

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

Влияние характеристик личностного потенциала спортсменов-единоборцев на преодоление психических перенапряжений в стрессовой ситуации

Научный руководитель – Кузовкин Виктор Владимирович

Харитонова Анна Игоревна

Аспирант

Московский государственный областной университет, Москва, Россия

E-mail: kharitosh85@mail.ru

В спортивной деятельности большие и продолжительные нагрузки могут оказать негативное влияние на деятельность спортсмена. Одной из главных причин снижения результата являются психические перенапряжения, в тоже время наличие высокого личностного потенциала у спортсменов может способствовать раскрытию ими в стрессовых ситуациях своих потенциальных возможностей.

Для определения влияния характеристик личностного потенциала спортсменов-единоборцев на показатели преодоления психических перенапряжений в стрессовых ситуациях в соревновательной деятельности нами было проведено эмпирическое исследование. В исследовании приняли участие 40 спортсменов-единоборцев, первый состав женской сборной России в возрасте от 21 до 35 лет, занимающихся самбо, дзюдо и вольной борьбой. Из них 14 (35%) мастеров спорта, 19 (47,5%) мастеров спорта международного класса и 7 (17,5%) заслуженных мастеров спорта.

В работе был использован комплекс следующих методик: самоактуализационный тест, тест жизнестойкости (Мадди/Леонтьев), уровень субъективного контроля, тест смысло-жизненных ориентаций, тест общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема (в адапт. В. Ромека), тест-опросник самооффективности Дж. Маддукса и М. Шерера (модификация Л. Бояринцевой, Р. Кричевского). Для диагностики перенапряжения: анкета оценки психоэмоционального состояния СОПАС-8, методика определения нервно-психической устойчивости, риска, дезадаптации в стрессе «Прогноз». Основу системы обработки результатов исследования составили базовые модули программы SPSS 17.0. Для определения влияния характеристик личностного потенциала профессиональных спортсменов-единоборцев на показатели преодоления психического перенапряжения в стрессовой ситуации соревновательной деятельности применялся дискриминантный анализ.

1. Анализ полученных в ходе эмпирического исследования результатов позволил выстроить иерархию характеристик личностного потенциала, отражающую степень их влияния на выраженность (проявление) исследуемых состояний спортсменов. В данной иерархии доминирующими, по своему влиянию на проявление определенного состояния у спортсменов, выступили те характеристики личностного потенциала спортсменов, которые имели минимальный уровень статистической значимости и значительный вес во влиянии на проявление данного состояния. Были построены отдельно иерархии влияния характеристик личностного потенциала на показатели перенапряжения негативных и позитивных состояний в стрессовых ситуациях.

2. Выявлены характеристики личностного потенциала, оказывающие доминирующее влияние на проявление негативных состояний спортсменов: нервно-психическая неустойчивость, самооффективность в сфере предметной деятельности и в сфере межличностного общения, поддержка или опора на себя, интернальность в области достижений, ориентация во времени.

3. Определено, что характеристики личностного потенциала спортсменов, детерминирующие негативные состояния в соревновательной деятельности, обусловлены низким уровнем самоактуализации (поддержка или опора на себя; ориентация во времени), низким уровнем осознания своих способностей и возможность использовать их благоприятным образом в своей профессиональной деятельности (самоэффективность в сфере предметной деятельности и в сфере межличностного общения), слабой нервно-психической неустойчивостью и ориентацией на внешние причины в области профессиональных достижений.

4. Продемонстрировано, что на проявление позитивных состояний спортсменов оказывают влияние такие характеристики личностного потенциала, как: высокий уровень самоактуализации (поддержка или опора на себя; сензитивность к себе), высокий уровень осознания своих способностей и возможность успешно их использовать в своей профессиональной деятельности (самоэффективность в сфере предметной деятельности и в сфере межличностного общения), достаточный уровень нервно-психической неустойчивости и связыванием причин своих неудач со своими силами и возможностями. Отличительной характеристикой, обуславливающей позитивные состояния спортсменов, являются высокие познавательные потребности, которые связаны с представлением о природе человека и с самопринятием себя в актуальном состоянии.

5. Личность спортсмена-единоборца более масштабно включена в детерминацию позитивных состояний, что предполагает более широкий спектр переживаний и чувств в рамках позитивных состояний. Расширение спектра чувств и переживаний достигается за счет включения интеллектуальной составляющей личности спортсменов.

6. Масштаб и направленность влияния характеристик личностного потенциала спортсменов-единоборцев на преодоление стрессовых ситуаций обусловлено наиболее выраженным влиянием на проявление негативных состояний таких характеристик личности, как: ориентация во времени, поддержка или опора на себя, самоэффективность в сфере предметной деятельности. Это позволяет предположить, что при повышении уровня самоактуализации личности спортсмена и понимания своих возможностей в реализацию их в конкретной ситуации позволит преодолеть единоборцам перенапряжение в стрессовых ситуациях.

7. Самоэффективность спортсмена-единоборца в сфере предметной деятельности обуславливает проявление самого широкого спектра негативных и позитивных состояний. Это позволяет рассматривать эту характеристику как мишень в рамках оказания психологической помощи спортсменам по повышению осознания своих способностей и развития возможности по их рациональному использованию, что окажет влияние на общий спектр их состояний в профессиональной деятельности.

8. Определена группа характеристик личностного потенциала спортсменов, которые оказывают разнонаправленное влияние на их состояния, которая включает нервно-психическую неустойчивость, самоэффективность в сфере предметной деятельности и в сфере общения, поддержку или опору на себя.

9. Выявленные в работе характеристики личностного потенциала, оказывающие наибольшее влияние на качество преодоления психических перенапряжений, могут быть использованы в рамках оказания психологической помощи, а также при обучении спортсменов при подготовке к выступлению на главных спортивных стартах.