

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ СГМ НА КОМПОНЕНТЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Рудаков А. Л.

*Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования
(КК ИПК и ППРО) г. Красноярск*

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий по развитию саногенного мышления на повышение стрессоустойчивости спортсменов в экстремальных условиях соревновательной деятельности, приводятся результаты исследования.

Ключевые слова: *Саногенное и патогенное мышление, психологические защиты, психологический стресс, стрессоустойчивость, рефлексия.*

Продуктивность спортивной деятельности напрямую связана с профессиональным мастерством спортсмена. Спортсменов высокого класса отличает уровень личностного развития, самопознания и саморегуляции. В экстремальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности спортсмены испытывают различные психические состояния, вплоть до крайней степени стресса. Психические состояния определяются условиями деятельности (объективный фактор) и особенностями личности спортсмена (субъективный фактор) [5]. На базе определенных личностных свойств формируется устойчивость к стрессовым воздействиям. Характерной чертой и важнейшим источником стресса в современных спортивных соревнованиях является экстремальность условий деятельности (А. Ц. Пуни, 1972). На экстремальный характер спортивной деятельности указывают многие ученые, работающие в области психологии физического воспитания и спорта (А. Ц. Пуни, 1959, 1972, 1973, 1976; П. А. Рудик, 1964, 1973, 1977; Т. Т. Джамгаров, 1979; А. А. Лалаян, 1960, 1974; О. А. Черникова, 1961, 1970; Е. П. Ильин, 1972; А. Д. Ганюшкин, 1972 и др.).

Достаточно распространено в области спорта понимание стресса, основанное на ситуациях. Ситуация соревнований – достаточно сильный стрессор независимо от физической нагрузки, которую выполняет спортсмен [1]. Установлено, что одна и та же напряженная ситуация вызывает у разных людей в зависимости от их индивидуальных особенностей разную степень стресса [1]. По мнению ряда исследователей, ситуация спортивных соревнований является стрессовой прежде всего потому, что происходит весьма значительное расхождение между тем, какие задачи перед спортсменом в данных соревнованиях

поставлены и какими возможностями для их реализации он в настоящее время располагает. Задачи, превышающие возможности спортсмена, - основная причина возникновения стресса в соревнованиях.

Р. Лазарус ввел представление о психологическом стрессе, который, в отличие от физиологической высокостереотипизированной стрессовой реакции на вредность, является реакцией, опосредованной оценкой угрозы и защитными процессами. Дж. Эверилл вслед за С. Сэллсом считал сущностью стрессовой ситуации утрату контроля, т.е. отсутствие адекватной данной ситуации реакции при значимости для индивида последствий отказа от реагирования [3]. П. Фресс предлагал называть стрессом особый вид эмоциогенных ситуаций, а именно «употреблять этот термин применительно к ситуациям повторяющимся, или хроническим, в которых могут появиться нарушения адаптации». Ю. С. Савенко определял психический стресс как «состояние, в котором личность оказывается в условиях, препятствующих ее самоактуализации» [3].

И. С. Пиралишвили (1967) изучая реакции организма спортсменов при работе субмаксимальной и переменной интенсивности в условиях тренировок и соревнований у штангистов, пловцов, боксеров, бегунов сделал вывод, что полной адаптации к воздействию эмоционального стрессора у спортсменов не происходит ни при длительных занятиях спортом, ни при частых выступлениях в соревнованиях. Изменение гормональной деятельности под влиянием эмоционального стресса в спорте многие авторы расценивают как важнейший (если не единственный) показатель возникновения состояния стресса.

Абсолютный предел стресса, по мнению некоторых авторов, достигается в наиболее ответственных соревнованиях, например, условия олимпийских игр являются более сильным стрессором, чем условия мировых первенств. Многочисленные исследования показывают, что отрицательные формы предстартовых состояний не только вызывают отчетливо переживаемый психический дискомфорт, но и отрицательно воздействуют на готовность к спортивной борьбе и на результат соревнования.

В качестве различных факторов, влияющих на устойчивость человека к психическому стрессу, исследователи называют различные явления: значимость события для личности (Л. И. Ермолаева, 1993; Н. Д. Левитов, 1964; Ю. Е. Сосновикова, 1975), субъективная оценка личностью ситуации (Н. И. Наенко, 1975; Ю. Б. Некрасова, 1994; Т. А. Немчин, 1979; М. Тышкова, 1987), ценности человека (К. А. Абульханова-Славская, 1991; Л. И. Анцыферова, 1994), личностный смысл (М. Ю. Денисов, 1992; А. О. Прохоров, 1991), психологическая переработка (Л. И. Анцыферова, 1994, и др.), что в совокупности можно назвать теми внутренними субъективными условиями, которые определяют психологическую сущность личности. Я. Рейковский [6] считает, что некоторым лицам свойственна высокая

степень стрессоустойчивости из-за низкой эмоциональной чувствительности.

На наш взгляд, важным резервом в повышении стрессоустойчивости спортсменов для высоких достижений на соревнованиях является освоение рефлексивной культуры. Именно личностная рефлексия по поводу эмоций обеспечивает растождествление с прежним личностным опытом переживания отрицательных эмоций, его переосмысление и обогащение новым. Рефлексия, выступая основным механизмом внутренней обратной связи, обеспечивает эффективность и успешность процессов самопознания и саморегуляции [2]. В настоящее время в спортивной психологии мы не встретили работ, рассматривающих рефлексия по поводу эмоций, как фактор стрессоустойчивости и повышения эффективности спортивной деятельности. Рефлексия позволяет индивиду не только осознавать собственные мыслительные паттерны, являющиеся пусковым механизмом отрицательных эмоций, но и на основе владения СГМ, изменять их с целью управления состоянием и профилактики хронического стресса. Без рефлексии, без продуктивного рефлексивного анализа себя, своих конфликтных смыслов и противоречий, моделей, шаблонов и стереотипов поведения, позитивная динамика в личностно-смысловом и предметно-операциональном планах сознания невозможна [2].

Полагаем, что особая конструктивная личностная рефлексия, которую мы будем вслед за Ю. М. Орловым [4] называть саногенной, и позволяет личности осуществлять правильный выбор поведенческих программ, составляющих основу стрессоустойчивости.

В этой статье мы исследовали когнитивный компонент, т. е. патогенное мышление личности на уровне психологических защит, принимающее участие в возникновении стресса у спортсменов. Мы рассматривали функциональные системы построения и регулирования спортивной деятельности преимущественно на уровне интеллектуальных процессов. Интеллект — это то, что обеспечивает эффективность адаптации, поведения в сложной среде (Л. Ф. Бурлачук, 1989).

Степень когнитивного развития — один из факторов успешной социально-психологической адаптации (Р. П. Мильруд, 1997) [3]. Понятие такого рода, как интеллект, раскрывается лишь в плане конкретных действенных взаимоотношений индивида с окружающей действительностью [7].

В качестве изучения влияния обучения саногенной рефлексии на компоненты стрессоустойчивости спортсменов был проведен эксперимент, в котором участвовало 93 спортсмена: две экспериментальных группы, в которых 27 девушек, 32 юноши и одна контрольная группа (34 юноши). Группу девушек экспериментальной группы составили 85 % чел. — спортсменки уровня достижений «Россия-часто», остальные 15 % — «Россия-иногда», из них: 4 чел. — МСМК, 9 чел. — МС и 14 чел. — КМС;

средний возраст – 22,3 года, средний стаж занятий – 6,5 лет. Группу юношей экспериментальной группы составили 55 % – спортсмены уровня «край-иногда», 33 % – «край-почти всегда» и остальные 12 % – «Россия-иногда», из них: 14 чел. – КМС, 8 чел. – 1 разряд и 10 чел. – 2 разряд; средний возраст спортсменов – 19,2 лет и средний стаж занятий – 4,3 года.

Исходя из основных положений теории и практики саногенного мышления, мы рассуждали следующим образом. Специальное обучение, в котором с помощью интроспекции объективируются мысли по поводу стрессогенной ситуации и даются средства размышления отрицательных эмоций, будет способствовать развитию саногенной рефлексии, а следовательно, снижению психологических защит на ментальном уровне до оптимального уровня. На наш взгляд, овладение саногенным мышлением позволит снизить психологические защиты, являющиеся одним из стресс-факторов субъекта.

С целью проверки наших предположений было предпринято специальное обучение спортсменов, направленное на развитие СГМ, технология которого разработана проф. Ю.М. Орловым [4] и многократно апробирована его учениками и сотрудниками кафедры педагогики и медицинской психологии Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова.

Сравнительные данные результатов эксперимента представлены нами в нижеследующих рисунках.





Результаты эксперимента, оформленные нами в диаграммах, демонстрируют следующие результаты. Как видно на рис. 1, в группе юношей статистически значительно уменьшились показатели следующих психологических защит: «объем защитной рефлексии от чувства стыда и обиды», «агрессия против других», «защита от чувства вины и стыда», в то время как показатель «проекция на других», напротив, значительно увеличился. Данные, представленные на рис.1 позволяют говорить о снижении психологических защит в группе юношей с помощью овладения саногенным мышлением. Увеличение «проекции на других» может говорить о развитии эмпатийных черт личности, как механизма взаимопонимания и осмысления попыток постановки себя на место другого в различных ситуациях.

Показательными, на наш взгляд, являются данные, представленные на рис. 2, об изменениях в характере рефлексии в группе девушек. Так, статистически значительно уменьшились показатели: «рационализация обстоятельствами», «проекция на других», «защита от чувства вины», «защита от чувства стыда», «защита от страха неудачи», «защита от зависти» и «защита от обиды», вместе с тем, значительно увеличился показатель «саногенное, реалистическое мышление». Данные на рис. 2 позволяют утверждать, что с повышением уровня соревнований и успешности выступлений на них, растет мастерство спортсменов и их объем личностной рефлексии, что видно при сравнении диаграмм у юношей и девушек. И как правило, рефлексия носит патогенный характер, что и вызывает стрессовые состояния.

Таким образом, результаты нашего эксперимента позволяют нам считать, что технология обучения саногенному мышлению спортсменов эффективна в повышении уровня стрессоустойчивости спортсменов.

Список литературы:

1. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФиС, 1981. – С. 15.
2. Морозюк С. Н. Саногенная рефлексия, акцентуации характера и эффективность учебной деятельности. М., «Штыкова М. А.», 2000. – 265 с.
3. Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. М.: ФиС, 1983. – 288 с.
4. Орлов Ю. М. Когнитивно-эмотивный тест. – М.: «Импринт-Гольфстрим», 1999. – 21 с.
5. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат.– М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112с.
6. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс. 1979. – 392с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Учпед-гиз, 1946. – 704 с.