

Попова Варвара Владимировна

аспирантка кафедры
теоретической и прикладной психологии
Пермского государственного педагогического университета
тел.: (961) 265-16-20

СТРЕСС И СОВЛАДАНИЕ В СПОРТЕ В СВЕТЕ ТЕОРИИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Аннотация:

Современный спорт все больше внимания требует к системной подготовке спортсмена к стрессовым ситуациям в соревнованиях при учете его интегративных характеристик индивидуальности. Стресс вызывает определенные изменения в поведении спортсмена – совладание с ним. С позиций теории интегральной индивидуальности, совладание проявляется в изменении взаимосвязей разноуровневых свойств спортсмена с его действиями в тренировочном режиме (фоне) и соревнованиях (стрессе).

Ключевые слова:

стресс, совладание, интегральная индивидуальность, спектрографический анализ голоса.

Popova Varvara Vladimirovna

post-graduate student of the chair of
theoretical and applied psychology,
Perm State Pedagogical University
tel.: (961) 265-16-20

STRESS AND COPING IN SPORT IN TERMS OF THE THEORY OF INTEGRAL INDIVIDUALITY

The summary:

Modern sport more and more attention requires to prepare an athlete to systemic stress situation in competitions, taking into account its integrative characteristics of individuality. Stress causes certain changes in the behavior of an athlete - coping with it. From the standpoint of the theory of integral individuality, coping appears to change the properties of multi-level relationships with the athlete's actions in the training mode (background) and co-jealousy (stress).

Keywords:

stress, coping, integrated personality, voice spectrographic analysis.

При разработке проблемы подготовки спортсмена к соревнованиям остро встает вопрос о системном исследовании поведения спортсмена при учете его индивидуальных особенностей и связанных с ними возможностях саморегуляции в условиях соревновательной деятельности.

Наличие стрессовой ситуации в спортивных соревнованиях бесспорно. Многочисленные исследования в области стресса [1; 2; 3; 4; 5], в том числе соревновательного, показывают, что под его влиянием у одних людей повышается эффективность деятельности. У других, наоборот, притупляется мышечная чувствительность, нарушается чувство ритма, падает волевая активность, понижается уровень притязаний, что ведет к снижению эффективности деятельности (вплоть до полной дезорганизации и срыва). На наш взгляд, это объясняется фактом рассогласования между разноуровневыми индивидуальными свойствами, нарушением их гармонического единства. Согласно идеям Пермской психологической школы В.С. Мерлин – Б.А. Вяткин [6; 7], индивидуальные особенности более высокого иерархического уровня (например, социальный статус, мотивы и отношения личности) оказывают значительное влияние на генезис и динамику стресса, определяя степень и характер влияния стресса на эффективность деятельности в зависимости от индивидуальных свойств более низкого иерархического уровня (например, особенностей нейропсиходинамики).

С позиций теории совладания [8] можно рассматривать поведение спортсменов в условиях соревнований как осознанное, активное взаимодействие со стрессовой ситуацией, совладание с ней, умение управлять собой и преобразовывать ситуацию «под себя», а не приспособляться к ней. Совладающее поведение связано с активным поиском новых решений, нахождением «в ситуации».

Одной из основных задач совладающего поведения, на наш взгляд, в спорте является умение спортсмена выйти на «пик» своих физических и психических возможностей именно непосредственно к соревнованиям, а также продолжать быть готовым соревноваться на протяжении всего соревновательного цикла.

Целью нашего исследования является выделение характерного для спортсменов-единоборцев уровня соревновательного стресса для изучения его влияния на преобразование взаимосвязей основных действий спортсмена и его разноуровневых свойств индивидуальности.

Исследование совладающего поведения и разноуровневых свойств индивидуальности 120 высококлассных спортсменов (карате) проводилось по основному критерию составления выборки – успешному участию в соревнованиях в течение 3 лет, на основании чего можно говорить о сформированности совладающего поведения в соревновательном стрессе. Использовались метод спектральных характеристик голоса как показатель стресса, метод наблюдения и экспертных оценок за действиями спортсмена-единоборца в фоновом и стрессовом режимах. Применялись следующие методики исследования: опросник Я. Стреляу; опросник В.М. Русалова ОФДСИ; 16-факторный опросник Р. Кеттела (адаптация А.Г. Шмелева, В.И. Похилько, А.С. Соловейчика); опросник способов совладания (Ways of Coping Questionnaire, Folkman, Lazarus).

Спектрографический анализ голоса позволил отследить изменение в звуковых частотах голоса спортсмена (в диапазоне от 300 до 3900 Гц) в фоновом (тренировочном) и стрессовом (соревновательном) состоянии. Т-критериальный анализ Стьюдента показал, что соревнования действительно приводят спортсменов к повышению уровня напряжения организма – стрессу, а следовательно, к совладанию.

Таблица 1 – Изменение показателей спектральных характеристик голоса спортсменов под влиянием психического стресса в фоне (в тренировочных поединках) и соревновании

Показатели интенсивности звука, Гц	Средние данные			
	Фон	Стресс	T	P
310–530	45,52	51,34	4,20	> 0,001
1200–2100	54,32	59,26	5,09	> 0,001
2100–3900	41,07	46,02	5,35	> 0,001

Согласно представлениям Р. Лазаруса о том, что стресс является особой связью между субъектом и средой, копинг-поведение детерминирует за счет личностных ресурсов и условий деятельности [8]. В соревновании присутствует совладание спортсмена, которое проявляется в изменении характера и структуры разноуровневых связей индивидуальности с действиями спортсмена.

Корреляционный анализ Пирсона взаимосвязей разноуровневых свойств интегральной индивидуальности и выделенных ключевых действий спортсмена в поединке фоновом (тренировочном) и стрессовом (соревновательном) показал следующее (табл. 2):

Таблица 2 – Значимые корреляционные связи показателей разноуровневых свойств интегральной индивидуальности с действиями в поединке (фон)

	Атакующие	Контратакующие	Обманные	Лишние	Защитные
Подвижность нервной системы				0,46	
Пластичность психомоторная			0,46		
Эргичность интеллектуальная			0,56		
Эмоциональность интеллектуальная		0,51	0,42		
Пластичность коммуникативная			-0,40	-0,41	
Эмоциональность коммуникативная			-0,43		
A (замкнутость – открытость)			-0,46		
B (низкий – высокий интеллект)	-0,44		-0,50		
E (подчиненность – доминантность)		0,42	0,45		
G (недобросовестность – добросовестность)			-0,45		
H (застенчивость – решительность)		0,40	0,59		
L (доверчивость – подозрительность)			-0,44		
M (практичность – мечтательность)		0,46	0,51		
Q1 (консерватизм – радикализм)			-0,54		
Q3 (низкий – высокий самоконтроль)			0,42	0,40	
Q4 (расслабленность – напряженность)			0,46		
Конфронтационный копинг	0,61	0,53			
Дистанцирование	-0,47				
Поиск социальной поддержки		-0,45			

Исходя из анализа полученных связей разноуровневых свойств интегральной индивидуальности и действий в поединке спортсменов-единоборцев, устанавливаем, что в тренировочных поединках для спортсменов важным является проведение обманных действий на фоне атакующих, так как в целом состояние индивидуальности можно охарактеризовать как уверенное, спокойное, взвешенное. Также закономерно, что в фоновом состоянии обнаруживаются в основном связи сложных действий обманных и контратакующих со свойствами психодинамического и личностного уровней интегральной индивидуальности.

В стрессовом состоянии происходят изменения во взаимосвязях разноуровневых свойств интегральной индивидуальности и действий спортсмена (табл. 3).

Таблица 3 – Значимые корреляционные связи показателей разноуровневых свойств интегральной индивидуальности с действиями в поединке (стресс)

	Атакующие	Контратакующие	Обманные	Лишние	Защитные
Пластичность психомоторная	0,41				0,57
Подвижность нервной системы	0,44		0,56		0,70
Скорость интеллектуальная	0,45	0,48			0,44
Скорость психомоторная			0,44		
Скорость коммуникативная					0,40
B (низкий – высокий интеллект)		0,43			
L (доверчивость – подозрительность)		0,47			
N (прямолинейность – дипломатичность)	-0,42			0,49	
Конфронтационный копинг		0,45			

Во взаимосвязях «обманных» действий акцент под влиянием соревновательного стресса сместился полностью на психодинамический уровень (связи с эргичностью, пластичностью и эмоциональностью психомоторной) и выделилась связь с подвижностью нервных процессов. Большое количество связей лишних

действий спортсмена с разноуровневыми свойствами индивидуальности показывает большую связанность поединка с психомоторикой. Защитные действия спортсмена в условиях соревнования имеют связи с реалистичностью, рациональностью. Как и в других категориях действий, появляется связь с подвижностью нервных процессов.

Таким образом, при переходе состояния спортсмена с фонового в стрессовое изменяется выраженность показателей деятельности спортсмена-единоборца, увеличивается количество воспроизводимых действий атакующего, контратакующего, защитного характера. Совладание со стрессом проявляется в увеличении взаимосвязей атакующих действий в сторону психодинамического и личностного уровней, а более сложные контратакующие действия распространяются на всех уровнях индивидуальности, для них характерен самоконтроль, так же как и динамические характеристики психики. Под влиянием стресса проявляются связи защитных действий и, кроме того, множество выделенных связей свойств индивидуальности с «лишними» действиями спортсмена. Это позволяет сделать вывод о том, что необходимо учить спортсмена находить и поддерживать оптимальный уровень стресса, так как чем выше уровень стресса, тем в большей степени спортсмен оказывается в состоянии растерянности и не способен проводить сложные комбинации. С другой стороны, недостаточный уровень стресса способствует дистанцированию спортсмена от активного участия в поединке.

Ссылки:

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб., 2004.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М., 2006. 528 с.
3. Вяткин Б.А. Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика. Пермь, 2005.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., 1983. 368 с.
5. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системном понимании психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5. С. 20–30.
6. Вяткин Б.А. Указ. соч.
7. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М., 1986.
8. Lazarus R. Emotion and adaptation. New York, 1991.

References (transliterated):

1. Ababkov V.A., Perre M. Adaptatsiya k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii. SPb., 2004.
2. Bodrov V.A. Psikhologicheskij stress: razvitie i preodolenie. M., 2006. 528 p.
3. Vyatkin B.A. Izbrannye psikhologicheskie issledovaniya individual'nosti: teoriya, eksperiment, praktika. Perm', 2005.
4. Kitaev-Smyk L.A. Psikhologiya stressa. M., 1983. 368 p.
5. Nartova-Bochaver S.K. "Coping behavior" v sistemnom ponimanii psikhologii lichnosti // Psikhologicheskij zhurnal. 1997. No. 5. P. 20–30.
6. Vyatkin B.A. Op. cit.
7. Merlin V.S. Ocherk integral'nogo issledovaniya individual'nosti. M., 1986.
8. Lazarus R. Emotion and adaptation. New York, 1991.