

На правах рукописи

ШАГИЕВ Ренат Мирсаитович

**СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ
ХАРАКТЕРИСТИКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Специальность 19.00.03 – Психология труда, инженерная
психология, эргономика
(по психологическим наукам)

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Ярославль – 2009

Работа выполнена на кафедре педагогики и педагогической психологии ГОУ ВПО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова».

Научный руководитель – доктор психологических наук, профессор
Кашапов Мергалияс Мергалимович

**Официальные
оппоненты:** доктор психологических наук, доцент
Леньков Сергей Леонидович

кандидат психологических наук, профессор
Сопов Владимир Федорович

Ведущая организация – ГОУ ВПО «Казанский государственный университет им. В.И. Ульянова-Ленина»

Защита состоится « 27 » марта 2009 года в 10-00 часов на заседании диссертационного совета Д 212.002.02 в Ярославском государственном университете им. П.Г. Демидова по адресу: 150057, г. Ярославль, проезд Матросова, д. 9.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова.

Автореферат разослан «___» февраля 2009 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета

Клюева Н.В.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования обусловлена тем, что спортивная деятельность является областью предельных достижений человеческих возможностей, которая предъявляет повышенный уровень требований к психике и физиологии спортсменов. Большие спортивные нагрузки, постоянный рост результатов и спортивного мастерства, высокая конкуренция в процессе соревнований ставят спортсменов в условия стресса. Для осуществления целей спортивной деятельности и решения поставленных задач необходима постоянная адаптация к стресс-факторам как внутренней, так и внешней природы.

В спортивной психологии изучение деятельности спортсмена как целостной системы является одной из важных научно-практических проблем. Первостепенное значение в этом направлении имеет разработка вопросов, связанных с развитием и формированием ресурсов для эффективного преодоления экстремальных физических и психологических нагрузок в соревнованиях, коррекцией неблагоприятных психоэмоциональных состояний, регуляцией практически всех функций организма и психики. К настоящему времени достаточно хорошо изучены феноменология, закономерности и механизмы функционирования психики спортсмена в экстремальных условиях (Л.М. Аболин, А.В. Алексеев, Б.А. Вяткин, Л.Д. Гиссен, Дж.Б. Кретти, В.Р. Малкин, Р.М. Найдиффер, В.Н. Платонов, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, В.Ф. Сопов и др.), но до сих пор отсутствует теоретико-методологическая проработка аспектов, касающихся структуры стрессоустойчивости спортсменов, путей и средств ее формирования и поддержания в экстремальных условиях.

Рассматривая спортивную деятельность как разновидность труда (В.А. Бодров, Г.Д. Горбунов, Е.П. Ильин, А.В. Карпов, Е.А. Климов, Б.Ф. Ломов, А.Ц. Пуни) для достижения максимального спортивного результата, мы учитываем факт, что стресс-факторы этой деятельности являются неотъемлемым компонентом ее структуры, который ограничивает эффективное функционирование всех систем организма и психики (П.Б. Зильберман, Е.П. Ильин, Ц.П. Короленко, В.И. Лебедев, В.Ф. Сопов, О.А. Черникова). В данную область входят вопросы, связанные с изучением профессионально ценных особенностей психики спортсменов, включающих в себя рациональную регуляцию психических состояний, мотивов, поведения; особенностей функционирования психики в экстремальных условиях соревнований; диагностикой, коррекцией, профилактикой неблагоприятных состояний.

В структурно-функциональном анализе стрессоустойчивости нами были выделены следующие подходы: системный (Б.Г. Ананьев, А.В. Карпов, А.Г. Ковалев, Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов, М.С. Роговин, В.Д. Шадриков); проблемно-ориентированный (С. Aldwin, Т. Revenson); процессуальный (Л.Г. Дикая, А.Б. Леонова, В.Л. Маришук, В.И. Медведев, А.О. Прохоров, Л.Д. Чайнова и др.); ресурсный (К.А. Абульханова-Славская, В.А. Бодров, В.И. Медведев, В.Э. Мильман). Недостаточная разработанность данной проблемы вызывает необходимость выявления и детального исследования структуры, позволяющей решить проблему целостности и диагностики стрессоустойчивости.

Таким образом, важность формирования высокой стрессоустойчивости в спортивной деятельности, с одной стороны, и недостаточность основных теоретико-методологических и методических подходов к решению обозначенной проблемы, с другой стороны, определили актуальность разработки данной темы.

Цель работы – исследование структурно-функциональных характеристик стрессоустойчивости в спортивной деятельности.

Данная цель конкретизируется в следующих **задачах**:

1. Осуществить теоретический анализ психологических подходов к исследованию стрессоустойчивости в спортивной деятельности.
2. Выявить психологическую структуру стрессоустойчивости спортсменов, ее межкомпонентные и межуровневые связи.
3. Установить функциональные характеристики компонентов различных уровней стрессоустойчивости спортсменов.
4. Определить компонентный состав стрессоустойчивости спортсменов в зависимости от индивидуальных спортивных достижений, квалификации и возраста спортсменов.
5. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию стрессоустойчивости у спортсменов в условиях соревнований.

Объектом исследования является стрессоустойчивость спортсменов в спортивной деятельности.

Предмет исследования – структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости спортсменов в соревновательном отрезке деятельности.

Общая гипотеза исследования:

Базовыми компонентами стрессоустойчивости спортсменов являются: волевые качества, особенности саморегуляции поведения, мотивация достижения, темперамент, ситуативная тревожность.

Общая гипотеза конкретизируется в ряде **частных гипотез**:

1. Для высокого уровня стрессоустойчивости характерно наличие следующего компонентного состава: системные волевые качества (выдержка, самоконтроль, инициативность, ответственность, целеустремленность, настойчивость), свойства саморегуляции поведения (оценка результатов, планирование, общий уровень саморегуляции поведения), мотивация достижения.

2. Компонентный состав структуры стрессоустойчивости спортсменов определяется вегетативным реагированием, уровнем индивидуальных спортивных достижений, спортивной квалификацией, возрастом спортсменов.

Методологической основой исследования явились следующие идеи и концепции: субъектно-деятельностный подход в отечественной психологии (А.В. Брушлинский, В.В. Знаков, С.Л. Леньков, С.Л. Рубинштейн, Е.А. Сергиенко, В.Д. Шадриков); современные принципы, разработанные в психологии труда (В.А. Бодров, А.В. Карпов, Е.А. Климов, А.А. Крылов, Б.Ф. Ломов, М.С. Роговин, А.В. Филиппов); концепции психологического стресса (В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, Л.А. Китаев-Смык); психологические теории деятельности в напряженных условиях (Л.П. Гримак, Ц.П. Короленко, В.И. Лебедев, Н.И. Наенко, В.Ф. Сопов); теоретические и методические подходы к изучению личности в спорте (Б.А. Вяткин, Л.Д. Гиссен, Дж.Б. Кретти, В.Р. Малкин, Р.М. Найдиффер, В.Н. Платонов, А.В. Родионов); разработки в области саморегуляции деятельности спортсменов (А.В. Алексеев, В.П. Некрасов, В.Ф. Сопов, А.Т. Филатов, Н.А. Худадов).

Методы и методики исследования. На разных этапах исследования нами применялись следующие методы: теоретический анализ литературы, наблюдение, опросники, методы статистической обработки эмпирических данных, включающие в себя корреляционный и структурный анализ, нахождение значимости различий по t-критерию Стьюдента, U-критерию Манна-Уитни.

Для диагностики свойств стрессоустойчивости использовались: методика определения вегетативного индекса Кердо; методика В.И. Моросановой на определение стиля саморегуляции поведения; опросник Б.Н. Смирнова на исследование психологической структуры темперамента; методика М.В. Чумакова на выявление уровня развития волевых качеств личности; экспресс-методика Ч. Спилбергера на выявление уровня ситуативной тревожности; методика Е.В. Эйдмана – А.Г. Зверкова на выявление самоконтроля и самообладания для оценки индивидуального уровня развития волевой регуляции; методика

В.Ф. Сопова на выявление уровня мотивационного состояния; опросник «Мотивация стремления к успеху» Т. Элерса.

Надежность и достоверность полученных результатов обеспечивались проведением статистической обработки данных с помощью программного пакета Statistica 5,5.

База исследования. Исследование проводилось в период с 2005 г. по 2008 г. на базе спортивного клуба «Колизей» и МОУДОД СДЮШОР № 17 г. Ярославля. Основную часть выборки составили 168 спортсменов, из них: 115 спортсменов-армрестлеров (борьба на руках) и 53 спортсменов-самбистов от 1-х разрядов до мастеров спорта России, возраст исследуемых – от 15 до 25 лет.

Научная новизна работы: реализован структурно-функциональный подход к исследованию стрессоустойчивости в спорте, на основе которого выявлены характеристики различных уровней стрессоустойчивости. Системный подход позволил решить проблему целостности стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость представлена как системное свойство психики спортсменов, состоящее из функциональных блоков, выполняющих определенную функцию – противодействие стрессу в условиях соревнований и обладающее разноуровневыми характеристиками. Выявленная структура стрессоустойчивости позволяет решить проблему эффективности и результативности спортсменов на этапе соревновательного отрезка деятельности.

Теоретическая значимость: внесен вклад в разработку таких фундаментальных проблем психологии труда, как проблема профессионального стресса и проблема стрессоустойчивости в профессиональной деятельности. Выявленная структура стрессоустойчивости спортсменов была рассмотрена с позиций системного подхода как свойство, отличающееся характерным компонентным составом и имеющее целостные функциональные взаимосвязи в процессе формирования и развития субъект-объектных отношений, реализуемых на соревновательном этапе. Впервые теоретическому анализу и эмпирическому исследованию подвергаются свойства личности спортсменов, отвечающие за процессы преодоления, противодействия и коррекции стресса в напряженной спортивной деятельности, показана их связь с результативностью. Впервые эмпирическим путем была выявлена структура стрессоустойчивости спортсменов, определены характеристики составляющих ее функциональных блоков. Установлены характерные особенности групп спортсменов с различным уровнем стрессоустойчивости и компонентным составом структур. До настоящего времени вопросы, посвященные структурно-функциональным характеристикам

стрессоустойчивости в спорте недостаточно проработаны. Результаты исследования раскрывают широкую перспективу для дальнейшего изучения данного вопроса.

Практическая значимость: выявленная структура стрессоустойчивости спортсменов может использоваться для прикладного применения по определению уровня сформированности стрессоустойчивости спортсменов с целью выявления «проблемных» зон и дальнейшей коррекции и оптимизации их деятельности на этапе соревновательной подготовки. Разработанная и апробированная в процессе исследования программа обучения с комплексным использованием методов саморегуляции направлена на решение проблемы формирования стрессоустойчивости спортсменов и эффективно используется в системе психологической подготовки на предсоревновательном этапе.

Положения, выносимые на защиту:

1. Структура стрессоустойчивости спортсменов представляет собой системное свойство, проявляющееся в результате включения спортсменов как субъектов труда в процесс преодоления стресс-факторов напряженной профессиональной (спортивной) деятельности. Структуру стрессоустойчивости спортсмена образуют следующие блоки, относящиеся к разным уровням интегральной индивидуальности:

- психодинамические свойства (активность, ригидность, эмоциональная возбудимость, темп реакций);
- волевые качества (выдержка, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль, инициативность, самостоятельность, ответственность, энергичность);
- саморегулятивные свойства (общий уровень саморегуляции поведения, планирование, моделирование, оценка результатов, гибкость).
- мотивация (стремление к успеху, мотивация достижения).

2. Компоненты структуры стрессоустойчивости спортсменов, имеющих, соответственно, высокий и низкий уровень стрессоустойчивости, существенно различается: для спортсменов, имеющих высокий уровень стрессоустойчивости, структура стрессоустойчивости основывается на свойствах личности, отвечающих за регуляцию деятельности человека – волевою регуляцию и саморегуляцию поведения, а также мотивацию достижения. Базовым составляющим данной структуры является комплекс следующих качеств: системные волевые качества (выдержка, самоконтроль, инициативность, ответственность, целеустремленность, настойчивость), свойства саморегуляции поведения (оценка результатов, планирование, общий уровень саморегуляции поведения), стремление к успеху. В структуре

стрессоустойчивости спортсменов, имеющих низкий уровень стрессоустойчивости, детерминирующими базовыми качествами являются только волевые качества личности, а саморегулятивные, психодинамические свойства и мотивация достижения носят локальный и спорадический характер.

3. В структуре стрессоустойчивости спортсменов раскрываются функциональные взаимосвязи и динамическая организация структурных компонентов деятельности. Состав компонентов стрессоустойчивости зависит от уровня индивидуальных спортивных достижений, спортивной квалификации, возраста спортсменов.

4. Разработанная и апробированная в процессе исследования программа обучения навыкам самообладания и противодействия стресс-факторам с комплексным использованием методов саморегуляции способствует формированию высокой стрессоустойчивости спортсменов в целях повышения эффективности их соревновательной деятельности.

Апробация и внедрение работы. Основные материалы и результаты исследования были представлены на научно-практических конференциях: «Современные проблемы прикладной психологии» (Ярославль, 2006); «Психология совладающего поведения» (Кострома, 2007); «Алмазовские чтения» (Ярославль, 2006); «Активность – Индивидуальность – Субъект» (Пермь, 2008), на методологических семинарах лаборатории профессионального и личностного развития ЯрГУ им. П.Г. Демидова (2006-2008); на заседании кафедры педагогики и педагогической психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова (2008).

В период обучения в аспирантуре Р.М. Шагиев дважды (в 2006/2007; 2007/2008 учеб. годах) был удостоен Губернаторской стипендии за достижения в научной деятельности.

Материалы проведенного исследования включены в программы научно-исследовательских проектов: грант РГНФ 2007-2008 гг. по теме «Разработка структурно-уровневой теории творческого профессионального мышления» (проект № 07-06-00279а); грант РГНФ 2007-2009 гг. по теме «Творческая деятельность профессионала в контексте когнитивного и метакогнитивного подходов» (проект № 08-06-00300а).

Структура диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, 10 таблиц, 5 рисунков, 144 источников, среди которых 6 – на английском языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обосновывается актуальность, теоретическая и практическая значимость, научная новизна исследования проблемы соотношения стрессоустойчивости и результативности деятельности в спорте, формулируются общая цель и задачи исследования, определяются методологические средства их решения, представлены положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Теоретические проблемы психологических исследований деятельности спортсменов» рассматривается специфика деятельности спортсменов; выделяются структура деятельности и профессионально-важные качества спортсменов; дается характеристика определения и структуры стрессоустойчивости; раскрываются особенности соревновательной деятельности спортсменов.

В настоящее время, несмотря на достаточное количество работ по данной проблеме, нет ясности в понимании сущности стрессоустойчивости, роли психики в ее обеспечении, особенностей проявления в различных условиях. Однако эти вопросы нашли отражение применительно к понятию «эмоциональная устойчивость», которое можно считать с определенным допущением синонимом понятия «стрессоустойчивости» (Л.А. Аболин, М.И. Дьяченко, В.Л. Маришук, В.А. Пономаренко). Стресс как особое психическое состояние связан с зарождением и появлением эмоций, но он не сводится только к эмоциональным феноменам, а детерминируется и отражается в мотивационных, когнитивных, волевых, характерологических и других компонентах личности. Поэтому мы рассматриваем стрессоустойчивость как систему психики, состоящую из различных функциональных блоков и уровней.

Экстремальность условий деятельности – характерная черта современного спорта, кульминационным моментом в котором является соревнование, насыщенное напряженной борьбой за достижение победы над соперником, и результаты этой победы имеют высокую социальную значимость. Соревновательная деятельность представляет собой соперничество, направленное на выявление превосходства одной из конкурирующих сторон в регламентированных определенным образом условиях (А.А. Красников). Напряженность соревнований обычно связывают с комплексом таких признаков, как сложность решаемых в соревновании задач, уровень трудностей по преодолению препятствий на пути к цели, предыдущий опыт выступлений, ответственность выступления и тому подобным. К тому же процесс реализации усилий в спорте сопровож-

дается всеми видами стресса: от биологического и физиологического до личностного и социального. Стресс, в свою очередь, проявляется в состояниях, характеризующихся временным понижением устойчивости различных психических функций, координации движений и работоспособности.

При определении существенных характеристик стрессоустойчивости в нашем исследовании мы придерживаемся определения П.Б. Зильбермана, который понимает стрессоустойчивость как «...интегративное свойство личности, характеризующееся взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, направленных на преодоление и противодействие стресс-факторам напряженной деятельности». В соответствии с вышесказанным, стрессоустойчивость спортсменов представляется нам как функциональная система, направленная на оперативное и превентивное преодоление стресс-факторов.

В структурно-функциональном анализе стрессоустойчивости нами были выделены следующие подходы: системный (А.В. Карпов, М.С. Роговин, В.Д. Шадриков); проблемно-ориентированный (С. Aldwin, Т. Revenson); процессуальный (Л.Г. Дикая, А.Б. Леонова, В.Л. Маришук, В.И. Медведев, А.О. Прохоров, Л.Д. Чайнова и др.); ресурсный (К.А. Абульханова-Славская, В.А. Бодров, В.Э. Мильман, В.И. Медведев). Ситуация в плане ее изученности представляется весьма недоработанной, поэтому мы пришли к выводу о необходимости выявления структуры стрессоустойчивости конкретно в спортивной деятельности, позволяющей решить проблему ее целостности и диагностики у спортсменов. До сих пор остается актуальной проблема выявления компонентов стрессоустойчивости. На наш взгляд, эта проблема решается на основе субъектно-деятельностного, системно-регуляторного, ресурсного подходов с разработкой характеристик стрессоустойчивости.

В зависимости от основания, по которому исходно вычленяются психические процессы, лежащие в основе формирования и проявления стрессоустойчивости, мы выделяем системно-регулятивный подход (В.А. Бодров), который предполагает «вычленение» психических процессов не по признаку качественного своеобразия, а с точки зрения их непосредственной функции в регуляции поведения. При данном подходе психические процессы рассматриваются как функциональные звенья, блоки (регулирующие функции), образующие систему психической регуляции поведения (деятельности).

С позиций концепции системы психической регуляции деятельности (О.А. Конопкин., В.Д. Шадриков) нами была рассмотрена роль отдельных структурных компонентов этой системы в проявлении стрессоустойчивости спортсменов, и в частности, взаимодействие отдельных функциональных блоков при воздействии стрессоров в спортивной деятельности.

Исходя из этого положения, структура стрессоустойчивости представлена блоками, выполняющими следующие функции:

- психодинамический блок (ПД) проявляется в своеобразии психологических свойств темперамента, индивидуальных особенностей протекания и динамики психических процессов;
- волевой блок (В) направлен на регуляцию эмоциональных состояний посредством системных и базальных волевых качеств; отвечает за инициацию и торможение действий, контроль и регулирование реакций на стресс-факторы;
- мотивационный блок (М) направлен на актуализацию и регуляцию мотивов напряженной деятельности, выбор адекватных мотивов, их силы и интенсивности для решения оперативных задач текущей деятельности;
- саморегулятивный блок (СР) направлен на регулирование поведения в целом посредством сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Преимущества представленной структуры состоят в том, что в ней представлены в иерархии структурно-функциональные блоки, позволяющие получить дифференцированную информацию о стрессоустойчивости как о системном свойстве, но в то же время образующие единое целое; отражена специфика стрессоустойчивости, которая определяется единством психодинамических, волевых, мотивационных, эмоциональных и саморегулятивных компонентов деятельности человека; показано поэтапное раскрытие ресурсов субъекта, направленное от выявления вегетативных параметров к проявлениям волевой регуляции и саморегуляции поведения.

Во второй главе **«Методическое обоснование и результаты эмпирического исследования по определению структурно-функциональных характеристик стрессоустойчивости спортсменов»** дается обоснование методического инструментария исследования и описание его процедуры, представлена эмпирическая часть диссертационной работы, проанализированы полученные данные и обобщены результаты исследования.

На первом этапе эксперимента выявлялись структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости различных групп, исследуемых в зависимости от выраженности тонуса симпатической и парасимпатической нервной системы.

На основе вегетативного индекса Кердо мы разделили выборку на три группы по уровню выраженности тонуса симпатической и парасимпатической нервной системы: 1-я группа (высокий уровень стрессоустойчивости) – баланс симпатической и парасимпатической нервной системы (относительно устойчивое психоэмоциональное состояние) – 26% испытуемых; 2-я группа (средний уровень стрессоустойчивости) – преобладание тонуса симпатической нервной системы (умеренный стресс) – 33% испытуемых; 3-я группа (низкий уровень стрессоустойчивости) – выраженное преобладание тонуса симпатической нервной системы (сильный стресс) – 41% испытуемых.

Структура корреляционных взаимосвязей каждой из исследуемых групп имеет свои характерные особенности.

Таблица 1.

Матрица интеркорреляций структуры стрессоустойчивости спортсменов с низким уровнем по индексу Кердо

Базовые качества	Ш. Наст	МСУ	Иниц.	Ц.	Сам	М
Шкала настойчивости (Н)		0,82**				
Мотивация стремления к успеху (МСУ)					-0,7**	
Шкала общего самоконтроля (О-ВСК)	0,8**	0,68*				
Выдержка (Выд.)				0,81**		
Ригидность (РИГ)		0,75**	0,86**		- 0,77**	
Целеустремленность (Ц)						0,84**

Условные обозначения:

** – уровень значимости $p < 0,01$, * – уровень значимости $p < 0,05$;

Иниц. – инициативность, Сам – самостоятельность, М – моделирование.

У третьей группы (см. табл. 1), наиболее подверженной влиянию соревновательного стресса, преобладают волевые качества (настойчивость, инициативность, выдержка, целеустремленность, самоконтроль),

а мотивационные, саморегулятивные и психодинамические компоненты представлены только на единичном уровне, что свидетельствует о высокой мобилизации волевых качеств в стрессогенной обстановке.

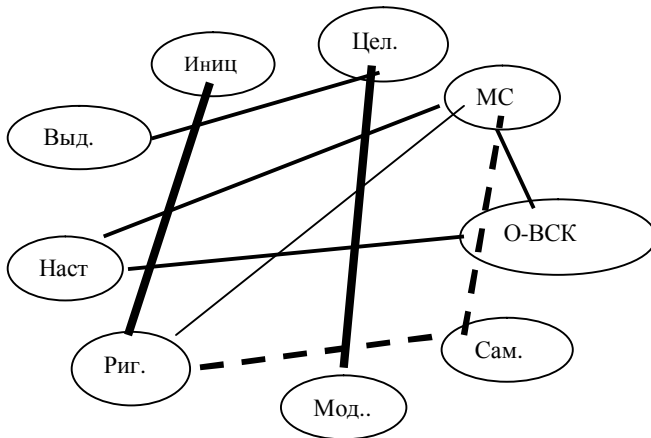


Рис. 1. Корреляционные связи базовых качеств личности группы спортсменов с низким уровнем стрессоустойчивости.

Условные обозначения:

Цел. – целеустремленность, МСУ – мотивация стремления к успеху, О-ВСК – общий самоконтроль, Сам. – самостоятельность, Мод. – моделирование, Риг. – Ригидность, Наст. – настойчивость, Выд. – выдержка, Иниц. – инициативность.

————— положительная связь при $p < 0,01$;

————— положительная связь при $p < 0,05$;

- - - - отрицательная связь при $p < 0,01$.

Таким образом, установлено, что базовыми качествами, определяющими низкий уровень стрессоустойчивости спортсменов, являются только волевые качества личности и ригидность психических процессов, а саморегулятивные, психодинамические свойства и мотивация носят фрагментарный характер.

Во второй группе все компоненты структуры стрессоустойчивости достаточно сбалансированы: (см. табл. 2) представлены и волевые компоненты (энергичность, настойчивость, выдержка, самоконтроль), и психологические свойства темперамента (активность, эмоциональная возбудимость, темп реакций), и мотивационные (мотивация стремления к успеху), и саморегулятивные компоненты (саморегуляция поведения, гибкость). Структура стрессоустойчивости данной группы показывает,

что здесь присутствует большой удельный вес типологических свойств личности, который не наблюдается у других групп.

Таблица 2.

Матрица интеркорреляций структуры стрессоустойчивости спортсменов со средним уровнем по индексу Кердо

Базовые качества	Ш.Наст	АКТ	О-ВСК	Эн	Т.Р
Общий уровень саморегуляции (ОУ)	0,88**	0,8**			
Шк. настойчивости (Н)			0,9***		
Эмоциональная возбудимость (ЭМ.В)		-0,76**	-0,75**		
Активность (АКТ)					0,88**
Гибкость (Г)				0,77**	

Условные обозначения:

** – уровень значимости $p < 0,01$; *** – уровень значимости $p < 0,001$;
 Ш.Наст. – шкала настойчивости, Эн. – энергичность, Т.Р. – темп реакций,
 О-ВСК – общий самоконтроль.

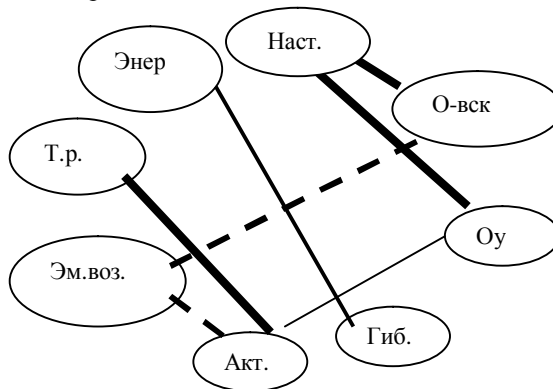


Рис. 2. Корреляционные связи базовых качеств группы спортсменов со средним уровнем стрессоустойчивости.

Условные обозначения:

Энерг. – энергичность, О-ВСК – общий самоконтроль, Наст – настойчивость,
 Т.Р. – темп реакций, Эм. Воз. – эмоциональная возбудимость, Акт. – активность,
 Гиб. – гибкость, ОУ – общий уровень саморегуляции.

————— положительная связь при $p < 0,01$;
 ————— положительная связь при $p < 0,05$;
 - - - - - отрицательная связь при $p < 0,01$.

Таким образом, выявлено, что среди ведущих базовых качеств в группе спортсменов со средним уровнем стрессоустойчивости отсутствуют ярко выраженные базовые компоненты, состав качеств данной структуры диффузен, и мы делаем вывод о разнонаправленной динамике параметров.

Таблица 3.

Матрица интеркорреляций структуры стрессоустойчивости спортсменов с высоким уровнем по индексу Кердо

Базовые качества	Выд	О-ВСК	МСУ	Ини	Ц	ОУ	Наст
Выдержка (Выд)		0,85 **					
Шкала общего самоконтроля (О-ВСК)			0,92* **	0,87* *			
Мотивация стремления к успеху (МСУ)				0,96* **		0,86 **	
Инициативность (Ини)						0,91 **	
Ответственность (Отв)	0,89* *				0,86 **		
Целеустремленность (Ц)							0,88 **

Условные обозначения:

** – уровень значимости $p < 0,01$; *** – уровень значимости $p < 0,001$;

ОУ – общий уровень саморегуляции.

В первой группе представлены волевые компоненты (см. табл. 3) (выдержка, самоконтроль, инициативность, ответственность, целеустремленность, настойчивость), мотивация стремления к успеху и саморегулятивные свойства (оценка результатов, планирование, саморегуляция поведения). Причем состав волевых и саморегулятивных блоков значительно поменялся, в отличие от структур стрессоустойчивости низкого и среднего уровней: появились такие качества как ответственность, планирование и оценка результатов, что свидетельствует о наличии опыта выступлений спортсменов, продуманном и взвешенном подходе к выполнению деятельности в условиях стресса.

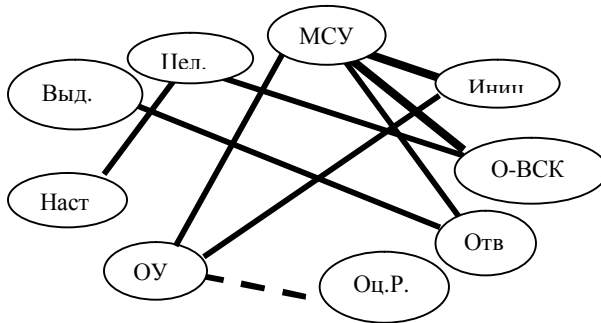


Рис. 3. Корреляционные связи базовых качеств группы спортсменов с высоким уровнем стрессоустойчивости

Условные обозначения:

Оц,Р – оценка результатов, О-ВСК – общий самоконтроль, Наст- настойчивость, Цел. – целеустремленность, ОУ – общий уровень саморегуляции, Иниц. – инициативность, Отв. – ответственность, Выд. – выдержка, МСУ – мотивация стремления к успеху

— — — — — положительная связь при $p < 0,01$;

— — — — — положительная связь при $p < 0,05$;

- - - - - отрицательная связь при $p < 0,01$.

Уровень ответственности, целеустремленности, ригидности, моделирования, оценки результатов в группе спортсменов с высоким уровнем стрессоустойчивости выше, чем в группе спортсменов со средним уровнем стрессоустойчивости. Достоверности различий определялась по U – критерию Манна–Уитни (табл. 4).

Таблица 4.

Оценка достоверности различий по U – критерию Манна-Уитни спортсменов с высоким и средним уровнем стрессоустойчивости

Компоненты	Средние значения		p
	Группа 1 (высокий уровень)	Группа 2 (средний уровень)	
Ответственность	14,3	17,18	$p < 0,05$
Целеустремленность	17	22,22	$p < 0,01$
Ригидность	8,86	15,9	$p < 0,01$
Моделирование	7,429	5,222	$p < 0,01$
Оценка результата	6,286	5,333	$p < 0,05$

Выявлены различия в уровне экстраверсии, целеустремленности и самостоятельности между группами спортсменов с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости (табл.5).

Таблица 5.

Оценка достоверности различий по U – критерию Манна-Уитни спортсменов с высоким и низким уровнем стрессоустойчивости

Компоненты	Средние значения		p
	Группа 1 (высокий уровень)	Группа 3 (низкий уровень)	
Экстраверсия	20,14	16	p<0,05
Целеустремленность	17	21,64	p<0,05
Самостоятельность	4,143	6,545	p<0,01

Анализ различий между группами спортсменов со средним и низким уровнями стрессоустойчивости не выявил статистически значимых различий.

Таким образом, в процессе исследования было выявлено, что высокий уровень стрессоустойчивости не выявил положительных значимых связей с психодинамическими свойствами и эмоцией тревоги. Мы объясняем это тем, что в процессе подготовки к соревнованиям именно вышеуказанные свойства подлежат целенаправленному воздействию и коррекции личностью спортсмена. Используются высшие уровни регулирования психоэмоциональных состояний и поведения. В наиболее эффективной структуре стрессоустойчивости предпочтение отдается волевым, саморегулятивным и мотивационным компонентам.

На втором этапе исследовались особенности структурно-функциональных характеристик в зависимости от возраста, спортивной квалификации, индивидуальных спортивных достижений.

Для оценки успешности преодоления стресса определяются критерии, которые ориентированы либо на процесс, либо на результат преодоления. Результат преодоления стресса мы соотносим с результативностью выступлений на соревнованиях.

Показанные спортсменами результаты на соревнованиях мы рассматривали в качестве критериев успешности спортивной деятельности в зависимости от их уровня стрессоустойчивости. Выступление спортсмена, занявшего с 1-е по 3-е место, оценивается как успешное, с 4-го по 6-е место – удовлетворительное и 7-е место и ниже – неуспешное.

Сравнительный анализ структур стрессоустойчивости групп спортсменов, имеющих различные индивидуальные спортивные достижения, показал, что у атлетов, определенных нами, как достигших успеха (занявших 1 – 3 места на соревнованиях), ведущими являются самоконтроль, самостоятельность и целеустремленность, у атлетов, занявших 4 – 6 места – самообладание, общий уровень саморегуляции и выдержка, занявшие 7 место и ниже – общий уровень саморегуляции, выдержка и реактивная тревожность. Общими для всех спортсменов являются самоконтроль и выдержка.

У спортсменов, достигших успеха в соревнованиях, доминируют системные волевые качества – самоконтроль, инициативность, ответственность, целеустремленность, настойчивость, а также базальные – выдержка, решительность, что говорит о высоком уровне психологической подготовки, достаточном опыте, состоятельности и личностной зрелости.

Структура стрессоустойчивости спортсменов, занявших 4 – 6 места в соревнованиях (удовлетворительное выступление), отличается сбалансированным составом компонентов, представляющих разноуровневые характеристики. Психодинамический уровень – эмоциональная возбудимость; волевой блок – самообладание, самоконтроль (системные качества); внимательность, выдержка, энергичность (базальные); саморегулятивный блок – общий уровень саморегуляции, планирование, гибкость; мотивация достижения успеха.

Структура стрессоустойчивости группы неуспешных спортсменов, занявших 7-е место и ниже, характерна наличием реактивной тревожности и мотивационным состоянием. Исследуемые спортсмены перед соревнованиями находятся в состоянии, которое возникает в ситуации неопределенной опасности и проявляется в ожидании неблагоприятного развития событий – результатов выступлений. Мотивационное состояние неуспешных спортсменов (как интегральная характеристика) отражает отношение и побуждение к факторам соревновательной деятельности, выявляет отрицательные взаимосвязи с основными параметрами – регуляторами текущей спортивной деятельности на высоких уровнях значимости ($p < 0,01$, $p < 0,05$) – (общим уровнем саморегуляции, программированием, оценкой результатов, гибкостью), и экстраверсией. Данные факты указывают на то, что у спортсменов недостаточно сформированы навыки саморегуляции поведения в напряженной соревновательной деятельности, отсутствует позитивный и конструктивный опыт преодоления стресс-факторов.

Сравнительный анализ групп исследуемых спортсменов, различающихся по спортивной квалификации, показал, что у спортсменов «разрядников» в структуре доминируют: общий уровень саморегуляции, самоконтроль и мотивация достижения, а у спортсменов более высокого уровня квалификации – самоконтроль, настойчивость и мотивация достижения. С ростом спортивной квалификации атлетов меняется состав психодинамических характеристик в структуре, и наличие их соответствует требованиям, предъявляемым видом спорта к психике спортсменов, начинают более доминировать характеристики личностного уровня.

В результате сравнительного анализа групп спортсменов, различающихся по возрасту: до 18-ти и старше 18-ти лет, установлено, что в структуре ведущих базовых качеств стрессоустойчивости спортсменов до 18-ти лет отсутствуют психодинамические свойства. В основе структуры лежат особенности саморегуляции поведения – гибкость, общий уровень саморегуляции, оценка результатов, которые несут основную нагрузку по сопротивлению стресс-факторам. Таким образом, в процессе исследования было выявлено, что в основе структуры стрессоустойчивости молодых спортсменов (до 18-ти лет) лежат особенности саморегуляции поведения.

Структура стрессоустойчивости спортсменов старше 18-ти лет отличается, прежде всего, сформированными системными волевыми качествами – целеустремленностью, настойчивостью, самоконтролем, а также базовым – выдержкой.

Таким образом, было установлено, что в структуре стрессоустойчивости спортсменов старше 18-ти лет присутствуют все блоки, а доминируют системные волевые качества – целеустремленность, самоконтроль, настойчивость и общий уровень саморегуляции.

В третьей главе «Методическая разработка эксперимента по формированию стрессоустойчивости спортсменов» раскрыты теоретические и методические подходы к становлению спортсменов в актуальных отрезках спортивной деятельности, приводится программа, разработанная с целью формирования стрессоустойчивости спортсменов и повышения эффективности успешности деятельности спортсменов.

В процессе исследования были выявлены следующие проблемные зоны: практически у половины спортсменов (41%) был установлен низкий уровень стрессоустойчивости, который характеризуется отсутствием таких важных свойств, как оценка результатов, планирование своей деятельности, ответственности. Для решения выявленных проблем была разработана программа тренинга, которая основывалась на специальном

подборе упражнений, направленных на коррекцию и совершенствование компонентов стрессоустойчивости спортсменов в условиях соревнований.

В основу программы были положены теоретико-методологические подходы в области регуляции напряженной экстремальной деятельности спортсменов (А.В. Алексеев, В.П. Некрасов, А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, А.Т. Филатов, Н.А. Худадов). Программа построена на основе системы психической регуляции, состоящей из четырех блоков, направленных на различные психические объекты: личностные особенности и мировоззрение, мотивацию, стрессоустойчивость, двигательную устойчивость. Разработанная и апробированная в процессе исследования программа обучения с использованием методов саморегуляции направлена на решение проблемы формирования стрессоустойчивости спортсменов и эффективно используется в системе психологической подготовки спортсменов в период подготовки к соревнованиям.

Программа тренинга включала в себя следующие компоненты: мотивационно-целевой – определение значения системной стрессоустойчивости как важного компонента соревновательной деятельности; формирование установок на освоение современных методик по саморегуляции; диагностический – выявление уровня сформированности стрессоустойчивости спортсменов на основе комплекса методик; содержательно-информационный – представление системы психической регуляции, состоящей из 4-х блоков, направленных на психические объекты (компоненты стрессоустойчивости), обоснование и характеристика основных методов саморегуляции; процессуально-формирующий – индивидуальное сопровождение спортсменов, выработка индивидуальной траектории по формированию стрессоустойчивости, групповые консультации, обучение навыкам аутовоздействия; оценочно-рефлексивный – выявление уровня сформированности уровня стрессоустойчивости на конечном этапе, рефлексия спортсменов.

В качестве базовых психотехник были выбраны упражнения метода психофизиологической саморегуляции «Ключ» Х.М. Алиева (освоение комплекса идеомоторных движений – поиск «Ключа», методики решения стрессовых проблем, методика обучения, завершающая стадия). Специфика программы для разных групп обучаемых заключалась в том, что в программе акцент был сделан на проблемных компонентах стрессоустойчивости спортсменов с учетом возрастных особенностей, уровня спортивной квалификации. Статистическая оценка значимости произошедших позитивных изменений, осуществленная с помощью t-критерия Стьюдента, показывает, что показатели уровень значимости изменения сформированности стрессоустойчивости спортсменов после

программы статистически значимы ($p < 0,001$). Основываясь на полученных результатах, мы делаем вывод, что разработанная и апробированная программа обучения с комплексным использованием методов саморегуляции способствует формированию высокой стрессоустойчивости спортсменов в целях повышения эффективности их соревновательной деятельности.

В заключении обобщены полученные эмпирические данные и сформулированы следующие **выводы**:

1. Анализ основных направлений и современного состояния спортивной психологии позволил установить недостаточную разработанность проблемы стрессоустойчивости в деятельности спортсменов.

2. Структура стрессоустойчивости спортсменов представлена как системное свойство, проявляющееся в результате напряженной спортивной деятельности спортсменов, в процессе преодоления стресс-факторов в условиях соревнований. В процессе эмпирического исследования нами была выявлена структура стрессоустойчивости, основу которой составляют следующие блоки: *психодинамические свойства* (активность, ригидность, эмоциональная возбудимость, темп реакций); *волевые качества* (выдержка, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль, инициативность, самостоятельность, ответственность, энергичность); *особенности саморегуляции поведения* (планирование, моделирование, оценка результатов, гибкость, общий уровень саморегуляции поведения); *мотивация* (мотивация стремления к успеху).

3. Выявленная структура стрессоустойчивости способствует дифференцированной и системной диагностике и характеристике стрессоустойчивости спортсменов. Компонентный анализ позволил качественно раскрыть механизмы функционирования системы стрессоустойчивости. Для высокого уровня стрессоустойчивости, основанном на сбалансированном вегетативном реагировании, характерна оптимальная структура, которая основывается на свойствах личности, отвечающих за регуляцию деятельности человека – волевою регуляцию и саморегуляцию поведения, а также мотивацию достижения. Базовыми компонентами данной структуры являются: системные волевые качества (выдержка, самоконтроль, инициативность, ответственность, целеустремленность, настойчивость), свойства саморегуляции поведения (оценка результатов, планирование, общий уровень саморегуляции поведения), мотивация стремления к успеху; в структуре стрессоустойчивости спортсменов, имеющих низкий уровень стрессоустойчивости, детерминирующими базовыми качествами являются волевые качества личности, а само-

регулятивные, психодинамические свойства и мотивация носят локальный фрагментарный характер.

4. В структуре стрессоустойчивости спортсменов раскрываются функциональные взаимосвязи и динамическая организация структурных компонентов деятельности. Структура стрессоустойчивости представлена как система, выполняющая конкретную функцию – противодействие стрессу и дифференцируется на определенное количество взаимосвязанных элементов. Состав компонентов стрессоустойчивости зависит от характера вегетативного реагирования спортсменов, уровня спортивной квалификации, возраста спортсменов, уровня индивидуальных спортивных достижений. Выявленная на основе субъектно-деятельностного, системного и регулятивного подходов структура стрессоустойчивости спортсменов, состоящая из психодинамического (темперамента) и личностного уровней (волевых качеств, особенностей саморегуляции поведения, мотивации достижения) позволяет дифференцированно и целостно охарактеризовать стрессоустойчивость спортсменов. У атлетов, выступающих успешно, ведущими качествами являются самоконтроль, самостоятельность и целеустремленность; у атлетов, выступающих удовлетворительно – самообладание, общий уровень саморегуляции и выдержка; у неуспешных спортсменов – общий уровень саморегуляции, выдержка и реактивная тревожность. У спортсменов-разрядников преобладают в структуре стрессоустойчивости общий уровень саморегуляции, самоконтроль, мотивация достижения, у квалифицированных спортсменов – самоконтроль, настойчивость и мотивация достижения. Спортсменам до 18-ти лет свойственны гибкость, общий уровень саморегуляции, оценка результатов, а спортсменам старше 18-ти лет – целеустремленность, настойчивость и общий уровень саморегуляции.

5. Разработанная и апробированная в процессе исследования программа обучения с комплексным использованием методов саморегуляции способствует формированию высокой стрессоустойчивости спортсменов в целях повышения эффективности их соревновательной деятельности. В процессе исследования были выявлены следующие проблемные зоны: у половины спортсменов был выявлен низкий уровень стрессоустойчивости, который характеризуется отсутствием таких важных качеств, как оценка результатов, планирование своей деятельности, ответственности, что свидетельствуют о недостаточно развитых компонентах стрессоустойчивости или о неадекватном применении их в напряженных стрессогенных условиях

Основываясь на полученных результатах, можно сделать вывод, что программа, направленная на формирование стрессоустойчивости спортсменов, достаточно эффективна. Навыки, получаемые спортсменами с помощью тренинга, позволяют им более успешно осуществлять деятельность в условиях соревнований.

Материалы исследования отражены автором в 9 публикациях, общим объемом 5,5 п.л.

Публикации в изданиях, рекомендованных ВАК РФ:

1. Шагиев, Р.М. Личностные характеристики спортсменов с различным уровнем стрессоустойчивости / М.М. Кашапов, Р.М. Шагиев // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова: Научно-методический журнал. Т. 14. Серия «Психологические науки» «Акмеология образования». – № 1. – 2008. – С. 133-139.

Другие научные публикации:

2. Шагиев, Р.М. Стрессоустойчивость подростков в спорте // Ярославский психологический вестник. Вып. 16. – М.-Ярославль: Российское психологическое общество, 2005. – С. 155-156.

3. Шагиев, Р.М. Психические состояния подростков в спортивной деятельности // Ярославский психологический вестник. Вып. 17. – М.-Ярославль: Российское психологическое общество, 2005. – С. 131-133.

4. Шагиев, Р.М. Образ в структуре саморегуляции молодых спортсменов // Ярославский психологический вестник. Вып. 21. – М.-Ярославль: Российское психологическое общество, 2007. – С. 114-116.

5. Шагиев, Р.М. Произвольная саморегуляция деятельности подростков в спорте / Р.М. Шагиев // Алмазовские чтения. – Ярославль, 2007. – С. 125-128.

6. Шагиев, Р.М. Психическая саморегуляция как механизм формирования стрессоустойчивости подростков в спорте / Р.М. Шагиев // Современные проблемы прикладной психологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Т. II. Ярославль, 2006. – С. 221-226.

7. Шагиев, Р.М. Психическая саморегуляция в психологическом сопровождении спортсменов – подростков / Р.М. Шагиев // Психология совладающего поведения: материалы Международной научно-практической конференции / отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им Н.А. Некрасова, 2007. – С. 291-293.

8. Шагиев, Р.М. Стрессоустойчивость спортсменов как свойство интегральной индивидуальности / Р.М. Шагиев // Активность – Индивидуальность – Субъект: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 110-летию со дня рождения В.С. Мерлина, 2-4 октября 2008 г., Пермь / научн. ред. Б.А. Вяткин; Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 2008. – С. 157-159.

9. Шагиев, Р.М. Зависимость стрессоустойчивости спортсменов от уровня квалификации // Ярославский психологический вестник. Вып. 24. – М.-Ярославль: Российское психологическое общество, 2008. – С. 155-156.