежнего уровня самоуважения личности.

В.Л. Марищуком [126] разработана и апробирована в ряде экстремальных профессий методика «самоконтроль – саморегуляция», сущность которой заключается в формировании привычки самоконтроля за эмоциональным состоянием по внешним проявлениям эмоций и произвольном подавлении отрицательных эмоций. По его мнению, «спортсмен должен обучаться контролировать и тренировать способность изменять свои переживания, мимику, позу, дыхание, тонус мышц, вызывать у себя целесообразные переживания при восприятии объектов спортивной деятельности» (цит. по [17, с. 29]).

Как считают некоторые исследователи [132, 192], что на сегодня спортсмен в вопросах управления и регуляции своего поведения и состояний на соревнованиях является наименее активным звеном. На него воздействуют все: руководитель, тренер, врач, психолог, товарищи по команде и др. Может сложиться впечатление, что активная деятельность спортсмена по управлению стрессом является второстепенной. Наиболее распространенным воздействием на спортсмена с целью управления стрессом является словесное воздействие (беседа, убеждение, педагогическое внушение).

Вместе с тем, позиция М.А. Новикова [132] направлена против использования методов внушения и гипноза в спортивной практике, т. к. эти методы наносят человеку вред. Гипноз может формировать пассивность, а она противоположна человеку сознательному, активному спортсмену. В нашей жизни, в условиях города, в условиях соревнований, где нужна победа, должен формироваться человек активный. Не все спортсмены могут быть победителями в духовном смысле.

В работе А.А. Колешао [75] указывается, что в процессе тренировочных занятий и длительного соревновательного опыта у спортсменов вырабатывает-

ся способность управлять своими эмоциями и поддерживать их устойчивый стенический характер. Способность эта неразрывно связана с воспитанием всей личности спортсмена, с воспитанием отношений к коллективу и спортивной деятельности, в том числе и эмоциональных отношений, являющихся «ведущими компонентами в сложных человеческих эмоциях». Мы считаем, что способность управлять своими эмоциями необходимо также тренировать, как и технику. Способность управлять эмоциями сама по себе возникнуть не может, к тому же у тренеров нет времени ждать, пока это произойдет со спортсменом и он начнет показывать стабильные результаты на соревнованиях высокого уровня. Хотя, в некоторых случаях так и происходит.

По мнению Р.М. Загайнова (1973) с целью повышения психологической устойчивости боксерам рекомендовалось чаще участвовать в показательных выступлениях, чтобы не отвыкать от соревновательной обстановки [52].

Ю.Ю. Палайма (1965), на основе проведенного опроса у спортсменов, описывает усилия по преодолению естественно возникающих после неудачных действий неприятных эмоций и восстановлению потерянной уравновешенности. Мы приводим некоторые из них: «После неудачной попытки ухажу в сторону, мысленно и практически проделываю движения толкания ядра, убеждаюсь, что все делаю правильно, и чувствую как приятное сознание уверенности, в том, что следующая попытка будет удачной, постепенно наполняет меня» (мастер спорта А.). «Я испытывал большую усталость. Чувствовал, что силы покидают меня, начал думать о поражении. Но, тем не менее, говорил про себя: «Я должен выдержать – я ведь хорошо подготовлен, лучше, чем мой соперник, столько труда приложил на тренировках, он не может пропасть даром» (борец II разряда Г.). «Не забил мяч в пустые ворота. Я не смел смотреть товарищам в глаза, все время чувствовал большую вину перед ними. Уверенность вернулась ко мне лишь тогда, когда с моей передачи партнер забил гол» (футболист I разряда Ш.). «Стараюсь убедить себя, что я не слабее своего противника и что он сам меня боится» (боксер III разряда Л.). «Когда я взволнован после неудачи, доказываю себе, что вот теперь я точно передал мяч парт-

неру, значит, волнение уже прошло, я успокоился...» (футболист II разряда С). «Когда увидел лицо соперника, понял, что и ему очень трудно, и это успокоило меня» (легкоатлет III разряда А., бегун на средние дистанции)» [166, с. 100].

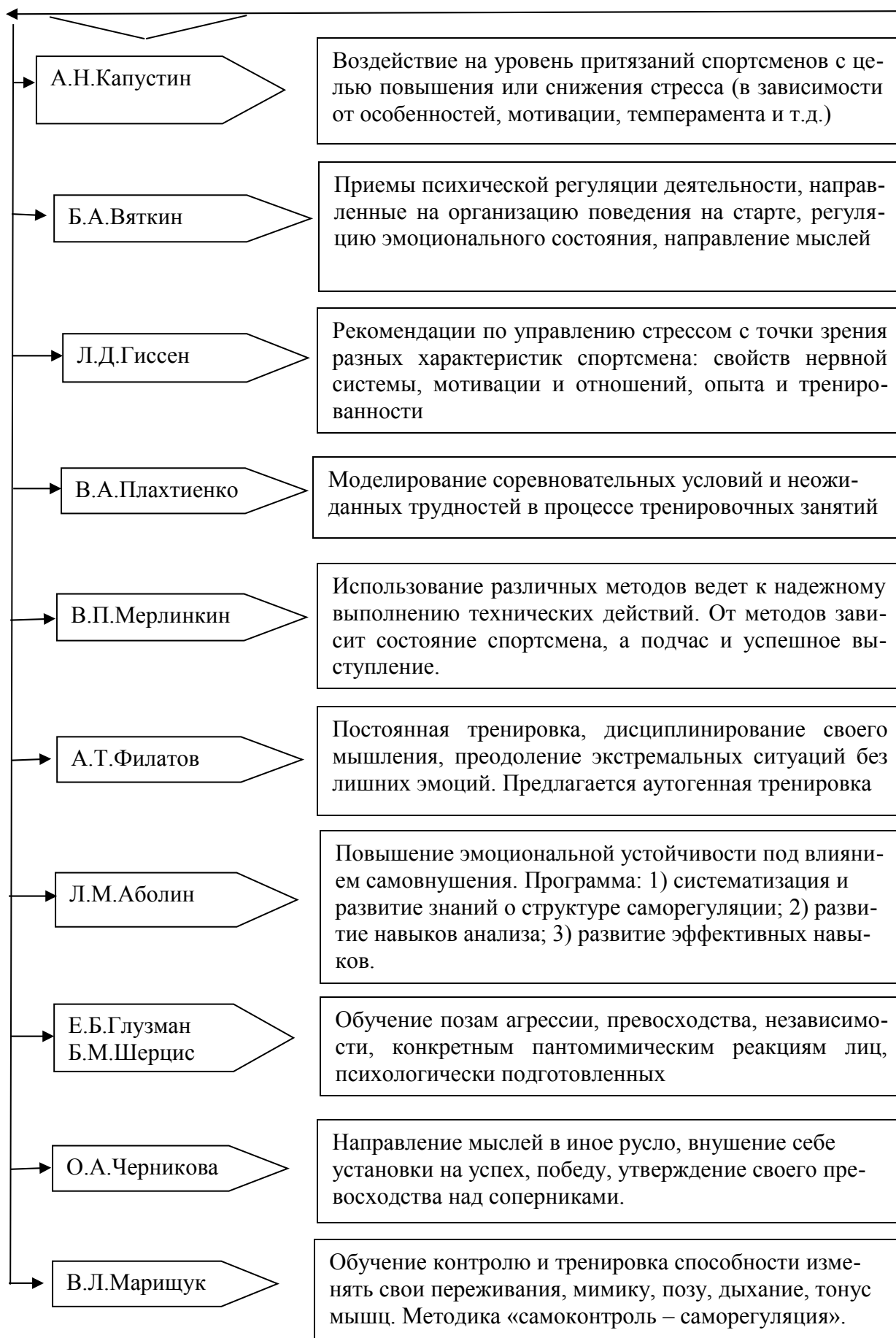
На наш взгляд, приведенные выше примеры исследований

Ю.Ю. Палаймы демонстрируют различные варианты использования патогенного мышления (психических защит), которое направлено на временное облегчение от отрицательных переживаний. В выше приведенных примерах спортсмены испытывали чувства стыда, вины и применяли для борьбы с ними такие механизмы, как самоубеждение, сравнение с противником в свою пользу, реабилитация правильными действиями, приписывание противнику слабых качеств психики и уравнивание в трудностях. Эти автоматизмы в нашем обществе не осознаются и потому воспроизводятся по привычке. Они хоть и решают тотально проблему отрицательных переживаний, но в то же время, являются неконструктивными.

Мы считаем, что в результате использования спортсменами психических защит, как средств управления отрицательными эмоциями развития личности не происходит, следовательно, и настоящего мастерства. В подтверждение нашей точки зрения можно добавить, что некоторые спортсмены, переживающие отрицательные эмоции в связи с неудачей, сознательно пытаются восстановить утраченную уверенность в своих силах, успокаивая и убеждая себя в том, что объективно они сильны и способны успешно проводить борьбу. Сам факт успокоения себя в связи с неудачей является психической защитой от эмоционального стресса. Мы ранее упоминали, что переживание эмоционального стресса связано с трудностями, непреодолимой ситуацией. В данном случае проигрыш – это непреодолимая ситуация, так как ее нельзя вернуть или переиграть заново. Следовательно, необходимо поменять отношение к своим достижениям и самим соревнованиям.

В обобщенном виде основные методы управления стрессом в условиях соревнований представлены в схеме 5.

МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ



В настоящее время в спортивной практике наиболее часто используются следующие средства управления стрессом [32]:

- 1) психотерапия и психопрофилактика невротических реакций с помощью внушения, гипноза, назначения плацебо и т. д.;
- 2) аутогенная и психорегулирующая тренировка (ПРТ) в различных модификациях («успокоение» и «мобилизация»);
- 3) алгоритмизация поведения спортсменов перед стартом и в ходе соревнований;
- 4) организация соответствующих межличностных отношений в группе (команде);
- 5) формирование определенного отношения к деятельности;
- 6) дозирование активности мотивации в данных соревнованиях;
- 7) прямое педагогическое воздействие (внушение тренера) на психику соревнующихся спортсменов;
- 8) педагогическая работа, направленная на развитие отдельных функций и качеств (например, волевых).

В литературе указывается два основных метода саморегуляции спортсменов. К методам саморегуляции, направленным на снижение уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением, относятся следующие:

1. Словесные самовоздействия:
 - переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоциональные реакции;
 - сосредоточение мыслей на технике, а не на результате;
 - самоубеждение, направленное на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей тренированности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
 - самоприказы типа – «успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки» и т. д. [141, с. 103-104].
2. Приемы, связанные с использованием движений, внешних воздействий:

- произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию («маска спокойствия»);
- произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания;
- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
- успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).

3. Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «успокоение») [6].

К методам саморегуляции, способствующим повышению уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящим выступлением, относятся следующие.

1. Словесные самовоздействия:

- концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;
- настройка на максимальное использование технико-тактических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществе над противником;
- самоубеждение в особой ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
- самоприказы: «отдай все – только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т. д.

2. Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

3. Идеомоторные представления о «коронных» ударах, бросках, действиях, приводящих к победе.

4. Приемы, связанные с применением движений, поз и внешних воздействий:

- использование «тонизирующих» движений;
- произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции;

- использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий;
- возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание);
- использование холодových раздражителей (лед, хлор-этил).

5. Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировок (вариант «мобилизация»).

Эффект приемов саморегуляции в значительной степени зависит от того, насколько адекватны средства воспитания и тренировочные средства. Получается своего рода «треугольник взаимодействующих сил»: одна «сторона» такого треугольника – воспитывающие влияния окружающих людей (коллектив спортсменов, тренеры, администраторы, врачи, научные работники), вторая «сторона» – собственные влияния спортсмена в виде саморегуляции, третья «сторона» – внешние неперсонифицированные влияния окружающей среды в виде тренировочных средств (цит. по [141, с. 103-104]).

Следует отметить также и другие методы саморегуляции стресса, например:

1. Изменение направления мыслей.

Этот прием нередко называют еще «отвлечение» или «переключение». Суть его в следующем. Известно, что борьба спортсмена с тревогой, возникающей накануне старта, с нарастающим волнением отнимает подчас больше нервной энергии, чем реальное выступление в соревнованиях. Между тем доказано, что если спортсмен сумеет отвлечься от навязчивых мыслей о предстоящем старте, нервный потенциал его сохраняется.

2. Переключение.

Достигается тем, что спортсмен накануне соревнований старается заняться делом, которое полностью или почти полностью занимает его мысли: читает интересную книгу, слушает любимую музыку, смотрит захватывающий спектакль или кинофильм, рыбачит и т.д.

Некоторые незадолго до старта занимаются работой, требующей пристального внимания, – вязанием, разгадыванием ребусов и кроссвордов, игрой в

шахматы. Один из приемов изменения динамики мышления спортсмена – сосредоточение на максимально правильном технически и грамотно тактически выполнении спортивного действия, а не на предполагаемом результате. Забота спортсмена о том, как лучше достичь победы, а не о том, какой результат он покажет, оптимизирует его психическое состояние [32, с. 93].

3. Воздействие на внешние проявления стресса.

Стресс, особенно повышенный, отчетливо проявляется внешне: повышается двигательная активность, усиливается жестикуляция, богаче и разнообразнее становится мимика, повышается интенсивность общения, изменяется интонация голоса, движения становятся беспорядочными, появляется суетливость, раздражительность и т. д.

Если сознательно, усилием воли сдерживать эти проявления (затормаживать их), то в кору головного мозга будут посылаться с различных периферических участков тормозные импульсы. Сдерживание движений и жестикуляции, подавление мимики и речевых реакций усиливает процесс торможения в коре головного мозга (затормаживается внешнее звено рефлекса), что способствует ослаблению процесса возбуждения и понижению уровня стресса.

4. Использование специально организованной разминки, как эффективного средства саморегуляции неблагоприятного состояния перед стартом.

5. Самомассаж.

6. Произвольное переключение внимания на раздражители различного эмоционального значения.

На психическое состояние спортсмена перед стартом значительно влияет окружающая среда (природа, интерьер жилища, оформление мест соревнований и т. д.).

Известно также, что яркие тона, броские краски афиши и спортивных стягов, громкая бравурная или темповая джазовая музыка повышают уровень возбуждения, раздражают, становятся дополнительными стрессорами [32].

7. Применение специальных дыхательных упражнений.

Если ярко выраженное стрессовое состояние наступает задолго до выхода на старт (1 – 3 дня), для снижения нарастающего стресса можно применять 3 – 4 раза в день комплекс специальных дыхательных упражнений, направленных на длительную задержку дыхания.

Целесообразность их как метода снижения уровня стресса объясняется тем, что длительная задержка дыхания вызывает возбуждение дыхательного центра продолговатого мозга, что, в свою очередь, по механизму отрицательной индукции усиливает в коре головного мозга процесс торможения [32, с.95].

8. Использование специальных психологических приемов воздействия на психическое состояние через вторую сигнальную систему.

Второсигнальные раздражители (слово), как известно, обладает большой регулирующей силой. В процессе спортивной практики у спортсменов вырабатывается индивидуальная система слов-раздражителей, которые могут действовать успокаивающе или наоборот, возбуждающе.

Для регуляции своего состояния перед стартом и в ходе соревнований используются некоторые слова для самоободрения («молодец», «хорошо»), самоуспокоения («все будет хорошо», «ничего-ничего», «нормально», «не бойся»), самовозбуждения («ощетинимся»), самоприказов («спокойно», «взял», «пошел», «вперед», «еще» и т. д.) [32, с. 96].

Р.М. Найдиффер [110] считает, что успешное применение любых методик, однако, зависит от того, насколько спортсмен готов к проведению этих процедур. Проще говоря, без объяснения того, как влияет на человека каждая процедура, без предварительного обучения ей эффективного результата вряд ли удастся добиться. В этих методиках нет ничего «волшебного». Во-первых, спортсмен должен узнать, как они влияют на психические и физические функции в различных ситуациях. Затем он должен научиться анализировать свою деятельность, знать, какие требования предъявляет вид спорта к тренировкам и соревнованиям. И, наконец, он должен знать свои сильные и слабые стороны, а также ситуативные факторы, отрицательно влияющие на его психические и физические функции.

Вопросами регуляции стресса в спорте через развитие рефлексии занимался Г.Д. Горбунов. Под рефлексией [132, с. 61] он понимает направленность сознания на самого себя и рассматривает в трех аспектах: во-первых, спортсмен отражает свои собственные процессы отражения (познавательные процессы), т. е. он знает, в какой мере способен сосредоточиться, воспринять что-то, понять или запомнить, во-вторых, его сознание направлено на свое отношение, т. е. в каждый отдельный момент он отражает свое переживание, в том числе и стрессовое переживание и, в-третьих – спортсмен в рефлексии отражает свою способность к саморегуляции. У Г.Д. Горбунова наиболее важный аспект управления стрессом – это заблаговременное воздействие на спортсмена. «Нужно в равной мере обучать самого спортсмена, тренера и всех окружающих их людей тем приемам, методам, тем конкретным воздействиям и взаимоотношениям, которые помогли бы спортсмену справиться с самим собой» (цит. по [132, с. 60]).

Г.Д. Горбунов предлагает четыре способа саморегуляции: первый – направленность сознания спортсмена на окружающий мир (уровень ощущения и восприятия), второй – направленность спортсмена на самого себя (приемы на выяснение требований к спортсмену социальной среды), третий – отражение человеком своего собственного «Я» (отражение физического и психического «Я»: приемы, связанные с контролем и регуляцией соматических и вегетативных проявлений эмоций) и четвертый – направленность сознания спортсмена на свое духовное «Я» (используются законы рефлексии и приемы связанные с отключением, отвлечением, варьированием целеполагания).

Исследователь предлагает работу педагога рассматривать не в качестве обучения и воспитания, а в качестве помощи в обучении и воспитании самого себя. Всем даются задания на дом. Упражнения постепенно усложняются и затем формируются в конкретных четких сюжетных ситуациях. В беседах со спортсменами организуется сознание спортсменов, дается конкретный ритуал возможного поведения спортсмена на соревнованиях, т. е. объясняется, что должен делать спортсмен вечером, утром, за два часа до соревнований, за час,

за полчаса конкретных соревнований, с установкой опробовать различные варианты и выбрать для себя наиболее приемлемый [104, 132].

Итак, большинство предлагаемых методик по управлению стрессом являются прямым воздействием на спортсмена, не позволяющим ему взять ответственность за все свои проблемы, переживания и личностный рост.

Характеризуя проблему управления стрессом в целом, можно утверждать, что в настоящее время в ее решении используется преимущественно симптоматический подход. Он проявляется в том, что процесс управления стрессом уподобляется симптоматическому лечению болезни, т. е. воздействию на отдельные симптомы: если у спортсменов наблюдается робость, вселяют уверенность в его силах; нарушение сна – обеспечивают сон и т. д. [132].

В исследованиях разных авторов мало содержится конкретных указаний и советов о том, как устранять влияния неблагоприятных эмоциональных переживаний в ходе соревновательной борьбы.

Существующие методы и подходы к изучаемой проблеме подчеркивают необходимость развития психологических предпосылок устойчивости к стрессам у спортсменов по принципу опережающего обучения в сфере регуляции поведения и эмоциональных состояний.

Опираясь на исследование Г.Д.Горбунова, который занимался вопросами регуляции стресса в спорте через развитие рефлексии, мы считаем, что наиболее эффективным методом в решении проблемы стрессоустойчивости является рефлексия. Проблеме рефлексии, её возможностей в повышении стрессоустойчивости личности посвящаем вторую главу монографии.

Выводы по 1 главе:

1. В психологических работах, где раскрываются проблемы стресса, доказывается зависимость поведения во время стресса от степени значимости ситуации и психологической структуры личности (отношение человека к трудностям в работе, успеху и неудаче, уверенности и неуверенности в своих си-

лах, направленности личности, уровня ее притязаний и реальных возможностей и т.п.). Физиологические изменения, происходящие в организме человека в ответ на стрессовые воздействия, в действительности являются лишь следствием уже вызванных им эмоциональных переживаний. Без эмоциональных переживаний физиологические изменения не происходят, даже если стресс заканчивается физиологической травмой. Эмоциональный стресс является для человека такой угрозой, эмоциональные переживания которой оказывают влияние на физиологические изменения и способность осуществлять свою деятельность. Эмоциональный стресс требует учета таких моментов, как значимость ситуации для субъекта, интеллектуальные процессы и личностные особенности. Эти психологические факторы обуславливают и характер ответных реакций.

2. В нашей работе стрессоустойчивость представлена в рамках психологической системы деятельности, системно-регулятивного направления, применяемого осознанную регуляцию как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию, управлению разными видами, формами произвольной активности.

3. Соревновательный стресс многими исследователями определяется как осознаваемое несоответствие между требованиями или ожиданиями объективной соревновательной ситуации и способностью человека к соответствующему реагированию в условиях, когда неудача при решении поставленной задачи имеет серьезные последствия для него. Тревога рассматривается как форма стресса, где когнитивная оценка опасности является первичным звеном.

4. Анализ литературных данных показал, что стрессоустойчивость является одним из важных качеств спортсменов, деятельность которых протекает в условиях жесткой конкуренции и высоких требований. Это определяет необходимость повышения стрессоустойчивости на этапах предсоревновательной подготовки.

ГЛАВА 2. ПРОБЛЕМА РЕФЛЕКСИИ ГЛАВА 3. ВПЛИЯНИЕ САНОГЕННОЙ РЕФЛЕКСИИ КАК ФАКТОРА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

НА

В данной главе раскрываются основные аспекты изучения рефлексии в зарубежной и отечественной литературе, обсуждается проблема механизма возникновения стресса и возможностей рефлексии в повышении стрессоустойчивости личности. Рефлексия рассматривается с различных позиций:

- как объяснительный принцип функционирования психики (У.Джеймс, Дж. Дьюи, Б.Г. Ананьев, П.П. Блонский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн и др.);
- как компонент теоретического мышления (Н.Г. Алексеев, О. Анисимов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.);
- как единица умственного действия (В.В. Давыдов) и эвристического

В.И.Слободчиков И.Е.Исаев	Н. Г. К...	Они считают: рефлексивное самосознание происходит в процессе актуализации аффилиации, достижениях, доминировании, «при этом ... целенаправленно формируется внешняя – рационально-рассудочная, интеллектуальная, предметно-рациональная рефлексия... Стихийно складывается внутренняя координирующая, личностная, целостно-смысловая рефлексия».	Де-
И.Н.Семенов С.Ю.Степанов	ро со гел ль те ра	В онтогенезе личностный аспект	и-
Г.Д.Горбунов	в русле процессов и саморазвития;	Общий механизм рефлексии как модель «рефлексивного выхода» субъекта за пределы совершаемого или «установление отношения» между ее различными структурными образованиями с целью преодоления возникающих в ней «разрывов» и остановок... Понимание своего внутреннего мира, перестройка, переосмысление своего сознания, своей деятельности, общения т.е. своего поведения.	у-
		Под рефлексией понимал направленность сознания на самого себя: 1) спортсмен отражает свои собственные процессы (познавательные), 2) его сознание направлено на свое отношение, т.е. в каждый отдельный момент он отражает свое переживание, в том числе и стрессовое, 3) спортсмен в рефлексии отражает свою способность к саморегуляции.	е-
Об	Стыд	Рассматривается как переживание внутреннего конфликта между поведением субъекта и требованиями к этому поведению со стороны «Я-концепции»	о-
Структура обиды в конфликте между окружающими поведением человека, и его реакцией. Сила обиды велика	на	ны определяется между ожиданиями, поведения субъекта	е-
Функция СГМ		Саногенное мышление направлено на решение какой-либо проблемы, задачи. Саногенная рефлексия – мышление направлено на себя как процесс.	ш-

(ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

В данной главе представлен материал для организации практической работы: подобраны и обоснованы методики и методы сбора и изучения информации о психоэмоциональном состоянии личности, представлен план занятий, выявлено и охарактеризовано влияние саногенной рефлексии на стрессоустойчивость личности, обсуждены результаты практики. Подбор материала полностью соответствует нашей цели - изучение влияния обучения саногенной рефлексии на стрессоустойчивость спортсменов и установление значимых изменений в рефлексии, связанной с эмоциональной сферой.

Глава состоит из двух параграфов.

В первом параграфе *«Диагностические методики сбора и изучения информации о психоэмоциональном состоянии личности»* определены зависимые и независимые переменные, освещён подход к проблеме изучения особенностей психики спортсменов. В этом помогают, что важно для практиков, специально подобранные диагностические методики, направленные на изучение личности, а именно:

- потребностно-мотивационный профиль личности (опросник Ю.М. Орлова);
- уровень субъективного контроля (тест Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинды);
- шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности (тест Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина);
- когнитивно-эмотивный тест (КЭТ) М. Орлова.

Для оценки адаптационных реакций спортсменов перед соревнованиями и во время них - опросник 7-бальной самооценки психологического состояния (Л.Х. Гаркави, 2003).

Кроме того, для оценки состояния психического напряжения спортсменов предложен метод корреляционной адаптометрии, разработанный в ВЦ СО РАН, Красноярск (А.Н.Горбань, Е.В.Петушкова (Смирнова), 1987).

Считаем, что предложенные методики не только способствуют проведению предварительного тестирования для получения информации о психоэмоциональном состоянии личности, но и помогут убедиться самому спортсмену и его наставнику при повторном обследовании, что обучение саногенному мышлению, средством достижения которого является саногенная рефлексия, способствует стрессоустойчивости.

Во втором параграфе *«Влияние обучения саногенной рефлексии на стрессоустойчивость личности»* мы предложили опыт своей работы, а именно:

план организации обучения спортсменов по освоению теории и практики саногенной рефлексии.

Перед обучением и после него осуществлялась психодиагностика, измерялись показатели структурных компонентов стрессоустойчивости личности, проводилось сравнительное сопоставление среднегрупповых значений защитной и саногенной рефлексии, что позволило выявить влияние саногенной рефлексии на стрессоустойчивость личности.

3.1. Диагностические методики сбора и изучения информации о психоэмоциональном состоянии личности

Прежде чем освещать подход к проблеме изучения особенностей психики спортсменов, охарактеризуем зависимые и независимые переменные.

Характеристика зависимых и независимых переменных

Зависимые переменные. К зависимым переменным мы отнесли:

1. Ситуативную и личностную тревожность;
2. Потребности в достижении, аффилиации и доминировании;

3. Уровень субъективного контроля;

Рассмотрим основные характеристики зависимых переменных.

Ситуативная тревожность, по Ю.Л. Ханину, состояние тревоги возникает «как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу)», то есть высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности.

Личностная тревожность как черта, свойство, диспозиция дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию всевозможных стрессоров. Речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением ситуации тревожности. Величина личностной тревожности характеризует прошлый опыт индивида, то есть, насколько часто ему приходилось испытывать ситуативную тревожность.

Потребность в аффилиации обычно проявляется как стремление человека наладить добрые, эмоциональные положительные взаимоотношения с людьми. Ю.М. Орлов (цит. по [106, с. 148]) потребность в аффилиации (общении) советует «понимать не буквально, – в смысле желания человека общаться с другими людьми, а содержательно, – в смысле стремления выразить свое отношение к миру и к самому себе, как к общественному существу».

Под *потребностью в достижениях* понимают стремление личности улучшить результаты своей деятельности (соревнование с самим собой), получить уникальные результаты или быть включенным в достижение далеких целей. Эмоциональное содержание этой потребности проявляется в положительных чувствах, представляющих собой реакцию, с одной стороны, на обнаружение рассогласованности между уровнем прошлого и настоящего исполнения дела, и, с другой стороны, на устранение этого рассогласования.

Потребность в доминировании – это стремление влиять на других, контролировать их поведение, навязывать другим свои взгляды, отношения,

вкусы, стиль, способы решения проблем в совместной деятельности, убеждать других, быть авторитетным» [171, с. 42]. Потребность в доминировании развивается в приспособлении к собственному сообществу. Блокирование реализации этой потребности рассматривалась Г. Селье в качестве мощного фактора дистресса.

Уровень субъективного контроля связан с ощущением человека своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности.

Независимые переменные. Характеристика независимых переменных нами рассматривалась во второй главе монографии.

Определяя *независимые переменные*, мы исходили из концепции эмоций Ю.М. Орлова, согласно которой эмоции представляют собой аффективный результат психического автоматизма, состоящий в реализации устойчивой последовательности умственных операций, специфических для типичных эмоциогенных ситуаций и конкретных эмоций, обиды, вины, стыда, зависти, страха неудачи.

Относительно соревновательной ситуации, эмоция возникает вследствие определенного вида рассогласования между предполагаемым и реальным результатом выступления на соревновании, как аффективная реакция на это рассогласование. Чем выше статус соревнований, тем важнее результат, следовательно, тем сильнее эмоция. Организм очень чувствителен к рассогласованию информации о реализующейся программе неудач с требуемым согласно ожиданиям окружающих достижением успеха на соревнованиях. В данном случае эмоция может рассматриваться как реакция на неудовлетворенную потребность и рассогласование нервных моделей с поведением, предписанным этими моделями.

Обида на соревнованиях возникает вследствие рассогласования реального поведения участников соревнований (тренер, партнеры по команде, судьи, соперники, зрители) с ожидаемым, которое обычно приписывалось всем участникам соревнований.

Обучение саногенному мышлению как раз и состоит в том, чтобы расширить сознание эмоциогенных умственных операций и приобрести навыки и умения интроспекции своих эмоций. Для этого нужно знать умственные автоматизмы общения, сделать сознательными свои ожидания относительно поведения других, понять их и скорректировать в направлении наиболее приближенному к реальности.

Любая эмоция, возникнув из бессознательного, берет на себя управление мышлением, целью которого является уменьшение страдания от эмоции. Защитная рефлексия почти полностью не осознается. Она включается в процесс переживания эмоции как его когнитивная составляющая. Однако это мышление не устраняет эмоции, а дает лишь временно-локальную защиту. Какие бы мысли ни возникали при обиде, временно уменьшая боль обиды, они не могут уменьшить способность обижаться, так как не имеют никакого отношения к тем ментальным автоматизмам бессознательного, которые порождают обиду. Тест Ю.М. Орлова измеряет только когнитивные манифестации эмоции, не более.

Мы предположили, что влияние саногенной рефлексии способствует снижению защитной рефлексии и повышению показателей саногенной, следовательно, и стрессоустойчивости спортсменов. В качестве *независимых переменных* определили *показатели защитной и саногенной рефлексии* по поводу переживаний чувств вины, обиды, стыда и страха неудач.

Для оценки психического состояния спортсмена предварительно было проведено тестирование структурных компонентов личности.

В качестве основных методов сбора информации использовались следующие диагностические методики:

1. Потребностно-мотивационный профиль личности (Ю.М. Орлова)
2. Уровень субъективного контроля (Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда);
3. Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина);

4. Когнитивно-эмотивный тест (КЭТ) Ю.М. Орлова.

5. Опросник 7-бальной самооценки психологического состояния (Л.Х. Гаркави, 2003).

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).

Предлагаем материалы методик, их характеристики.

МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

ПОТРЕБНОСТНО - МОТИВАЦИОННЫЙ ПРОФИЛЬ ЛИЧНОСТИ (ПО Ю.М. ОРЛОВУ)

Опросник Ю.М.Орлова [116] предусматривает совместную интерпретацию опросников: «потребности в аффилиации», предусматривающего ответы на 33 вопроса, «потребности в достижении», состоящего из 23 вопросов и «потребности в доминировании» – 20 вопросов. Выбор ответов «да» или «нет». Подсчитываются «сырые» баллы, потом они переводятся в баллы. Опросники при совместном применении позволяют в доступной форме составить мотивацию личности.

МЕТОДИКА «ПОТРЕБНОСТЬ В АФФИЛИАЦИИ»

(ПО Ю.М. ОРЛОВУ)

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, «да» или «нет» на следующие вопросы:

	Утверждения	да	нет
1	Мне доставляет удовольствие участвовать в различного рода семейных делах.		
2	Я могу подавить свои желания, если они противоречат желаниям моих товарищей.		
3	Мне нравится показывать кому-либо свое расположение.		
4	Я более сосредоточен на приобретении влияния, чем дружбы.		
5	Я заметил, что в отношении к моим друзьям у меня больше прав, чем обязанностей.		
6	Чтобы быть удовлетворенным собою, я должен кому-то в чем-то помочь.		

7	Когда я узнаю об успехах моего товарища, у меня улучшается настроение.		
8	Мои заботы исчезают, когда я оказываюсь среди моих товарищей по работе.		
9	Мои друзья мне основательно надоели.		
10	Когда я делаю важную работу, присутствие людей меня раздражает.		
11	«Прижатый к стенке», я говорю лишь ту долю правды, которая по моему мнению, не повредит моим друзьям и близким.		
12	В трудной ситуации я думаю не только о себе, сколько о близком мне человеке.		
13	Мне приятно помогать другим, если даже мне это доставляет большие трудности.		
14	Неприятности у друзей вызывают у меня сильное сострадание.		
15	Из уважения к другу я могу согласиться с его мнением, если даже он не прав.		
16	Мне больше нравятся приключенческие рассказы о любви.		
17	Сцены насилия в кино внушают мне отвращение.		
18	В одиночестве я испытываю тревогу и напряженность больше, чем когда я нахожусь среди людей.		
19	Я считаю, что основной радостью в жизни является общение.		
20	Мне жалко бездомных собак и кошек.		
21	Я предпочитаю иметь поменьше друзей, но близких.		
22	Я люблю бывать среди людей.		
23	Я долго переживаю после ссоры с близкими.		
24	У меня определенно больше друзей, чем у многих других.		
25	Во мне больше стремления к достижению, чем к дружбе.		
26	Я больше доверяю собственной интуиции в мнении о людях, чем суждениям о них со стороны других людей.		
27	Я придаю больше значения материальному благополучию и престижу, чем радости общения с приятными мне людьми.		
28	Я сочувствую людям, у которых нет близких людей.		
29	По отношению ко мне люди были часто не благодарны.		
30	Я люблю рассказы о бескорыстной любви и дружбе.		
31	Ради друга я могу пожертвовать своими интересами.		
32	В детстве я входил в компанию, которая в любых ситуациях держалась.		
33	Если бы я был журналистом, то мне нравилось бы писать о силе дружбы.		
	Итого баллов:		

Обработка результатов: За каждое совпадение с ключом ставится один балл. Складывается сумма баллов за ответы «да» на вопросы: **1, 2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 30, 31, 32, 33** плюс сумма баллов за ответы «нет» на вопросы: **3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29.**

МЕТОДИКА: «ПОТРЕБНОСТЬ В ДОСТИЖЕНИИ»
(ПО Ю.М. ОРЛОВУ)

Инструкция.

Ответьте, пожалуйста, «да» или «нет» на следующие вопросы:

	Утверждения	да	нет
1	Думаю, что успех в жизни зависит больше от расчета, чем от случая.		
2	Если я лишусь любимого занятия, жизнь потеряет для меня смысл.		
3	Для меня в любом деле важнее процесс исполнения, чем его конечный результат.		
4	Считаю, что люди больше страдают от неудач в работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.		
5	По моему мнению большинство людей живут дальними целями, а не близкими.		
6	Если даже есть возможность и я уверен, что никто этого не заметит, я не могу пройти в кино без билета.		
7	В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.		
8	Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.		
9	Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.		
10	Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.		
11	Мои родители считали меня ленивым ребенком.		
12	Думаю, что в моих неудачах скорее повинен я сам, а не обстоятельства.		
13	Мои родители строго контролировали меня.		
14	Терпения во мне больше, чем способностей.		
15	Лень, а не сомнение в успехе, вынуждают меня часто отказываться от своих намерений.		
16	Думаю, что я уверенный в себе человек.		
17	Ради успеха я могу рискнуть, если даже шансы не в мою пользу.		
18	Я не усердный человек.		
19	Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.		
20	Если бы я работал в газете, я писал бы скорее о оригинальных изобретениях, чем о происшествиях.		
21	Мои близкие обычно не разделяют моих планов.		
22	Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.		
23	Я настойчив в достижении своих целей.		
	Итого:		

Обработка результатов: За каждое совпадение с ключом ставится один балл. Складывается сумма баллов за ответы «да» на вопросы **2, 3, 6, 8, 9, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 23** плюс сумма баллов за ответы «нет» на вопросы: **1, 3, 4, 5, 10, 11**

(ПО Ю.М. ОРЛОВУ)

Инструкция:

Ответьте, пожалуйста, «да» или «нет» на следующие вопросы:

	Утверждения	да	нет
1	Сцены борьбы в кино мне нравятся больше, чем любовные.		
2	Я быстро убеждаю других.		
3	В семейных конфликтах я чаще выходил победителем.		
4	Я люблю организовывать культпоходы.		
5	Как правило, с моими желаниями близкие соглашаются.		
6	Препятствия делают меня более энергичными.		
7	В школе мне было трудно говорить перед всем классом.		
8	Мне очень нравится принимать участие в собраниях и в работе общественных организаций, где принимаются важные решения.		
9	В подъездах, автобусах и других общественных местах я часто заговариваю с незнакомыми людьми.		
10	Моя повседневная жизнь заполнена занятиями, которые делают ее интереснее.		
11	Обычно я выкладываю все без обиняка, когда хочу сделать кому-либо замечание или указать на ошибки.		
12	Я никогда в жизни не чувствовал себя лучше, чем сейчас.		
13	Я почти никогда не бываю собою доволен.		
14	Я часто мечтаю.		
15	Я часто теряю много из-за того, что не могу быстро решиться.		
16	Мне всегда неприятно чувствовать себя центром всеобщего внимания.		
17	Я легко прихожу в замешательство.		
18	Временами из-за моей чрезмерной сдержанности мне трудно бороться за свои интересы.		
19	Я верю, что существуют явления необъяснимые наукой.		
20	Иногда я бываю настолько упрямым, что у других не хватает терпения.		

Обработка результатов: За каждое совпадение с ключом ставится один балл. Складывается сумма баллов за ответы «да» на вопросы: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 19, 20**, плюс сумма баллов за ответы «нет» на вопросы: **8, 13, 14, 15, 16, 17, 18**.

**МЕТОДИКА: «УРОВЕНЬ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ»
(Е.Ф. БАЖИН, Е.А. ГОЛЫНКИНА, А.М.ЭТКИНД)**

Данный тест позволяет оценить уровень субъективного контроля (УСК) личности над разнообразными жизненными ситуациями. Впервые подобный тест был апробирован в 60-х годах в США под названием Шкала Локуса Контроля Дж. Роттера. Данный тест разработан на основе шкалы локус контроля в НИИ им. Бехтерева.

Тест определяет, в какой степени человек ощущает себя хозяином своей судьбы (внутренний, интернальный локус контроля), а в какой – пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств (внешний, экстернальный локус контроля).

Мы использовали вариант «А», предназначенный для исследовательских целей, требующий ответа по 6 бальной шкале (-3, -2, -1, +1, +2, +3), где -3 – полностью не согласен, +3 – полностью согласен.

Анализ результатов осуществлялся в 2 этапа: на 1 этапе при помощи специальных таблиц и коэффициентов подсчитывались «сырые» баллы. На 2 этапе «сырые» баллы переводились в стандартные оценки. Стандартные оценки представлены в 10-ти балльной шкале и дают возможность сравнивать результаты различных исследований.

Полученные показатели УСК (уровня субъективного контроля) по шкалам (полученный «профиль») сравнивались с нормой. Отклонение вправо (>55) свидетельствует об интернальном типе контроля (УСК) в соответствующих ситуациях. Отклонение влево от нормы (<55) свидетельствует об экстернальном типе УСК. Нами было использовано только две шкалы.

Оценка УСК (или локуса контроля) личности направлена на выяснение степени активности субъекта в достижении своих целей, уровня развития личной ответственности за происходящие с ним события, меры независимости и самостоятельности поведения. Тест определяет, в какой степени человек ощущает себя хозяином своей судьбы (внутренний, интернальный локус контроля), а в какой - пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств (внешний, экстернальный локус контроля). Другими словами, **в основу**

определения УСК личности положены 2 научно-практические предпосылки:

- Люди различаются между собой по тому, как и где “они локализуют контроль над значительными для себя событиями. Возможны два полярных типа такой локализации: **экстернальный и интернальный**. В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил - случая, других людей и т.д.

- Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интернальному типу.

Локус контроля, характерный для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля характеризует поведение данной личности в случае неудач и в сфере достижений, причем это в равной степени касается различных областей социальной жизни.

Экспериментальные работы установили связь разнообразных форм поведения и параметров личности с экстернальностью - интернальностью. Конформное (сообразное правилам) и уступчивое поведение в большей степени присуще людям с экстернальным локусом. Интерналы в отличие от экстерналов менее склонны подчиняться давлению других, сопротивляться, когда чувствуют, что ими манипулируют, они реагируют сильнее, чем экстерналы, на утрату личной свободы. Люди с интернальными локусами контроля лучше работают в одиночестве, чем под наблюдением или при видеозаписи. Для экстерналов характерно обратное.

Интерналы и экстерналы различаются по способам интерпретации разных социальных ситуаций, в частности по способам получения информации и по механизмам их причинного объяснения. Интерналы более активно ищут информацию и обычно более осведомлены о ситуации, чем экстерналы. В одной и той же ситуации интерналы приписывают большую ответствен-

ность людям, участвующим в этой ситуации. Интерналы в большей степени избегают ситуационных объяснений поведения, чем экстерналы.

Исследования, связывающие интернальность-экстернальность с межличностными отношениями, показали, что Интерналы более популярны, более благожелательны, более уверены в себе, проявляют большую терпимость. Существует связь высокой интернальности с положительной самооценкой, с большей согласованностью образов реального (Идеального) «Я». У интерналов обнаружена более активная, чем у экстерналов, позиция по отношению к своему здоровью: они лучше информированы о своем состоянии, больше заботятся своим здоровьем и чаще обращаются за профилактической помощью.

Экстернальность часто сопровождается тревожностью, депрессией, психическими заболеваниями.

Инструкция

Вам будет предложено **44** утверждения, касающихся различных сторон жизни и отношения к ним. Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями по 6-балльной шкале:

Полное несогласие- 3, -2, -1, 1, 2, 3 – полное согласие

Другими словами, поставьте против каждого утверждения один из 6-ти предложенных баллов с соответствующим знаком «+» (согласие) или «-» (несогласие).

Будьте, пожалуйста, внимательны и искренни. Желаем успеха!

Тестовый материал:

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь - дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.

6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства – родители и благосостояние – влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг к другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается, – это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточно усилий.

32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало что зависело от везения или невезения.

Ключ

Обработка результатов теста включает три этапа.

1 ЭТАП

Подсчет «сырых» (предварительных) баллов по шкалам с помощью ключа № 1.

ПОКАЗАТЕЛИ (ШКАЛЫ):

1. Ид - шкала интернальности в области достижений;
2. Ин - шкала интернальности в области неудач:

Таблица для подсчета «сырых» баллов по 7 шкалам:

Подсчитайте сумму Ваших баллов по каждой из 7-ми шкал. При этом вопросы, указанные в столбце «+» берутся со знаком Вашего балла, а вопросы, указанные в столбце «-», изменяют знак Вашего балла на обратный.

1. ИНТЕРНАЛЬНОСТЬ ДОСТИЖЕНИЙ

-	1	5	6	14	26	43
+	12	15	27	32	36	37

Итого:

2. ИНТЕРНАЛЬНОСТЬ НЕУДАЧ

-	7	24	33	38	40	41
+	2	4	20	31	42	44

Итого:

2 ЭТАП**Перевод «сырых» баллов в стены (стандартные оценки)**

Стены представлены в 10-ти балльной шкале и дают возможность сравнивать результаты различных исследований.

1. Интернальность ДОСТИЖЕНИЙ (*Ид*)

БАЛЛЫ		СТЕНЫ
от	до	
- 36	- 10	1
- 9	- 6	2
- 5	- 2	3
- 1	2	4
2	5	5
6	9	6
10	14	7
15	18	8
19	22	9
23	36	10

2. Интернальность НЕУДАЧ (*Ин*)

БАЛЛЫ		СТЕНЫ
от	до	
- 36	- 7	1
- 6	- 3	2
- 2	0	3
1	4	4
5	7	5
8	11	6
12	15	7
16	19	8
20	23	9
24	36	10

3 ЭТАП

Построение «профиля УСК» по семи шкалам

Отложите свои 7 результатов (стендов) на 7-ми десяти-балльных шкалах и отметьте также норму, соответствующую 5,5 стенов

1	<i>Ио</i>	1		10
2	<i>Ид</i>	1		10
3	<i>Ин</i>	1		10
4	<i>Ис</i>	1		10
5	<i>Ип</i>	1		10
6	<i>Им</i>	1		10
7	<i>Из</i>	1		10

Анализ результатов

Проанализируйте количественно и качественно Ваши показатели УСК по 7-ми шкалам, сравнивая свои результаты (полученный «профиль») с нормой. Отклонение вправо (>5,5 стенов) свидетельствует об интернальном типе контроля (УСК) в соответствующих ситуациях. Отклонение влево от нормы (<5,5 стенов) свидетельствует об экстернальном типе УСК.

Описание оценочных шкал

1. Шкала интернальности в области достижений (Ид).

Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и, что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем. Низкие показатели по шкале ***Ид*** свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

2. Шкала интернальности в области неудач (Ин).

Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что

проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях. Низкие показатели *Ин* свидетельствуют о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать эти события результатом невезения.

Исследование самооценки людей с разными типами субъективного контроля показало, что люди с низким *УСК* характеризуют себя как эгоистичных, зависимых, нерешительных, несправедливых, суетливых, враждебных, неуверенных, неискренних, несамостоятельных, раздражительных. Люди с высоким *УСК* (уровнем субъективного контроля) считают себя добрыми, независимыми, решительными, справедливыми, способными, дружелюбными, честными, самостоятельными, невозмутимыми. Таким образом, *УСК* связан с ощущением человеком своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности.

ШКАЛА РЕАКТИВНОЙ (СИТУАТИВНОЙ) И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (Ч. Д. СПИЛБЕРГЕР – Ю. Л. ХАНИН)

Данный тест является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Результаты мы оценивали в градациях: до 30 баллов - низкая; 31-45 – средняя (умеренная); 46 и более - высокая тревожность.

По Ю. Л. Ханину, состояние тревоги (или ситуативная тревожность) – обозначаемые одинаково: «СТ», – возникает «как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание негативной

оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу). Напротив, личностная тревожность (ЛТ) как черта, свойство, диспозиция дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. Следовательно, здесь речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением СТ. Величина ЛТ характеризует прошлый опыт индивида, т. е. насколько часто ему приходилось испытывать СТ...» (Ж. ВПЛ, № 6, 1978, с. 95). Шкала реактивной и личностной тревожности (ШРЛТ) имеет две самостоятельные подшкалы для отдельного измерения той и другой формы тревожности: – подшкала оценки СТ с главным вопросом о самочувствии в данный момент и подшкала оценки ЛТ с формулировкой о самочувствии обычно. Результаты оцениваются обычно в градациях: **до 30 баллов** – низкая; **31 – 45** – средняя; **46...** – высокая тревожность.

Текст методики ШРЛТ

Инструкция: В зависимости от самочувствия в данный МОМЕНТ, укажите наиболее подходящую для Вас цифру: «1» – нет, это совсем не так; «2» – пожалуй так; «3» – верно; «4» – совершенно верно:

1	Вы спокойны	1 2 3 4
2	Вам ничто не угрожает	1 2 3 4
3	Вы находитесь в напряжении	1 2 3 4
4	Вы испытываете сожаление	1 2 3 4
5	Вы чувствуете себя свободно	1 2 3 4
6	Вы расстроены	1 2 3 4
7	Вас волнуют возможные неудачи	1 2 3 4
8	Вы чувствуете себя отдохнувшим человеком	1 2 3 4
9	Вы встревожены	1 2 3 4
10	Вы испытываете чувство внутреннего удовлетворения	1 2 3 4
11	Вы уверены в себе	1 2 3 4
12	Вы нервничаете	1 2 3 4

13	Вы не находите себе места	1 2 3 4
14	Вы взвинчены	1 2 3 4
15	Вы не чувствуете скованности и напряжения	1 2 3 4
16	Вы довольны	1 2 3 4
17	Вы озабочены	1 2 3 4
18	Вы слишком возбуждены и Вам не по себе	1 2 3 4
19	Вам радостно	1 2 3 4
20	Вам приятно	1 2 3 4

Инструкция ко второй группе суждений о самочувствии: Прочитайте: (прослушайте) внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните (запишите) подходящую для Вас цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете **ОБЫЧНО**:

1	Вы испытываете удовольствие	1 2 3 4
2	Вы быстро устаете	1 2 3 4
3	Вы легко можете заплакать	1 2 3 4
4	Вы хотели бы быть таким же счастливым человеком, как и другие	1 2 3 4
5	Бывает, что Вы проигрываете из-за того, что недостаточно быстро принимаете решения	1 2 3 4
6	Вы чувствуете себя бодрым человеком	1 2 3 4
7	Вы спокойны, хладнокровны и собраны	1 2 3 4
8	Ожидание трудностей очень тревожит Вас	1 2 3 4
9	Вы слишком переживаете из-за пустяков	1 2 3 4
10	Вы бываете вполне счастливы	1 2 3 4
11	Вы принимаете все слишком близко к сердцу	1 2 3 4
12	Вам не хватает уверенности в себе	1 2 3 4
13	Вы чувствуете себя в безопасности	1 2 3 4
14	Вы стараетесь избегать критических ситуаций и трудностей	1 2 3 4
15	У Вас бывает хандра, тоска	1 2 3 4
16	Вы бываете довольны	1 2 3 4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют Вас	1 2 3 4
18	Вы так сильно переживаете свои разочарования, что потом долго не можете о них забыть	1 2 3 4
19	Вы уравновешенный человек	1 2 3 4

20	Вас охватывает сильное беспокойство, когда Вы думаете о своих делах и заботах	1 2 3 4
----	---	---------

Обработка результатов:

Ситуативная тревожность (*СТ*) определяется по ключу:

$$СТ = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50 =$$

Личностная тревожность (*ЛТ*) определяется по ключу:

$$ЛТ = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 =$$

МЕТОДИКА «КОГНИТИВНО-ЭМОТИВНЫЙ ТЕСТ (КЭТ)

(Ю.М.ОРЛОВ)

Тест измеряет количество и вид рефлексии по поводу эмоций. Под рефлексией в данном случае понимается мышление, направленное на решение внутренних проблем испытуемого, а именно, на снижение страданий от переживаемых отрицательных эмоций, перечисленных выше.

Тест измеряет когнитивные процессы, точнее привычные умственные акты, представляющие собою защитную рефлексию человека, возникающую в результате переживания эмоций страха неудачи, чувства вины, стыда, обиды. Эти умственные акты в психологии принято называть механизмами психической защиты.

Тест представляет собою набор высказываний, которые могут быть соотнесены испытуемым с определенными умственными действиями, возникающими в ответ на появление определенной эмоции.

Тест проективный. Переживание воспроизводится в результате представления ситуации, в которой происходило переживание обиды, вины, стыда, страха неудачи. Ситуация стимулируется краткой инструкцией к каждому разделу теста.

Тест содержит 20 показателей. На каждый пункт теста может быть только один ответ: выбор данного пункта. Отсутствие выбора означает "нет". Инди-

видуальный балл присваивается испытуемому путем подсчета числа совпадений его ответов с ключом.

Тест для измерения защитной и саногенной рефлексии, возникающей при страхе неудачи, вине, стыде и обиде

Тест измеряет когнитивные процессы, точнее привычные умственные акты, представляющие собою защитную рефлексии человека, возникающую в результате переживания эмоций страха неудачи, чувства вины, стыда, обиды. Эти умственные акты в психологии принято называть механизмами психической защиты. Тест представляет собою набор высказываний, которые могут быть соотнесены испытуемым с определенными умственными действиями, возникающими в ответ на появление определенной эмоции.

Тип теста

Тест проективный. Переживание воспроизводится в результате представления ситуации, в которой происходило переживание обиды, вины, стыда, страха неудачи. Ситуация стимулируется краткой инструкцией к каждому разделу теста.

Число и тип показателей теста

Тест содержит 20 показателей, список которых приведен ниже. На каждый пункт может быть только один ответ: выбор данного пункта. Отсутствие выбора означает "нет".

Определение индивидуального балла теста

Индивидуальный балл присваивается испытуемому путем подсчета числа совпадений его ответов с ключом, который приведен ниже. При ручном подсчете целесообразно сделать шаблон с отверстиями, соответствующими ключу для удобного подсчета числового значения каждого показателя.

К данному тесту прилагаются

-Вопросник КЭТ.

-Ключ и список показателей теста.

-Бланк для ответов, который может быть использован для подсчета баллов с помощью шаблона.

ЧУВСТВА И МЫСЛИ

Вопросник для изучения некоторых черт вашего менталитета

Дорогой друг!

Наши чувства зависят от того, как мы думаем, то есть, оцениваем ситуацию, вызывающую наши переживания. Работа с данным вопросником для Вас - это тот случай, когда появляется повод узнать, как вы склонны привычно думать по поводу Ваших страхов перед возможной неудачей, осмысливать чувства обиды, стыда, вины, возникающих в отношении с другими людьми. Этот опыт позволит вам сделать шаг в самопознании. Если вы знаете ваши привычки мышления, то можете в какой-то мере контролировать ваши эмоции, заранее предвидеть, как будете поступать в этих обстоятельствах.

Вам нужно представить ситуации, бывшие в прошлом, и воспроизвести переживания. Потом в соответствии с инструкцией отметить на бланке те кодовые числа фраз, которые более всего похожи на те мысли, которые возникают у вас сейчас в связи с представлениями конкретной ситуации.

Для ответа на вопросник достаточно зачеркнуть крестиком число на бланке, соответствующее определенной фразе в вопроснике.

В списке даны типичные фразы, возникающие в нашем сознании в подобных ситуациях. Вам нужно будет зачеркнуть те из них, которые более всего похожи на Ваши мысли. Не старайтесь быть точными, ведь мысли сейчас протекают смутно и их не всегда можно точно определить. Выражайте свое мнение свободно. Ваши ответы не могут быть ни верными, ни неверными. Для нас правильно все то, что вы поместили.

Если окажется, что у вас есть мысли, совсем не похожие на приведенные в списке, то допишите их разборчиво в конце.

Благодарим заранее за работу!

"КЭТ" – базовый и основной тест; его лучше проводить индивидуально (со спортсменами высокого класса), но можно и в группе, если перед ответами на вопросы (перед выбором определенных фраз), испытуемых ввести в предлагаемые тестом ситуации и вызвать соответствующее состояние.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕКСТ:

"... Закройте глаза и начинайте глубоко и связно дышать, почувствуйте свое тело и пройдите по нему внутренним взором. ... Вспомните ситуацию, когда, / к **примеру**, вы потерпели неудачу на соревнованиях. Представьте отчетливо эту ситуацию, ...Что за люди рядом с вами? Где находитесь вы? Что делают эти люди? Как они ведут себя? Что говорят? Как вы себя ведете? Что происходит с вами? Как вы с ними общаетесь? Что говорите? ... А теперь можно медленно открывать глаза и начинать отмечать, в приведенном ниже списке, мысли похожие на те, которые обычно у вас возникают в подобных ситуациях. /

СТРАХ НЕУДАЧИ

Состояние страха неудачи возникает в ситуациях, когда мы предвидим, что результат действий может оказаться ниже наших ожиданий. Имейте в виду, что чем сильнее мы стремимся к успеху, чем больше неопределенности в ситуации, тем больше страх неудачи. Этот страх усиливается также от значимости результата и от связи этого страха с другими эмоциями, а также от отношения других к успеху.

ВСПОМНИТЕ СИТУАЦИЮ, КОГДА ВЫ ПОТЕРПЕЛИ НЕУДАЧУ
(на экзамене, в ожидаемом качестве выполненной работы, в достижении социального положения, признания, оценки другими ваших результатов)

ПРЕДСТАВЬТЕ ОТЧЕТЛИВО ЭТУ СИТУАЦИЮ, ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, ЛЮДЕЙ, ВОВЛЕЧЕННЫХ В НЕЕ, ОБЩЕНИЕ С НИМИ, РАЗГОВОРЫ И ТАК ДАЛЕЕ.

ОТМЕТЬТЕ В ПРИВЕДЕННОМ НИЖЕ СПИСКЕ МЫСЛИ ПОХОЖИЕ НА ТЕ, КОТОРЫЕ ОБЫЧНО У ВАС ВОЗНИКАЮТ В ПОДОБНЫХ СИТУАЦИЯХ.

(Пометьте на Бланке для ответов крестиком кодовое число фразы, которая похожа на ваши мысли по поводу неудачи.)

1. думаю, как бы мне скрыть неудачу от других и не показать виду, что меня это трогает
2. возникают мысли похожие "виноград-то зелен"
3. а как я буду об этом говорить с отцом или матерью, с близкими?
4. как об этом скажу тому, кто меня любит?
5. что будут говорить об этом те, кого радует моя неудача?
6. интересно, кто же из моих знакомых по этому поводу будет злорадствовать?
7. как мне извлечь пользу из своей неудачи?
8. они, наверное, теперь от меня откажутся, не пожелают со мною иметь дела, будут считать неудачником
9. изменят мнение обо мне в плохую сторону
10. им, вероятно, будет стыдно за меня
11. они не захотят иметь со мной дела
12. я неудачник
13. впереди мне ничего не светит
14. я буду еще раз пробовать достичь успеха
15. я ни на что не способен
16. этот успех был мне ни к чему
17. неудача случайна: стечение обстоятельств
18. за одного битого двух небитых дают; неудачи закаляют
19. что собственно случилось?
20. успех ко многому обязывает, а это мне ни к чему
21. опыт неудачи важнее опыта успеха
22. это мне специально подстроили
23. те, кто оценивает успех, несправедливы ко мне
24. все это мне было ни к чему
25. я им это припомню, и кое-что устрою
26. это избавляет меня от продолжения этого неприятного дела
27. я займусь кое-чем другим, более интересным
28. мне не хотелось бы это обсуждать с кем-либо
29. не желаю никого видеть и общаться, побуду я один
30. мне просто не везет
31. а если я такой неспособный?
32. я так и знал, этого достичь было и невозможно
33. я ведь предвидел неудачу!
34. ну и дурак же я, как я не додумал и кое-что упустил!
35. почему же так получилось?
36. у меня в жизни больше ничего не выйдет хорошего

37. я хуже всех
38. сам виноват, надо было больше работать (учиться, тренироваться и т.д.)
39. у меня есть, кто мне может помочь пережить это
40. мои друзья разделят последствия моей неудачи
41. а какие минусы были бы, если бы мне повезло и был успех?
42. стоит подумать, о плюсах моей неудачи.

ЧУВСТВО ВИНЫ

Мы переживаем вину, когда причиняем другому обиду, страдание. Мы виноваты, когда наше поведение не соответствует ожиданиям других, которые для меня значимы, пусть это будет один человек, члены семьи или группа, в которую я вхожу.

Вспомните обстоятельства, когда вы были виноваты. Представьте ее отчетливо: где, с кем, при каких обстоятельствах вы были виноваты.

УКАЖИТЕ ТЕ МЫСЛИ, КОТОРЫЕ ЧАЩЕ ВСЕГО У ВАС БЫВАЮТ В ТАКИХ СЛУЧАЯХ И ОТМЕТЬТЕ ИЗ ПРИВЕДЕННОГО СПИСКА ТЕ, КОТОРЫЕ БОЛЕЕ ВСЕГО ПОХОЖИ НА ВАШИ МЫСЛИ.

Если список окажется недостаточным, допишите его.

51. если бы это повторилось, я поступил бы иначе
52. если бы это был бы только сон!
53. так мне и надо, если я такой
54. сделал бы что угодно, чтобы загладить вину
55. пусть мне будет плохо или больно, я заслужил это
56. чем мне хуже, тем, наверное, лучше, если я такой
57. пусть бы они сделали со мной то же, что и я с ними
58. «гори оно синим огнем», меня это не касается
59. как мне после этого быть с ними?
60. не хочу быть с теми, кто знает об этом случае
61. сделаю все, что угодно, чтобы загладить вину
62. не хочу об этом думать
63. они сами виноваты
64. они от меня хотят больше, чем я могу
65. что же делать, если они не принимают меня таким, каков я есть
66. меня таким сделала жизнь, воспитание...
67. я - хороший, но обстоятельства...
68. любой другой поступил бы в этих обстоятельствах так же
69. да, я такой! Ну и что же теперь?
70. они тоже меня обижали и наверняка еще обидят, что же я переживаю?

71. пусть они переварят это. Бывает хуже
72. так им и надо, я поступил правильно
73. мир так устроен и не я его придумал
74. пусть обижаются, если они не принимают меня и плохим
75. я в это время плох и этим все сказано
76. думаю, как попросить прощения
77. нет мне прощения
78. я себя ненавижу
79. я достоин презрения
80. думать надо было о последствиях, о том, как они отнесутся к этому
81. хочу быть один, и тогда никто не будет на меня обижаться
82. в каком случае они на меня не обиделись бы?
83. быстрее бы это кончилось
84. надо что-то сделать, чтобы загладить вину
85. а как мне следовало бы вести себя, чтобы на меня не обижались?
86. я все равно не смог бы быть таким, чтобы на меня не обижались
87. откуда они взяли, что я должен быть таким, каким они хотят меня видеть?

ЧУВСТВО СТЫДА

Состояние стыда чаще всего возникает в ситуациях, в которых ваше поведение, состояние, облик, положение в обществе НЕ СООТВЕТСТВУЕТ ВАШИМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ О САМОМ СЕБЕ, каким должно быть ваше поведение, состояние облик, общественное положение, согласно этим ожиданиям о себе. Это состояние стыда в вас усиливается, когда вы смотрите на себя глазами других.

ВСПОМНИТЕ СИТУАЦИЮ, КОГДА ВЫ ИСПЫТЫВАЛИ СТЫД И В ПРИВЕДЕННОМ НИЖЕ СПИСКЕ ОТМЕТЬТЕ МЫСЛИ, ПОХОЖИЕ НА ТЕ, КОТОРЫЕ ОБЫЧНО ВОЗНИКАЮТ У ВАС ПРИ ЭТОМ. МОЖЕТЕ ДОПОЛНИТЬ СПИСОК, ЕСЛИ ПОХОЖЕГО НЕТ.

100. хотелось бы стать иным, но ведь не смогу
101. если бы это повторилось, я поступил бы иначе
102. если бы это был лишь сон, или мне показалось?
103. пусть мне будет плохо за это
104. хотел бы исчезнуть, провалиться
105. я сам (сама) в этом виноват
106. не хочу об этом думать
107. хочу, чтобы меня пожалели
108. но что делать, если так обстоит дело, так получилось
109. все они такие, так поступают, не только я
110. я только козел отпущения

111. я здесь ни при чем, все произошло случайно, обстоятельства.
112. как я дошел до такой жизни?
113. я их ненавижу
114. любой другой мог оказаться в таком же положении
115. мне подстроили это
116. лучше бы я с этим не связывался
117. да, я такой, со мною это бывает, и я принимаю себя таким
118. не хочу быть с теми, кто знает об этом случае
119. я их ненавижу
120. они все такие же, как и я, но хорошо это скрывают
121. окажись они в этой ситуации, наверняка вели бы себя хуже
122. не один я такой
123. все так поступают, но сознательно и успешно скрывают это
124. зато я уважаю себя в чем-то другом
125. я вам это припомню, если вы видели меня в стыде
126. потом я покажу себе и другим, на что я способен
127. стану лучше, а стыд - мне напоминание
128. а почему я должен быть другим, чем я есть?
129. уже завтра перестану об этом думать и начну заново
130. так мне и надо, думать надо было
131. эх, начать бы все сначала!
132. есть люди, которые поймут кто прав
133. покаюсь перед друзьями обиженного, расскажу, почему я это сделал
134. ему объяснить, что не следовало бы обижаться
135. они же не правы, ожидая от меня этого
136. а как я должен был бы вести себя, чтобы мне не было стыдно?
137. не всегда же быть приличным, умным, честным, хорошим!

ЧУВСТВО ОБИДЫ

Обычно нас тревожат различные чувства, например, обида на близких. Обида обычно возникает, когда другой относительно Вас ведет себя иначе, чем вы ожидаете. Вспомните тот случай, когда Вы были обижены на близких, на друга, на старшего (начальника, преподавателя, и пр.)

КАКИЕ МЫСЛИ ПРИ ЭТОМ ВОЗНИКАЛИ У ВАС?

В СПИСКЕ ОТМЕТЬТЕ ТЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ БОЛЕЕ ВСЕГО ПОХОЖИ НА ВАШИ МЫСЛИ. НЕ СТАРАЙТЕСЬ БЫТЬ ТОЧНЫМИ, ВЕДЬ МЫСЛИ СЕЙЧАС ПРОТЕКАЮТ СМУТНО И ИХ НЕ ВСЕГДА МОЖНО ТОЧНО ОПРЕДЕЛИТЬ. ВЫРАЖАЙТЕ СВОЕ МНЕНИЕ СВОБОДНО. ВАШИ ОТВЕТЫ НЕ МОГУТ БЫТЬ НИ ВЕРНЫМИ, НИ НЕВЕРНЫМИ. ДЛЯ НАС ПРАВИЛЬНО ВСЕ ТО, ЧТО ВЫ ПОМЕТИЛИ.

138. а как ему следовало бы вести себя, чтобы я не обиделся?
139. почему себя он вел так, а не иначе?
140. ему (ей) следовало бы вести себя иначе
141. это на него не похоже
142. не ожидал, что он будет вести себя так
143. ему (ей) будет стыдно перед его(ее) родителями
144. у меня есть, кто тебя убедит, что ты не прав (а)
145. знай, но у меня есть, кому меня пожалеть
146. все поймут, каковы я и она (он)
147. у меня все равно есть защита, и они меня не обижают
148. если бы кто объяснил ему, как он (она) несправедлив ко мне
149. буду молиться, чтобы бог его вразумил
150. пожалуюсь другу обидчика
151. я несчастен
152. никто меня не любит
153. никому я не нужен
154. в следующий раз я с ними поступлю так же, как они со мной
155. я им еще покажу
156. лучше бы его здесь не было вовсе
157. я не нуждаюсь в его услугах
158. пусть мне будет плохо
159. он потом пожалеет, но будет поздно
160. не только мне, но и им плохо, пусть
161. им будет потом стыдно, что они так поступили со мной
162. я позабочусь о том, чтобы все знали, как они меня обидели
163. я потом пожалуюсь на обидчика ему же
164. при случае я с ними поступлю так же, как и они со мной
165. перестану с ними иметь дело
166. не буду общаться с ними
167. они никогда не увидят на моем лице радости
168. я им не дам порадоваться, показав свою обиду
169. не покажу им, что я обижен, пусть не радуются
170. им теперь придется обходиться без меня
171. они будут страдать от чувства вины
172. больше я этого не вынесу
173. никогда не буду для них стараться
174. не буду иметь с ними дела
175. боже! Почему они такие?
176. они могли бы быть лучше
177. почему другие так не поступают со мной?
178. мне больно в людях разочаровываться
179. я обиделся, а ведь он свободен, и вправе поступать как ему угодно
180. я бы не хотел, чтобы он страдал от чувства вины, свою обиду я переживу.

БЛАНК

для ответов на вопросник КЭТ

Для ответа достаточно зачеркнуть крестиком число на бланке, соответствующее номеру вопроса.

Ф. И. испытуемого _____

страх неудачи		чувство вины		чувство стыда		Чувство обиды	
1	24	51	74	100	123	138	161
2	25	52	75	101	124	139	162
3	26	53	76	102	125	140	163
4	27	54	77	103	126	141	164
5	28	55	78	104	127	142	165
6	29	56	79	105	128	143	166
7	30	57	80	106	129	144	167
8	31	58	81	107	130	145	168
9	32	59	82	108	131	146	169
10	33	60	83	109	132	147	170
11	34	61	84	110	133	148	171
12	35	62	85	111	134	149	172
13	36	63	86	112	135	150	173
14	37	64	87	113	136	151	174
15	38	65		114	137	152	175
16	39	66		115		153	176
17	40	67		116		154	177
18	41	68		117		155	178
19	42	69		118		156	179
20		70		119		157	180
21		71		120		158	
22		72		121		159	
23		73		122		160	

Индивидуальные баллы по тесту КЭТ

Таблица заполняется психологом после подсчета баллов. Рядом с номером показателя записывается индивидуальный балл

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4				

Средство достижения СГМ

Ключевые слова

Определение СГМ

Средством достижения саногенного мышления является саногенная рефлексия

Саногенное мышление – реалистическое, использующее знание о механизмах возникновения эмоций и техники для управления ими. Происходит «размысливание» эмоций – процесс саморегуляции. Возможно на основе знания, как работает ум, порождая эмоции.

1. Признание реальности эмоций: эмоц. состояние – результат мышления. Сущность – переосмысливание

Основные принципы СГМ

1. Уместность умственных актов.
2. Интроспекция подразумевает самонаблюдение.
3. Самосознание – самоактуализация.
4. Принцип научности означает: СГМ не возникает стихийно. Нужно контролировать мысли и управлять эмоциями

Числа, указанные ниже – это номера пунктов в тесте, по выбору которых испытуемому присваивается балл по показателю

Теория Ю.М.Орлова

Теория СГМ: «...необходимо не запрещать себе думать, а научиться думать правильно». Позволяет обозначить установки, жизненные принципы. СГМ делает явными неосознаваемые автоматизмы мышления и поведения.

1. объем защитной рефлексии
Пункты вопросника: 1-42,

2. объем защитной рефлексии
Пункты вопросника: 51-87

Основная функция саногенного мышления – обеспечение поведения и выживания, и от того, насколько хорошо мышление выполняет свою функцию, зависит благополучие человека.

3. объем защитной рефлексии
Пункты вопросника: 100-137

4. объем защитной рефлексии при репродукции обиды
Пункты вопросника: 138-180

Основа теории и практики СГМ

В основе разработанных Ю.М.Орловым теории и практики саногенного мышления лежит общепсихологическое учение о поведении, научении и мотивации. Методы основаны на закономерностях психологии.

5. агрессия
Пункты вопросника: 181-274

6. агрессия против себя
Пункты вопросника: 53 54 55 57 79 103 105 112 130 151 152 158 160 171 172

7. рационализация: обесценивание объекта

Пункты вопросника: 16 18 21 24 26 27

8. рационализация: обстоятельствами

Пункты вопросника: 17 22 23 30 32 33 63 66 67 68 70 73 111

9. проекция на других

Пункты вопросника: 23 63 109 120 121 122 123 160 161 175

10. защита от чувства вины

Пункты вопросника: 3 4 5 8 9 60 66 68 75 76 82 84 132 133 134 135 146

11. защита от чувства стыда

Пункты вопросника: 10 11 60 69 106 108 109 114 116 117 124 127 128

12. защита от страха неудачи

Пункты вопросника: 17 21 22 23 24 26 30 31 32 33 39 40 41 42 58

13. защита от зависти

Пункты вопросника: 1 2 6 10 31 168

14. защита от обиды

Пункты вопросника: 134 135 138 139 140 141 143 144 145 147 148 149 150

154 155 157 160 161 162 168 169 174 179

15. уход из ситуации

Пункты вопросника: 1 2 26 27 28 29 52 58 60 62 81 83 101 102 106 111 116 118

157 165 166 170 172 173 174

16. самоуничтожение – Я

Пункты вопросника: 12 13 15 31 34 36 37 75 76 77 78 79 103 105 112 130 151

152 153

17. возбуждение вины в других

Пункты вопросника: 144 159 160 161 167 171

18. саногенное, реалистическое мышление

Пункты вопросника: 7 14 18 38 41 42 65 66 69 70 73 74 76 80 82 84 85 86

87 100 101 108 117 124 126 128 129 136 137 138 139 179 180

19. несоответствие поведения других ожиданиям

Пункты вопросника: 64 65 140 141 142 175 176 177 178

20 .апеллирующее мышление

Пункты вопросника: 76 107 134 135 143 144 145 146 147 148 149 150 162 163

**ОПРОСНИК 7-БАЛЬНОЙ САМООЦЕНКИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
(Л.Х. ГАРКАВИ)**

Опросник Л.Х. Гаркави [35] предлагается для оценки адаптационных реакций спортсменов в экстремальных условиях соревнований. Тест оценивает психологическое состояние по ответам на десять вопросов по 7-балльной шкале.

Испытуемому предлагалось выбрать, какая из семи описанных градаций данного признака подходит к его состоянию на сегодня – и так по десяти признакам: тревожность, раздражительность, утомляемость, угнетенность, активность, оптимизм, сон, аппетит, работоспособность по скорости, работоспособность по времени. Ответу (по баллам) на каждый вопрос соответствует фиксированная адаптационная реакция и уровень реактивности. Условно все уровни реактивности автором были разделены на четыре группы: очень низкие, низкие, средние и высокие. В каждой группе уровней реактивности учитывались: стресс, тренировка, спокойная и повышенная активация, а на низких и очень низких – еще и переактивация. Таким образом, получилось восемнадцать различных состояний.

Нами было использовано пять основных вышеперечисленных состояний. На основании оценки состояния по десяти вопросам созданы «образы» реакций в зависимости от четырех групп уровней реактивности. Каждая реакция имеет свой «образ». Отмечая точки на окружностях в соответствии со своими баллами и соединяя их, получали «образ» своего собственного состояния. Сравнивая его с образами, изображенными на рисунках, предложенными Л.Х. Гаркави, определяли, в какой реакции какой из четырех групп уровней реактивности они находятся. Поскольку все люди разные по личностным характеристикам – по уровню оптимизма или умению быстро или длительно ра-

ботать и т.п., то испытуемые проводили оценку с учетом своих особенностей, т.е. именно самооценку.

Инструкция.

Внимательно прочитайте высказывания и поставьте в круговой матрице на линии определенного параметра точку, цифра которой наиболее соответствует Вашему состоянию на «здесь и сейчас» (от -3 до +3) в каждом из десяти параметров. ***Матрица к тесту прилагается!***

1) Активность: (Акт.)

- 3: абсолютно ничего не хочу делать, только бы оставили в покое;
- 2: за дело браться не хочу, но развлечься не против;
- 1: работать могу, но совсем без желания, только по необходимости;
- 0: особого желания нет, но работать могу;
- +1: пожалуй, есть желание что-то делать;
- +2: работать хочется;
- +3: у меня жажда деятельности.

2) Оптимизм: (Оп.) (имеется в виду сегодняшней эмоциональный настрой, а не философский или политическая позиция);

- 3: я резко пессимистичен (на), уверен (на), что все будет плохо;
- 2: от будущего хорошего не жду;
- 1: я скорее пессимистичен (на), чем оптимистичен (на);
- 0: ни оптимизм, ни пессимизм во мне не преобладает;
- +1: я скорее оптимистичен, чем нейтрален;
- +2: оптимизма у меня достаточно;
- +3: я прямо излучаю оптимизм и уверен (а), что все будет прекрасно.

3) Сон:

- 3: сон почти отсутствовал, ужасная ночь;
- 2: хорошего сна почти не было, за всю ночь;
- 1: сон был неудовлетворительный: либо заснул (а) не сразу, либо просыпался (лась) среди ночи, либо не выспался (лась) хотя долго спал (а);
- 0: сон не вполне достаточен, но и большого недосыпа нет;
- +1: сон удовлетворительный;
- +2: хорошо спал (а) и выспался (лась);
- +3: сон отличный, мгновенно засыпаю, глубоко сплю, просыпаюсь отдохнувшим(ей) и бодрый(ой).

4) А Определения

Рефлексия – универсальный механизм изменения стратегии мышления и поведения. Механизм нейтрален, изменения позитивные. Позитивность или негативность изменений определяется по результатам деятельности.

-3: даже мысль о еде непр

-2: аппетита нет, равноду

-1: что-нибудь съем, хотя

0: аппетит средний, люби

+1: сегодня есть аппетит,

+2: хороший аппетит, ем с

+3: < Функции

Саногенная рефлексия возникает в результате эмоциогенных ситуаций, ведущих к отрицательным эмоциям. Индивид осознает умственные автоматизмы и психические защиты от

Основная **функция рефлексии** заключается в регуляции эмоциональных состояний человека, заканчивается повышением эффективности личности в социуме и деятельности

Функция саногенной рефлексии – распознавание стереотипов патогенного мышления и патогенной рефлексии, использующей психические защиты – облегчение страданий от эмоций.

5) Работоспособность по

-3: я совсем не способен р

-2: я работаю не интенсив

-1: т Обучение СГР

0: работать могу, но не оч

+1: могу работать, пожалуй

+2: могу работать очень интен

+3: я могу работать с очен

СГР -

6) Р технология

Для развития СГР необходимо: 1) научить отслеживать в процессе интроспекции содержание защитной рефлексии; 2) помочь осознать патогенность и научить саморегуляции. Это изменит средства и основания деятельности, цель – управление состоянием, его оптимизации.

Направлена на развитие навыка саногенного мышления и управления эмоциями (обида, вины, страха неудачи, потери любви), повышения толерантности (устойчивости) к негативным факторам среды. Изменить свое поведение.

-3: я могу продуктивно ра
ми перерывами;

-2: д Направленно но раб

-1: я ть СГР к дл

0: пожалуй, длительно ра

+1: пожалуй, смогу работ

+2: смогу работать много

+3: смогу работать хоть с утра до ночи.

Направленность саногенной рефлексии на источник возникновения негативных эмоций, ее содержание: *движущей силой* саморегуляции отрицательных эмоциональных состояний является процесс размышления над причинами негативных переживаний, знания о их сущности и источнике.

Следовательно, **саногенная рефлексия – фактор стрессоустойчивости личности.**

7) Угнетенность (Уг.)

-3: я совершенно не угнетен (а), радуюсь жизни, почти летаю, хочется петь и смеяться, настроение приподнятое;

-2: угнетенности нет, настроение хорошее;

-1: я скорее в хорошем настроении, чем в плохом;

0: я не угнетен (а), но легкости и веселья тоже нет;

+1: немного угнетен (а), у меня неважное настроение;

+2: угнетен (а), грустно, тяжесть на душе;

+3: я совсем угнетен (а), подавлен (а), в мерзком настроении, самые мрачные и тяжелые мысли.

8) Утомляемость (Ут.)

- 3: на мне можно «воду возить», и я не устану, или мгновенно восстановлюсь;
- 2: я могу довольно много работать без усталости;
- 1: пожалуй, я не очень устаю сегодня;
- 0: пожалуй, я устаю сегодня от обычной работы, но лишь немного;
- +1: после обычной работы я сегодня слишком утомляюсь;
- +2: я очень устаю сегодня, даже немного поработав;
- +3: при малейшей нагрузке я сразу сильно устаю.

9) Агрессивность (Агр.)

- 3: даже если меня будут обвинять или оскорблять – у меня не появится раздражение и даже желания рассердиться;
- 2: в случае обвинений и оскорблений у меня появится небольшое раздражение;
- 1: только если близкие люди будут конфликтовать со мной, они могут ненадолго «вывести меня из себя»;
- 0: пока со мной все дружелюбны, меня сегодня ничто не раздражает;
- +1: пожалуй, могу вспылить и даже накричать на кого-нибудь, если представится случай;
- +2: только троньте меня – вам же будет хуже: вспылю и накричу;
- +3: все окружающие, и чужие, и свои, меня сильно раздражают, так бы и «побил» кого-нибудь.

10) Тревожность (Тр.)

- 3: меня могут встревожить только жизненно важные ситуации, я спокоен (спокойна);
- 2: я спокоен (спокойна), меня могут встревожить, кроме жизненно важных, лишь значительные неприятности;
- 1: я спокоен (спокойна), но меня могут встревожить и незначительные неприятности;
- 0: пожалуй, я спокоен (спокойна), но не уверен (а), что так будет весь день;
- +1: я тревожусь по пустякам и одновременно о здоровье своем и своих близких, о будущем и т.д.;
- +2: малейшая угроза изменения обычного существования вызывает у меня тревогу;
- +3: я весь (вся) охвачен (а) беспричинным беспокойством и тревогой.

Обработка результатов:

Отметив точки на окружностях в соответствии со своими баллами и соединив их, получите «образ» психоэмоционального состояния. Сравнивая его

с изображениями на рисунках определяете в какой реакции из 4-х групп реактивности вы находитесь.

Для объяснения адаптации спортсменов к экстремальным условиям соревнований необходима наглядная и одновременно с этим объективная информация. Это возможно при применении *метода адаптометрии* [41].

МЕТОД КОРРЕЛЯЦИОННОЙ АДАПТОМЕТРИИ (А.Н. ГОРБАНЬ, Е.В. ПЕТУШКОВА (СМИРНОВА))

Метод корреляционной адаптометрии, разработанный в ВЦ СО РАН (А.Н. Горбань, Е.В. Петушкова (Смирнова). Красноярск, 1987) [42], позволяет оценить психическое напряжение в структуре личности и объяснить адаптацию спортсменов к экстремальным условиям соревнований. Основная идея метода – это демонстрация положения о том, что информационные взаимоотношения как внутри отдельных функциональных систем, так и в межсистемных связях в целом организме весьма чувствительны к различным энергоинформационным внешним воздействиям.

В основу метода положен анализ парной корреляции всех показателей. Метод позволяет определить вклад каждой компоненты (показателя) в общую дисперсию корреляционной матрицы и охарактеризовать различные аспекты взаимосвязей в множестве переменных. Достоверные коэффициенты корреляции только при $r > 0,5$. Остальные недостоверны. Чем выше величина корреляций, тем меньше существенных факторов. В предельном случае, когда модуль всех коэффициентов корреляции стремится к 1, все определяется одним фактором, все параметры являются линейными функциями одной величины.

Основной и наиболее реактивной системой, обеспечивающей успешную адаптацию человека к среде, является когнитивная сфера [137]. В данной работе метод корреляционной адаптометрии использовался для определения психического напряжения в структуре личности спортсменов с помощью оценки степени скоррелированности параметров личности, обеспечивающих адаптацию спортсменов к экстремальным условиям соревнований.

Итак, определены зависимые и независимые переменные, предложены методики, которые способствуют проведению предварительного тестирования для получения информации о психоэмоциональном состоянии личности. При повторном обследовании спортсменов психодиагностика поможет убедиться, что *обучение саногенному мышлению*, средством достижения которого является саногенная рефлексия, *способствует* снижению защитной рефлексии и повышению показателей саногенной рефлексии, а, следовательно, и стрессоустойчивости личности посредством снижения уровня психической напряжённости. Об этом - в следующем параграфе.

3.2. Влияние обучения саногенной рефлексии на стрессоустойчивость личности

Мы предположили, что саногенная рефлексия влияет на стрессоустойчивость личности. Чтобы доказать это, провели эксперимент, главная задача которого - изучить влияние обучения саногенной рефлексии на стрессоустойчивость спортсменов и установление значимых изменений в рефлексии, связанной с их эмоциональной сферой.

С целью выявления возможности влияния саногенной рефлексии на стрессоустойчивость личности спортсменов было организовано обучение спортсменов экспериментальных групп по освоению теории и практики саногенной рефлексии. Так как у спортсменов не предусмотрено программой в тренировочном процессе время на психологическую подготовку, поэтому нами были разработаны домашние задания, позволяющие самостоятельно изучить теорию саногенной рефлексии (по технологии Ю.М. Орлова и С.Н. Морозюк) и применить на практике в соревновательной деятельности.

В эксперименте приняло участие 46 человек. Испытуемые были распределены на две экспериментальные группы и одну контрольную. В первую экспериментальную группу вошли девушки (16 человек), часто и почти всегда побеждающие на российских соревнованиях. Вторую экспериментальную группу

составили юноши (15 человек) часто и почти всегда побеждающие на краевых соревнованиях. В третью – контрольную группу вошли юноши (15 человек), иногда и часто побеждающие на краевых соревнованиях.

В соответствии с разработанным планом (см.: Приложение 1), занятия со спортсменами проводились два раза в неделю. Специального времени для работы со спортсменами выделено не было, поэтому занятия проходили в форме непродолжительных встреч (по 20-25 минут) до и после тренировок. На этих встречах говорилось об основных положениях изучаемых тем и разъяснялись непонятные моменты. В программу вошло 5 лекций, связанных с мышлением и эмоциями, выбор которых был обусловлен выявленными параметрами теста КЭТ, и 6 практических занятий. Теоретический материал в распечатанном виде раздавался спортсменам для самостоятельного изучения и выполнения практических заданий.

На изучение теоретического материала отводилось 16 часов, практические занятия – 24 часа, остальные 56 часов приходились на самостоятельную работу спортсменов.

В результате экспериментальный план в опыте нашей работы был реализован в течение 6 месяцев. Всего получилось 96 часов. Каждый спортсмен в конце занятий должен был представить как минимум по 10 листов медитативной графики с проработкой основных отрицательных эмоций и по 15 записей в дневнике аутопсихоанализа основных отрицательных эмоций.

(Список изученных тем и практических заданий описан в приложении)

При проведении экспериментального исследования нами были использованы несколько групп методов и методики, характеристика которых представлена в первом параграфе этой главы. Кроме того, были использованы: теоретический анализ литературы, тестирование, наблюдение, сравнительный анализ и др.

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

Напомним: ход и содержание экспериментальной работы определялись целью исследования - выяснить влияние саногенной рефлексии на стрессоустойчивость личности.

Объектом исследования выступила стрессоустойчивость личности спортсменов по вольной борьбе.

После обучения спортсменов саногенной рефлексии осуществлялась повторная психодиагностика защитной и саногенной рефлексии, замерялись показатели структурных компонентов стрессоустойчивости личности экспериментальных и контрольной групп. Осуществлялось сравнительное сопоставление среднегрупповых значений защитной и саногенной рефлексии контрольной и экспериментальных групп испытуемых на начальном и заключительном этапах формирующего эксперимента.

Поскольку спортсменам, испытывающим тревожность в соревновательных ситуациях, присуща потребность в признании и принятии, они стараются произвести хорошее впечатление на окружающих, соответствуя их ожиданиям, и одновременно сомневаются, что смогут показать себя в лучшем свете.

Страх из-за возможных неудач в своих общих суждениях, в откровениях по поводу своих эмоциональных рефлексий ввергает спортсменов в мучительный обвал переживаний.

Беспокойство по поводу возможных переживаний (эмоциональные рефлексии) вовсе останавливает порывы в стремлении к достижению высоких результатов на соревнованиях.

О.А. Сиротин сравнивает эмоциональный стресс с хроническим состоянием высокой тревожности, обеспечивающей постоянную мобилизацию организма для решения практических задач в ситуации соревнований [160].

В напряженных и угрожающих ситуациях стресса, ожидания боли и опасности, угрозы самооценке (публичной оценки со стороны других) различия в достижениях между высокотревожными и малотревожными людьми становятся заметнее и согласуются с теоретическими ожиданиями, состоящи-

ми в ухудшении результатов деятельности высокотревожными и сохранении ее результативности низкотревожными (Х. Хекхаузен) (цит. по [28]).

Для определения разницы в структуре личности спортсменов, как детерминант стресса, вся выборка было поделена в зависимости от стабильности выступлений и ранга соревнований, по частоте побед (иногда, часто и почти всегда) на краевом, российском и европейском рангах соревнований, где учитывались только первые места.

Для оценки состояния психического напряжения спортсменов использовался метод корреляционной адаптометрии. Для оценки адаптационных реакций спортсменов перед соревнованиями и во время них, использовался опросник Л.Х. Гаркави.

В этой главе монографии мы остановимся на анализе и интерпретации эксперимента, в котором исследовали стрессоустойчивость личности.

На основании анализа результатов исследования стрессоустойчивости личности спортсменов в зависимости от уровня стабильности выступлений и ранга соревнований можно констатировать, что показатели ситуативной и личностной тревожности у спортсменов всех исследуемых групп увеличиваются на этапе адаптации к определенному рангу соревнований и снижаются в адаптированном состоянии. Процесс адаптации соответствует стабильности выступлений по частоте побед на соревнованиях («иногда» и «часто»), а адаптированное состояние – («почти всегда»).

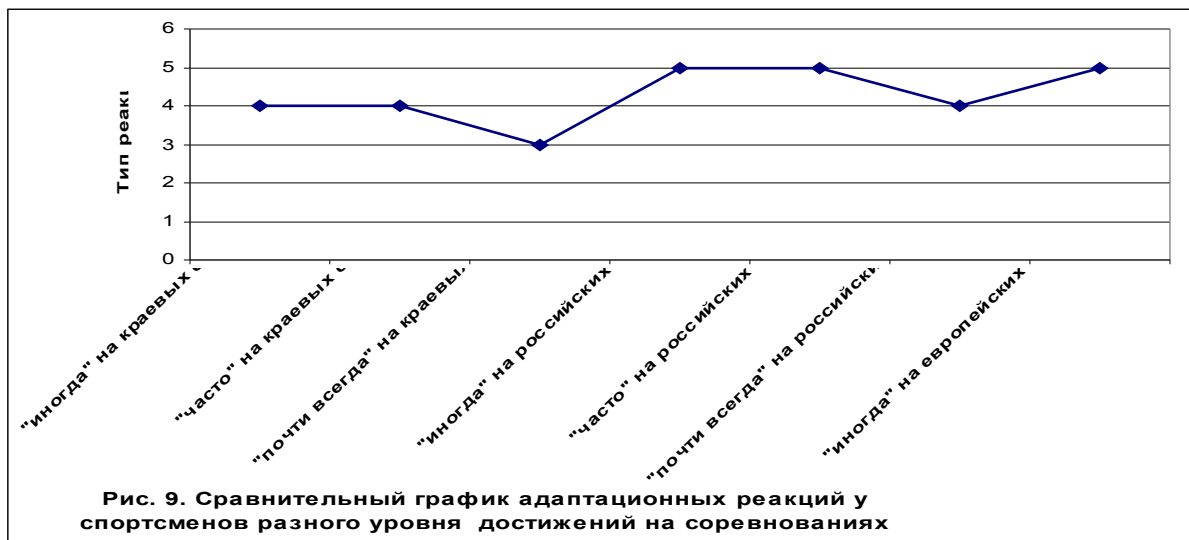
У спортсменов независимо от стабильности выступлений и ранга соревнований, выявлен экстернальный уровень контроля по поводу неудач и высокие показатели потребности в доминировании и аффилиации. Потребность в достижениях во всех группах спортсменов имеет низкие показатели. У спортсменов российского ранга соревнований объем защитной рефлексии выше чем у других групп. Самый большой показатель объема защитной рефлексии при стыде выявлен у спортсменов, иногда побеждающих на европейских соревнованиях. Спортсмены российского ранга, почти всегда побеждающие на соревнованиях, имеют самый высокий уровень психического напряжения.

Анализ психического напряжения, представленный на рисунке, (см. ниже) выявил усиление корреляционных связей и увеличение их количества у спортсменов, часто побеждающих на краевом ($G = 111,2$) и российском ($G = 142,3$) уровне соревнований (G – величина психического напряжения).



Степень психического напряжения и тип адаптационных реакций организма спортсменов измерялись за день до соревнований за 1 час до выступлений и после соревнований при разборе результатов.

Обратимся к рис., где показаны адаптационные реакции спортсменов всех групп за 1 час до соревнований.



Условные обозначения:

По ординате – типы реакций активации: 1.– Реакция тренировки; 2. – Реакция спокойной активации; 3. – Реакция повышенной активации; 4. – Реакция переактивации; 5. – Стресс; 6. – Депрессия.

По абсциссе – частота побед и уровень соревнований.

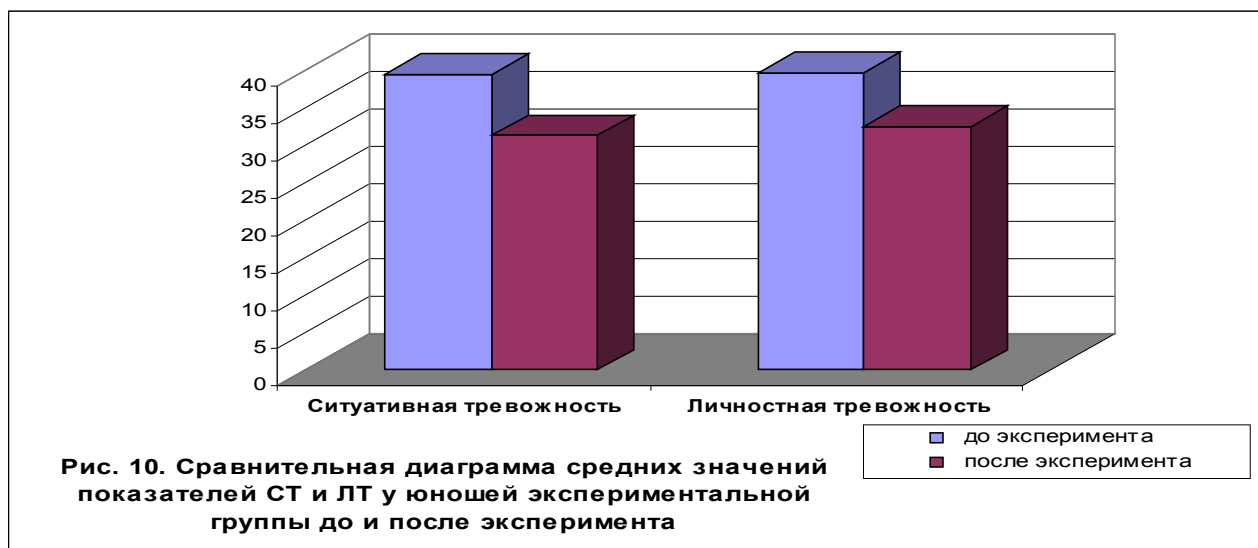
Как видно из графика адаптационных реакций на рис., только 85,2 % спортсменов, почти всегда побеждающих на краевых соревнованиях, за час до соревнований находятся в состоянии повышенной активации. Спортсмены, иногда (79,3 %) и часто (86,4 %) побеждающие на краевых соревнованиях, за час до выступления находятся в состоянии переактивации. В таком же состоянии находятся 81,3 % спортсменов, почти всегда побеждающих на российских соревнованиях. За час до соревнований 83,2 % спортсменов и 79,8 % иногда и часто выигрывающих на российских соревнованиях, а также 84,3 % спортсменов иногда побеждающих на европейских соревнованиях, находятся в стрессовом состоянии.

При анализе динамики изменения стрессоустойчивости личности и адаптационных реакций организма спортсменов контрольной и экспериментальных групп в результате обучения саногенной рефлексии нас интересовало влияние СГР на показатели структурных компонентов, а именно: уровень личностной и ситуативной тревожности, уровень субъективного контроля в области достижений и неудач, потребностно-мотивационный профиль и показатели защитной рефлексии.

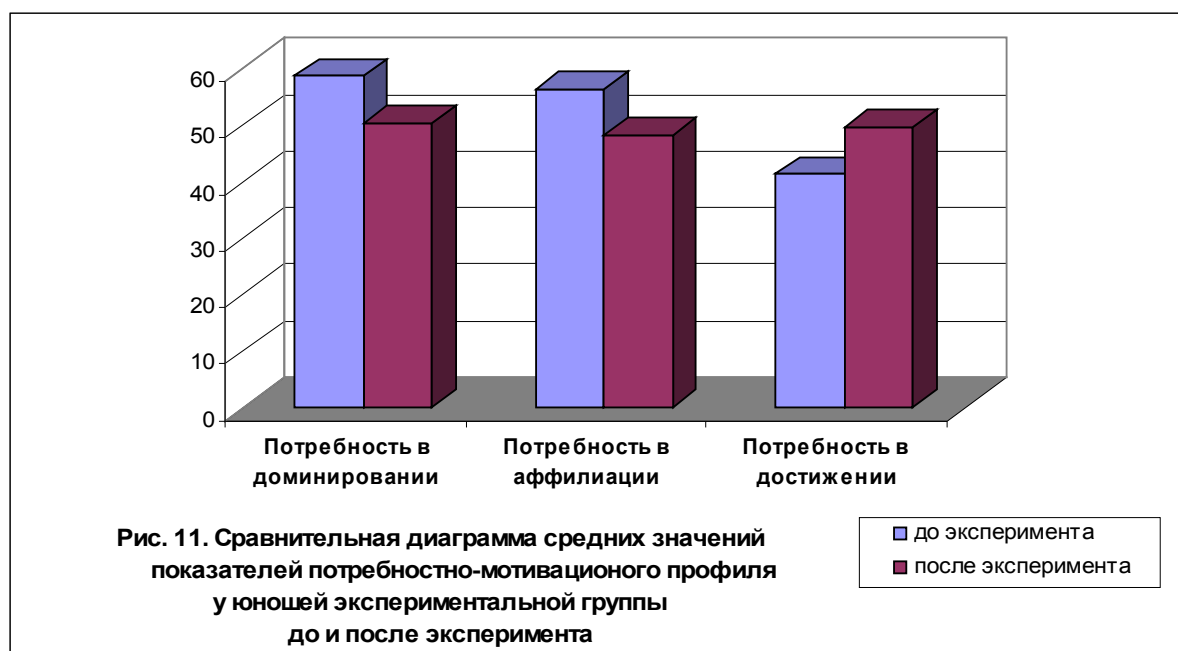
После обучения спортсменов экспериментальных групп саногенной рефлексии произошли изменения значений показателей стрессоустойчивости личности, которые отражены в гистограммах.

Полученные данные свидетельствуют о значительном снижении средних значений показателей ситуативной с 39,5 до 31,3 (t -Стьюд. = 2,28; при $p < 0,05$) и личностной с 39,7 до 32,5 (t -Стьюд. = 2,13; при $p < 0,05$) тревожности у

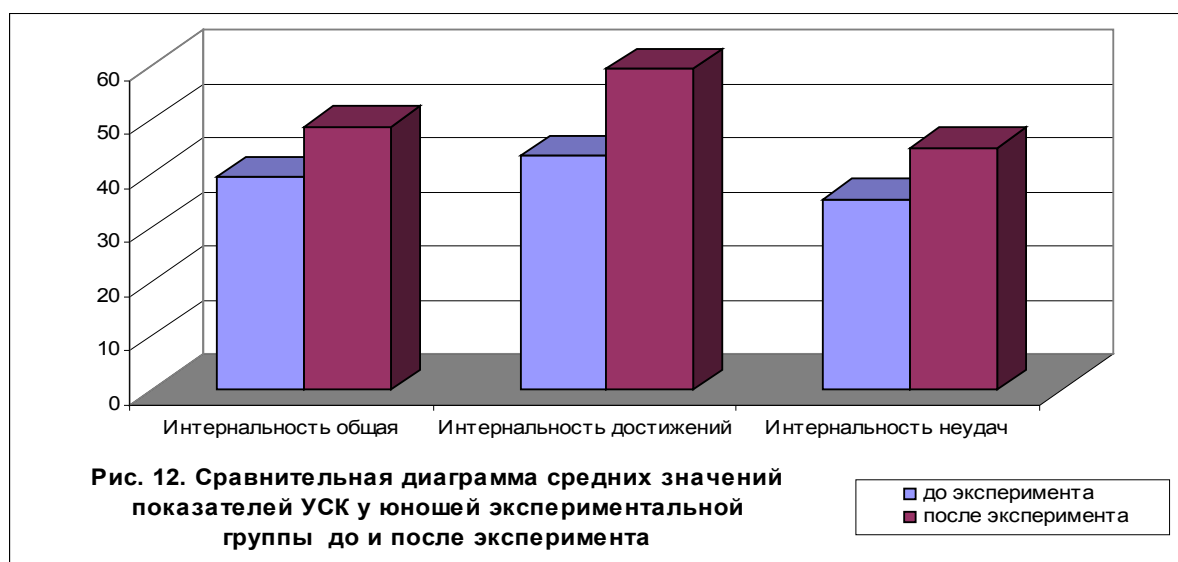
юношей экспериментальной группы, что статистически значимо.



В результате эксперимента у юношей экспериментальной группы статистически значимо снизились средние значения показателей потребности в доминировании с 58,7 до 50,3 (t -Стьюд. = 2,03; при $p < 0,05$) и аффилиации с 56,4 до 48,2 (t -Стьюд. = 2,29; при $p < 0,05$). Увеличилось среднее значение показателя потребности в достижении с 41,3 до 49,7 (t -Стьюд. = -2,15; при $p < 0,05$). Полученные результаты представлены на рис. 11.



Статистически значимо увеличились средние значения показателей интернальности достижений с 43,3 до 59,3 (t -Стюд. = -3,14; при $p < 0,01$) и интернальности неудач с 35,3 до 44,7 (t -Стюд. = -2,46; при $p < 0,05$). Возросшая интернальность по поводу результатов деятельности у спортсменов говорит о том, что спортсмены в результате обучения СГР осознали ответственность за свои достижения на соревнованиях и изменили отношение к тренировкам. Полученные результаты представлены на рис. 12.



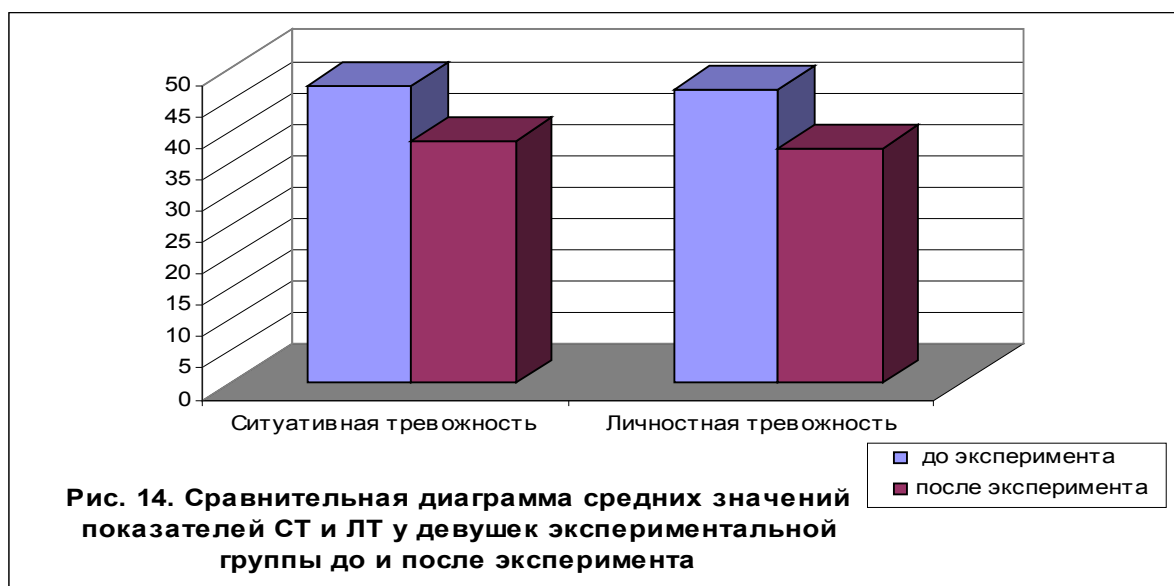
Статистически значимо снизились средние значения показателей объема защитной рефлексии от чувства обиды с 28,9 до 20,5 (t -Стюд. = 2,09; при $p < 0,05$), стыда с 31,8 до 22,3 (t -Стюд. = 2,17; при $p < 0,05$), вины с 32,7 до 23,6 (t -

Стьюд. = 2,21; при $p < 0,05$) и агрессии против других с 34,3 до 22,7 (t -Стьюд. = 2,37; при $p < 0,05$). Статистически значимо увеличился показатель саногенное мышление с 36,8 до 44,5 (t -Стьюд. = -2,16; при $p < 0,05$). Полученные результаты представлены на рис. 13.



Далее проведем анализ динамики изменений показателей стрессоустойчивости экспериментальной группы девушек.

В результате эксперимента у девушек экспериментальной группы статистически значимо уменьшились средние значения показателей ситуативной с 47,5 до 38,7 (t -Стьюд. = 3,36; при $p < 0,01$) и личностной с 46,9 до 39,5 (t -Стьюд. = 3,87; при $p < 0,01$) тревожности. Полученные результаты представлены на рис. 14.

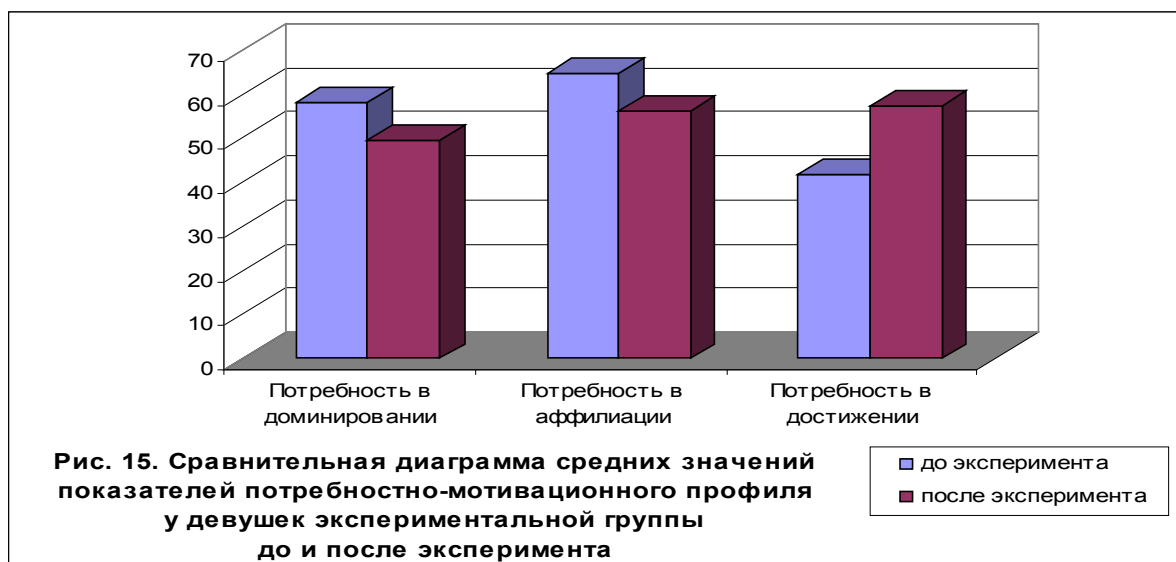


Уменьшились средние значения показателей потребности в аффилиации с 64,6 до 56,2 (t -Стьюд. = 2,04; при $p < 0,05$), и доминировании с 58,1 до 49,6 (t -Стьюд. = 2,15; при $p < 0,05$). Статистически значимо увеличилось среднее значение показателя потребности в достижении с 41,9 до 57,4 (t -Стьюд. = - 2,23; при $p < 0,05$).

Таким образом, обучение спортсменов саногенной рефлексии влияет на изменения в потребностно-мотивационном профиле: аффелирующе-доминирующий меняется на достигающий.

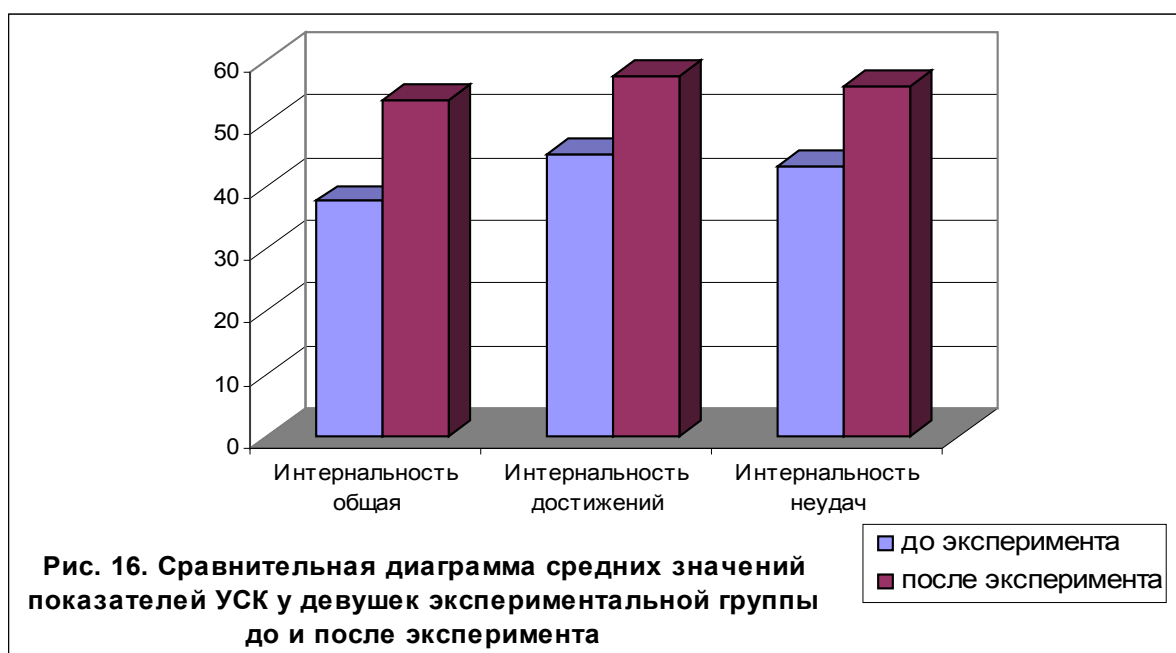
Полученные результаты представлены на рис. 15.

Статистически значимо увеличились средние значения показателей интернальности по поводу неудач с 43,2 до 56,0 (t -Стьюд. = -2,67; при $p < 0,05$) и достижений с 45,0 до 57,6 (t -Стьюд. = -2,36; при $p < 0,05$): у девушек повысился контроль по поводу своей неуспешности и достижений.



Таким образом, саногенная рефлексия влияет на уровень субъективного контроля спортсменов, изменяя его с экстернального на интернальный.

Полученные результаты представлены на рис. 16.



Произошли изменения показателей когнитивно-эмотивного теста, свидетельствующие о развитии саногенной рефлексии.

Так, статистически значимо снизились средние значения показателя объем защитной рефлексии: от страха неудачи с 35,7 до 25,9 (t -Стюд. = 2,28; при $p < 0,05$), чувства обиды с 34,5 до 25,3 (t -Стюд. = 2,16; при $p < 0,05$), чувства вины с 38,8 до 26,3 (t -Стюд. = 2,51; при $p < 0,05$), чувства стыда с 44,1 до

33,6 (t -Стюд. = 2,35; при $p < 0,05$). Увеличилось среднее значение показателя саногенное мышление с 43,1 до 52,1 (t -Стюд. = -2,14; при $p < 0,05$).

Статистически значимо уменьшились и некоторые показатели психических защит: проекция на других с 39,4 до 28,7 (t -Стюд. = 2,16; при $p < 0,05$), защита от страха неудачи с 33,7 до 22,9 (t -Стюд. = 2,23; при $p < 0,05$), защита от чувства обиды с 34,5 до 23,6 (t -Стюд. = 2,37; при $p < 0,05$) и защита от зависти с 46,7 до 37,4 (t -Стюд. = 2,23; при $p < 0,05$).

Произошли изменения и других показателей когнитивно-эмотивного теста, не имеющих статистической значимости.

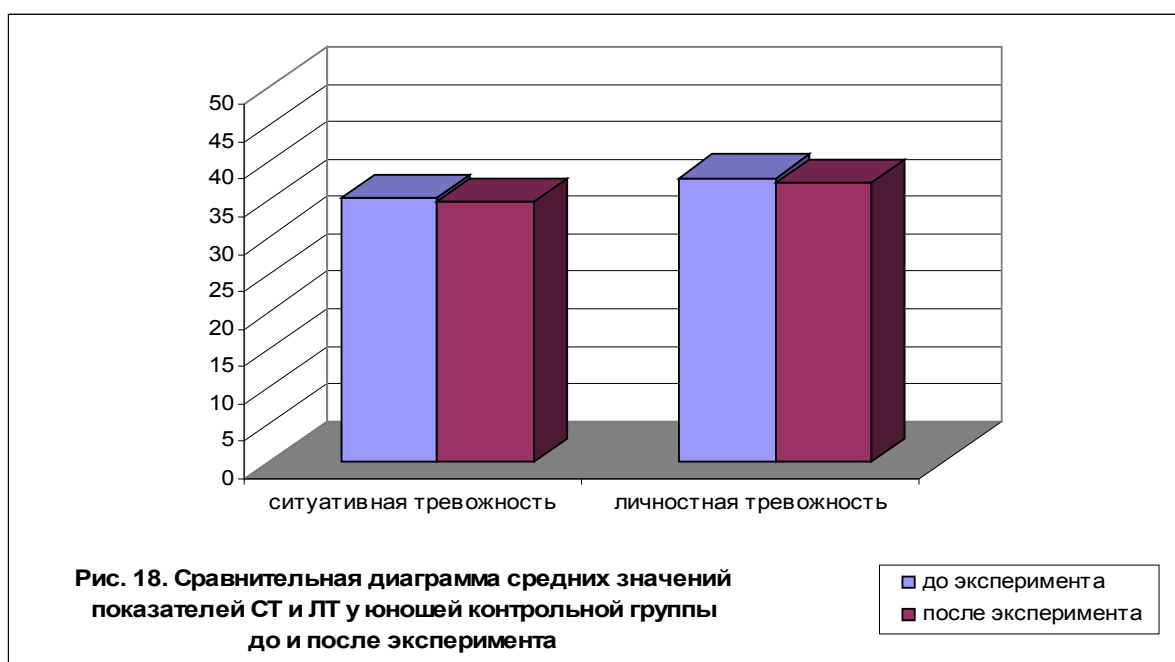
Так, например, уменьшились, защита от чувства стыда с 44,1 до 37,2 (t -Стюд. = 1,43; при $p < 0,2$), защита от чувства вины с 38,8 до 32,1 (t -Стюд. = 1,13; при $p < 0,3$), агрессия против себя с 34,5 до 27,9 (t -Стюд. = 1,26; при $p < 0,3$), рационализация обстоятельствами с 31,2 до 23,04 (t -Стюд. = 1,33; при $p < 0,2$) и апеллирующее мышление с 26,6 до 18,6 (t -Стюд. = 1,41; при $p < 0,2$), самоуничижение «Я» с 32,8 до 28,4 (t -Стюд. = 0,89; при $p < 0,4$).

Исходя из указанных нами ранее нормальных значений показателей когнитивно-эмотивного теста, у девушек экспериментальной группы в результате обучения саногенной рефлексии большая часть показателей теста вошли в число нормальных значений, что говорит об эффективности метода СГР. Полученные результаты представлены на рис. 17.



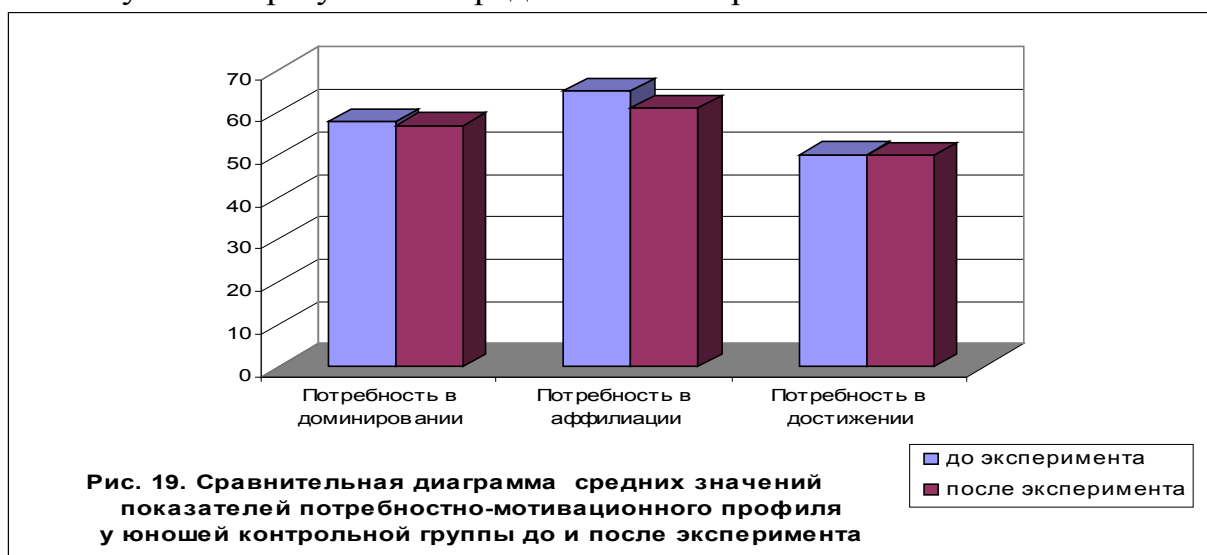
Перейдем к анализу динамики изменений показателей стрессоустойчивости личности контрольной группы юношей. Еще раз напомним, что с этой группой занятия по саногенной рефлексии не проводились.

В целом можно сказать, что статистически значимых изменений у юношей контрольной группы ни по одному из параметров не произошло. При повторной диагностике у юношей контрольной группы показатели ситуативной и личностной тревожности статистически значимо не изменились. Полученные результаты представлены на рис. 18.

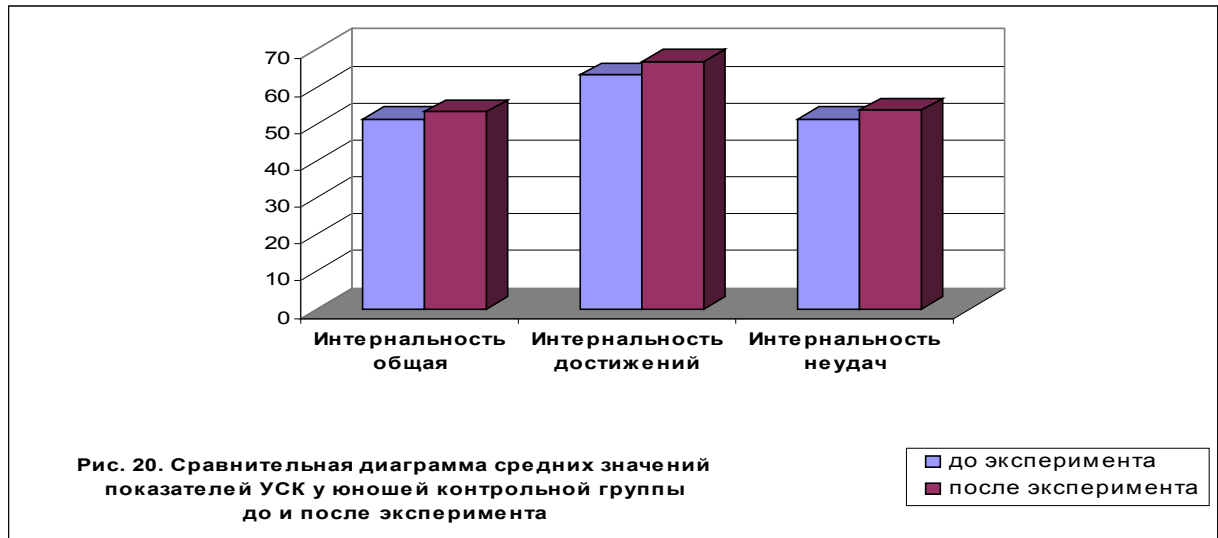


Статистически незначимо уменьшилось среднее значение показателя потребность в аффилиации с 65,0 до 61,0 (t -Стюд. = 0,86; при $p < 0,4$).

Полученные результаты представлены на рис. 19.



Статистически незначимо увеличились показатели интернальности достижений с 63,3 до 67,0 (t -Стьюд. = -1,25; при $p < 0,3$) и интернальности неудач с 51,3 до 53,7 (t -Стьюд. = -1,23; при $p < 0,3$). Полученные результаты представлены на рис. 20.



Статистически незначимо увеличились средние значения показателей психических защит: рационализации обесцениванием объекта с 13,3 до 17,6 (t -Стьюд. = -0,89; при $p < 0,4$) и в самоуничижении «Я» с 12,9 до 15,2 (t -Стьюд. = -0,70; при $p < 0,5$). Полученные результаты представлены на рис. 21.

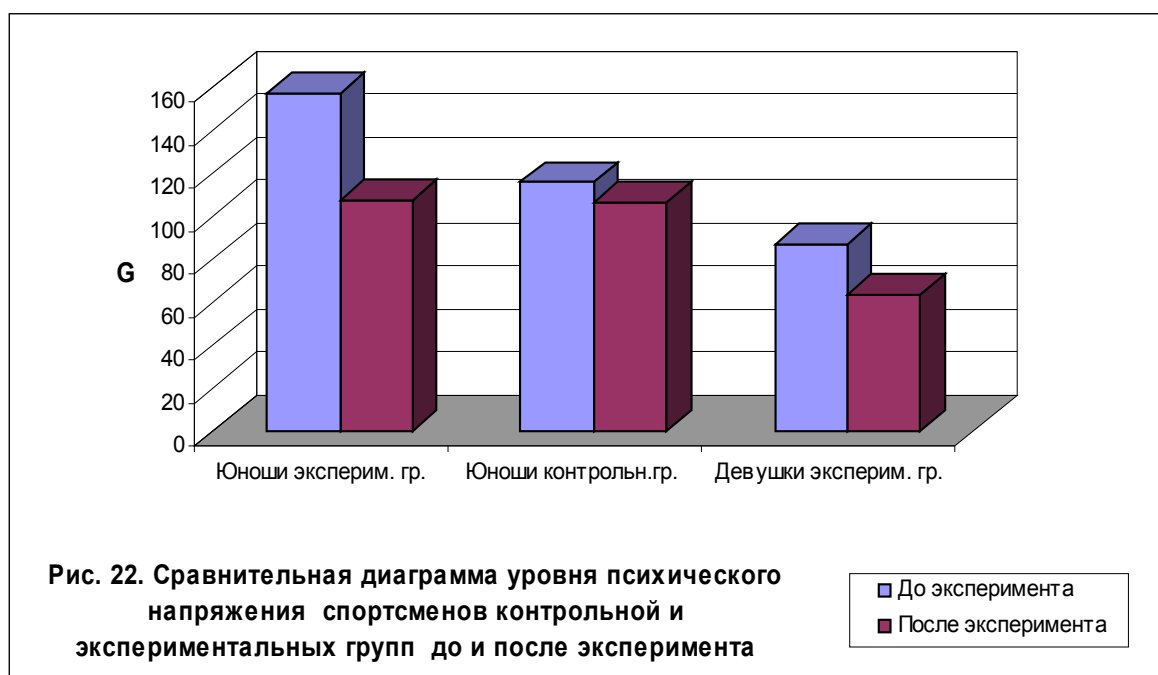


На наш взгляд, у юношей контрольной группы произошли незначительные изменения в показателях рефлексии, за счет повторной диагностики.

Перейдем к анализу динамики изменений психического напряжения контрольной и экспериментальных групп.

Как видно на рис. 22., в результате проведенных исследований в экспериментальных группах уровень психического напряжения значительно снизился у юношей на 49,8 баллов (с 157,4 до 107,6) и девушек на 23,3 балла (с 86,9 до 63,7). Незначительно снизился уровень психического напряжения у юношей контрольной группы и составил 9,5 баллов (с 115,7 до 106,2).

Такую разницу в динамике изменений уровня психического напряжения можно объяснить тем, что с испытуемыми контрольной группы занятия по развитию саногенной рефлексии не проводились.



Нас интересовало влияние обучения саногенной рефлексии на изменения адаптационных реакций, а именно, на состояния, в которых спортсмену приходится находиться в ответственных соревнованиях. С этой целью мы рассмотрели динамику изменений адаптационных реакций организма спортсменов экспериментальных и контрольной групп после эксперимента и убедились, что *юноши экспериментальной группы* после обучения саногенной ре-

флексии за день до выступления на соревнованиях с реакции повышенной активации переместились в реакцию спокойной активации, что может быть интерпретировано значительными изменениями на рефлексивном уровне, обуславливающим отношение спортсмена к соревновательной ситуации. На соревнованиях уровень адаптационной реакции с переактивации переместился в повышенную, а при разборе соревнований с реакции переактивации перешел в спокойную активацию.

У девушек экспериментальной группы после обучения саногенной рефлексии за день до выступления на соревнованиях реакция повышенной активации перешла в спокойную, на соревнованиях со стрессовой перешла в повышенную, а при разборе соревнований с реакции переактивации переместилась в спокойную активацию. Такие изменения, на наш взгляд, обусловлены снижением защитной рефлексии от стыда и изменением отношения к своему результату.

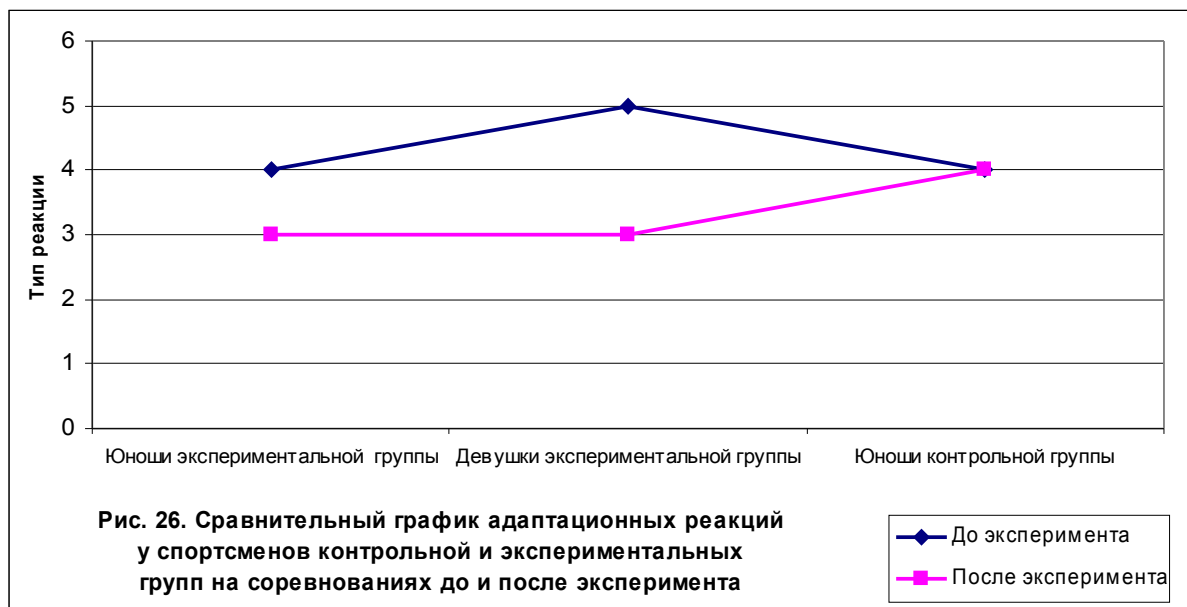
Юноши контрольной группы за день до выступления на соревнованиях остались по-прежнему в состоянии повышенной активации, которая характеризуется готовностью к деятельности. Особого вреда от такого состояния нет, но происходит подготовка всех систем организма к преодолению нагрузки, которая последует только на следующий день, что влечет за собой лишний перерасход энергии.

На соревнованиях юноши контрольной группы также без изменений остались в состоянии переактивации, а при разборе соревнований они находились в состоянии повышенной активации, что возможно объясняется некоторыми изменениями на рефлексивном уровне за счет повторного прохождения когнитивно-эмотивного теста.

После обучения саногенной рефлексии спортсменов экспериментальных групп произошли изменения, в частности у юношей реакция переактивации сменилась реакцией повышенной активации, а у девушек стрессовая реакция перешла в реакцию переактивации. У юношей контрольной группы адаптационные реакции остались без изменений.

Это хорошо видно на сравнительном графике адаптационных реакций на соревнованиях (см. рис. ниже).

Такие изменения свидетельствуют о значительном влиянии саногенной рефлексии на управление спортсменами психоэмоциональным состоянием на предварительном и заключительном этапах соревновательного процесса.



Условные обозначения:

По ординате – типы реакций активации: 1.– Реакция тренировки; 2. – Реакция спокойной активации; 3. – Реакция повышенной активации; 4. – Реакция переактивации; 5. – Стресс; 6. – Депрессия.

По абсциссе – исследуемые группы.

Подведём некоторые итоги проведённого эксперимента (3.2):

Обучение спортсменов освоению теории и практики саногенной рефлексии было организовано с целью выявления возможности влияния СГР на стрессоустойчивость личности.

Так как у спортсменов не предусмотрено специальных занятий, мы предложили свою программу, апробированную на базе МОУ ДОД ДЮСШ Красноярского края, которая позволила проанализировать результаты исследования.

Анализ влияния обучения саногенной рефлексии на стрессоустойчивость личности спортсменов экспериментальных групп свидетельствует, что после обучения саногенной рефлексии:

1) у юношей экспериментальной группы статистически значимо уменьшились показатели ситуативной, личностной тревожности, потребности в доминировании и аффилиации. Увеличился показатель потребности в достижении. Статистически значимо увеличились показатели интернальности достижений и интернальности неудач. Снизились показатели объема защитной рефлексии от чувства обиды, вины, стыда и психической защиты «агрессия против других». Статистически значимо возрос показатель саногенное мышление;

2) в экспериментальной группе девушек статистически значимо уменьшились средние значения показателей ситуативной и личностной тревожности. Произошли статистически значимые изменения в потребностно-мотивационном профиле: уменьшились показатели потребности в аффилиации и доминировании. Увеличились показатели потребности в достижении, интернальность по поводу неудач и достижений.

Снизились показатели объема защитной рефлексии: от страха неудачи, чувства обиды, чувства вины и чувства стыда и психических защит: проекция на других, защита от страха неудачи, защита от чувства обиды и защита от зависти. Увеличился показатель саногенное мышление.

В экспериментальных группах у юношей и девушек значительно снизился уровень психического напряжения.

Улучшилось психоэмоциональное состояние спортсменов на соревнованиях, в частности у юношей реакция переактивации сменилась реакцией повышенной активации, а у девушек стрессовая реакция перешла в реакцию переактивации.

Выводы по 3 главе:

В первой части главы определены зависимые и независимые переменные, предложены методики, которые способствуют предварительному тестированию для получения информации о психоэмоциональном состоянии личности.

Проведенное исследование влияния саногенной рефлексии на стрессоустойчивость личности спортсменов (по предложенным методикам) выявило отсутствие знаний о психологии эмоций, недостаточную сформированность навыков в вопросах управления и регуляции своего поведения и адаптационными реакциями на соревнованиях, а также применением спортсменами в эмоциогенных ситуациях неадаптивных стратегий (психологических защит), что позволило сделать вывод о низком уровне стрессоустойчивости спортсменов.

Установлены взаимосвязи личностных характеристик и защитной рефлексии. Чем выше тревожность, потребность в аффилиации и доминировании, экстернальный уровень субъективного контроля по поводу неудач, тем выше объем защитной рефлексии и уровень психических защит. Чем выше показатель саногенное мышление, тем выше стрессоустойчивость. Саногенная рефлексия помогает смягчить напряжение в структурных компонентах личности и, следовательно, является фактором устойчивости к эмоциональному стрессу.

При повторном обследовании спортсменов психодиагностика помогла убедиться в том, что *обучение саногенному мышлению*, средством достижения которого является саногенная рефлексия, *способствует* снижению защитной рефлексии и повышению показателей саногенной рефлексии, а, следовательно, и стрессоустойчивости личности посредством снижения уровня психической напряжённости.

Анализ зависимости структурных компонентов личности как детерминант стрессоустойчивости от стабильности выступлений на соревнованиях выявил следующее:

1. Показатели ситуативной и личностной тревожности у спортсменов всех исследуемых групп увеличиваются на этапе адаптации к определенному рангу соревнований и снижаются в адаптированном состоянии, что соответствует стабильности выступлений по частоте побед («иногда», «часто» и «почти всегда») на соревнованиях. Высокий уровень как ситуативной, так и личностной тревожности находится в прямой зависимости от статуса соревнований и отношения спортсмена к ним. Чем выше статус соревнований, и большая их значимость, тем выше тревожность.

2. Самый высокий объем защитной рефлексии при обиде и стыде выявлен у спортсменов иногда побеждающих на европейских соревнованиях. Высокий объем защитной рефлексии при вине выявлен у спортсменов иногда побеждающих на краевых соревнованиях, часто на российских и иногда на европейских. Высокий объем защитной рефлексии при неудаче обнаружен у спортсменов иногда побеждающих на краевых и европейских соревнованиях. Таким образом, спортсменам краевого ранга соревнований присуще переживание таких эмоций, как: вина и страх неудач, российского – чувство вины, а европейского – вина, обида, стыд и страх неудач.

3. Высокий уровень психического напряжения выявлен у спортсменов иногда и часто побеждающих на краевом и российском ранге соревнований. Низкий уровень психического напряжения обнаружен у спортсменов почти всегда побеждающих на краевом и российском уровне соревнований. Таким образом, психическое напряжение повышается в процессе адаптации к следующему уровню соревнований и снижается в адаптированном состоянии.

Таким образом, предложенные и реализованные практические занятия по обучению саногенной рефлексии повысили стрессоустойчивость личности, что доказывает : стресс может быть управляемым.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Теоретический анализ отечественных и зарубежных исследований по проблеме стресса и стрессоустойчивости личности на современном этапе является крайне актуальным и значимым в целом и для системы психологической подготовки спортсменов в частности. Стрессоустойчивость способствует повышению эффективности личности в спортивной деятельности и в социуме. Однако до сих пор отмечается явная недостаточность теоретических представлений о структуре и факторах ее развития, недостаточно и исследований в области управления и регуляции эмоционального стресса. Большая часть исследований направлена на управление стрессом извне. Основные из них – избегание (переключение внимания), либо подавление (самовнушение, самоприказ и т. д.) и вытеснение отрицательных эмоциональных переживаний. Роль спортсмена в управлении стрессом на сегодня имеет лишь второстепенное значение и поэтому основные приемы управления стрессом не рассчитаны на активное устремление личности по изменению ее отношения, установок, мотивации и т. д.

2. Мы выяснили, что системообразующим компонентом стрессоустойчивости выступает саногенная рефлексия. Участие саногенной рефлексии в процессе саморегуляции обеспечивает надежно позитивный результат саморегуляции, который, закрепляясь в позитивном эмоциональном опыте, приводит к уверенности и расширению опыта успешного управления эмоциями. Саногенная рефлексия оптимизирует взаимосвязи структурных компонентов личности, так как правильная когнитивная оценка эмоций в процессе социального взаимодействия, источников этих эмоций, посредством саногенной рефлексии помогает выбрать адекватные способы собственного поведения. В связи с этим благодаря саногенной рефлексии повышается стрессоустойчивость личности за счет неуязвимости для чувств вины, стыда, обиды, зависти и страха неудач. Таким образом, саногенная рефлексия связана с другими структурными компо-

нентами личности, что позволяет ей быть одновременно и фактором стрессоустойчивости личности.

3. Саногенный (прогрессивно-продуктивный) путь эмоциональной регуляции заключается в переосмыслении личностных патогенных стереотипов мышления и научении, с помощью определенного алгоритма, правильному размышлению трудностей психологического характера, возникающих в соревновательной деятельности, что в конечном итоге является результатом повышения стрессоустойчивости личности. Роль саногенной рефлексии как фактора развития стрессоустойчивости обусловлена, во-первых, функцией рефлексии изменять системы, развивать другие способности, в том числе эмоциональные, и, во-вторых, направленностью саногенной рефлексии на уменьшение страдания от негативных эмоций.

4. С целью развития навыков саногенной рефлексии у спортсменов нами разработана программа, рассчитанная на 96 часов: обучение саногенной рефлексии происходит по технологии Ю.М. Орлова и С.Н. Морозюк. Основными формами обучения саногенной рефлексии являются самостоятельное изучение теории саногенной рефлексии и саногенного мышления, ведение дневниковых записей и медитативная графика.

5. Исследование, проведенное нами, показало, что у спортсменов экспериментальных групп повысился уровень саногенной рефлексии, показатель потребности в достижениях, интернальность по поводу неудач, снизились показатели ситуативной и личностной тревожности, уменьшилось психическое напряжение и снизился уровень адаптационных реакций (с реакций переактивации и стресса к реакциям повышенной активации и тренировки).

Таким образом, можно констатировать, что саногенная рефлексия является фактором личностного развития, адаптации и управления отрицательными эмоциональными состояниями, т.е. фактором стрессоустойчивости личности.

В перспективе дальнейшего изучения данной проблемы необходимо исследовать возможности саногенной рефлексии в снижении психоэмоционального напряжения и управлении состояниями переактивации стресса.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека /Л.М.Аболин . - Казань: Изд-во КазГУ, 1987.
2. Аболин, Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения: дис... докт. психол. наук /Л.М.Аболин. - Казань, 1988. 397 с.
3. Аболин, Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л.М.Аболин // Вопросы психологии. - 1989.- №4.- С. 141- 150.
4. Александровский, Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация / Ю.А.Александровский. - М.: Наука, 1976. 270 с.
5. Алексеев, А.В. Об оптимальном боевом состоянии спортсменов / А.В.Алексеев // Проблемы психологии спорта, 1971.- С. 62-67.
6. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! 2-е изд. доп. и перераб. / А.В.Алексеев. -М.: ФиС, 1982. - 192 с.
7. Алексеев, Н.Г. Проектирование условий развития рефлексивного мышления: Автореф. дис... на соискание ученой степени д-ра психол. наук. М., 2002.
8. Алексеев, Н.Г. Способность к рефлексии как существенный компонент интеллектуальной культуры современного специалиста // Проблемы и методы формирования интеллектуальной культуры специалистов/ Тезисы докладов и сообщений. Новосибирск: изд-во НГУ, 1984.- С. 100-102.
9. Алексеев, Н.Г., Ладенко, И.С. Направления изучения рефлексии /Н.Г.Алексеев, И.С.Ладенко // Проблемы рефлексии. Современные комплексные исследования.- Новосибирск: Наука, Сибирское отд-е, 1987.
10. Альбуханова, К.А. О субъекте психической деятельности. /К.А.Альбуханова. - М., 1973.
11. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды. Т.1. /Б.Г.Ананьев. - М.: Педагогика, 1980. 232 с.

12. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г.Ананьев. -М., 1977.
13. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г.Ананьев. - Л.: ЛГУ, 1969. 339 с.
14. Андреева, Г.М. Современная социальная психология /Г.М.Андреева. - М., 1981.- 361 с.
15. Анохин, П.К. Социальное и биологическое в природе человека / П.К.Анохин // Материалы симпозиума по соотношению биологического и социального в человеке. - М., 1975.
16. Антология современной психологии / Отв. Ред. Р. В. Габдреев. - Казань, 2001.
17. Аутогенная тренировка. 2-е изд., перераб. и доп./ Филатов А.Т. Киев: Здоров'я, 1987. - 128 с.
18. Баранов, А.А. Механизмы стрессоустойчивости в структуре личности учителя / А.А.Баранов // Женщины России. История и современность: Тезисы Всероссийской теоретической конференции. Ижевск: Изд-во Удм. Университета, 1995.- С. 167-169.
19. Баранов, А.А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства: Дис... канд. психол. наук.- Ижевск, 1995. 217с.
20. Бендлер, Р., Гриндер, Д. Шаблоны гипнотических техник / Р.Бендлер, Д.-Гриндер. - М., 1995. - С.54.
21. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. / Ф.Б.Березин. - СПб.: Наука, 1998. - С. 56.
22. Бодалев, А.А. Личность и общение / А.А.Бодалев. - М., 1983. - 272 с.
23. Бодров, В.А. Информационный стресс: Учеб. пос.. / В.А.Бодров. - М.: ПЭРСЭ, 2000. - 352 с.

24. Бохан, Т.Г. Проблема стресса и стрессоустойчивости современного человека с позиции внутренней тенденции развития психологической науки / Т.Г.Бохан // Интернет-конференция «Психическая и социально-психологическая адаптация: проблемы теории и практики» / Интернет-ресурс: <http://www.auditorium.ru>
24. Брушлинский, А.В. Деятельность, действие и психическое как процесс / А.В.Брушлинский // Вопросы психологии, 1984 - № 5. - С. 17-29.
25. Варданян, Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х.Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. - М., 1983. - С. 542-543.
26. Вишневский, Ю.Р., Рубина, Л.Я. Социальный облик студента 90-х годов /Ю.Р.Вишневский, Л.Я.Рубина // Соц. Исследования, 2003. - №10.
27. Вълканова, Я.Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте / Я.Х.Вълканова. - дис. ...канд. психол. наук. - Краснодар, 2005. - 176 с.
28. Выготский, Л.С. Собрание сочинений. Т 4. / Л.С.Выготский. - М., 1984. - 433 с.
29. Выготский, Л.С. Сознание как проблема психологии поведения. Собр. соч., т.1. / Л.С.выготский. - М., 1982.
30. Вяткин, Б.А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях / Б.А.Вяткин //Стресс и тревога в спорте. - М., 1983. - С.56.
31. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. / Б.А.Вяткин. - М.: ФиС, 1981. - 112 с.
32. Гаврилюк, В.К. К вопросу о психологических барьерах в соревнованиях у спортсменов / В.К.Гаврилюк // Проблемы психологии спорта /Под ред. П.А. Рудика и А.Ц. Пуни. - М.: ФиС, 1962.
33. Ганзен, В.А. Системные описания в психологии / В.А.Ганзен. - Л.: Изд-во ЛГУ,1984. - 175 с.

34. Гаркави, Л.Х., Квакина, Е.Б., Кузьменко, Т.С., Шихлярова, А.И. Антистрессорные реакции и активационная терапия. Реакция активации как путь к здоровью через процессы самоорганизации. Часть 2. - Екатеринбург, - «Филантроп», 2003. - 336 с.
35. Гаркави, Л.Х., Квакина, Е.Б., Кузьменко, Т.С., Шихлярова, А.И. Антистрессорные реакции и активационная терапия. Реакция активации как путь к здоровью через процессы самоорганизации. / Л.Х.Гаркави и др. - Екатеринбург: «Филантроп», 2002. - 196 с.
36. Генковска, В.М. Особенности саморегуляции как форма психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях: Автореф. дис... канд. психол. наук. - Киев, 1990. - 18 с.
37. Гиссен, Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л.Д.Гиссен. - М.: ФиС, 1990. - 192 с.
38. Гиссен, Л.Д., Мирошников, Н.П., Мухина, С.И. Психический стресс в спорте. В кн.: Психопрофилактика и психогигиена в спорте / Л.Д.Гиссен, Н.П.Мирошников, С.И.Мухина. - Алма-Ата; 1976. - С. 75-120.
39. Гогунев, Е.Н. Интериоризационные аспекты экстремальных ситуаций соревновательного характера / Е.Н.Гогунев // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. - №8, 2001.
40. Горбань, А.Н., Петушкова, Е.В. Корреляционная адаптометрия как метод сравнительного изучения адаптирующихся популяций / А.Н.Горбань, Е.В.Петушкова // Математическое моделирование в проблемах рационального природоиспользования. - Ростов-на-Дону, 1987. - С. 240-241.
41. Горбань, А.Н., Смирнова, Е.В., Чеусова, Е.П. Групповой стресс: динамика корреляций при адаптации и организация систем экологических факторов / А.Н.Горбань и др. // Рукопись депонирована в ВИНТИ 17.07.97. - Красноярск, 1997. - 54 с.

42. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. /Г.Д.Горбань. - Изд-во «Физкультура и спорт». – Москва, 1986.
43. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б.Горская. - Краснодар, 1995. - 178 с.
44. Грицаенко, М В. Оптимизация соревновательной устойчивости юных спортсменов (на примере стрелкового спорта): Дисс. канд. психол. наук. -М., 2002. - 193 с.
45. Гуткина, Н.И. О психологической сущности рефлексивных ожиданий /Н.И.Гуткина // Психология личности: теория и эксперимент. - М., 1982. С. 100-108.
46. Давыдов, В.В. О двух основных путях развития мышления школьников / В.В.Давыдов // Материалы IV Всесоюзного съезда Общества психологов СССР. - Тбилиси, 1971. - С. 686-687.
47. Дебердеев, М.П. Основные подходы к пониманию механизма рефлексии в творческой деятельности / М.П.Дебердеев // Перспективные информационные технологии и интеллектуальные системы. [Электронный ресурс]. С. 87.
48. Джемс У. Введение в философию. Рассел Б. Проблемы философии. М., 2000. С. 274, 276.
49. Дубровина, И. В. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / И.В.Дубровина. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. - 528 с.
50. Елисеев, О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / О.П.Елисеев // Под ред. В. Н. Панферова. - Псков, 1994. - 280 с.
51. Загайнов, Р.М. Исследования стресс-факторов в боксе / Р.М.Загайнов // Материалы Всес. Симпозиума «Психический стресс в спорте». - Пермь. 1973. - С.13-15.

52. Захарова, А.В., Боцманова, М.Э. Особенности рефлексии как психического новообразования в учебной деятельности / А.В.Захарова, М.Э.Боцманова // Формирование учебной деятельности школьников. - М., 1982. - С. 15- 162.
53. Зинченко, В.П., Смирнов, С.Д. Методологические вопросы психологии / В.П.Зинченко, С.Д.Смирнов. - М.: Изд-во МГУ, 1983. - 165 с.
54. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания и спорта / Е.П.Ильин. - Л.: ЛГПИ, 1979. – 84 с.
55. Ильин, Е.П. Оптимальные состояния человека как психофизиологическая проблема / Е.П.Ильин // Психол. журнал. - 1981, Т.2. - N 5. - С. 35-42.
56. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П.Ильин. - М.: Просвещение, 1983. - С. 81-86.
57. Индивидуальность // БСЭ. 3-е изд., 1972, т. 10, - С. 188.
58. Исследование проблем психологии творчества / Под ред. Я.А. Пономарева. - М., 1983. - 336 с.
59. Калашникова, Н.А. Рефлексия как принцип философского мышления: дис... канд. философ. наук. - Волгоград, 2006. - 120 с.
60. Калинин, Е.А. Исследование стрессовых реакций студентов-спортсменов в связи с некоторыми особенностями личности / Е.А.Калинин. М., 1975.
61. Калиновская, Н.А., Устимов, Д. Ю. Информационный стресс. / Н.А.Калиновская, Д.Ю.Устимов //Информационно-психологическая безопасность личности как качественная характеристика информационной культуры человека. (Монография). - Казань, 2006.
62. Кант, И. Критика способности суждения. Соч.: В 8-ми т. / И.Кант. - М., 1994. - Т. 5. - С. 345.
63. Кант И. Критика чистого разума / И.Кант. - СПб.: Тип. М. М. Стасюлевича. – 1907. - 464 с.
64. Капрара, Дж. В., Сервон, Д. Психология личности: Пер. с англ. В. Белоусова. - СПб.: Питер, 2003. - 640 с.

65. Карпов, А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В.Карпов. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 424 с.
66. Карпова, О.П. Экстремальные виды спорта как модель адаптации в условиях психоэмоционального стресса [Электронный ресурс] / О.П.Карпова // Новости украинской психиатрии. Харьков, 2001. Режим доступа: <http://www.psychiatry.ua/articles/paper033.htm>
67. Кассиль, Г.Н. Внутренняя среда организма / Г.Н.Кассиль. - М.: Наука, 1983.
68. Киньябулатов, А.У., Еникеев, Д.А., Галлеев, Р.А., Маулимшина, Э.М. Выявление агрессивности и стресса у спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами, при циклической подготовке к соревнованиям. - Материалы VII Международной конференции. Том третий. - Ставрополь, 2005. - С. 1-7.
69. Киселев, Ю.Я. Оценка эмоционального возбуждения в реальных условиях спортивной деятельности / Ю.Я.Киселев // Стресс и тревога в спорте. М.: ФиС, 1983. - С. 99.
70. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. / Л.А.Китаев-Смык. - М.: Наука, 1983. - 368 с.
71. Когнитивная психотерапия расстройств личности / Под редакцией А. Бека и А. Фримена. Серия: Практикум по психотерапии. Изд-во: Питер. 2002.
72. Козловская, М.С. Влияние саногенного мышления на коррекцию эмоциональных состояний личности осужденных: Дис... канд. психол. наук. - Новосибирск, 2005. - 209 с.
73. Кокс, Т. Стресс / Т.Кокс. - М., 1981.
74. Колешао, А.А. Психологические особенности спортивной борьбы / А.А.Колешао // Эмоционально-волевая подготовка спортсменов. Раздел «Борьба». Киев: Здоров'я, 1982. - С. 96-102.

75. Комендантов, Г. Л., Разсолов, Н. А. Особенности стрессовых состояний у пилотов. В кн.: Актуальные проблемы стресса / Г.Л.Комендантов, Н.А.Разсолов. – Кишинев: «Штиинца», 1976. - С. 125-132.
76. Коновалов, В. Изучение адаптационных реакций организма спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических видах на выносливость / В Коновалов // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. Конгр. М., 1998. - Т. 1. - С. 84-85.
77. Копина, О.С. Исследование эмоциональной регуляции мыслительной деятельности в условиях различной мотивации: Автореф. дис. канд. психол. наук. М., 1982.
78. Космолинский, Ф.П. Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях / Ф.П.Космолинский. - М.: Медицина, 1976. - 190 с.
79. Кулюткин, Ю. Н. Рефлективная регуляция мыслительных действий / Ю.Н.Кулюткин // Психологические исследования интеллектуальной деятельности. - М., 1979. С. - 22-28.
80. Купер, К.Л., Дэвидсон, М. Источники стресса на работе и их связь со стрессорами вне ее / К.Л.Купер, М.Дэвидсон // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья. - Женева: Изд-во ВОЗ, 1989. - С. 97-108.
81. Ладенко, И.С. Феномен рефлексивного стиля мышления и генетическая логика / И.С.Ладенко // Рефлексия, образование и интеллектуальные инновации. - Новосибирск, 1995.
82. Ладенко, И.С. Формирование творческого мышления и культивирование рефлексии / И.С.Ладенко. - Новосибирск, 1990. - 52 с.
83. Ладенко, И.С., Степанов, С.Ю. Рефлексивное развитие познавательно-творческой активности /И.С.Ладенко, С.Ю.Степанов. - Новосибирск, 1990. - 74 с.
84. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования /Р.Лазарус // Эмоциональный стресс. - Л., 1970. - С. 178-208.

85. Лекторский, В.А. Эпистемология классическая и неклассическая / В.А.Лекторский. - М., 2001. - С. 146.
86. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н.Леонтьев. - М.: Политиздат, 1975. - 304 с.
87. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики. Изд. 3-е. / А.Н.Леонтьев. - М., 1972.
88. Леонтьев, А.Н. Психология образа / А.Н.Леонтьев // Вестник Московского ун-та, сер.14, том 1, 1979.
89. Лефевр, В.А. Конфликтующие структуры / В.А.Лефевр. - М.: Сов. радио, 1973. - 159 с.
90. Лефевр, В.А. Рефлексия / В.А.Лефевр. - М.: «Когито-Центр», 2003. - 496 с.
91. Лозгачева, О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации (на примере студентов юридического вуза): Дис... канд. психол. наук. - Екатеринбург., 2004. - 222 с.
92. Ломов, Б.Ф. Проблема общения в психологии / Б.Ф.Ломов // Проблема общения в психологии. - М., 1981. - С. 3-18.
93. Лысенко, В.В. Влияние саногенной рефлексии на компоненты саморегуляции: Автореф. дис. канд. психол. наук.- Москва., 2002. - 16 с.
94. Майерс, Д. Социальная психология / Д.Майерс. - СПб.: Питер, 1999. .
95. Мартенс, Р. Социальная психология и спорт: Пер. с англ. / Послеслов. В. И. Столярова. / Р.Мартенс. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 176 с.
96. Марчукова, С.Ф. Саногенная рефлексия как фактор оптимизации социально-психологической адаптации курсантов образовательных учреждений МВД России: Дисс. канд. психол. наук. - Москва., 2005. - 140 с.
97. Матюшкин, А.М. Основные направления исследований мышления и творчества. / А.М.Матюшкин //Психологический журнал, - 1984, т. 5. - № 1.

98. Медведев, В.И. Устойчивость физиологических и психофизиологических функций человека при действии экстремальных факторов / В.И.Медведев. - М., 1982. - 104 с.
99. Меньщикова, А.Л. Публичность соревнований как фактор психологического воздействия на личность спортсмена / А.Л.Меньщикова // Теория и практика физической культуры. - 1985. - № 10. - С. 5-7.
100. Мерлин, В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С.Мерлин. - М.: Педагогика, 1986.
101. Мерлин, В.С. Психология формирования и развития личности / В.С.Мерлин. - М.: Наука, 1981. - 280 с.
102. Мильман, В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э.Мильман // Стресс и тревога в спорте. М.: ФиС, 1983. - 288 с.
103. Мириманова, М.С. Рефлексия как системный механизм развития. [Электронный ресурс], Режим доступа: http://www.abitu.ru/researcher/methodics/teor/teor_0006.html
104. Митина, Л.М. Психологическая диагностика эмоциональной устойчивости учителя. (Учебное пособие для практических психологов) / Л.М.Митина. - М., 1992. - 59 с.
105. Морозюк, С.Н. Саногенная рефлексия, акцентуации характера и эффективность учебной деятельности /С.Н.Морозюк. - М., «Штыкова М.А.», 2000. - 265с.
106. Морозюк, С.Н., Мирошник, Е.В. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями. «Обида». (Модульно-кодированное учебное пособие в мобильной системе обучения КИП-М к циклу курсов по бесконфликтной адаптации и саморазвитию личности / С.Н.Морозюк, Е.В.Мирошник.– М., 2006. – 102 с.
107. Муканов, М.М. Исследование когнитивной эмпатии и рефлексии у представителей традиционной культуры / М.М.Муканов // Исследование речемышления и рефлексии. - Алма-Ата, 1979. - С. 54-74.

108. Наенко, Н.И. Психическая напряженность / Н.И.Наенко. - М.: МГУ, 1976. - 112с.
109. Найдиффер, Р.М. Определение и формирование оптимального уровня эмоционального возбуждения / Р.М.Найдиффер // Стресс и тревога в спорте. - М.: ФиС, - 1983. - С. 195.
110. Новикова, Е.Р. Особенности рефлексивных механизмов мышления у школьников подросткового возраста / Е.Р.Новикова. - Вестник МГУ. Серия 14 «Психология», 1984. - № 4. - С. 71-72.
111. Опарина, В.Н. Развитие саногенной рефлексии в самостоятельной работе студента: Автореф. канд. психол. наук. – М., 2008. - 186 с.
112. Орлов, Ю.М. Вина, обида /Сост. А.В. Ребенок. Серия: Исцеление размышлением, кн.1. 3-е изд., испр. - М.: Слайдинг, 2003. - 96 с.
113. Орлов, Ю.М. Исцеление философией. Основные умственные операции / Сост. А.В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 2. - М.: Слайдинг, 2004. - 96 с.
114. Орлов, Ю.М. Как беречь любовь. Психобиоритмическая совместимость человека с человеком / Сост. А.В. Ребенок. – 3-е изд., исправленное. – М.: Слайдинг, 2004. – 112 с.
115. Орлов, Ю.М. Когнитивно-Эмотивный тест / Ю.М.Орлов. - М.: «Импринт-Гольфстрим», 1999. - 20 с.
116. Орлов, Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками / Ю.М.Орлов. – М.: Просвещение, 1987.
117. Орлов, Ю.М. Саногенное мышление / Сост. А.В. Ребенок, О.Ю. Орлова. Серия: Управление поведением, кн.1. - М.: Слайдинг, 2003. - 96 с.
118. Орлов, Ю.М. Стыд, зависть / Сост. А.В. Ребенок. Серия: Исцеление размышлением, кн. 2. - М.: Слайдинг, 2005. - 96 с.
119. Орлов, Ю.М. Управление поведением: лекция по курсу психология / Ю.М.Орлов. - М.: институт проблем сознания, 1996, - 38 с.

120. Орлов, Ю.М. Фрустрация потребности в достижениях и тревога в учебной ситуации / Ю.М.Орлов // Роль эмоционального стресса в генезе нервно-психических и соматических заболеваний. - М., 1977. - С. 99-100.
121. Орлов, Ю.М. Эмоциональный стресс / Ю.М.Орлов. - М.: Просвещение, 1997. - 37 с.
122. Орлова, С.Н. Психология экстремальных ситуаций: Учебное пособие для слушателей Центра комплексной безопасности и повышения квалификации руководителей и специалистов мобилизационных органов, гражданской обороны и преподавателей дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». - Красноярск: СибГТУ, 2005. - 96 с.
123. Павлюченкова, Н.В. Саногенная рефлексия как фактор развития эмоциональной компетентности: дис... канд. психол. наук. - М. - 163 с.
124. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А.Пилюян. - М.: ФиС, 1984. - С.23-28.
125. Марищук, В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л.Марищук, В.И.Евдокимов. - СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. - 260с.
126. Погодаев, К.И. К биологическим основам стресса и адаптационного синдрома / К.И.Погодаев // Актуальные проблемы стресса. - Кишинев, «Штиинца», 1976. - С. 221-229.
127. Попов, А.Л. Психология: Учебное пособие для физкультурных Вузов и факультетов физического воспитания / А.Л.Попов. - М.: Флинта: Наука, 2001. - С. 76.
128. Портных, Ю. И. Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте / Ю.И.портных // Вестник БПА. Вып. 42. - 2001. - С. 37-44.
129. Проблемы эвристики / Под ред. В.Н. Пушкина. М., 1969. - 272 с.
130. Психические состояния /Сост. под общ. ред. Л. В. Куликова. - СПб.: Питер, 2000. - С.105.

131. Психический стресс в спорте // Материалы 2 всесоюзного симпозиума / Под ред. Л.Д. Гиссена. - М., 1976. - 83 с.
132. Психология спорта высших достижений: Учебное пособие / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979. - 81 с.
133. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. - М.: Политиздат, 1990. - 494 с.
134. Пуни А.Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте / А.Ц.Пуни. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1979. С. 4.
135. Разумов, С.А. Эмоциональный стресс, работоспособность и здоровье / С.А.Разумов. - Л.: Знание, 1975.
136. 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.
137. Реан, А.А. Психология изучения личности: Учеб. пособие / А.А.Реан. -СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 1999. - 288 с.
138. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я.Рейковский. - М.: Прогресс, 1979. - 392 с.
139. Рефлексия в науке и обучении. - Новосибирск, 1984. - С.100, 115, 229.
140. Родионов, А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В.Родионов. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 112с.
141. Розов, А.И. Стремление к превосходству как одно из основных влечений / А.И.Розов // Психол. журн., 1993. - № 3. - С. 133-141.
142. Романова, Е. С., Гребенников, Л. Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. / Е.С.Романова, Л.Р.Гребенников. - Мытищи: изд-во «Талант», 1996. - 144 с.
143. Россохин, А.В. Личностная саногенная рефлексия в измененных состояниях сознания. / Дис... канд. психол. наук. Москва, 1993. - 170с.

144. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С.Л.Рубинштейн. – СПб: Издательство «Питер», 2000. - 594 с.
145. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание / С.Л.Рубинштейн. - М., 1957. - С. 146.
146. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии. Издание 2-е, / С.Л.Рубинштейн. - М.: Просвещение, 1976. - 415 с.
147. Рудик, П.А. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсмена / П.А.Рудик // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС., 1968. - С. 10-14.
148. Русалова, М.Н. Экспериментальные исследования эмоциональных реакций человека / М.Н.Русалова. - М.: Наука, 1979. - 170 с.
149. Самьюэльс, Э., Шортер, Б., Плот, Ф. Критический словарь аналитической психологии К.Г. Юнга. / Э.Самьюэльс, Б.Шортер, Ф.Плот. - М., 1994.
150. 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.
151. Сборник статей / Сост. Орлов А.Б. М.: ООО «Вопросы психологии». 2001.
152. Селье, Г. Когда стресс не приносит горя / Г.Селье. - М., 1992. - С. 104-109, 116-135.
153. Селье, Г. Стресс без дистресса / предисл. М. Тойама. – Рига: Виеда, 1992.- 109 с.
154. Семенов, И. Н. Душа / И.Семенов // БСЭ. 3-е изд., 1971, Т. 8. - С. 554.
155. Семенов, И.Н., Степанов, С.Ю. Проблема предмета и метода психологического изучения рефлексии / И.Н.Семенов, С.Ю.Степанов // Исследование проблем психологии творчества. - М., 1983. - С. 154-182.

156. Семенов И.Н., Степанов С.Ю. Типы и функции рефлексии в научном мышлении / И.Н.Семенов, С.Ю.Степанов // Проблемы рефлексии в научном познании. - Куйбышев, 1983. - С. 76-82.
157. Серова, Л.К. Психодиаграмма личности спортсмена-игровика / Л.К.Серова // Вестник БПА, 1996. - Вып. 6. - С. 67-70.
158. Сиваков, В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде / В.И.-Сиваков // Теория и практика физической культуры. - № 10., 2001.
159. Сиротин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов: Автореф. докт. дис. М., 1996. - 49 с.
160. Слободчиков, В.И., Исаев, И.Е. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности / В.И.-Слободчиков, И.Е.Исаев. - М., 1995. - 384 с.
161. Смирнова, Е.В., Сопиков. А.П. Рассуждение о рассуждениях (рефлексивность сознания личности) / Е.В.Смирнова, А.П.Сопиков // Социальная психология личности. - Л., 1973. - С.140-149.
162. Собчик Л. Н. Толерантность к стрессу и особенности личности спортсменов // Психический стресс в спорте. Изд. Пермского пединститута, 1974.
163. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Горький, 1975.
164. Спиркин, А.Г. Сознание и самосознание / А.Г.Спиркин. - М., 1972.
165. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. - СПб.: Питер, 2002. - 384 с.
166. Способности и интеллект человека. - М.: Изд-во Современного гуманитарного университета, 2004. - 188 с.
167. Степанов, С. Ю., Семенов, И. Н. Психология рефлексии: проблемы и исследования / С.Ю.Степанов, И.Н.Семенов // Вопросы психологии. - 1985. - №3. - С. 31-40.

168. Степанов, С.Ю. Место личностной рефлексии в решении творческих задач. Автореф. канд. психол. наук. - М., 1984.
169. Степанов, С.Ю., Семенов, И.И., Новикова, Е.Р. Типы и функции рефлексии в организации принятия решения оператором / С.Ю.Степанов, И.И.Семенов, Е.Р.Новикова // Проблемы инженерной психологии. Вып. 2. - Л., 1984. - С. 127-129.
170. Стоюхина, Н.Ю. Изменение в потребностном профиле личности учащихся в результате обучения саногенной рефлексии: Диссер. ...канд. психол. наук. / Н.Ю.Стоюхина. - М., 1999. - 224 с.
171. Стресс и тревога в спорте: Международн. сборник научн. статей / Сост. Ю.Л. Ханин. М.: Физкультура и спорт, 1983. - 288 с.
172. Субботин, С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: Дис... канд. психол. наук. - Пермь, 1992. -152 с.
173. Судаков, К.В. Стресс как проблема выживания человечества: экспериментальные подходы к изучению механизмов устойчивости к стрессу / К.В.-Судаков // Тезисы докл. 1 Межд. конф. «Выживание человека: резервные возможности и нетрадиционная медицина». М., 1993. - С.18-20.
174. Тихомиров, О. К. Психология мышления / О.К.Тихомиров. – М., 1984.
175. Файвишевский, В.А. О существовании неосознаваемых негативных мотиваций и их проявлений в поведении человека / В.А.Файвишевский // Бессознательное: природа, функции, методика исследования. - Тбилиси: Мецниерба, 1978. - С. 433-445.
176. Фейнгерберг, И. М. Мозг. Психика. Здоровье. / И.М.Фейнгерберг. - М.: Наука, 1972.
177. Фрейд, З. Введение в психоанализ. Лекции. / З.Фрейд // М.: Наука. - 1991. - 456 с.

178. Холмогорова, А. Б., Гаранян, Н.Г. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни / А.Б.Холмогорова, Н.Г.Гаранян // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо; МПСИ; Омега-Л, 2006. - 752 с.
179. Чепляев, В.Л. Субъективный контроль и регуляция социального поведения безработного / В.Л.Чепляев // Поволжский межрегиональный учебный центр: [Электронный ресурс], Режим доступа: <http://www.pmuc.ru/eis/pdf/9.pdf>, 4.11.2002.
180. Черникова, О.В. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О.В.Черникова. - М.: ФиС, 1980. - С. 55-62.
181. Шадриков, В. Д. Введение в психологию: мотивация поведения / В.Д.Шадриков. – М.: Логос, 2001. - 136 с.
182. Шадриков, В.Д. Введение в психологию: эмоции и чувства / В.Д.Шадриков. – М.: Логос, 2002. - 156 с.
183. Шадриков, В.Д. Деятельность и способности / В.Д.Шадриков. - М.: Изд-во Логос, 1994. - 318 с.
184. Шадриков, В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности / В.Д.Шадриков. - М.: Логос, 2007. - 189 с.
185. Шатуновский, В.Я. Система обеспечения эффективности самостоятельной работы студентов / В.Я.Шатуновский // Вестник высшей школы, 1986.- № 10. - С. 38-41.
186. Шатуновский. В.Я., Шатуновская, В., Лебович, З. О самостоятельной работе студентов / В.Я.Шатуновский. В.Шатуновская, З.Лебович // Вестник высшей школы. - 1990. - № 2. - С. 65-74.
187. Щедровицкий, Г.П. Коммуникация, деятельность, рефлексия / Г.П.Щедровицкий // Исследования речемыслительной деятельности. - Алма-Ата, 1974. С.12-28.

188. Щедровицкий Г.П. Мышление-Понимание-Рефлексия / Г. П. Щедровицкий. - М.: Наследие ММК, 2005. - 800 с.
189. Экспериментальная психология / Ред.-сост. П. Фресс, Ж. Пиаже. - М.: Прогресс, 1975. - С.133-142.
190. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Пер. с англ. – СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.
191. Яковлев, Б.П. Психическая нагрузка в спортивной деятельности: Автореф. дис. д-ра психол. наук. - Москва., 1999. - 47 с.
192. Якубчик, Б.Л. Влияние соревновательной мотивации на устойчивость психических состояний спортсменов// Материалы Всесоюз. симпозиума «Психический стресс в спорте». - Пермь, 1983. - С. 112-114.
193. Ярошевский, А.В. История психологии / А.В.Ярошевский. - М., 1990.
194. Alexander F. Psychosomatic Medicine: Its" Principles and Applications. New York; Norton, 1950.
195. Allport G.W. Personality: A psychological interpretation. Boston, 1937. 338p.
196. Arnold, M. Stress and emotion. In «Psychological stress» 1967, N 4, Appleton-Century-Crotts, pp. 123-140.
197. Atkinson J.W. Thematic apperceptive measurement of motives within the context of a theory of motivation // Atkinson J.W. Motives in Fantasy, Action and Society. Princeton: Van Nostrand, 1958.
198. Basowits H., Persky H., Korchin Sh., Grinker R. Anxiety and stress: An Interdisciplinary Study of a Life Situation. New York; McGraw - Hill, 1995.
199. Brown M. Y. The an folding self. Psychosynthesis and counseling Psychosynthesis Press. California, 1983. Cooley C. H. Human nature and the social order. N. Y., 1964.
200. Coter, C. N. and Appley, M. N. Motivation: theory and research, 1964, N.Y., Wiley.

201. Dantzer R., Kelly K.W. Stress and immunity: An integrated view of relationships between the brain and the immune system. *Life Sciences*, 1989 №44, pp.195 –208.
202. Dohrenwend Barbara S., Dohrenwend Bruce P. Class and Race as Status -Related Sources of Stress [In: *Social Stress*, Levine and Scotch (Eds.). Chicago: Aldine, 1970], pp. 111-140.
203. Dohrenwend Bruce P. The Social Psychological Nature of stress: A Framework for Causal Inquiry. *Journal Abnormal Social Psychology*, 1966, vol. 62, pp. 294-302.
204. Dorner P. Self-reflection and problemsolving. In: *Human and artificial intelligence*. – Berlin, 1978, pp. 101-107.
205. Elkins D. Talk at conference of association for humanist psychology. Princeton. N. Y., 1979.
206. Flavell J. H., Wellman H. M. Metamemory. – V. and Hagen G. W. (Eds.) *Perspectives on the development of memory and cognition*. Hillsdale, N. Y.: Erlbaum, 1977, pp. 3-34.
207. Fuller J. L., Thompson W.R. *Foundation of behavior genetics*. St. Louis, MO: C V. Mosby, 1978.
208. Grinker R.R., Spiegel J.P. *Men under Stress*. Philadelphia: The Blakiston Co., 1945. XIII, 484 p.
209. Hobfoll S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1988, vol. 44, pp. 513-524.
210. Hockey G.R. A state control theory of adaptation to stress and individual difference in stress management. In "*Energetics and human information processing*". Eds. G.R.Hockey, A.W. Gaillard, M.G.Coles. Dordrecht, 1986.
211. Howard A., Scott R.A. A Proposed Framework for the Analysis of Stress in Human Organism // *Behavioral Sciences*, No. 10, 1965. pp. 141-160.

212. Janis I.L. Psychological Stress: Psychoanalytical and Behavioral Studies of Surgical Patients. New York, etc.: Academic Press, 1974. XIV, 439 p.
213. Kholmogorova A. B., Zaretskii V. K., Semenov I. N. Reflective-personal regulation of normal and pathological goal formation. Soviet psychology, 1982, 20 (4), pp. 79 – 97.
214. Lehtonen A. / Stress reaction connected with characteristics of work in electronic industry. \ Mental load and stress in activity-European approaches\ Bachman W., Udris I., Berlin, 1982. 68 p.
215. McClelland D.C. Human Motivation. Cambridge: Cambridge University Press, 1987.
216. Mechanic D. Students under Stress. New York: Free Press, 1962.
217. Parsons P. A. Behavior, stress and variability. Behavior Genetics, 1988, vol. 18, pp. 293-308.
218. Piaget J. Recherches sur l'abstraction reflechissantes. Paris, PUF, 1977, vol. I, II, 326 p.
219. Radford J. Reflections an introspection. – American Psychologist, 1974, V. 29. pp. 245 – 250.
220. Reither F. Selfreflective cognitive processes: Its characteristics and effects. – In: XXII-nd International Congress of Psychology, v. I, Leipzig, 1980, 229 p.
221. Semenov I. N., Stepanov S. Y. Methodological orientation in psychology of creative thinking. – In: Logic, methodology and philosophy of science. Sections 6, 8 – 13., Moscow, 1983, pp. 158-161.
222. Ulrich, C. Stress and sport. In «Science and medicine of exercise and sports» Ed. W. R. Jonson, 1960, N.-Y., Harper and Bros.
223. Watson J.B., Rayner R. Conditioned emotional reactions. Journal of Experimental Psychology, 1920, №3, pp. 1-14.
224. Wolff H.G. Stress and Disease. 2nd ed. Springfield, III: Charles C. Tomas, 1968.

ПРОГРАММА
«ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ»

№ Темы	Наименование темы	Всего	Лекции	Практ.	Самост. работа
1.	Основные эмоции и умственные операции.	6	2	2	2
2.	Понятие, функции, привычки и навыки мышления спортсменов.	6	2		4
3.	Патогенное мышление, черты личности и стереотипы культуры спортсменов.	6	2		4
4.	Саногенное мышление. Осознание умственных операций спортсменов: сравнение, абстрагирование, обобщение, классификация, анализ, синтез.	8	2		6
5.	Размышление чувства обиды, вины, стыда, страха неудач.	14	2	6	6
6.	Упражнения в визуализации объекта.	9	1	2	6
7.	Упражнения по описанию основных эмоций (обида, вина, стыд, страх неудач).	9	1	2	6
8.	Упражнения на осознание своего «Я».	7	1	2	4
9.	Освоение навыка ведения дневника аутопсихоанализа.	11	1	4	6
10.	Освоение навыка владения медитативной графикой.	11	1	4	6
11.	Упражнения в рестимуляции/престимуляции на ленте времени (возврат в прошлое, путешествие в будущее, интроспекция).	9	1	2	6
	Итого:	96	16	24	56

Научное издание

Андрей Леонидович Рудаков

**СТРЕСС, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И САНОГЕННАЯ
РЕФЛЕКСИЯ В СПОРТЕ**

Монография