

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛЯЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самойлов Н. Г.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Проведен анализ содержания понятия «эмоциональное выгорание», приведена его симптоматика и определена роль в механизмах регуляции спортивной деятельности. Обосновывается необходимость понимания спортсменами значения эмоционального выгорания в регуляции процессов экономного расходования энергетических ресурсов. Показано значение для спортсменов осознания сущности его количественных проявлений для достижения поставленных целей и задач. Делается акцент на понимании спортсменами противоречивой природы этого процесса и активизации желания разобраться в его влиянии на механизмы регуляции спортивной деятельности.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональное выгорание, регуляция спортивной деятельности, энергосберегающие механизмы.

Анотація. Самойлов М. Г. Психологічні механізми регуляції спортивної діяльності. Проведено аналіз змісту поняття «Емоційне вигорання», приведена його симптоматика і визначена роль у механізмах регуляції спортивної діяльності. Обґрунтовується необхідність розуміння спортсменами значення емоційного вигорання в регуляції процесів економного витрачання енергетичних ресурсів. Показано значення для спортсменів усвідомлення суті його кількісних проявів для досягнення поставлених цілей і завдань. Робиться акцент на розумінні спортсменами суперечливої природи цього процесу і активізації бажання розібратися в його впливі на механізми регуляції спортивної діяльності.

Ключові слова: емоції, емоційне вигорання, регуляція спортивної діяльності, енергозберігаючі механізми.

Abstract. Samoylov N. Psychological mechanisms of adjusting of sports activity. The concept «Emotional burning down» is exposed to the analysis, its symptomaties is brought over and a role in the mechanisms of adjusting sporting activity is shown. The necessity of understanding of value of the emotional burning down by sportsmen is grounded for adjusting of processes of economy expense of power resources. A value is shown for the sportsmen of realization of essence of its quantitative displays for achievement of the set aims and tasks. An accent is done on understanding of contradictory nature of this process and stirring up desire to understand its influence on the mechanisms of adjusting of the sportsmensporting activity.

Key words: emotions, emotional burning down, adjusting of sporting activity, energy-saving mechanisms.

© Самойлов Н. Г., 2012



Постановка проблеми. Современная спортивная деятельность требует от спортсменов максимальных физических и нервно-психических нагрузок. Высоквалифицированные спортсмены вынуждены жить не так, как все – это жизнь по расписанию: тренировки, питание, сон, восстановление, поездки, сборы и т. д. К этому привыкают, однако есть многое такое, перенесение чего и, тем более, привычка к нему требует предельных психических напряжений. Имеется в виду спортивные травмы, засуживание, враждебность зрителей и болельщиков, необходимость быть на виду, переживание поражения и др.

В большинстве исследований по психологии спорта подчеркивается, что способность переносить негативные влияния спортивной деятельности определяется рядом факторов и одним из основных среди них является психологическая устойчивость [12]. Однако сама психологическая устойчивость состоит из ряда компонентов, преобладающим среди которых считается эмоциональный. Весь спорт насыщен эмоциями, но, когда у спортсменов начинают накапливаться отрицательные эмоции (страх, страдание, депрессия, истерика, тревожность), они оказывают самое действенное влияние на механизмы регуляции спортивной деятельности. Совершенствование и повышение эффективности этого процесса представляет собой актуальную и профилактически важную проблему в спорте.

Анализ последних исследований и публикаций. Исследованию механизмов регуляции спортивной деятельности посвящено ряд работ [4; 5; 11]. Отдавая должное исследователям, которые решали эту проблему, следует подчеркнуть, что выяснению роли эмоциональной сферы именно в механизмах регуляции тренировочного и соревновательного процессов посвящены немногие исследования. Так, начиная с работ ленинградской школы спортивных психологов, были выяснены многие вопросы, связанные со значением эмоциональной сферы спортсменов в результатах и надежности их выступлений на соревнованиях [4; 5; 10].

В работах А. И. Пуни и его участников была обоснована роль эмоциональных факторов в психологии проявлений таких состояний, как «предстартовая лихорадка», «состояние боевой готовности» и «апатия». В более поздних исследованиях D. Gould, E. Udry также решались вопросы участия эмоций в регуляции спортивной деятельности [13]. В частности, этими авторами показано, что уровень эмоционального выгорания у спортсменов может быть мерилем их способности к подсознательной экономии собственных энергетических ресурсов. С этими авторами можно согласиться, так как при помощи эмоций спортсмены оценивают положительное или отрицательное влияние соревновательных (и других экстремальных) факторов на исход своего выступления, а часто и на опасность получить травму.

Участие эмоционального выгорания в психологической регуляции многих процессов подтверждалось специалистами, прицельно изучавшими этот феномен [1; 3; 5; 7; 9]. Для спортсменов понимание его роли в спортивной деятельности чрезвычайно велико, так как высокая степень его проявления свидетельствует о физическом, эмоциональном, умственном и нервном истощении [4; 5]. А такие авторы, как

К. Маслач и С. Джексон, считают, что эмоциональное выгорание вызывает деперсонализацию и редукцию собственных достижений или мотивационную деформацию (ради чего спортсмен так живет) [9].

Показано также, что эмоциональное выгорание представлено на трех уровнях: психофизическом, социально-психологическом и поведенческом [9]. Для спортсменов, как с целью понимания и стремления к управлению спортивной деятельностью, так для сохранения здоровья и спортивного долголетия, необходимо иметь представление об этом процессе. В связи с этим предпринято настоящее исследование.

Цель исследования: выявление роли эмоционального выгорания в психологических механизмах регуляции спортивной деятельности.

Изложение и анализ основного материала. Эмоции (от лат. Emoseo – потрясаю, волну) представляют собой особый класс психических состояний, проявляющихся в форме переживаний человеком их жизненного смысла. Эмоции обеспечивают выделение в образе объективного мира жизненно значимых процессов, направление на них активности для удовлетворения потребностей. Эмоции выполняют много функций, но одной из главных является их участие в механизмах психической регуляции поведения [8].

Автором методики диагностики уровня эмоционального выгорания этот процесс трактуется как «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [1, с. 161]. Соглашаясь с этим определением, хотелось бы подчеркнуть два момента: первый – у большинства спортсменов этот механизм выработанный **подсознательно**, без глубинного анализа и понимания его структуры, сущности и значения. Необходимо понимать, что только при наличии этого условия будет осознанное, а значит, целеустремленное его формирование. И второй – важно обратить внимание спортсменов на слова В. В. Бойко: «Избранные психотравмирующие воздействия». Их следует понимать, как способность психики спортсменов из большого количества воздействующих факторов выделять, во-первых, те, что травмируют психику, а во-вторых, и среди них не все, а те, которые в физиологии называют надпороговыми, т. е. большие по интенсивности и времени действия.

При осознанном усвоении содержания и особенностей влияния эмоционального выгорания на спортсмена, он может применять его для дозированного и экономного расходования энергетических ресурсов. В то же время непонимание его значимости и отсутствия умения воздействовать на этот процесс у спортсмена может вызывать дисфункциональные последствия.

Спортсменам необходимо знать симптомы эмоционального выгорания, так как этот синдром довольно коварный, потому, что часто спортсмены мало осознают истоки своего психофизиологического состояния, не могут понять, почему так происходит и откуда взялись негативные проявления в их жизнедеятельности.

Итак, на психофизическом уровне эмоционального выгорания этот синдром проявляется в следующих симптомах:

- чувство постоянной усталости (синдром хро-



нической усталости);

– ощущение эмоционального и физического истощения;

– снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);

– общая астенизация;

– частые беспричинные головные боли;

– полная или частичная бессонница (или быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром);

– постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течении всего дня;

– заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних телесных ощущений.

На социально-психологическом уровне:

– безразличие, скука, пассивность и депрессия;

– повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

– частые нервные «срывы» (немотивированный гнев, отказ от общения, «уход в себя»);

– переживания негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет;

– неосознанное беспокойство и повышенная тревожность («что-то не так, как надо»);

– гиперответственность и чувство страха («не получится или не справлюсь»);

– общая негативная установка на жизненные и спортивные перспективы («как ни старайся, все равно ничего не получится»).

На поведенческом уровне:

– отказ принимать любые решения;

– уход от выполнения наиболее важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких действиях;

– дистанцированность от спортивной деятельности.

Безусловно, у каждого спортсмена могут наблюдаться далеко не все симптомы на разных уровнях проявления.

Однако наличие хотя бы нескольких из них свидетельствует о нарушении психических механизмов регуляции спортивной деятельности.

Масштабные исследования роли эмоций в жизнедеятельности человека позволили установить, что эмоции осуществляют энергетическую мобилизацию организма (Э. Гельгорн) путем усиления иннервации (активизацией аксонов по отросткам нервных клеток), увеличением объема микроциркуляторного русла, притока крови, питательных веществ и кислорода к работающим тканям, и мышцам в первую очередь. Однако это возникает при положительной эмоциональной оценке значимости для человека действующего на него фактора.

В условиях, когда человеку необходимо удовлетворить некую потребность (или спортсмена – достигнуть определенной цели, но он осознает, что для этого необходимо экономно тратить свои энергетические ресурсы), подсознательно (а лучше, если осознанно) у него возникает и усиливается процесс экономии

эмоций. Причем он может играть как положительную роль для достижения цели, так и отрицательную (при его чрезмерном проявлении и переходе в стадию «выгорания эмоций»). П. В. Симоновым сформулировано правило отражения мозгом человека величины потребности и вероятности ее удовлетворения в данный момент. Его формула эмоций отражает количественную зависимость интенсивности эмоциональной реакции от силы, потребности и размеров дефицита или прироста прагматической информации, необходимой для достижения цели. Поэтому для спортсменов необходимо глубинное понимание роли степени проявления эмоций в механизмах регуляции экономного расходования энергетических ресурсов и грамотной реализации своих целей и задач.

Необходимо отметить, что весьма актуальным является понимание роли эмоционального выгорания и для спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру, что всегда сопровождается влиянием на их психику стрессогенных факторов [11]. Перед этими лицами стоит проблема адаптации в обществе в новом качестве, что сводится к вынужденной «ломке» привычного образа жизни, изменения к ним отношения окружающих, выбора дальнейшего жизненного пути.

На этом этапе «спортивная закалка» многим спортсменам помогает выстоять, мобилизовать свои силы и возможности и найти себя на новом поприще. Хотя, во-первых, это свойственно далеко не всем спортсменам, а только тем, у кого сильная нервная система, как один из важнейших факторов, обеспечивающих высокую резистентность к действию психотравмирующих обстоятельств. А, во-вторых, важно, чтобы состояние мучительных поисков и самоопределения не затягивалось на длительный срок, так как вслед за стадией мобилизации наступает стадия истощения. И вот тогда крупномасштабно может «расцвести букет» симптомов эмоционального выгорания и ярко проявляется неспособность психики противостоять давлению усложнившихся обстоятельств. В таких ситуациях четко проявляется связь между психикой и соматикой с дисфункцией ослабленных органов или систем организма и возникновением заболеваний.

Выводы:

1. Раскрыто содержание понятия «эмоциональное выгорание», его симптоматика и роль в механизмах регуляции спортивной деятельности. Выявлены особенности проявления симптомов эмоционального выгорания у спортсменов.

2. Показано негативное влияние эмоционального выгорания на психику спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру. Делается акцент на необходимости понимания спортсменами значения эмоционального выгорания в регуляции энергосберегающих процессов и осознания сущности его количественных проявлений для достижения поставленных целей и задач.

Перспективой дальнейших исследований может быть изучение количественных проявлений эмоционального выгорания у спортсменов разного возраста, пола и уровня квалификации.

Литература:

1. Бойко В. В. Диагностика уровня эмоционального выгорания / В. В. Бойко // Практическая психодиагностика. Методика и тесты. – Самара : Бахрах-М. – 2001. – С. 161–169.

2. Васильев И. А. Эмоции и мышление / И. А. Васильев, О. К. Тихомиров. – М., 1980. – 284 с.
3. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб. : Питер, – 2005. – 196 с.
4. Дашкевич О. В. Эмоции в спорте и их регуляция : автореф. дисс. к.пед.наук. / О. В. Дашкевич. – М., 1970. – 24 с.
5. Игуменов В. М. Исследование влияния предстартового эмоционального возбуждения борцов высокой квалификации на результат их выступлений в ответственных соревнованиях : Автореф. дисс. канд. пед. / В. М. Игуменов. – Наук. М., 1971. – 27 с.
6. Изард К. Эмоции человека / К. Изард. – М., 1980. – 375 с.
7. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – С. 467–469.
8. Карпенко Л. А. Краткий психологический словарь / Л. А. Карпенко и ред. сост. – Ростов Н/Д : Феникс, 1998. – 512 с.
9. Мослач К. Профессиональное выгорание : как люди справляются С. Джексон : [Электронный ресурс]. – 10 июля 2003. – Режим доступа : <http://www.e-psy.ru/htm/publish/>.
10. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1959. – 308 с.
11. Шихвердиев С. Н. Состояние стресса у спортсменов, завершающих карьеру в спорте / С. Н. Шихвердиев // Психология здоровья. Материалы круглого стола с международным участием : [14–15 декабря 2009]. – СПб. : СПбГИПСР, 2009. – С. 233–235.
12. Dale J. Burnout in sport : A review and critique / J. Dale, R. S. Weinberg. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1990. – 2. – P. 67–83.
13. Gould D. *Psychology skills for enhancing performance : Arousal regulation strategies* / D. Gould, E. Udry. *Medicine and Science in Sport. Exercise*. – 1994. – 26 (4). – P. 478–485.