

происходит неадекватная логическая переработка, в результате которой из-за нехватки фактов выдается неправильный вывод;

- страх – тревога, конкретизированная на определенном объекте. Хотя объекты, с которыми связывается тревога, могут и не быть ее причиной, у субъекта создается представление о том, что тревогу можно устранить определенными действиями;

- ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, нарастание интенсивности тревожных расстройств приводит субъекта к представлению о невозможности предотвращения грядущего события;

- тревожно-боязливое возбуждение – вызываемая тревогой дезорганизация достигает максимума, и возможность целенаправленной деятельности исчезает.

Тревога сотрудников органов внутренних дел несмотря на обилие различных смысловых формулировок, представляет собой единое явление и служит облигаторным механизмом эмоционального стресса. Возникая при любом нарушении сбалансированности в системе “человек-среда”, она активизирует адаптационные механизмы сотрудников, и вместе с тем, при значительной интенсивности, лежит в основе развития адаптационных нарушений. Повышение уровня тревоги обуславливает включение или усиление действия механизмов интрапсихической адаптации. Эти механизмы могут способствовать эффективной психической адаптации, обеспечивая редукцию тревоги, а в случае их неадекватности находят свое отражение в типе адаптационных нарушений, которым соответствует характер формирующихся при этом пограничных психопатологических явлений.

Как показало наше исследование, эффективность психической адаптации напрямую зависит от организации микросоциального взаимодействия (особенно в системе МВД). При конфликтных ситуациях в профессиональной сфере, затруднениях в построении неформального общения нарушения механической адаптации отмечались значительно чаще, чем при эффективном социальном взаимодействии.

Таким образом, не только анализ факторов окружающей среды определяет уровень адаптации и эмоциональной напряженности. Необходимо также принимать во внимание индивидуальные качества сотрудников органов внутренних дел, состояние непосредственного профессионального окружения и особенности группы, в которой осуществляется микросоциальное взаимодействие.

ПРЕДСТАРТОВЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ В БИАТЛОНЕ

*Е.В. Михалёнок, Ю.А. Козлова, А.А. Лянгина
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Структура стрессовой приспособительной реакции весьма сложна и затрагивает многие механизмы жизнеобеспечения. Состояние психического стресса часто сопровождается изменениями мышечного тонуса, тремора, нарушениями координации.

Долгое время считалось, что стресс всегда отрицателен, что его вызывают только лишь негативные факторы. Однако многочисленные исследования последнего десятилетия показали, что механизм стресса может прийти в действие не только под влиянием вредоносных факторов. Стресс – это эмоциональное психическое напряжение, влияющее на адаптацию и продуктивность выполняемых действий, на активность и отношение личности к себе, окружающим, социальной среде.

В зависимости от характера влияния на организм стресс подразделяют на дистресс (действующий отрицательно) и эвстресс (действующий положительно).

Выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия

Состояние боевой готовности (воодушевления) характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности. Спортсмен ощущает подъем сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. В состоянии боевой готовности имеются свои «изъяны». Наблюдается снижение произвольного контроля над действиями и увеличение инертности возбуждательного процесса, что можно связать с возникновением у спортсмена сильной рабочей доминанты, для стрелков оптимально отсутствие предстартового возбуждения.

Предстартовая лихорадка появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемом сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний (одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру), что в поведении приводит к капризности, упрямству и грубости в отношениях с товарищами и с тренерами, к снижению самокритичности, суетливости, торопливости, неадекватно реагирует на обычные раздражители. Ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений, проявления страха. Свои возможности спортсмены переоценивают, а возможности соперника недооценивают, то есть появляется самоуверенность. Признаки стартовой лихорадки сопровождаются изменением физиологических показателей. Способствуют устранению предстартовой лихорадки интенсивная разминка с помощью физических упражнений, а также воздействие авторитета тренера, особенно для начинающих спортсменов.

Предстартовая апатия. Апатия может появиться при перетренированности спортсмена, а также когда деятельность не представляет для него интереса. Сопровождается общей вялостью, сонливостью, снижением быстроты движений и ухудшением координации и т.д.

Сначала тормозятся наименее устойчивые нервно-психические функции, прежде всего мотивационный уровень, в то время как другие (например, двигательный) еще остаются возбужденными или даже усиливают свое возбуждение [1].

Результаты и их обсуждение. Был проведен опрос ведущих тренеров Республики Беларусь, анализ научно-методической литературы, на основе которых были выделены факторы влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения.

Факторы влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения:

Уровень притязаний спортсмена. Определяет качество и степень возникающих реакций. Если уровень притязаний высок, то предстартовое волнение будет выражено сильнее. Важно чтобы уровень притязаний был адекватным имеющимся возможностям.

Обстановка соревнования. Торжественность и праздничность соревнования, присутствие многочисленных зрителей усиливают предстартовое волнение спортсмена, вызывают бодрость, воодушевление.

Наличие сильных конкурентов. Сильные соперники ожесточают спортивную борьбу, уменьшают уверенность спортсмена в успехе, а это вызывает дополнительные волнения.

Личные или командные соревнования. Предсоревновательное волнение у многих спортсменов выражено сильнее, если спортсмен выступает за команду.

Опыт спортсмена обуславливает особенности предстартового волнения. Оценка степени предстартового волнения опытных и неопытных спортсменов должна происходить с учетом выбираемого показателя.

Возрастные особенности. У юных спортсменов (14–18 лет) предстартовое повышение пульса, артериального давления и мышечной силы выражено больше, чем у взрослых.

Индивидуальные особенности спортсменов. Эмоционально возбудимые спортсмены демонстрируют большее предстартовое эмоциональное возбуждение, чем эмоционально невозбудимые.

Время возникновения предстартового возбуждения зависит от специфики деятельности, мотивации, стажа в данном виде деятельности, пола и от развития интеллекта. Выраженное предстартовое возбуждение у квалифицированных спортсменов точнее приурочено к началу работы, чем у новичков.

Заключение. На основе изучения факторов, влияющих на выраженность предстартового эмоционального возбуждения, у каждого спортсмена сборной команды «ВГУ им. П.М. Машерова» были выделены индивидуальные особенности эмоционального возбуждения перед стартом

Нами разработана программа индивидуального подхода в регулировании предстартового состояния у спортсменов биатлонистов, путем аутогенной тренировки, подбором средств и методов разминки, и учета индивидуальных факторов влияющих на эмоциональное состояние.

В настоящее время проводится педагогический эксперимент по проверке эффективности разработанной программы регулирования предстартового состояния у спортсменов.

Список литературы

1. Новиков, Б. И. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям / Б.И. Новиков. – М.: ФиС, 1968, с.37.

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕССА У ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСКОГО ДОМА

Ю.В. Насонова
Витебск, УО «ВГУ им. П. М. Машерова»

В наше время эмоциональный стресс все чаще становится причиной тягостных переживаний, нарушений общения людей и заболеваний, получивших название «болезни стресса».

Сама профессиональная деятельность воспитателей дошкольного детского дома эмоциональную насыщенность, психофизическое напряжение и высокий процент факторов, вызывающих стресс. Стрессовые ситуации, возникающие в их работе – это обычное и часто возникающее явление.

Эмоциональное выгорание педагогов данной категории представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут наступать его дисфункциональные следствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности, и поэтому, изучение этих состояний представляется нам достаточно актуальной проблемой.