

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ)

Орлова А.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Одной из основных задач спортивной психологии является оптимизация учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Для выявления факторов, влияющих на качество выполняемых спортсменом действий, необходимо определить особенности самой спортивной деятельности. Соревновательность спортивной деятельности и ее направленность на максимальный результат предполагает оперативность мышления, как следствие, быстроту принятия решения, переключаемость внимания, оптимальный расход физических и психических сил. По мнению Е.П. Ильина, «без состязательного момента спортивная деятельность утрачивает смысл» [3, с. 19]. Согласно методологическому принципу единства сознания и деятельности сознание формируется в деятельности и в ней проявляется. В то же время деятельность регулируется сознанием [4]. Отсюда становится понятным важность самой личности, ее особенностей в выполнении текущей деятельности. Одной из важнейших характеристик личности в достижении успешной спортивной деятельности является ее стрессоустойчивость. Само понятие устойчивости к стрессу является комплексным и включает в себя ряд характеристик: степень адаптации к воздействию внешней и внутренней среды; уровень развития физических, психических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния, направленного на предупреждение негативных эмоциональных переживаний [2]. Как было отмечено выше, спортивная деятельность требует от спортсмена высокого психического и физического напряжения. Данная характеристика дает основание сравнить спортивную деятельность с деятельностью в экстремальных условиях. С нашей точки зрения, для определения основных социально-психологических факторов стрессоустойчивости в спортивной деятельности целесообразно обратиться к материалам, относящимся к схожим областям, где требования быстроты реакции и ответственности еще более высоки, а ошибка может стоить жизни, т. е. в экстремальных условиях войны.

Таким образом, целью исследования является выявление социально-психологических факторов устойчивости к стрессу в условиях экстремальной ситуации. Для проведения исследования были взяты дневники участников военных действий. При этом для более четкого определения интересующих нас факторов были учтены следующие особенности: условия написания дневников являются одинаковыми (военный конфликт на Кавказе); сами участники военных действий принадлежат к двум различным эпохам – офицер царской армии поручик Н. Симановский (2.04.1837 – 15.10.1837, Кавказ) и офицер армии Российской Федерации майор В. Порт (11.02.2000 – 17.05.2000, Чечня). Сравнение дневников проведено с использованием метода интен-анализа. Данный метод разрабатывается российскими учеными Т.Н. Ушаковой, В.А. Цепцовым, К.И. Алексеевым [5]. Само понятие интенции содержит в себе характеристику глубинного психологического содержания речи человека. Задача проводимого интен-анализа заключалась в выявлении и определении используемых в тексте интенций, связанных с выражением к окружающим, себе, ситуации в целом, судьбе, на основе которых можно определить особенности социально-психологических факторов стрессоустойчивости.

Для этого были выделены интенциональные характеристики, объединенные по группам в категории. Проведение интен-анализа основывалось на двух правилах:

1. Для более точной «привязки» интенциональных характеристик к тексту абзац приравнивался к «единице анализа». Если интенция, выраженная в первом предложении, повторялась и в последующих, она фиксировалась один раз. В то же время в одном абзаце может быть заключено несколько разнородных интенций, и тогда все они должны быть идентифицированы и названы.

2. Для более точного определения интенции в ту или иную интенциональную характеристику был разработан краткий словарь, где сформулированы различия в используемых терминах.

Данные характеристики объединены по следующим категориям:

– **уровень отношений «Я – Другие»** – содержит информацию о специфике межличностных отношений;

– **уровень отношений «Я – Я»** – содержит информацию об особенностях отношения к самому себе;

– **эмоциональный уровень восприятия жизни на войне** – содержит информацию об отношении к происходящим событиям;

– **экзистенциальный уровень** – содержит характеристики, связанные с восприятием судьбы.

Кроме этого был разработан словарь предложенных интенций:

1. *Анализ (-)* – основанное на фактах рассмотрение темы, ситуации, предполагающее выражение отрицательного отношения к действующим лицам.

2. *Анализ (+)* – основанное на фактах рассмотрение темы, ситуации, предполагающее выражение положительного отношения к действующим лицам.

3. *Атеизм* – выражение отрицания или обиды на Бога.

4. *Восхищение* – выражение позитивного отношения к кому-либо.

5. *Критика* – отрицательное суждение о человеке, его действиях.

6. *Религиозность* – обращение к Богу.

7. *Настроение (-)* – оценка собственного настроения как отрицательного.

8. *Настроение (+)* – оценка собственного настроения как положительного.

9. *Уважение* – высказывание уважительного отношения к кому-либо.

10. *Угроза* – обещание причинить кому-либо неприятность.

Полученные данные были занесены в следующие таблицы.

Таблица 1 – Анализ интенциональной категории «Уровень отношений “Я – другие”» (отношение к командирам) (%)

Интенция	Тексты дневников	
	поручик Н. Симановский	майор В. Порт
Критика	–	10,7
Угроза	–	1,4
Уважение	7,1	1,3
Восхищение	0,8	–

Данные таблицы 1 дают описание характера отношения к командирам, начальникам. Н. Симановский использует исключительно положительные интенции, связанные с уважением и восхищением к царю и командирам: «Полковой командир добрый, прямой человек»[1]. В оценках В. Порта преобладают негативные высказывания в адрес начальства: «Вертушки» [вертолеты] возят только генералов, а их есть не будешь» (по поводу нехватки еды) [5].

Таблица 2 – Анализ интенциональной категории «Уровень отношений “Я – другие”» (отношение к врагам) (%)

Интенция	Тексты дневников	
	поручик Н. Симановский	майор В. Порт
Критика	0,4	5,5
Угроза	–	3,8
Уважение	4,1	–
Восхищение	1,2	–

Данные таблицы 2 демонстрируют специфику отношения к врагу. Н. Симановский старается избегать отрицательных суждений, проникаясь уважением и восхищением смелостью горцев: «Они чрезвычайно смелы» [1]. В высказываниях по отношению к врагу у В. Порта полностью отсутствуют обращения, связанные с уважением и восторгом. Все интенции направлены на критику, обвинения, разоблачения и угрозы: «Снова его [боевика] собачий голос с угрозами забывает эфир» [5].

Таблица 3 – Анализ интенциональной категории «Уровень отношений “Я – Я”» (%)

Интенция	Тексты дневников	
	поручик Н. Симановский	майор В. Порт
Настроение (+)	14,7	5,1
Настроение (–)	6,3	15

В таблице 3 представлены данные, раскрывающие особенности внутреннего состояния авторов. Так, Н. Симановский много уделяет внимания своему внутреннему самоощущению. Почти в каждом дне упоминается информация о собственном настроении, анализе своих поступков. В основном присутствует положительная оценка своего состояния и довольство самим собой: «Море напомнило мне приятные минуты» [1]. Общий эмоциональный фон в дневниковых записях В. Порта отрицателен. Высказывания же по поводу собственного настроения сводятся к выражению раздражения по отношению и к себе, и к другим: «Больно и стыдно», «На душе такой груз, который будет давить на нас все оставшиеся годы» [5].

Таблица 4 – Анализ интенциональной категории «Эмоциональный уровень восприятия жизни на войне» (%)

Интенция	Тексты дневников	
	поручик Н. Симановский	майор В. Порт
Анализ (+)	7,5	6,2
Анализ (–)	5,9	19,7

Таблица 4 показывает особенности отношения к окружающей обстановке в целом, тем событиям, процессам, которые происходят вокруг авторов. Для записей Н. Симановского, как и в предыдущих категориях, характерным является выделение положительных сторон всего происходящего. При этом много внимания уделяется описанию быта, занятий, национальных черт характера, традиций горцев: «Я ходил по саклям, и они мне чрезвычайно понравились, особенно княжеская... в ней чрезвычайно чистота» [1]. В. Порт в большинстве

случаев акцентирует внимание на отрицательных событиях: «...из ворот выползло больше десятка ополченцев, смотрят злобно» [5].

Таблица 5 – Анализ интенциональной категории «Экзистенциальный уровень» (%)

Интенция	Тексты дневников	
	поручик Н. Симановский	майор В. Порт
Религиозность	4,6	0,7
Атеизм	–	0,3

Результаты таблицы 5 показывают различие в восприятии экзистенциального фактора. Так, для поручика Н. Симановского характерно постоянное обращение к Богу как в прямом выражении – в виде молитвы, так и в косвенном – в виде описания религиозных праздников и полного упования на судьбу: «Бог знает, что будет завтра» [1]. В дневнике В. Порта в основном нет обращения к религии, упоминание же Бога формально: «Ну и слава Богу» [5].

В приложении к изучаемой нами проблеме, а именно факторам стрессоустойчивости в спортивной деятельности, сформулируем следующие выводы. По проведенному анализу двух дневников можно выявить разную готовность к выполняемым заданиям, что связано с различными психологическими состояниями, переживаемыми авторами дневников.

В первом случае (дневник офицера царской армии) в целом внутреннее спокойствие, отсутствие ярко выраженных негативных состояний (обида, гнева), что обусловлено высоким духовным потенциалом личности (вера в Бога, уважение начальства, местного населения и их обычаев, уважение к врагу, согласие с собой).

Во втором случае (дневник офицера российской армии) постоянное психологическое напряжение, усталость и сопутствующие этому энергозатратные эмоциональные противоречивые состояния (гнев на себя и окружающих, апатия, обида на жизнь и на себя), что, в свою очередь, связано с большим количеством противоречий в мировоззрении самой личности, тщетными попытками найти во всем рациональное зерно. Данные причины приводят к понижению духовного потенциала.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что чем четче в сознании проработаны различные стороны отношений с миром (отношения «Я – Я», «Я – другие», «Я – ситуация»), тем более гармоничной и психологически сильной личностью становится человек.

Итак, проведя параллель между деятельностью в экстремальных условиях (на основе анализе дневников) и спортивной деятельностью, можно выделить определенные социально-психологические факторы стрессоустойчивости личности:

1) умение анализировать собственные воспоминания, обращаться к позитивным сторонам своего прошлого, что является «мостиком», связывающим человека с ситуацией, в которой он на данный момент находится;

2) умение переключать внимание, а именно умение замечать и радоваться мелочам в контексте напряженной деятельности;

3) вера, позволяющая контролировать внутриличностные процессы, трансформировать негативные эмоции в позитивные;

4) способность к объективному анализу ситуаций; нахождение причинно-следственных связей переживаемых эмоциональных состояний, что позволяет контролировать негативные эмоции и, как следствие, избегать длительного переживания отрицательных состояний.

1. Дневник поручика Н.В.Симановского // Гордин, Я.А. Кавказ: земля и кровь / Я.А. Гордин. – СПб., 2000. – С. 464.

2. Бодров, В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – С. 352.