

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ АДАПТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



УЛЯЕВА

Гульназ Гаязовна

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Кандидат педагогических наук, докторант кафедры психологии
E-mail: gulnaz-ulyaeva@yandex.ru

ULYAEVA Gulnaz

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow

Ph.D., Doctoral Student in Psychology

E-mail: radnaguruev@yandex.ru

УЛЯЕВА

Ли́ра Гаязовна

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии

ULYAEVA Lira

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow

Ph.D., Assistant Professor of Psychology

РАДНАГУРУЕВ Булат Баторович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры истории и управления инновационным развитием молодежи

RADNAGURUEV Bulat

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow

Ph.D., Assistant Professor of Department of History and Management of Innovative Youth Development

Ключевые слова: адаптивность личности, стрессоустойчивость, стратегии поведенческой активности личности, экстремальные условия спортивной деятельности.

Аннотация. В статье выявляются особенности стрессоустойчивости как компонента адаптивности личности и стратегии поведенческой активности личности в экстремальных условиях спортивной деятельности.

RESISTANCE TO STRESS AS A COMPONENT OF ADAPTIVITY PERSON IN EXTREME CONDITIONS OF SPORTS ACTIVITY

Keywords: adaptive personal ability, resistance to stress, personality strategy of behavioral activity, extreme conditions of sports activities.

Abstract. The authors identify features of resistance to stress as a component of adaptive personality and behavioral strategies activity of the person in extreme conditions of sports activities.

Актуальность и постановка проблемы. В современном мире различные сферы деятельности человека протекают в стрессовых или экстремальных условиях. Эффективность развития личности при этом определяется не только умениями, навыками и способностями людей, но и важными свойствами личности, в числе которых –

стрессоустойчивость, являющаяся компонентом адаптивности личности.

Деятельность квалифицированных спортсменов связана с постоянной вариативностью, сложности ситуации, с необходимостью быстрого принятия эффективного решения. Причиной ошибочных действий во время тренировочной

или соревновательной деятельности является недостаточный уровень развития психологических качеств в условиях риска.

Значение таких качеств, как стрессоустойчивость и адаптация, особенно важны для принятия эффективного решения, т.к. чтобы побеждать в ситуации постоянных изменений и адекватно на них реагировать, спортсмен должен активизировать и развивать постоянную готовность к риску и повышать уровень стрессоустойчивости [3].

Существенным моментом спортивной деятельности является постоянное воздействие на спортсмена стресс-факторов. При этом основной проблемой является не само влияние стресс-факторов (поскольку существование человека невозможно без них), а их разнообразие по природе происхождения, продолжительности и интенсивности воздействия, специфичности реакций. Постоянный прогресс спорта затрудняет это многообразие, что приводит к сложности прогнозирования появления и развития у спортсмена стрессовых состояний. В связи с этим приобретает значимость изучения стрессоустойчивости как свойства человека противодействовать негативному влиянию факторов и развития патологических состояний [4].

По нашему мнению, практически каждому спортсмену в тренировочной или соревновательной деятельности, в условиях недостатка информации и времени для принятия решения, приходится привлекать интуитивное мышление, составной частью которого является стрессоустойчивость, адаптивность как психологические качества. Таким образом, спортсмен может найти наиболее правильное решение в ситуации выбора (направления, способа или усилия) и, как следствие, повысить спортивный результат.

Отечественными и зарубежными учеными проводились фундаментальные и прикладные исследования [2, 4], направленные на изучение различных аспектов стрессоустойчивости и готовности к риску, что позволяет говорить о том, что данные психологические качества занимают важное место при принятии спортсменом решения и об их важности при подготовке к соревнованиям. Но, несмотря на то, что данные феномены исследований интересовали многих ученых, изучению особенностей стрессоустойчивости в единоборствах и игровых видах спорта, было посвящено довольно малое количество работ, что и определило актуальность исследования.

Для объяснения «меры сопротивления» человека стрессовым взаимодействиям используется понятие стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость – это способность хранить высокие показатели психического функционирования и деятельности при растущих стрессовых нагрузках [1, с. 28].

Стрессоустойчивость часто определяют или сравнивают с собственно адаптацией к стрессовой ситуации. Основная индивидуальная характеристика содержания стресса – адаптация (стрессоустойчивость). По мнению психиатров – это барьер психической адаптации [2]. Психологи основой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, которая состоит из определенных звеньев и стилистически разнообразна [3].

Стрессоустойчивость – является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, который характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу [4]. Стрессоустойчивость понимается нами как совокупность личностных качеств, с помощью которых спортсмен способен противодействовать стрессовым ситуациям без последствий для окружающей среды и собственного здоровья.

Цель исследования: изучить особенности стрессоустойчивости, адаптивности личности и стратегии поведенческой активности в экстремальных условиях спортивной деятельности

Методы и организация исследования: теоретический анализ, синтез и обобщение научной литературы, наблюдение, диагностика (тестирование), обработка данных, статистический анализ данных. 1. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс и Раге). Диагностика стратегий поведенческой активности в условиях стресса (Л.И. Вассерман и Н.В. Гуменюк). В исследовании приняли участие 60 человек в возрасте 17-18 лет. Группа 1 – 30 человек, спортсмены-единоборцы. Группа 2 – 30 человек, спортсмены-игроки.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам диагностики выявлено, что 60% испытуемых обладают высокой степенью сопротивляемости стрессу, 37% испытуемых обладают пороговой степенью, что является тревожным фактором, у 3% испытуемых выявлена низкая степень стрессоустойчивости, что интерпретируется как опасный фактор, указывающий на нервное истощение. Средние показатели по группе

указывают на пороговую степень стрессоустойчивости личности единоборцев.

Распределение полученных результатов в первой группе показывает, что у единоборцев доминируют высокоустойчивые к стрессу спортсмены, обладающие высокой степенью социальной адаптации. Такие показатели могут быть обусловлены особенностью спортивной деятельности, наличием эмоциональной и психофизической нервной устойчивости, как особенности личности.

По результатам диагностики в группе 2 выявлено, что только 3% испытуемых обладают высокой степенью сопротивляемости стрессу, 63% испытуемых обладают пороговой степенью, что является тревожным фактором, у 34% испытуемых выявлена низкая степень стрессоустойчивости, что интерпретируется как опасный фактор, указывающий на нервное истощение и низкий уровень адаптации. Средние показатели по группе указывают на пороговую степень стрессоустойчивости личности испытуемых группы 2.

Сравнительные данные обеих групп по выявлению степени стрессоустойчивости представлены на рис. 1.

Анализируя представленные на рис. 3 данные, мы можем сделать вывод о том, что, большинство единоборцев обладают высокой степенью стрессоустойчивости, способны выполнять свою спортивную деятельность, при этом, не затрачивая максимальные внутренние ресурсы, относиться спокойнее к экстремальным или стрессовым условиям своей деятельности.

Большинство «игровиков» обладают низкой степенью устойчивости, тем самым, это говорит о том, что такие спортсмены более всего предрасположены к нервным срывам, к развитию

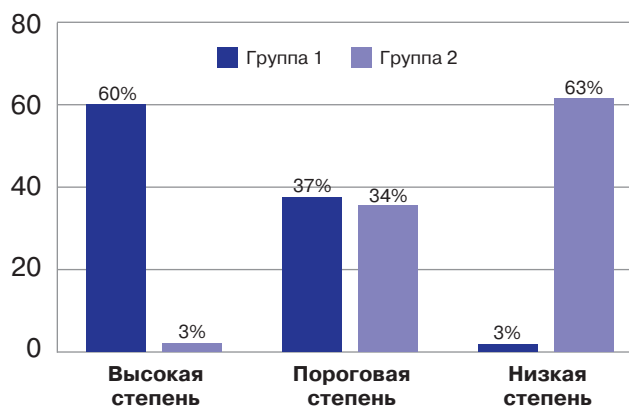


Рис. 1. Распределение показателей степени сопротивляемости стрессу по группам испытуемых

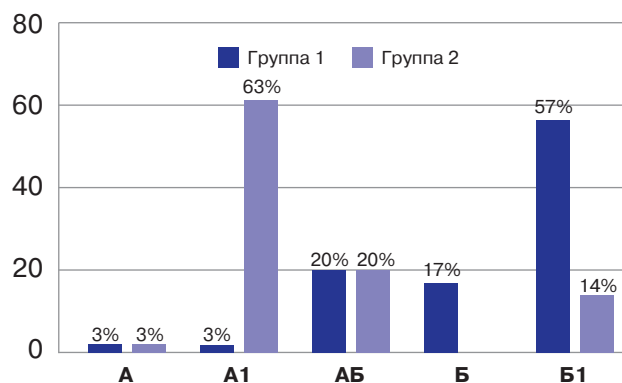


Рис. 2. Распределение показателей типов поведения личности в условиях стресса по группам испытуемых

симптомов эмоционального выгорания, социальной дезадаптации.

Мы можем сделать предположение о том, что степень стрессоустойчивости связана со спортивной деятельностью.

Количественный и качественный анализ результатов исследования показал, что стрессоустойчивость обусловлена также, различием спортивной деятельности, в нашем случае, принадлежности к различным видам спорта (единоборства и игровые виды спорта)

С целью проверки достоверности различий между группами испытуемых нами применялся метод математической статистики – t-критерия Стьюдента. Полученное эмпирическое значение t ($t_{\text{Эмп}} = 5.4$) находится в зоне значимости, следовательно, различия между двумя группами статистически значимы, и степень стрессоустойчивости и социальной адаптации личности спортсмена зависит от вида спортивной деятельности.

Результаты диагностики типа поведенческой активности личности спортсменов обеих групп показали, что в группе 1 преобладает тип B1 – 57% испытуемых, в группе 2 – тип поведенческой активности A1 присущ 63% испытуемым.

Наглядно данные по показателям поведенческой активности личности в условиях стресса представлены на рис. 2.

Выводы. Анализируя результаты, мы можем сделать вывод о том, что спортсмены занимающиеся единоборствами, характеризуются рациональным поведением в условиях стресса. Им присущ «здоровый расчет» и устойчивость, позволяющая сохранять адекватное мышление и поведение в стрессовых или экстремальных условиях.

Они характеризуются активной и целенаправленной деловитостью, разносторонностью интересов, умением сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом; моторика и речевая экспрессия умеренно выражены. Испытуемые данной группы не показывают явной склонности к доминированию, но в определенных ситуациях и обстоятельствах уверенно берут на себя роль лидера; для них характерна эмоциональная стабильность и предсказуемость в поведении, относительная устойчивость к действию стрессогенных факторов, хорошая приспособляемость к различным видам деятельности.

Спортсмены, занимающиеся игровыми видами спорта, характеризуются сверхвовлеченностью, неумением отвлечься и нехваткой времени для отдыха. Отличительная особенность спортсменов: постоянное напряжение душевных и физических сил в борьбе за успех; высокая мотивация достижения при неудовлетворенности достигнутым, упорство и сверхактивность в достижении цели (или сразу в нескольких областях жизнедеятельности), нежелание отказаться от достижения цели, несмотря на «поражение»; энергичная, эмоционально окрашенная речь, подкрепляемая жестами и мимикой и сопровождающаяся нередко напряжением мышц лица и шеи; импульсивность, эмоциональная несдержанность в спорах, неумение до конца выслушать собеседника; стремление к доминированию в коллективе или компаниях, легкая фрустрируемость внешними обстоятельствами и жизненными трудностями.

Итоги диагностики стратегии поведенческой активности личности в условиях стресса показали, что выбор стратегии поведенческой активности личности в условиях стресса зависит от направленности спортивной деятельности: единоборцы выбирают в условиях стресса более адаптивную и рациональную стратегию, чем «игровики» ($t_{Эмп} = 7,3$).

Таким образом, полученные в результате исследования данные свидетельствуют о том, что существуют различия в стрессоустойчивости как компонента адаптивности личности в зависимости от направления и условий спортивной деятельности.

Литература

1. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 3: Стратегии и стили преодоления стресса / В.А. Бодров // Психол. журнал. – 2006. – №3. – С.106–116.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (Анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Издательство Московского Университета, 1984.
3. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях / В.И. Лебедев. – М.: Политиздат, 1989. – 303 с.
4. Самойлов М.Г. Закономерности осуществления спортивной деятельности в экстремальных условиях / М.Г. Самойлов // Слобожанский научно-спортивный вестник: сб. науч. работ. – М.: ХГАФК, 2009. – № 1 – С. 209–211.
5. Уляева Л.Г., Родионов А.В. Психофизиологические механизмы адаптации к экстремальной деятельности // Психология деятельности в экстремальных условиях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.Г. Уляева, А.В. Родионов; под ред. А.Н. Блеера. – М.: издательский центр «Академия», 2008. – С. 63–81.

