

типу жизненной стратегии часто используют обращение к религии как способ совладания с трудными жизненными ситуациями, что является отражением экстер-нальной жизненной позиции. Личности ранней взрослости с различными типами жизненной стратегии расценивают трудные жизненные ситуации рассмотрение как возможность личностного роста и активно ищут ее благоприятные стороны.

Полученные данные позволяют сформулировать предположение для дальнейших исследований: способы совладания с трудными жизненными ситуациями взаимосвязаны с особенностями жизненной стратегии личности.

Список литературы

1. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс – М.: Политиздат, 1970. – 450 с.
2. Леонтьев, Д. А. Психология смысла – М.: Смысл, 1999. – 360 с.
3. Хьелл Л., Зиглер, Д. Теории личности – СПб.: Питер, 1997. – 608 с.

ЗНАЧЕНИЕ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В КОНТЕКСТЕ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

*Н.В. Кухтова, И.М. Прищепина
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

В настоящее время в стремительно меняющихся социально-экономических условиях и интенсификации объемов получаемой информации наблюдается рост нервно-психической напряженности во всех сферах деятельности человека, что сопровождается повышенными требованиями к психической устойчивости и адаптивности человека. Поэтому большое значение приобретают проблемы поведения людей в стрессовых ситуациях, степени их активности и одновременно защищенности, проявляемой в волевой позиции индивида. Обеспечение психической устойчивости в сложных условиях спортивной деятельности во многом определяется степенью развития его саморегулятивных механизмов и является одной из актуальных тем психологии.

Необходимо отметить, что интерес к саморегуляции значительно повысился в последние десятилетия. Об этом свидетельствуют многочисленные обращения к данному феномену в самых различных психологических подходах. Особенно выделяются исследования активности человека в стрессовых ситуациях, но при этом не учитываются индивидуально-стилевые особенности саморегуляции человека. Понятие «саморегуляция» носит междисциплинарный характер и является системным процессом, обеспечивающим адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности субъекта на любом из ее уровней. Следует отметить, что ранее уделялось внимание в основном изучению психофизиологических состояний, а также вопросам влияния стрессогенных факторов среды на работоспособность и надежность в профессиональной деятельности человека [2, 4].

В связи с этим изучение саморегуляции направлено на повышение волевых возможностей индивида и имеет важное значение для стабилизации спортсмена в спортивной деятельности [1].

Большое количество фактов свидетельствует о том, что спортсмены не всегда справляются с возникшим в процессе соревнования стрессом и выступают ниже своих возможностей [5]. Отсюда становится понятным, почему проблема регуляции в спортивной деятельности в настоящее время является одной из важных в подготовке спортсмена к достижению высоких результатов, а изучение са-

морегуляции в стрессовых ситуациях спортивной деятельности являются достаточно актуальными.

Одним из необходимых условий успешности саморегуляции является адекватное отражение человеком внешней и внутренней среды – образ состояния [1]. Так, в исследованиях О.А. Конопкина описывается механизм оценки и контроля действий по ходу их осуществления [3]. Данный подход раскрыт в рамках теории саморегуляции: рефлексия (оценка и контроль собственных действий) необходима для изменения уровня и характера активности в зависимости от течения деятельности.

Психическая саморегуляция, как функция психики, это способ связи разных уровней деятельности в зависимости от качеств и соотношения с объективным миром. В процессе психической саморегуляции личность, сводя в единую систему все психические модальности (чувства, мотивацию, волю) с учетом своих индивидуальных особенностей (возможностей, недостатков) согласует их с системой объективных условий и требований к решаемой задаче. Одной из причин возникновения травм в спортивной деятельности является низкий уровень волевой саморегуляции спортсменов. В связи с этим, цель работы – изучить значимость волевой саморегуляции у спортсменов, получивших травмы.

Материал и методы. Исследование было проведено на 108 спортсменах различных видов спорта (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол, легкая атлетика, биатлон, спортивная гимнастика), имеющих травмы. Для изучения были использованы методика оценки психических качеств (Г. Айзенк), тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана), анкета психической надежности (В.Э. Мильман) [6]. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программы SPSS 11 на основе корреляционного анализа.

Результаты и их обсуждение. Корреляционный анализ показал наличие отрицательной связи волевой саморегуляции с такими психическими состояниями как тревожность ($r = -0,468$ при $p \leq 0,01$), фрустрация ($r = -0,554$ при $p \leq 0,01$), ригидность ($r = -0,444$ при $p \leq 0,01$), агрессия ($r = -0,341$ при $p \leq 0,01$). Положительная связь отмечается с волевыми качествами и компонентами психической надежности спортсменов: настойчивостью ($r = 0,802$ при $p \leq 0,01$), самообладанием ($r = 0,703$ при $p \leq 0,01$), соревновательной устойчивостью ($r = 0,256$ при $p \leq 0,01$), мотивационно-энергетическим компонентом ($r = 0,321$ при $p \leq 0,01$), стабильностью и помехоустойчивостью ($r = 0,398$ при $p \leq 0,01$).

Так, спортсмены, с высоким уровнем волевой саморегуляции не тревожны, имеют высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боятся трудностей, спокойны, выдержанны, не ригидны, легко переключаемы (пластичны). При этом, деятельные, работоспособные спортсмены активно стремятся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы. Они эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Вместе с тем, стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

Соревновательная эмоциональная устойчивость характеризуется интенсивностью эмоционального возбуждения и его колебанием, которые влияют на характер выступления. При этом спортсмены умеют правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, влиять на него, осуществлять самоконтроль над своими действиями. Им также присущи устойчивость внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков, спортивной техники, невосприимчивость к воздействию разного рода помех и т.д. Спортсмены с низким уровнем волевой саморегуляции имеют противоположные характеристики.

Таким образом, в настоящее время выделяют следующее понимание саморегуляции как психологического феномена: саморегуляция как специфический вид деятельности, имеющий специфический мотив, специфическую цель и средства; саморегуляция как психический процесс; саморегуляция как способность.

Закключение. Полученные данные позволят сформировать установки, способствующие развитию регулятивных возможностей спортсмена, и приспосабливаться к сложным, меняющимся условиям спортивной деятельности. Сформированный высокий уровень волевой саморегуляции поможет справиться с возникшей травмой и быстро восстановиться к спортивной деятельности.

Список литературы

1. Дикая, Л.Г. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния / Л.Г. Дикая, В.В. Семикин, В.И. Щедров // Психологический журнал. – Т.15. – № 6. – 1994. – С.28-37.
2. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 386 с.
3. Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М.: Наука, 1980. – 256 с.
4. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / Под ред. Л.Леви. – Л.: Медицина, 1970.
5. Перова, Е.И. Стресс и психические расстройства в спортивной травматологии / Е.И. Перова // Спортивный психолог. – 2005. – № 1 (4). – С. 56-58.
6. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А.О.Прохорова. – СПб.: Речь, 2004. – С. 131-134.

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

*Л.Н. Лаптиева, И.Н. Крикало
Мозырь, УО «МГПУ им. И.П. Шамякина»*

Адаптация медицинских работников к условиям производственной деятельности в лечебно-профилактических учреждениях является одним из важнейших компонентов в общей системе профессиональной подготовки, что делает очевидной необходимость исследования этой проблемы.

Профессиональная адаптация рассматривается как процесс, затрагивающий различные структуры личности молодого специалиста, требующий специфических форм профессионально-педагогической работы. Анализ психолого-педагогической литературы позволяет выделить следующие виды профессиональной адаптации: биологическая, психическая, производственная и социальная.

Особое значение в профессиональной деятельности медицинских работников, имеет, на наш взгляд, психическая адаптация, которую можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности. К психической адаптации относят психическую регуляцию в состоянии стресса, в проблемной психической ситуации. Для обеспечения успешной адаптации специалиста необходимы знания причин, вызывающих стресс – стрессоров.

Цель исследования – анализ стрессоров и исследование их влияния на адаптационные процессы медицинского работника.

Материал и методы. В исследовании приняли участие средние медицинские работники учреждений здравоохранения Беларуси. Используемые методы: анализ психолого-педагогической и медицинской литературы, беседа, анкетирование, методы математической статистики.