

ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕФЛЕКСИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ

Федорова А.В.

Аннотация

В статье рассматривается взаимосвязь рефлексии и саморегуляции психических состояний у спортсменов. Среди эмоциональных состояний, являющихся ключевыми индикаторами психологической готовности спортсмена, традиционно анализируется тревожность спортсменов. Поэтому особую роль играет способность регуляции своего психического состояния. Были получены результаты показывающие, что спортсмены обладают высоким уровнем рефлексии и эффективной саморегуляцией психического состояния.

Ключевые слова: психические состояния, ауторефлексия, социорефлексия, саморегуляция, тревожность, спортсмены

Ни для кого не секрет, что спорт является весьма напряженным видом деятельности. Современный спорт, и особенно спорт высших достижений, невозможен без максимальных нагрузок, соперничества, постоянных переживаний успеха и неудач. В условиях таких высоких требований, предъявляемых к профессиональным спортсменам, на передний план выходит проблема психической устойчивости к напряженным психофизическим нагрузкам. Спортсмен вынужден постоянно справляться не только с большим количеством физических нагрузок, но и с психологическим давлением, которое вызывает большой спектр психических состояний. Среди эмоциональных состояний, являющихся ключевыми индикаторами психологической готовности спортсмена, традиционно анализируется тревожность спортсменов. Тревожность разделяется на базовую (устойчивую во времени) и ситуативную, переживаемую в конкретных обстоятельствах. В спортивной психологии большое внимание уделяется именно ситуативной тревожности [1].

Поэтому особую роль играет способность регуляции своего психического состояния. Для спортсмена важно анализировать то состояние, в котором он находится на данный момент времени. Особенно это необходимо в ситуации

соревнований, когда один только психологический настрой – пятьдесят процентов победы.

Здесь, особое место имеет взаимосвязь рефлексии и саморегуляции психических состояний. А.О. Прохоров отмечает, что: «Рефлексия «включена» как центральное, основное звено в регуляторный процесс, как самодетерминирующее и саморегулирующее начало регуляторных действий субъекта. Благодаря рефлексии осуществляются осознание, оценка и сличение актуального состояния с первоначальным и, соответственно, в случае необходимости субъектом вносится коррекция в применяемые способы и приемы регуляции» [3]. Исходя из этого, изучение саморегуляции психического состояния и рефлексии у спортсменов представляет особый интерес.

Для проведения пилотажного исследования, была сформирована смешанная выборка в количестве 20 человек. В нее вошли представители одиночных видов спорта: плавание, борьба, гимнастика и т.д. в возрасте от 20 до 30 лет. Испытуемые имели следующие разряды КМС, МС, ЗМС, МСМК.

Для проведения исследования использовались следующие методики: Методика «Уровня выраженности и направленности рефлексии» М. Гранта [3], опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой [2], методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова [3], «Методика оценки тревожности» Ч. Спилбергера и Ю.Л. Ханина [4].

Результаты показали, что на момент проведения исследования испытуемые переживали такие состояния как спокойствие, удовлетворение, «нейтральное» и т.д. Данные состояния переживались в виде бодрости, оптимистичности, веселости, четкости, осознанности восприятия, повышенной сообразительности.

Результаты исследования по методике Ч. Спилбергера показали, что испытуемые имеют высокий уровень ситуативной, и низкий уровень личностной тревожности.

Ситуативная тревожность коррелирует с эмоциональной сферой: тоскливость ($r = 0,70$, при $p = 0,05$), сонливость ($r = 0,78$, при $p = 0,01$), вялость ($r = 0,71$, при $p = 0,05$); с когнитивной сферой: мышление ($r = -0,71$, при $p = 0,05$), память ($r = -0,64$, при $p = 0,05$); с поведением: неуправляемость, бесконтроль-

ность ($r = -0,63$, при $p = 0,05$), необдуманность ($r = -0,73$, при $p = 0,05$). Данные корреляции могут свидетельствовать о том, что высокая тревожность неблагоприятно сказывается на эмоциональной и когнитивной сфере. Так же повышается хаотичность движений, что может негативно сказаться на деятельности спортсмена.

Шкала личностной тревожности коррелирует с поведением: неадекватность ($r = -0,67$, при $p = 0,05$) и со шкалой «Общий уровень саморегуляции» ($r = 0,70$, при $p = 0,05$). Возможно, данные корреляции свидетельствуют о том, что испытуемые, предрасположенные к тревоге, используют весь комплекс саморегуляции, чтобы ее снизить.

Результаты исследования рефлексии показали, что 80% испытуемых имеют высокий уровень ауторефлексии и средний уровень социорефлексии. У остальных респондентов, ауторефлексия и социорефлексия находятся, примерно, на одном уровне. Данные результаты являются вполне естественными, поскольку для успешной саморегуляции необходимо отслеживать самые тонкие эмоциональные колебания.

Ауторефлексия коррелирует со шкалой личностной тревожности ($r = 0,70$, при $p = 0,05$). Предположительно, это говорит о том, что самоанализ способствует снижению внутренней тревоги.

Результаты исследования саморегуляции показали, что ведущим элементом саморегуляции является программирование.

Программирование коррелирует с четкостью, осознанностью восприятия ($r = 0,73$, при $p = 0,05$); с эмоциональной сферой: оптимистичность ($r = 0,78$, при $p = 0,05$), бодрость ($r = 0,64$, при $p = 0,05$); с поведением: двигательная активность ($r = 0,60$, при $p = 0,05$), управляемость, контроль ($r = 0,76$, при $p = 0,05$), улучшение координации ($r = 0,68$, при $p = 0,05$); с проявлениями со стороны органов дыхания: увеличение глубины, учащение дыхания ($r = 0,63$, при $p = 0,05$). Данные корреляции свидетельствуют о том, что используемый метод саморегуляции позволяет оптимизировать эмоциональные, физиологические и когнитивные сферы человека, а также, способствует улучшению поведения.

Элемент саморегуляции «Гибкость» коррелирует с эмоциональной сферой: веселость ($r = 0,41$, при $p = 0,001$), оптимистичность ($r = 0,37$, при $p = 0,01$); с когнитивными процессами: представление ($r = 0,26$, при $p = 0,05$); с поведением: улучшение двигательной активности ($r = 0,33$, при $p = 0,01$). Предположительно данные корреляции говорят о том, что при изменении поведения под условия окружающей и внутренней среды происходит замена нежелательных чувств, эмоций другими, более приемлемыми. Также улучшается эмоциональная, когнитивная сфера и поведение.

Элемент саморегуляции «Оценивание результатов» коррелирует с личностной тревожностью ($r = -0,32$, при $p = 0,01$); с поведением: продуманность ($r = 0,29$, при $p = 0,05$), адекватность ($r = 0,30$, при $p = 0,05$); с когнитивной сферой: память ($r = 0,36$, при $p = 0,01$), мышление ($r = 0,29$, при $p = 0,05$). Это говорит о том, что при сравнении достигнутого результата с желаемым у испытуемых снижается личностная тревожность.

Таким образом, результаты исследования показали, что спортсмены-разрядники имеют высокий уровень ауторефлексии, что способствует эффективному анализу своего внутреннего состояния и настроения. При этом, снижается уровень личностной тревожности, что так же положительно влияет на спортивную деятельность.

Был выявлен высокий уровень ситуативной, и низкий уровень личностной тревожности. Ситуативная тревожность коррелирует с эмоциональной, когнитивной сферой и с поведением. Данные корреляции могут свидетельствовать о том, что высокая тревожность неблагоприятно сказывается на эмоциональной и когнитивной сфере.

Шкала личностной тревожности коррелирует со шкалой «Общий уровень саморегуляции». Возможно, данные корреляции свидетельствуют о том, что испытуемые, предрасположенные к тревоге, используют весь комплекс саморегуляции, чтобы ее снизить.

Результаты исследования саморегуляции показали, что ведущим элементом саморегуляции является программирование. Программирование коррели-

рует с эмоциональной, когнитивной сферой, с поведением и с физиологией. Это свидетельствуют о том, что используемый метод саморегуляции позволяет оптимизировать все сферы человека.

Таким образом, испытуемые обладают высоким уровнем рефлексии и эффективной саморегуляцией своего психического состояния, что позволяет им продуктивно справляться с напряженной спортивной деятельностью.

Список литературы

1. Психология спорта / Под ред. Ю.П.Зинченко, А.Г. Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011.
2. Моросанова В.И. Журнал практической психологии и психоанализа. –URL: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2946>
3. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. – М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2004.
4. Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л. Шкала тревоги. Тест на тревожность Спилбергера-Ханина. (Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.) –URL: <http://psycabi.net/testy/179-test-na-trevozhnost-spilbergera-khanina-metodika-otsenki-trevozhnosti-ch-d-spilbergera-i-yu-l-khanina>

INTERRELATION OF A REFLECTION AND SELF-CONTROL OF MENTAL STATES AT ATHLETES

Fedorova A. V.

The interrelation of a reflection and self-control of mental states at athletes is considered in the article. Among the emotional states which are key indicators of psychological readiness of the athlete uneasiness of athletes is traditionally analyzed. Therefore a special role is played by ability of regulation of the mental state. The results showing that athletes have the high level of a reflection and effective self-control of a mental state were received.

Keywords: mental states, autorefleksiya, sociorefleksiya, self-control, uneasiness, athletes

Федорова Анастасия Владимировна, магистрант 2 года обучения Института психологии и образования Казанского федерального университета, fghj84@rambler.ru

Научный руководитель: **Прохоров Александр Октябрьнович**, д. психол. н., проф., зав. кафедры общей психологии Казанского федерального университета.