

логов доминирует «Редукция личных достижений». Статистически достоверных отличий между группами мужчин и женщин по шкалам ЭИ ДП и РЛД обнаружено не было.

Список литературы

1. Maslach, C. and Jackson, S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99–113, 1981.
2. Freudenberger, H.J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165. Maslach, C. Burnout: A social psychological analysis. In *The Burnout syndrome* ed. J.W. Jones, pp.30–53, Park Ridge, IL: London House, 1982.
3. Schaufell, W.B., Enzmann, D. And Girault, N. Measurement of burnout: A review. In *Professional Burnout: Recent Development in Theory and Reserch* ed. W.B.Schaufell, C.Maslach and T.Marek, pp.199–215, Washington, DC: Taylor&Francis
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Психическое «выгорание» у менеджеров и его преодоление. *Психология менеджмента* //Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб..2002.
5. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учеб. пособие. - СПб., 2002.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

О.А. Хуцкая

Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Психические аспекты спортивной деятельности являются наиболее сильно действующими факторами стресса. Психическая адаптация в спорте в большей мере интеллектуальный и эмоциональный процессы, чем физиологический. Предвиденье будущей угрозы без наличия ее реального источника приводит к заблаговременной приспособительной реакции. Но необходимо сказать о практической неповторимости индивидуального опыта каждого спортсмена. В спортивной деятельности спортсмен, в зависимости от своих индивидуальных особенностей, встречается с большим или меньшим комплексом стрессоров и дает на них индивидуальную, сложную, но цельную и единую реакцию.

Структура стрессовой приспособительной реакции весьма сложна и затрагивает многие механизмы жизнедеятельности. Состояние психического стресса часто сопровождается изменениями мышечного тонуса, тремора, нарушениями координации. Стресс – это эмоциональное психическое напряжение, влияющее на адаптацию и продуктивность выполняемых действий, на активность и отношение личности к себе, окружающим, социальной среде [4].

Соревнования являются сильнейшим стрессором для спортсмена. Естественно, важным здесь является "ситуация достижения", характеризующая наличием заданий, выполнение которых гарантирует вознаграждение.

По результатам исследования Соколовой Н.И., Мельниковой Е.А., уровень стрессоустойчивости выше у спортсменов высокой квалификации. Спортсмен, отличающийся значительной психологической стабильностью, может выдержать сильный стресс в течение продолжительного времени. Знание индивидуальных особенностей спортсменов со стороны выносливости и подверженности психическому стрессу имеет немаловажное значение в деле индивидуализации процесса подготовки к стартам в ответственных соревнованиях.

Эффективное преодоление стресса обеспечивается за счет адаптивного и конструктивного использования имеющихся ресурсов личности и оценивается по показателям эффективности затрат энергии и ресурсов, достижения цели проти-

водействия стрессу и восстановления функционального состояния, личного развития в виде повышения способности, самооценки, мотивации достижения. Мастера спорта проработали больше стрессогенных ситуаций с тренерами, прошли соответствующие психологические подготовки. Немаловажным является собственный опыт и опыт товарищей по команде или отделения.

Цель нашего исследования: изучить особенности социально-психологической адаптации спортсменов с различными показателями стрессоустойчивости. Выборка состояла из 32 человек (юноши 17-21 года); имеют спортивную квалификацию: МС – 10 (32,4%) человек, КМС – 12 (38,2%) человек, 1 разряда – 10 (32,4%) человек.

Исследовательская работа осуществлялась с помощью таких методов, как стандартизированный самоотчет (Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда), теоретический анализ обобщений данных специальной литературы; психологическое наблюдение за спортсменами в период соревновательной деятельности.

Анализируя полученные результаты можно утверждать, что по показателю «адаптивность», предельно высокие показатели 1 разряд 4 (12,5%), дезадаптивность предельно высокие 1 разряд 2 (6,4%) и предельно низкие КМС 1 (3,2%); эмоциональный комфорт предельно высокий показатель 1 разряд 1 (3,2%). Но по показателю «эскапизм» (уход от проблем) предельно высокие показатели у спортсменов всех квалификаций. На наш взгляд, это обосновано переключением на тренировочный процесс, спортсмен отвлекается, ведь часто учебно-тренировочные занятия проходят на свежем воздухе, за городом или, например, сборы в другой стране. Для спортсмена такой уход от стрессогенных факторов как средство релаксации. Но проблемы как таковые остаются нерешёнными.

Для нивелирования воздействия стресса на адаптацию, и в том числе на спортивную деятельность, мы рекомендуем использовать следующее:

- изменение восприятия стрессовой ситуации, показание максимума того, на что способен и концентрации на, например, соревновании, а не на решающем значении успеха или неудачи;

- необходимо контролировать свои эмоции и осознавать негативное влияние этих эмоций на себя;

- сосредоточение исключительно на стоящей впереди задаче, максимальное отклонение от внешнего влияния.

Также мы рекомендуем несколько упражнений, которые могут вызвать состояние внутреннего покоя и комфорта. Можно использовать упражнение «Убежище». Оно заключается в том, что Вы мысленно создаете себе убежище – спокойное и комфортное место, где Вас никто не потревожит и не побеспокоит, и мысленно находитесь в нем некоторое время. Этим упражнением можно эффективно пользоваться, когда находитесь в состоянии стресса, можно быстро снимать напряжения переживания.

Упражнение, которое помогает справиться с неприятными воспоминаниями – «Фотоальбом». Нужно выбрать эпизод из жизни, воспоминания о котором вызывают неприятные переживания, и представить себе его как последовательность фотографий. Эти фотографии мысленно вкладываются в альбом, альбом помещается на дальнюю полку. А потом надо только представить, что фотографии выцветают до такой степени, что изображение полностью исчезает.

Таким образом, при выполнении антистрессовых упражнений главное – это образы, которые возникают в процессе, а также уменьшение или полное устранение негативных образов и мыслей, которые вызывают высокий уровень физиоло-

гической активности и провоцируют появление стресса). Психологические характеристики стрессоустойчивости (адаптивность, эмоциогенный контроль и т.д.) выходят за рамки нормативных показателей у спортсменов меньшей квалификации. Поэтому существует необходимость психологической подготовки спортсменов как в период соревнований, так в процессе жизнедеятельности.

Список литературы

1. Абабков, В.А., Перре, М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Бодров, В.А. Информационный стресс. – М., 2000. – 352с.
3. Щербатых, Ю.В. Психология стресса. – М., 2006. – 160 с.
4. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. 4.2: Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал, 2006. – Т. 27. – №2. – С. 113-123
5. Соколова Н.И., Мельникова Е.А. Влияние стресса на соревновательную деятельность спортсменов. – Донецк: Центр спортивной медицины, 2007.

СТРЕССОРЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

*А.А. Шиманович, С.Г. Ивашко
Минск, УО «БГУФК»*

Современный спорт трудно себе представить без стресса: одних спортсменов он подбадривает и заставляет развиваться, а других – погружает в условия, при которых невозможно ни нормально тренироваться, ни добиться серьезного успеха в спорте [5].

Спортсмены редко выступают или тренируются в социальном вакууме. Даже при самостоятельных тренировках спортсмен часто соотносит свои результаты с показателями соперников, а также прогнозирует возможные реакции на свои выступления со стороны своего тренера, друзей, болельщиков, членов семьи. Он также знает, что позже его выступление заслужит либо аплодисменты, либо порицание, недовольство и критику со стороны более крупной и индифферентной группы зрителей. Телевидение, интервью, средства массовой информации еще больше усиливают социально-психологическое давление, испытываемое спортсменами высокого класса [1].

Спортивная деятельность включает в себя широкую и разнообразную систему человеческих отношений (и опосредуется ими), характер которых существенно влияет на эффективность деятельности спортсмена. Этот факт отражает общепсихологический принцип – принцип изменчивости психических и физических процессов человека под влиянием различных социальных ситуаций, в связи с этим средства и методы социальной психологии становятся значительным достоянием различной спортивной практики и, следовательно, между спортивной и социальной психологией устанавливаются содержательные связи [1].

Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности, является стресс. Термин «стресс» объединяет большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами и т. д. [4].

Состояние психического стресса возникает у спортсменов в связи с участием в спортивных соревнованиях, это сложное психофизиологическое состояние личности, определяемое несколькими системами условий различного иерархиче-