

Секция «Психология здоровья и психология спорта»

Особенности оптимального психического состояния на соревнованиях у спортсменов с различными чертами личности

Будилова Тамара Викторовна

Студент (магистр)

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

E-mail: toma_25_09_92@mail.ru

В спортивной психологии важнейшей исследовательской областью является изучение оптимального психического состояния спортсмена на соревнованиях. Так, знание о том, какое состояние оптимально для конкретного спортсмена, позволяет адекватно оценивать актуальное состояние и эффективно применять методы его коррекции.

Несмотря на то, что в ряде современных работ [2,4,6] констатируется детерминированность психического состояния факторами вида спорта и особенностями личности спортсмена, существует недостаток эмпирических исследований по данной проблеме. К настоящему времени изучены лишь показатели оптимального психического состояния у спортсменов с разной выраженностью свойств нервной системы и темперамента [1,2]. В связи с этим актуально исследование взаимосвязей параметров оптимального психического состояния и черт личности спортсменов.

Цель исследования: изучить параметры оптимальных соревновательных психических состояний у спортсменов с разными чертами личности.

Новизна исследования состоит в том, что впервые были получены данные о связях параметров оптимального психического состояния на соревнованиях и пятью базовыми чертами личности.

Гипотезы исследования: параметры оптимального соревновательного психического состояния различаются у спортсменов с разной выраженностью черт личности, а именно:

- напряжённость переживаний будет различаться у спортсменов с разной выраженностью черты эмоциональность-сдержанность;
- управляемость поведения будут различаться у спортсменов с разной выраженностью черты контролирование;
- активность воображения будет различаться в связи с разным уровнем черты игривость.

Описание выборки: в обследовании приняли участие 93 человека в возрасте от 20 до 26 лет, из них 70 юношей и 23 девушки. Распределение по видам спорта: 14 представителей циклических видов спорта; 15 представителей скоростно-силовых видов; 15 представителей сложно-координационных видов; 15 борцов; 34 представителя спортивных игр. Диапазон разрядов: от 1-го взрослого до МСМК. Стаж занятий спортом превышает 5 лет. Все спортсмены, принявшие участие в исследовании, являются студентами НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

В качестве **методик** были выбраны: для решения задачи диагностики черт личности методика «Big Five» Х. Тсуji в адаптации А.Б. Хромова [7], для диагностики параметров оптимального психического состояния методика «Рельеф психического состояния» А.О. Прохорова [5], «Профиль чувств настроения» Л.В. Куликова [3].

Для **математико-статистической обработки** данных были применены: для снижения размерности данных факторный анализ-метод главных компонент (Principal Components),

для выявления взаимосвязей между чертами личности и параметрами психического состояния был использован критерий t -Спирмена.

Основные **результаты** исследования. В результате факторного анализа параметров поведенческого компонента оптимального психического состояния (по методике А.О. Прохорова) было выделено 3 фактора: волевая регуляция поведения (информативность 33%): управляемость поведения ($a=0,803$), продуманность ($a=0,806$), адекватность ($a=0,768$), стабильность ($a=0,701$), размеренность ($a=0,672$), последовательность поведения ($a=0,608$), интенциональность поведения (информативность 19%): открытость ($a=0,888$), активность ($a=0,777$), уверенность поведения ($a=0,663$), напряженность поведения (информативность 13%): напряженность поведения ($a=0,866$), неуверенность поведения ($a=0,468$).

Обнаружены статистически значимые связи с учетом применения поправки p -уровней на множественные сравнения Benjamini & Hochberg: черты эмоциональность и компонента состояния напряженность переживаний ($r = -0,353$; p меньше 0,01); черты контролирование и компонентов волевой регуляции поведения ($r = 0,292$; p меньше 0,01), легкости возникновения образов представления, ($r = 0,366$; p меньше 0,01) припоминания информации ($r = 0,339$; p меньше 0,01), способности к сосредоточению ($r = 0,422$; p меньше 0,01); черты игривость и компонентов активности переживаний ($r = 0,365$; p меньше 0,01), уверенности в успехе ($r = 0,333$; p меньше 0,01), интенциональности поведения ($r = 0,231$; p меньше 0,05).

Выводы:

- Оптимальное психическое состояние на соревнованиях спортсменов, обладающих высокой выраженности личностной черты эмоциональность, характеризуется переживанием легкости, раскрепощения.
- Для оптимального психического состояния на соревнованиях спортсменов с высокой выраженностью черты личности контролирование характерны: управляемость, продуманность, последовательность поведения, а также легкость возникновения образов представления, припоминания необходимой информации, высокая способность к сосредоточению.
- В оптимальном психическом состоянии на соревнованиях у спортсменов с высокой выраженностью черты личности игривость выделяются такие параметры, как переживание бодрости, вера в себя и в успех, раскованность поведения.

Источники и литература

- 1) Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях М., 1981
- 2) Ильин Е.П. Психология спорта. СПб., 2008.
- 3) Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, чувств и психологической устойчивости личности. Описание методик, инструкции по применению. СПб., 2003.
- 4) Ловягина А.Е. Психическое состояние спортсмена: история и перспективы исследований // Спортивный психолог .2011, № 3 (24) С. 5-9.
- 5) Методики диагностики и измерения психических состояний личности // Автор и составитель Прохоров А.О. М., 2004.
- 6) Сопов В.Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация. // Вестник спортивной науки. М., 2004, Вып. 2 С. 47 – 52.

- 7) Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие. Курган., 2000.

Слова благодарности

Благодарю за помощь в проведении исследования и написании работы моего научного руководителя - Ловягину Александру Евгеньевну (кандидат психологических наук, доцент кафедры Общей психологии СПбГУ)!