



УДК 159.9

САМООЦЕНКА И САМОРЕГУЛЯЦИЯ НЕГАТИВНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ ТЕМПЕРАМЕНТОМ

SELF-ESTEEM AND SELF-REGULATION NEGATIVE COMPETITIVE STATES OF THE ATHLETES HAVING DIFFERENT TEMPERAMENT

**Ловягина**

Александра Евгеньевна –
канд. психол. наук, доцент
кафедры общей психологии,
руководитель специализации
«Психология спорта и
физической активности»
Санкт-Петербургского
государственного университета,
Санкт-Петербург,
Lovagina2@mail.ru

Ключевые слова: темперамент, соревновательное психическое состояние, саморегуляция.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования негативных соревновательных состояний и приёмов их саморегуляции у спортсменов, различающихся по выраженности свойств темперамента. На основании полученных результатов сформулированы практические рекомендации по психологическому сопровождению спортсменов.

Lovyagina Alexandra – PhD, Associate Professor at the Saint Petersburg State University, Saint-Petersburg

Keywords: temperament, athlete's psychic state, self-regulation.

Abstract. This article presents the results of the study of negative competitive states and methods of their self-regulation for athletes, having different expression of temperament. Subject to the study (using the «Questionnaire structure of temperament», «Self-reported scale interval «Thermometer», «Questionnaire of self-regulation of athlete's psychic state») were 86 individuals of both sexes engaged in different sport disciplines». A statistically significant relationship were detected between properties of temperaments, parameters of psychic states and self-performance techniques. The results allowed to formulate practical recommendations for the psychological support of athletes.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью индивидуального подхода для повышения эффективности психологической помощи спортсменам. При подготовке к соревнованиям тренеру и психологу необходимо учитывать особенности психических состояний спортсменов в зависимости от выраженности их свойств индивидуальности, включая темперамент. Доказано, что свойства нервной системы и темперамента обуславливают особенности психического состояния спортсмена в тренировочных и соревновательных ситуациях [3, 4]. Однако не всегда ясно, как именно взаимосвязаны параметры психических состояний и приёмы

их оптимизации с теми или иными свойствами темперамента.

Цель исследования – изучение параметров негативных соревновательных психических состояний и приёмов саморегуляции по их оптимизации у спортсменов с разной выраженностью свойств темперамента.

Организация исследования. Исследование было проведено на спортивных базах НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург в 2014–2015 гг.

Испытуемые. В исследовании приняли участие 86 спортсменов (44 мужчины и 42 женщины) в возрасте 19–33 года, занимающиеся разными видами спорта (футбол, баскетбол, гандбол, вольная



борьба, бокс, плавание, академическая гребля, большой теннис) и имеющие квалификацию: первый взрослый разряд (18 чел.), кандидат в мастера спорта (43 чел.), мастер спорта (35 чел.).

Методы исследования. Для диагностики выраженности свойств темперамента использовался опросник структуры темперамента (ОСТ) В.М. Русалова [6]. Оценка компонентов соревновательного состояния проводилась по шкале интервальной самооценки состояния (модифицированный автором «Градусник» Ю.Я. Киселёва). Испытуемым давалась инструкция: вспомнить соревнования, когда они были хорошо подготовлены, но неподходящее психическое состояние (напряженность, заторможенность, волнение и т.п.) мешало успешному выступлению. Вспоминая своё негативное состояние, спортсмены оценивали его компоненты: активность, самочувствие, настроение, желание выступать и др. по шкале интервальной самооценки состояния (модифицированный автором «Градусник» Ю.Я. Киселёва) [5]. Сразу после этого испытуемым предлагалось вспомнить, какие приемы (самовнушения, самоприказы, дыхательные упражнения и др.) они применяли, чтобы оптимизировать своё негативное состояние. Вспоминая, как они воздействовали на себя, спортсмены заполняли анкету «Приёмы саморегуляции психического состояния спортсмена» (разработанную автором данного исследования). В конце спортсмены оценивали по 10-бальной шкале – помогли ли используемые ими приёмы справиться с негативным состоянием и сформировать состояние, подходящее для выступления.

Результаты исследования. Установлено, что некоторые компоненты неоптимального соревновательного состояния различаются у спортсменов в зависимости от выраженности свойств темперамента (Таблица 1). Чем выше эмоциональность, тем более негативно спортсмены оценивают своё самочувствие на соревнованиях. При более высокой предметной эргичности, спортсмены лучше

осознают собственное состояние. А при более высокой социальной эргичности – испытывают более сильную неудовлетворённость результатом соревнований.

Обнаружено, что в зависимости от выраженности свойств темперамента спортсмены по-разному используют приёмы саморегуляции неоптимальных соревновательных состояний (Таблица 2). Чем выше социальная пластичность, предметная и социальная эмоциональность, тем чаще спортсмены используют дыхательные техники. При более высоком предметно-деятельностном темпе чаще используются критические самоприказы. Спортсмены с более высокими показателями предметно-деятельностной эргичности интенсивнее используют приёмы логического анализа. Спортсмены, у которых сильнее выражена социальная эргичность, чаще используют приёмы самоподдержки (внушают себе: «я смогу», «у меня всё получится» и т.п.), а также приемы визуализации (представление о будущем позитивном исходе соревнования).

Оценка эффективности используемых приёмов саморегуляции не связана со свойствами темперамента и выше среднего уровня ($M=6,73$). Однако показатели оценки эффективности приёмов саморегуляции существенно различаются ($\sigma=2,44$). Среди спортсменов больше тех, кто считает, что применяемые приёмы не помогли оптимизировать негативное состояние ($A_s=0,81$). Но, есть и такие, которые очень высоко оценивают эффективность своих приёмов оптимизации соревновательного состояния. Наиболее позитивно оценивают эффективность приёмов саморегуляции те спортсмены, которые выше оценивают способность управлять собой ($r=0,367$, $p<0,01$) и интенсивнее используют приёмы самоподдержки ($r=0,338$, $p<0,01$).

Обсуждение результатов. Оценка своего самочувствия во время соревнований имеет большое значение для уверенности спортсмена в своих силах [2, 5]. Считая, что у него проблемы со здоровьем, спортсмен может опасаться, что у не хватит

Таблица 1 – Значимые коэффициенты корреляций между показателями свойств темперамента и компонентами соревновательного состояния спортсмена (критерий r-Пирсона)

Свойства темперамента	Компоненты психических состояний		
	самочувствие	осознанность состояния	удовлетворенность результатом
Предметная эргичность	-	0,246 $p \leq 0,05$	-
Социальная эргичность	-	-	-0,313 $p \leq 0,01$
Предметная эмоциональность	-0,279 $p \leq 0,05$	-	-



Таблица 2 – Значимые коэффициенты корреляций между показателями свойств темперамента и приёмов саморегуляции негативных соревновательных состояний (критерий r-Спирмена)

Свойства темперамента	Комплексы приёмов саморегуляции негативных соревновательных состояний				
	Дыхательные техники	Само-поддержка	Логический анализ	Представления о будущем	Самокритика
Предметная эргичность	-	-	0,328 $p \leq 0,01$	-	-
Социальная эргичность	-	0,275 $p \leq 0,05$	-	0,266 $p \leq 0,05$	-
Социальная пластичность	0,247 $p \leq 0,05$	-	-	-	-
Предметный темп	-	-	-	-	-0,243 $p \leq 0,05$
Предметная эмоциональность	0,259 $p \leq 0,05$	-	-	-	-
Социальная эмоциональность	0,270 $p \leq 0,05$	-	-	-	-

сил «сделать всё как надо», он может бояться получить травму и т.п. Более эмоциональные спортсмены, сильнее переживают из-за своего здоровья (Таблица 1), так как склонны принимать «близко к сердцу» любые отклонения от оптимального для соревнований самочувствия.

Предметная эргичность характеризует активность освоения деятельности [6]. Более активные спортсмены чаще используют приёмы логического анализа: ищут причину негативного состояния и стараются понять, что нужно сделать для достижения оптимального состояния (Таблица 2). За счет приемов логического анализа достигается наилучшее осознание своего состояния (Таблица 1).

Социальная эргичность отражает потребность человека в социальных контактах и активность в общении [6]. Чем выше потребность и активность в общении, тем важнее для спортсмена сохранение высокого спортивного статуса в глазах партнёров, тренеров, болельщиков. Социально эргичные спортсмены стремятся к более высоким достижениям, чтобы показать себя в обществе с наилучшей стороны. Поэтому они более критично оценивают свои результаты (Таблица 1). Находясь в негативном состоянии, социально эргичные спортсмены стараются убедить себя, что им удастся достигнуть хороших результатов и представляют позитивный исход соревнований (Таблица 2). Эти данные согласуются с общеизвестными представлениями о взаимосвязи экстраверсии и оптимизма [1] и данными Шнайдерера о взаимозависимости надежды на успех и активности достижения [7].

Более гибкие в общении и более эмоциональные (по Русалову – более чувствительные к неудачам в деятельности и общении) чаще используют дыхательные упражнения для оптимизации состояния (Таблица 2). По-видимому, переключение внимания

на контроль за ритмом дыхания, позволяет спортсмену «отключиться» от мыслей о возможном неудачном результате и переживаний по поводу негативных оценок со стороны тренера, партнёров по команде и других значимых лиц.

Более медлительные спортсмены (низкий предметный темп) чаще критикуют себя, чтобы оптимизировать своё негативное состояние (Таблица 2). Резкие высказывания в свой адрес, очевидно, помогают спортсменам взбодриться, активизироваться и «выйти из ступора» к которому они предрасположены в силу природнообусловленной медлительности.

Закключение. В исследовании выявлены различия в оценках самочувствия, осознанности и удовлетворённости результатом у спортсменов, различающихся по выраженности эмоциональности и активности (по Русалову эргичности). Полученные данные позволяют утверждать, что в зависимости от выраженности свойств темперамента спортсмены предрасположены к определённым приёмам саморегуляции негативных соревновательных состояний. При этом одни спортсмены оценивают применяемые приёмы, как помогающие оптимизировать негативное состояние, а другие считают, что их приёмы саморегуляции неэффективны. Поэтому, необходимы дальнейшие исследования, позволяющие выявить, каким именно приёмам целесообразно обучать спортсменов с определёнными свойствами темперамента.

Практические рекомендации. На основании результатов настоящего исследования можно сформулировать следующие рекомендации.

1. Чем выше эмоциональность спортсмена, тем больше внимания стоит уделять формированию у него умения адекватно оценивать свое самочувствие в соревновательный период. Для этого целесообразно

информировать спортсмена о возможных изменениях самочувствия, связанных с повышающимся нервно-психическим напряжением; предоставлять данные медицинских обследований, обучать спортсмена приёмам переключения внимания, чтобы «не заикливаться» на проблемах со здоровьем.

2. В процессе психологического сопровождения необходимо учитывать, что чем ниже темпераментальная активность спортсмена, тем реже он анализирует свое состояние и, соответственно, хуже осознаёт его. Таких спортсменов необходимо обучать приёмам самоанализа, разъяснять необходимость осознанного контроля за своим состоянием, акцентировать внимание на анализе соревновательных состояний и т.п.

3. При обучении спортсменов приёмам саморегуляции, в первую очередь стоит осваивать приёмы самоподдержки: представление позитивного исхода соревнований; самовнушения («Я смогу», «Я – сильный» и т.п.), самоприказы («Успокойся!», «Держись!» и т.п.), самоубеждения («Выиграю, потому что я умею...», «Я много тренировался, поэтому я смогу...» и т.п.). Так как, в независимости от выраженности свойств темперамента, спортсмены оценивают именно приёмы самоподдержки, как наиболее помогающие, оптимизировать негативное состояние.

Литература

1. Айзенк, Г.Ю. Структура личности / Г.Ю. Айзенк. – СПб. : Ювента, 1999. – 464 с.
2. Алексеев, А.В. Преодолей себя! / А.В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 278 с.
3. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М. : ФиС, 1981. – 112 с.

4. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 492 с.

5. Киселёв Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2009. с. 196-207.

6. Русалов, В.М. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности человека (ОФДСИ) / Ю.Я. Киселёв. – М. : ИП РАН, 2004. – 136 с.

7. Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al.(1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60. – P. 570-585.

Literature

1. Eysenck, G.Yu. Structure of personality / G.Yu. Eysenck. – St. Petersburg. : Juventa, 1999. – 464 p.
2. Alekseev, A.V. Overcome yourself! / A.V. Alekseev. – M. : Physical Culture and Sport, 2003. – 278 p.
3. Vyatkin, B.A. Management of mental stress in sports competitions / B.A. Vyatkin. – M.: ФиС, 1981. – 112 p.
4. Il'in, E.P. Psychophysiology of human states / E.P. Ilyin. – St. Petersburg. : Peter, 2005. – 492 p.
5. Kiselev Yu.Ya. Psychic readiness of the athlete: ways and means of achieving: a training manual. – Moscow: Soviet Sport, 2009. – p. 196-207.
6. Rusalov, V.M. A questionnaire of formal dynamic properties of a person's personality (OFDSI) / Yu.Ya. Kiselev. – Moscow: IP RAS, 2004. – 136 p.
7. Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al.(1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60. – P. 570-585.

