

ФОТОГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ КАК ИНСТРУМЕНТ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА-ЕДИНОБОРЦА

ЧЕРНЫХ

Александр Алексеевич

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Аспирант кафедры психологии РГУФКСМиТ

E-mail: chernykh-jr@mail.ru

CHERNYKH Alexander

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

Graduate Student of the Psychology Department

E-mail: chernykh-jr@mail.ru

Ключевые слова: психическое состояние, фотографическое изображение, диагностика, коррекция.

Аннотация. Воздействие на психическое состояние спортсмена с помощью изображения становится все более актуальным. Фотография тренировочной и соревновательной деятельности может служить вариантом такого изображения.

THE PHOTOGRAPHIC IMAGE AS A TOOL OF DIAGNOSIS AND CORRECTION OF THE MENTAL STATE OF THE ATHLETE'S OF SINGLE COMBATS

Keywords: mental status, photographic image, diagnosis, and correction.

Abstract. The effects on the mental state of the athlete with the help of images is becoming increasingly important. Pictures of training and competitive activity can serve as a variant of this image.

Актуальность исследования. За последнее время в психологии спорта появляется интерес к применению психического воздействия на спортсмена с помощью образа (в англоязычной литературе – *imaginary*). Одним из перспективных вариантов формирования образа оптимального психического состояния спортсмена является применение фотографических образов, которые могут нести как информационную, так психорегулирующую нагрузку. В то время как воздействие мысленно созданного образа на спортивный результат уже изучено, применение в данной области фотографии не исследовано. Фотографическое изображение относится к иконическим знакам; оно обладает свойствами наглядности и конкретности, а кроме того, показывает человеку мир во всей его полноте, а предметы – такими, каковы они есть на самом деле. Следовательно, фотография характеризуется повышенным документализмом, т.е. способностью к адекватному отражению жизненных (в частности – спортивных) коллизий, с чем связан эффект достоверности, признаваемых реципиентом за фотоинформацией, и ряд не менее важных её характеристик. Фотоизображение применяется преимущественно как средство отражения, передачи и хранения информации.

В качестве одного из основных достоинств фотоизображения как средства передачи информации следует признать его высокую объективность, достигаемую посредством минимального участия в его организации субъективного начала. В результате этого фотоизображению свойственна более высокая степень копирования по сравнению с другими иконическими знаками, например рисунком. Иконические знаки – знаки, характеризующиеся наличием фактического сходства знака и обозначаемого объекта. Другое преимущество фотоизображения состоит в том, что для его восприятия адресату потребуется затратить гораздо меньше времени и усилий, чем для восприятия вербального текста, а это существенно при необходимости быстро изменить психологический настрой спортсмена (например, состояние спортсмена-единоборца непосредственно перед тренировкой или схваткой на соревнованиях). Кроме того, фотоизображение «интернационально», не требует перевода на язык адресата и потому понимание его содержания доступно носителю любого языка. Фотоизображение не способно передавать оценки, характеристики и не обладает силой обобщения. Отсюда проистекает быстрота и относительная простота восприятия и усвоения

снимка. В то же время фотография способна достигать высокой информационной насыщенности, т.е. нести большое количество информации. Учитывая эти особенности восприятия фотографических изображений, возникает объективная возможность использовать их для формирования оптимального психического настроения на соревновательную и тренировочную деятельность.

Цель исследования: определение возможностей формирования оптимального психического состояния спортсмена с использованием специально отобранных фотографических изображений.

Методика исследования. Фиксация актуальных состояний проводилась в лабораторных условиях. В эксперименте участвовали 25 спортсменов-единоборцев (виды спорта: рукопашный бой и боевое самбо). Для фиксирования изменений, происходящих в психике спортсмена при воздействии фотографических изображений, применялись следующие методы: шкала субъективных оценок актуальных психических состояний СОПАС-8, измерение активности полушарий головного мозга с помощью прибора Активациометр-9к (Ю.А. Цагарелли, 1995), восьмицветовой тест Люшера, на основе которого высчитывался коэффициент психофизиологической активности (далее КПФА). Оптимальное значение КПФА=1,2 ед. Значения 1,8 и выше свидетельствуют о затруднениях в переносимости нагрузки, о необходимости волевых усилий. Значение менее 0,6 говорит о парасимпатикотонии, недовосстановлении или о болезненном состоянии.

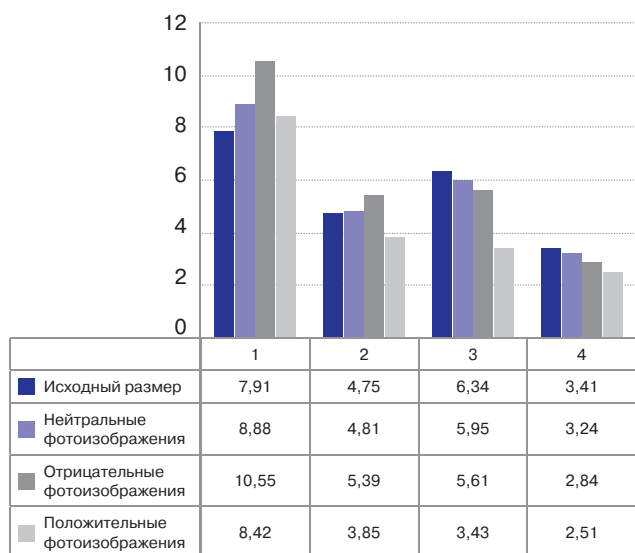
Шкала оценок психических актуальных состояний СОПАС-8 [В.Ф. Сопов., 2005] была разработана в лаборатории по изучению психических состояний НИИ психиатрии Чехословакии и адаптирована к комплексному изучению устойчивости индивида к факторам экстремальной деятельности в секторе психологических проблем НИИ ПУЗП при Генпрокуратуре РФ. В ходе исследований

выделяются 8 факторов психического состояния: Р – психическое благополучие; Е – чувство силы и энергии; А – желание действия; О – импульсивная реактивность; N – чувство психического беспокойства и негодования; V – чувство тревожного ожидания, страха и беспокойства; D – психическая депрессия и чувство изнуренности; S – подавленное настроение. Экспериментально были установлены характерные для обычного психического состояния человека следующие пропорциональные отношения по каждому состоянию (%): Р=25±0,10; Е=20±0,06; А=12±0,05; О=0,1±0,04; N=12±0,04; V=0,1±0,04; D=0,1±0,04; S=0,1±0,04.

Исследование проходило в четыре этапа. В ходе первого этапа фиксировались показатели при обычном состоянии спортсмена. В ходе 2-го – испытуемому предъявлялись индивидуально-нейтральные изображения, на которых ни испытуемый, ни его спарринг-партнер или противник не имеют явного преимущества и шансы на победу равны. На 3-м этапе предъявлялись индивидуально-отрицательные изображения (превосходство противника). На 4-м этапе – индивидуально-положительные изображения (преимущество испытуемого над противником). Отбор изображений проводился тренерами, руководившими тренировками испытуемых и самими спортсменами. Критериями отбора фотографий послужили: 1) дистанция; 2) положение тела спортсменов в пространстве; 3) положение ударных конечностей; 4) мимика спортсменов.

Обсуждение результатов. В ходе исследования была выявлена факторная структура состояний на каждом из 4 этапов. Факторный анализ проводился на основе анализа корреляционных зависимостей между данными, полученными с помощью шкалы оценок психических актуальных состояний СОПАС-8, универсального портативного диагностического прибора Активациометр-9к (проводились замеры активности полушарий головного





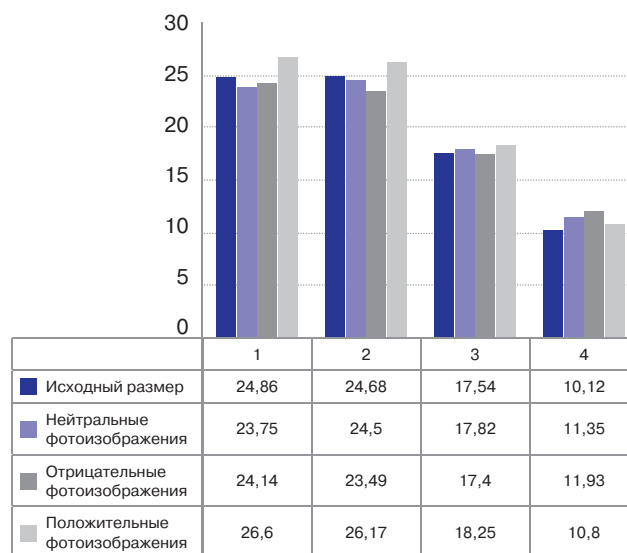
1 – чувство психического беспокойства или негодования, 2 – чувство тревожного ожидания, страха, беспокойства, 3 – психическая депрессия и чувство изнуренности, 4 – подавленное настроение

Рис. 1. Результаты по отрицательным шкалам СОПАС-8

мозга), восьмицветового теста Люшера (коэффициент психофизиологической активности – КПФА).

При исходном замере, в обычном состоянии, было выявлено 3 фактора. Первый фактор (подавленность, пассивность и неуверенность в себе) с полнотой факторизации 45%. Наибольшие факторные нагрузки переменных в матрице компонентов соответствуют негативным астеническим эмоциям: пассивности, неуверенности в себе, подавленному настроению, усталости, депрессии, изнуренности и психофизиологической пассивности. Второй фактор (самоконтроль, установка на предстоящие действия) (22,11%) включает спокойствие, удовлетворенность, нежелание действовать и самоконтроль. Третий фактор (фактор ожидания активности) (15,7%) – активность левого и правого полушария. На данном этапе результаты факторного анализа свидетельствует о подавленности, пассивности, депрессии, самоконтроле, а также о нежелании спортсменов действовать в текущий момент. Данные факторы лишь отчасти способствуют формированию внутренних опор.

При показе индивидуально-нейтральных фотографий было выявлено 3 фактора. Первый (активность, энтузиазм и самонадеянность) – 45,01% – значимые показатели стенических эмоций, активность, бодрость энтузиазм, социальная поддержка, спокойствие, удовлетворенность и желание действовать, самоконтроль и психофизиологическая активность. Вторым является фактор, связанный с удовлетворенностью испытуемых нынешним положением и



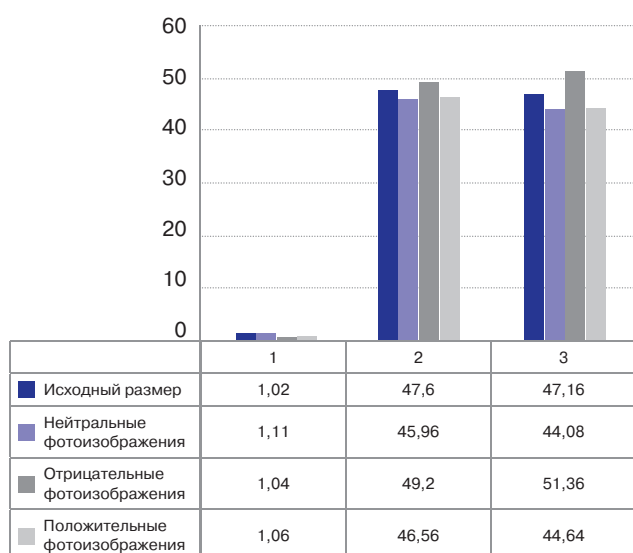
1 – чувство психического беспокойства или негодования, 2 – чувство тревожного ожидания, страха, беспокойства, 3 – психическая депрессия и чувство изнуренности, 4 – подавленное настроение

Рис. 2. Результаты по положительным шкалам СОПАС-8

нежеланием что-либо предпринимать – 22,11%, который проявился в значительном факторном весе активности обоих полушарий, нежелании действовать и самоконтроля, и третий фактор (психофизиологическая активность) – 14,3%, свидетельствующий об отсутствии самоконтроля, психическом беспокойстве и негодовании, так что активность испытуемых отчасти бесконтрольна.

На третьем этапе (индивидуально-отрицательные фотографии) было выявлено 3 фактора. Первый фактор (стенические эмоции) – 35,47% включает в себя хорошее настроение, социальную поддержку, бодрость, спокойствие, удовлетворенность, энтузиазм. Второй (отсутствие самоконтроля) – 28,84%, включающий отсутствие самоконтроля, желание действовать, психическое беспокойство, напряженность, удовлетворение, активность и энтузиазм, и третий фактор, связанный с ожиданием подавленного настроения и изнуренности – 15,53%.

На последнем этапе (индивидуально-положительные фотографии) было выявлено 2 фактора. Первый фактор (пассивность, неуверенность в себе) – 50,04% – показал высокие факторные нагрузки по всем шкалам СОПАС (наибольшие показатели приходятся на усталость, плохое настроение, психическое беспокойство, негодование, неудовлетворенность) и по коэффициенту психофизиологической активности. Второй фактор, связанный с нежеланием испытуемых предпринимать какие-либо действия – 23,43% – показал наибольшие факторные нагрузки в активности полушарий мозга и на



1 – коэффициент психофизической активности, 2 – активность левого полушария, 3 – активность правого полушария

Рис. 3. Результаты по коэффициенту психо-физиологической активности и активности полушарий мозга

нежелание действовать. Фактор является своеобразным логическим продолжением того, который указан выше.

Данные по шкале СОПАС-8 при показе индивидуально-нейтральных изображений (по сравнению с базовым замером) меняются так: снижаются P, E, D, S и повышаются A, O, N, V (рис. 1, 2).

При показе индивидуально-отрицательных изображений (по сравнению с замером при показе индивидуально-нейтральных изображений) происходит снижение показателей E, A, D, S и повышение – P, O, N, V.

При показе индивидуально-положительных изображений (по сравнению с замером при показе индивидуально-отрицательных изображений) снижается O, N, V, D, S и повышается P, E, A.

Коэффициент психофизиологической активности в течение эксперимента в основном был стабилен, лишь после показа индивидуально-нейтральных фотографий вырос на 0,1. В остальном же он удерживался в рамках 1,01–1,05.

Замеры показали изменение коэффициента у участников в диапазоне от 0,91 до 1,34, что находится в рамках нормы (составляющей 1,2 ед.) и не выходит за пределы, где начинается уже болезненное состояние (ниже 0,6 и выше 1,8) (рис. 3).

Выявлены изменения КПФА у участников в диапазоне от 0,91 до 1,34, что находится в рамках нормы (составляющей 1,2 ед.) и не выходит за пределы, где начинается болезненное состояние (ниже 0,6 и выше 1,8).

Показатели активности как левого полушария (исходный замер=47,6; индивидуально-нейтральный=45,96; индивидуально-отрицательный=49,2; индивидуально-положительный=46,56), так и правого (47,16; 44,08; 51,36; 44,64) снижались при показе индивидуально-нейтральных и индивидуально-положительных фотографий и повышались при показе индивидуально-отрицательных.

Выводы. Из трех видов фотографических изображений лучше всего для формирования оптимального психического состояния спортсмена применимы индивидуально-нейтральные в сочетании индивидуально-отрицательными изображениями.

Первые способствуют формированию бесконтрольной активности, энтузиазма, самонадеянности и удовлетворенности нынешним положением и согласно шкале СОПАС повышают желание действовать, а вторые формируют хорошее настроение, бодрость, спокойствие, удовлетворенность, энтузиазм, отсутствие самоконтроля и ожидание подавленного настроения. Тем самым спортсмен оказывается в состоянии, когда он удовлетворен текущим положением вещей, готов проявлять бесконтрольную активность, и ожидает подавленного настроения и изнуренности, что может мотивировать на действия для изменений ожидаемого будущего.

Фотографии индивидуально-положительного типа также применимы для формирования у спортсменов уверенности в способности добиться успеха, и установки на использование личностных индивидуальных преимуществ, присущих индивиду.

Дальнейшие исследования в этой области перспективны и представляют интерес для спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта и единоборствами, а также для применения в профессиональной деятельности министерств и ведомств.

Литература

1. Ананьев Б. Г. Психология чувственного познания / Б. Г. Ананьев. – М. : Наука, 2001. – 279 с.
2. Барабанщиков В. А. Восприятие и событие / В. А. Барабанщиков. – СПб. : Алетей, 2002. – 512 с.
3. Марковский Я. Э. Уровни коммуникативной деятельности в фотоязыке / Я. Э. Марковский. – М. – 1988. – 44 с.
4. Сопов В. Ф. Психическое состояние в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие / В. Ф. Сопов. – М. : Академический Проект, 2005. – 128 с. – (Психологические технологии).
5. Цагарелли Ю. А. Универсальный прибор для психодиагностики активациометр / Ю. А. Цагарелли // Психологический информационный бюллетень Российской Академии наук Институт психологии. – 1995. – №6 (21). – С. 6-7.
6. Unestahl L.-E. Integral Mental Training. – Vejle, Sweden, 1997. – 236 p.