

Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24. №5. С. 45-58.

Карпов А.В. О понятии метакогнитивных способностей личности // Психология интеллекта и творчества / Под ред. А. Л. Журавлева, М. А. Холодной и др. М., 2010. С. 35-46.

Леонтьев Д.А. Аверина А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 2(16). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.08.2018). 0421100116/0012.

Ожиганова Г.В. Духовные способности как ресурс жизнедеятельности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.

Семенов И.Н. Проблемы рефлексивной психологии решения творческих задач. М.: НИИОПП АПН СССР, 1990.

Старовойтенко Е.Б. Рефлексия личности в культуре // Мир психологии. №4. 2007. С. 209 - 220.

Шадриков В.Д. Мысль, мышление и сознание // Мир психологии. 2014. № 1. С. 17-32.

Csikszentmihalyi M. Introduction // *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology* / M. Csikszentmihalyi, I.S. Csikszentmihalyi (Eds.). New York: Oxford University Press, 2006. P. 3-14.

APPROACHES TO THE STUDY OF REFLEXIVITY AND HIGHER REFLEXIVE CAPACITIES

Ozhiganova G.V.

Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences, Moscow

Abstract. The article deals with the concepts of reflection, reflexivity and higher reflexive capacities. The characteristics of higher reflexive capacities are given, that distinguish them from reflexive abilities. Approaches to the study of personality reflexive manifestations are described. A particular attention is paid to the modeling of reflection and a differential approach, which opens the possibility for the study of productive reflexivity and higher reflexive capacities.

Key words: reflexion, reflexivity, higher reflexive capacities, modeling of reflection, differential approach

МЕДИАТОРНАЯ РОЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ МЕЖДУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМИ СТРЕССОРАМИ И СОСТОЯНИЕМ ТРЕВОГИ

Олефир В.А.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, Харьков

vaolefir@gmail.com

Аннотация. Целью данного исследования было изучение медиаторного эффекта личностных ресурсов во взаимодействии между воспринимаемой готовностью к соревнованиям и воспринимаемой сложностью цели и состоянием тревоги у спортсменов-пловцов. Применялось моделирование структурными уравнениями для изучения данных кросс-секционного опроса выборки пловцов-мужчин. Тестирование модели личностных ресурсов показало, что четыре личностные характеристики: самоэффективность, самоконтроль, оптимизм и настойчивость образуют общий фактор. В результате проведения медиаторного анализа было выявлено частичный опосредованный эффект соревновательных стрессоров через личностные ресурсы на состояние тревоги у спортсменов-пловцов.

Ключевые слова: стресс, состояние тревоги личные ресурсы

В психологии спорта наиболее распространенной теорией в исследованиях стресса и тревоги является транзактная модель стрессовой оценки и преодоления Р. Лазаруса и С. Фолкман (Lazarus, Folkman, 1984). Согласно этой модели, ключевым фактором для развития психологического стресса является когнитивная оценка ситуации как угрожающей. Несмотря на широкую известность, тран-

зактная теория все же не отвечает на вопрос: почему индивиды воспринимают ситуацию как угрожающую?

Ответ на этот вопрос пытается дать теория сохранения ресурсов (ТСР), автором которой является С. Хобфолл (Hobfoll, 1989). Согласно ТСР, причиной возникновения стресса является потеря ресурсов или угроза их утраты. В теории ТСР выделяется четыре типа ресурсов: 1) объективные; 2) социальные; 3) энергетические; 4) личностные. Именно последние играют первостепенную роль в контексте преодоления стресса, обеспечивая способность индивида к адаптации.

Одним из ключевых ресурсов, по мнению С. Хофбола, является обобщенное чувство самоэффективности, которое определяется как вера в свою способность эффективно влиять на свою окружающую среду и достигать своих целей. Установлено, что убеждение спортсменов в самоэффективности имеют положительные и умеренные взаимосвязи с результативностью (Feltz, 2008).

Второй ключевой ресурс – диспозициональный оптимизм, понимаемый как положительная установка по отношению к будущему. Было обнаружено, что эта личностная характеристика является одним из важнейших предикторов преодоления стрессов. Анализ исследований указывает на то, что существует корреляция между оптимизмом и эффективностью в спорте (Chiesi et al., 2013).

Также важным ресурсом является самоконтроль, как сознательный аспект процесса саморегуляции, направленный на контроль собственного поведения относительно автономно от внешнего давления, от врожденных или изученных автоматизмов и физиологических импульсов. В ряде исследований было показано, что ресурс самоконтроля является значимым психологическим посредником в процессе стресса в спорте (Englert, Bertrams, 2012; Furley et al., 2013).

Еще одним ключевым ресурсом является способность к настойчивости (грит). Конструкт «грит» определяется как настойчивость усилий и последовательность интересов при достижении долгосрочных целей, несмотря на неудачи и препятствия. Во многих исследованиях установлено, что данная характеристика личности является важным фактором успеха в различных видах деятельности. Так, было показано, что спортсмены, которые настойчиво придерживаются своих целей, более успешны в спортивной деятельности (Elumaga, 2016).

Каждый из четырех ресурсов является концептуально независимым и имеет эмпирически обоснованную дискриминантную валидность. В предыдущих исследованиях эти ключевые личностные ресурсы исследовались как отдельные предикторы тревоги или спортивной результативности. Их эффекты являются умеренными.

Гипотезы исследования:

Гипотеза 1. Характеристики личности: самоэффективность, самоконтроль, оптимизм и настойчивость связаны общим фактором более высокого порядка – индексом личностных ресурсов.

Гипотеза 2. Личностные ресурсы опосредствуют влияние соревновательных стресс-факторов на сознание и деятельность спортсменов и способствуют контролю уровня предсоревновательной тревоги.

Цель работы заключалась в изучении опосредованного эффекта личностных ресурсов спортсменов-пловцов во взаимодействии между воспринимаемой готовностью, сложностью цели соревнований и предсоревновательной тревогой.

В исследовании приняли участие 98 мужчин-пловцов в возрасте от 17 до 20 лет ($M = 18,28$ года, $SD = 1,33$). Они были умеренно опытными и умеренно успешными. От всех участников было получено согласие до того, как они получили анкеты. Участникам была предоставлена общая информация об исследовании, и они были уверены в конфиденциальности и полной анонимности ответов.

Заполнение анкет, измеряющих стрессоры и состояния тревоги, происходило за один час до старта.

Антеcedенты тревоги были измерены с использованием модифицированного опросника Pre-Race (Aragoglou et al., 2013). В анализе использовались две шкалы: воспринимаемая готовность и воспринимаемая сложность цели соревнования. Проверка надежности эмпирических данных показала приемлемую внутреннюю согласованность шкал (α Кронбаха 0,71 и 0,68, соответственно).

Для измерения личностных ресурсов применялись:

Шкала общей самооценки. В этом исследовании α Кронбаха по общей шкале была 0,80.

Шкала самоконтроля. Внутренняя согласованность шкалы в данном исследовании составила 0,75.

Тест диспозиционального оптимизма (LOT-R). В настоящем исследовании LOT-R имеет достаточную внутреннюю согласованность ($\alpha = 0,78$).

Короткая шкала грит (GRIT-S). GRIT-S в нашем исследовании выявила приемлемую внутреннюю согласованность на уровне 0,77.

Короткая шкала самооценки ситуативной тревоги Ч. Спилбергера. Внутренняя согласованность шкалы была равной 0,87.

Для проверки наших гипотез было проведено моделирование структурными уравнениями с использованием пакета программ AMOS 21 for Windows. Для оценки параметров модели применялся метод максимального правдоподобия. Соответствие исследуемой модели эмпирическим данным оценивалось с помощью статистик: χ^2 , RMSEA и CFI.

Для проверки гипотезы о том, что четыре показателя личностных ресурсов образуют общий фактор, тестировалась факторная модель, которая продемонстрировала хорошее соответствие данным: $\chi^2 = 2,439(2)$, $p = 0,295$; RMSEA = 0,045; CFI = 0,996. Для расчета суммарного индекса личностных ресурсов (ИЛР) мы использовали сумму z-оценок по четырем шкалам, входящих в состав фактора. В дальнейшем оценки ИЛР использовались в медиаторном анализе.

Медиаторный анализ показал, что прямые эффекты воспринимаемой готовности спортсменов и сложности цели соревнований на состояние тревоги оказались положительными и статистически значимыми ($\beta = 0,41$; $z = 4,82$; $p = 0,000$ и $\beta = 0,37$; $z = 3,94$; $p = 0,000$, соответственно).

Косвенный эффект воспринимаемой готовности на предсоревновательную тревогу оценивается как -0,16 ($z = -1,86$; $p = 0,06$). То есть, два спортсмена, которые отличаются на одну стандартную единицу по оценкам воспринимаемой готовности, отличаются на -0,16 единиц по уровню соревновательной тревоги при посредничестве личностных ресурсов. Бутстреповский доверительный интервал для данного косвенного эффекта подтверждает такое утверждение с 95% уверенностью. Опосредованный эффект воспринимаемой сложности цели соревнований на состояние тревоги, опосредованный личностным ресурсом, оценивается как -0,27 ($z = -2,93$; $p = 0,003$). Бутстреповский доверительный также подтверждает данный результат с 95% уверенностью.

Поскольку прямые эффекты воспринимаемой готовности и сложности цели на соревновательную тревогу значимых, то мы имеем частичные медиаторные эффекты.

Таким образом, в настоящем исследовании рассматривались ассоциации между antecedентами стресса – воспринимаемой готовностью, сложностью цели соревнований и состоянием тревоги у спортсменов, опосредованных личностными ресурсами.

Полученные данные подтверждают первую гипотезу об интегральном факторе личностных ресурсов, обуславливающий взаимосвязь исследуемых черт личности. Поскольку личностные ресурсы, рассматриваемые в нашем исследовании, являются гибкими свойствами личности и имеют прижизненный генезис их взаимосвязь может определяться синергетическим эффектом в ходе усложнения деятельности спортсменов и получения опыта.

Содержательный анализ нагрузок индикаторов личностных ресурсов на полученный латентный фактор модели свидетельствует о том, что наиболее существенными личностными ресурсами является самоконтроль и настойчивость. Спортсмены, которые имеют высокий уровень самоконтроля, лучше контролируют свои мысли, регулируют свои эмоции и тормозят свои импульсы по сравнению с теми, у кого низкий уровень самоконтроля. Высокий уровень настойчивости способствует тому, что спортсмены в состоянии сосредоточить внимание на долгосрочных целях и противостоять ситуативным соблазнам и краткосрочным достижениям. Эти результаты согласуются с данным о важности самоконтроля и настойчивости как факторов противодействия стрессу, самоконтро-

лю состояния тревоги и соревновательной успешности спортсменов (Englert, Bertrams, 2012; Furley, et al, 2013; Elumaro, 2016).

Инновационный вклад этого исследования заключается в том, что четыре ключевые личностные ресурсы ранее изучались в рамках целостной модели как предикторов и медиаторов предсоревновательной тревоги. В исследовании выявлено частичный медиаторный эффект личностных ресурсов. Вторая гипотеза получила частичное подтверждение. Можно предположить, что в ситуации спортивных соревнований личностные ресурсы участвуют в процессе оценки степени влияния стрессоров, за счет предоставления личностного смысла ситуации. Сами по себе они не несут оценки, но их выраженность трансформирует саму субъективную шкалу, лежащую в основе субъективных оценок ситуации. Личностные ресурсы помогают воспринимать требования соревнований как вызов и расценивать их как сложную задачу, а не как угрозу психологическому благополучию спортсменов.

Таким образом, результаты исследования показали, что воспринимаемая готовность и сложность цели соревнования, которые рассматривались в исследовании как antecedенты тревоги, положительно и статистически значимо связаны с предсоревновательной тревогой у пловцов.

Личностные ресурсы имеют системную организацию и на уровне эмпирических индикаторов образуют интегральный фактор личностных ресурсов.

Индекс личностных ресурсов частично опосредует влияние соревновательных стресс-факторов на уровень ситуативной тревоги, способствуя снижению ее уровня.

Литература

Arapoglou K., Bebetos E., Pyliavidis Th., & Antonioxi, P. Validation of the Pre-Race Questionnaire among mid-distance runners // *Athlitiki Psychologia*. 2013. № 24. P. 3–10.

Chiesi F., Galli, S., Primi C., Borgi P.L., & Bonacchi A. The accuracy of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R) in measuring dispositional optimism: Evidence from item response theory analyses // *Journal of Personality Assessment*. 2013. Vol. 95(5). P. 523-529.

Elumaro A. I. Personality, Grit and Sporting Achievement // *Journal of Sports and Physical Education*. 2016. Vol. 3(1). P. 14–17.

Englert C., & Bertrams A. Anxiety, ego depletion, and sports performance // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2012. № 34. P. 580–599.

Feltz D. L. Self-Efficacy in Sport: Research and strategies for working with athletes, teams, and coaches / D. L. Feltz, S.E. Short, and P. J. Sullivan. *Human Kinetics*, 2008.

Furley P., Bertrams A., Englert C., Delphia A. Ego depletion, attentional control, and decision making in sport // *Psychology of Sport and Exercise*. 2013. № 14. P. 900–904.

Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. № 44. P. 513-524.

Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.Y.: Springer, 1984.

MEDIATORY ROLE OF PERSONAL RESOURCES IN INTERACTION BETWEEN COMPETITIVE STRESSORS AND THE STATE OF ANXIETY

Olefir V.A.

Department of General Psychology, Kharkiv National University V. N. Karazin, Kharkiv, Ukraine

Abstract. The purpose of observation was study of mediator effect of personal resources in context between the perceived readiness for competition and the perceived complexity of the goal and the state of anxiety of swimmers. Structural equations were applied to study cross-sectional survey data on a sample of male swimmers. The testing of the model of personal resources showed that four personal characteristics: self-efficacy, self-control, optimism and perseverance form a common factor. As a result of the mediator analysis, a partial indirect effect of competitive stressors was revealed through personal resources on the anxiety condition of swimmers.

Key words: stress, anxiety, personal resources