

Оригинальное исследование
УДК 159.9

ИССЛЕДОВАНИЕ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦИАЛА, РЕАКТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОГИ В РАБОТЕ СО СПОРТСМЕНАМИ В ОБЛАСТИ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

С.В. Горнов¹, Т.В. Богун²

¹ Медицинский институт непрерывного образования ФГБОУ ВО «Российский биотехнологический университет (РОСБИОТЕХ)». Москва, Россия

² ФГБУ «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства». Москва, Россия

АННОТАЦИЯ

Введение. В статье анализируются результаты эмпирического исследования особенностей ресурсного потенциала спортсменов, а также реактивной и личностной тревожности спортсменов, профессионально занимающихся бадминтоном. Выявлены показатели тревожности спортсменов в диапазоне от низкого до умеренного уровня, что свидетельствует об их эмоциональной устойчивости и стабильности. Также исследованы особенности ресурсного потенциала личности спортсменов с учетом фактора порядка рождения. Качественный анализ полученных результатов показал, что спортсмены, родившиеся вторыми и третьими детьми в семье, характеризуются более высоким уровнем ресурсного потенциала по сравнению со спортсменами — единственными детьми в семье, либо первыми по порядку рождения. Выявлены отдельные спортсмены со сниженным ресурсным потенциалом, обозначена необходимость осуществления психокоррекционной работы с ними.

Цель. Выявить особенности ресурсного потенциала и уровня тревожности у спортсменов (на примере спортсменов, занимающихся бадминтоном).

Материалы и методы. Беседа со спортсменами, тест «Перинатальный опыт — ресурсный потенциал» (Н.П. Коваленко), тест Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

Результаты. По результатам качественного анализа можно говорить о том, что большинство спортсменов характеризуются высокими показателями адаптации к жизненным условиям и ощущению безопасности, лишь часть из них показали невысокие значения, что говорит о сниженном ресурсном потенциале. У спортсменов данной выборки выявлена низкая и умеренная реактивная тревожность, а также низкая и умеренная личностная тревожность, т.е. в целом спортсмены достаточно эмоционально и личностно стабильны.

Выводы. Целесообразно разработать психодиагностическую методику оценки раннего детского опыта спортсмена как прогностический инструмент. Данная методика позволит квалифицированно и своевременно выстраивать психокоррекционную, консультативную и психопрофилактическую работу со спортсменами.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спортсмены, ресурсный потенциал, очередность рождения, реактивная тревожность, личностная тревожность, перинатальная матрица

КОРРЕСПОНДЕНЦИЯ: Богун Татьяна Васильевна, e-mail: bogun1@mail.ru

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ: Горнов С.В., Богун Т.В. Исследование ресурсного потенциала, реактивной и личностной тревоги в работе со спортсменами в области спорта высших достижений // Вестник Медицинского института непрерывного образования. — 2023. — Т. 3, № 4. — С. 38–43. — DOI 10.36107/2782-1714_2023-3-4-38-43.

ИСТОЧНИК ФИНАНСИРОВАНИЯ: Авторы заявляют об отсутствии финансирования при проведении исследования.

КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ: Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

A STUDY OF RESOURCE POTENTIAL, REACTIVE AND PERSONAL ANXIETY IN WORKING WITH ATHLETES IN THE FIELD OF HIGH-PERFORMANCE SPORTS

S.V. Gornov¹, T.V. Bogun²

¹ Medical Institute of Continuing Education of Russian Biotechnological University (ROSBIOTECH), Moscow, Russia

² Federal Scientific and Clinical Centre for Sports Medicine and Rehabilitation of the Federal Medical and Biological Agency ABSTRACT

ABSTRACT

Introduction. The article analyzes the results of an empirical study of the characteristics of an athletes' resource potential, as well as the reactive and personal anxiety of athletes professionally playing badminton. The identified indicators of athletes' anxiety in the range from low to moderate levels show their emotional resilience and stability. The peculiarities of the resource potential of the athletes' personality, taking into account the birth order factor, are also investigated. The qualitative analysis of the results showed that athletes born as the second and third children in a family are characterized by a higher level of resource potential compared to athletes who are the only children in their family or the first one in the order of birth. Some individual athletes with a reduced resource potential are found, the need for psychologically corrective work with them is specified.

Purpose. To identify the features of athletes' resource potential and their level of anxiety (based on badminton athletes).

Materials and methods. Interviews with athletes, test "Perinatal experience — resource potential" (N.P. Kovalenko), Spielberger test (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

Results. According to the results of the qualitative analysis, we can say that the majority of athletes are characterized by high rates of adaptation to living conditions and a sense of security, only some of them showed low values, which indicates a reduced resource potential. The athletes of this selection have low and moderate reactive anxiety, as well as low and moderate personal anxiety, i.e. athletes are quite emotionally and personally stable.

Conclusions. It is advisable to develop a psychodiagnostic methodology for assessing an athlete's early childhood experience as a predictive tool. This technique will allow you to build psychologically corrective, consultative and psychoprophylactic work with athletes in a qualified and timely manner.

KEYWORDS: athletes, resource potential, birth order, reactive anxiety, personal anxiety, perinatal matrix

CORRESPONDENCE: Bogun Tatiana Vasilyevna, e-mail: bogun1@mail.ru

FOR CITATIONS: Gornov S.V., Bogun T.V. A study of resource potential, reactive and personal anxiety in work with athletes in the field of high-performance sports. // Bulletin of the Medical Institute of Continuing Education. — 2023. — V. 3, No. 4. — P. 38–43. — DOI 10.36107/2782-1714_2023-3-4-38-43.

FUNDING SOURCE: The authors declare no funding for the study.

DECLARATION OF COMPETING INTEREST: The authors declare no apparent or potential conflicts of interest related to the publication of this article.

ВВЕДЕНИЕ

В течение последних десятилетий немногие психические проблемы подверглись таким активным экспериментальным, эмпирическим и теоретическим исследованиям, как состояние тревоги. В частности, было выявлено, что тревожность как черта личности коррелирует с определенным стилем жизни с раннего детства [1], а в работах ведущих исследователей в области перинатальной психологии [2, 3, 4, 5, 6, 7] накоплен большой теоретический и эмпирический материал о влиянии рождения на психическое и физическое состояние человека.

Проблема тревоги и личностных ресурсов приобретает сегодня особое значение в работе со спортсменами в области спорта высших достижений. Негативное влияние на состояние спортсмена оказывает непростая обстановка в стране, быстрый ритм современной жизни, нестабильность настоящего и неуверенность в будущем. Спортивному психологу сейчас важно не только уметь осуществлять коррекцию тревожности у спортсмена, но и изучать возможные базовые причины ее возникновения. Это определяет цель проведенного нами исследования.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Выявить особенности ресурсного потенциала и уровня тревожности у спортсменов (на примере спортсменов, занимающихся бадминтоном).

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

1. Беседа со спортсменами. В ходе беседы собирались данные о порядке рождения ребенка в семье. Исследование проводилось на спортивной базе Учебно-тренировочном центре (УТЦ) в Кратово, где осуществлялось тренировочное мероприятие спортсменов по бадминтону. В исследовании приняли участие 21 спортсмен, из них 10 юношей и 11 девушек, возраст 14-16 лет. Были поставлены задачи: эмпирически исследовать особенности реактивной и личностной тревожности у спортсменов и осуществить анализ ресурсного потенциала у спортсменов.

2. Тест «Перинатальный опыт — ресурсный потенциал» (Н.П. Коваленко).

В основе данной методики лежит система выявления блоков памяти, относящихся к травмированному перинатальному опыту. В перинатальной психологии выявлено, что перинатальный опыт существенно влияет на формирование базовых психофизиологических программ подсознания [1], а значит — влияет на характер поведения, стратегии самореализации и развития. Н.П. Коваленко считает, что перинатальная травма может быть вытеснена в глубинные слои подсознания, может быть компенсирована в процессе жизни, но, несмотря на это, она может влиять на общее психическое здоровье и ресурсный потенциал человека [2]. Данная методика предполагает исследование этого раннего опыта по четырем матрицам (БПМ).

Перинатальная матрица — это информационный блок индивидуального бессознательного, связанный с опытом рождения [2]. С. Гроф (1993) считает, что перинатальный опыт проявляется в четырех паттернах переживаний, которые глубоко соответствуют четырем клиническим стадиям биологического рождения — в базовых перинатальных матрицах (БПМ). Автор утверждает, что рождение — это, в первую очередь, преодоление препятствий (по второй БПМ). Успешный результат рождения закрепляет двигательные паттерны рождения как некую схему, приводящую к успеху, в том числе и в области спортивной деятельности.

Таким образом, опыт рождения представляет собой момент формирования врожденных поведенческих актов, которые связаны с мобилизацией внутренних ресурсов человека, направленных на преодоление внутренних и внешних противоречий и реализации программы деятельности, в том числе и спортивной [1].

Высокие показатели, полученные по первой матрице (БПМ 1), связаны с хорошим иммунитетом, с умением расслабляться, радоваться жизни. Низкие показатели говорят о трудностях в этой сфере.

Показатели второй матрицы (БПМ 2) свидетельствуют о стрессоустойчивости личности, умении проходить через трудности, способности быстро принимать решения; низкие показатели свидетельствуют о негативном опыте, о чувстве беспомощности, отчаяния и вины, о возможных трудностях в преодолении препятствий, когда необходимо активно действовать — они испытывают «мозговую атаку», подвержены страху.

Третья матрица (БПМ 3) отражает витальную силу, опыт борьбы за жизнь, свободу, уверенность в достижении поставленной цели, при негативном опыте (низких показателях) — неуверенное поведение, неумение бороться, установку «за меня это сделает кто-то другой».

Четвертая матрица (БПМ 4) позволяет (при позитивном опыте) получить сведения о стремлении личности к самореализации, о ее адаптивных способностях, о сформированном базовом доверии к миру. В случае негативного раннего опыта данная матрица свидетельствует о незащищенности, о недоверии к миру, о чувстве одиночества.

3. Тест Спилбергеа (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Тревожность — это реактивное состояние, вызывающее такие физиологические изменения в организме, которые готовят его к бегству или активной борьбе [7]. Реактивная (ситуативная) тревожность характеризует состояние человека в данный момент времени, которое отличается субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивно-

сти и динамичным во времени. Тревожность может повышать активность, способствовать предвидению неудачи, а может быть препятствием к достижению поставленной цели для спортсмена. Тревожность как личностная черта означает мотив или приобретенную поведенческую позицию, заставляющую человека воспринимать широкий круг объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности. Следовательно, тревожность может быть связана с адаптивными возможностями спортсмена, с ресурсным потенциалом личности.

Ресурсный потенциал личности — это совокупность качеств субъекта или особое интегральное качество, которое выполняет функцию «реализации» субъекта, т.е. определяет и обеспечивает эффективность осуществления им в данных объективных условиях всех видов жизнедеятельности [6].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Диагностика уровня личностной и реактивной тревожности осуществлялась с помощью теста Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) на выборке спортсменов ($n=21$) в возрасте 13-16 лет, реализующих себя в области спорта высших достижений (данные представлены на рис.1). В соответствии с нормами, представленными в методике Спилбергера, уровень тревожности до 30 баллов считается низким, в диапазоне от 31 до 44 баллов — умеренным, от 45 баллов и выше — высоким.

У 14 спортсменов была выявлена низкая реактивная тревожность, что может свидетельствовать о невысоком чувстве ответственности и о трудностях с осознанием мотивов собственной деятельности. У 7 спортсменов выявлена умеренная реактивная тревожность. Они ха-

рактеризуются спокойствием и уверенностью, не испытывают особой тревоги, демонстрируют оптимальный уровень реакции на ситуацию.

Личностная тревожность у 9 спортсменов ниже нормы. Это оптимальный уровень, такие спортсмены характеризуются хорошими адаптивными возможностями, способны самостоятельно принимать решения в сложных ситуациях, осознают причину своих состояний, эмоционально устойчивы, спокойны и уверены. Однако нужно иметь в виду, что у спортсменов с низким уровнем личностной тревожности может наблюдаться и низкий уровень мотивации.

У 12 спортсменов выявлена умеренная личностная тревожность, такие спортсмены в целом достаточно устойчивы, но у них может появляться тревога в ситуациях оценки своей компетентности, а также в ситуациях, которые касаются социального статуса.

Как видим из рис. 1, в целом спортсмены, занимающиеся бадминтоном, достаточно устойчивы и стабильны. Другими словами, спортсмены умеют сохранять оптимальное функционирование психики в изменяющихся условиях или ситуации стресса.

В рамках нашего исследования ставилась задача осуществить анализ ресурсного потенциала, обратим внимание на анализ данных по БПМ4, которая указывает на адаптивные возможности спортсмена (см. рис. 2).

По результатам качественного анализа можно говорить о том, что большинство спортсменов (13 человек) характеризуются высокими значениями по четвертой матрице, что указывает на высокие показатели адаптации к жизненным условиям и ощущение безопасности, а также на способность понимать жизнь как «последовательность проектов». Остальные 8 спортсменов (участники под номерами 4, 6, 8, 9, 13, 14, 15, 21) характеризуются невысокими показате-



Рис. 1. Показатели личностной и реактивной тревожности у спортсменов

Показатели ресурсного потенциала (БПМ4) в баллах

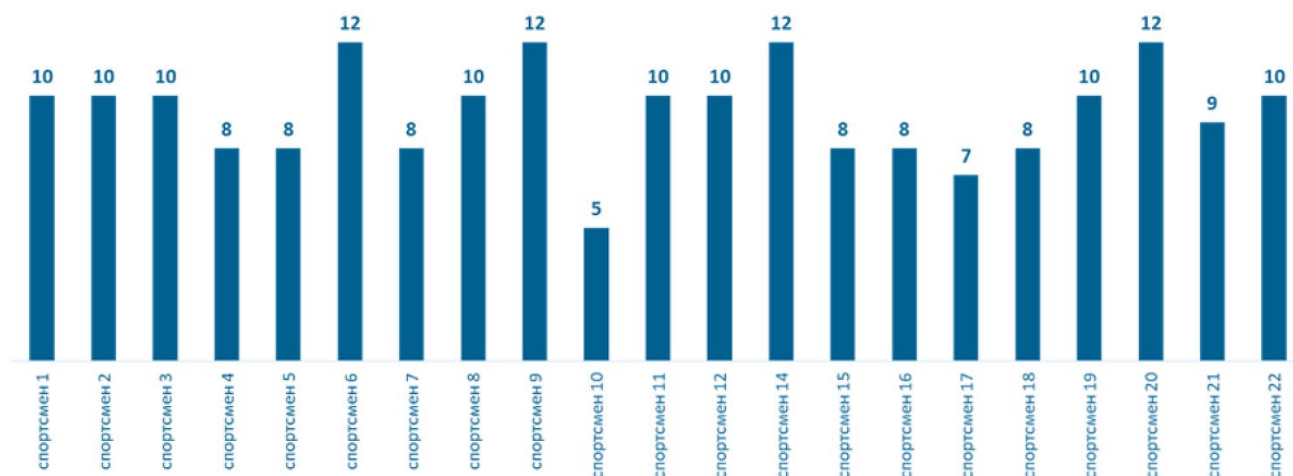


Рис. 2. Показатели ресурсного потенциала у спортсменов

Дети по порядку рождения в семье

■ Первые дети ■ Вторые дети ■ Третьи дети



Рис. 3. Показатели порядка рождения детей (будущих спортсменов) в семье

телями, их баллы от 5 до 8, что говорит о сниженном ресурсном потенциале.

Кроме того, авторами собирались сведения о порядке рождения каждого спортсмена в семье (см. рис.3).

Как видно из рис. 3, одиннадцать спортсменов являются первыми или единственными детьми, семь спортсменов родились вторыми по счету (имеют старшего брата или сестру), три спортсмена являются третьими по порядку рождения, т.е. имеют старших братьев или сестер.

Мы определили средневзвешенное показателей ресурсного потенциала по подвыборке первых по порядку рождения детей (средний бал по подвыборке составил 7,9), а также по второй подвыборке, куда вошли дети вторые и третьи по порядку рождения (средний бал по подвыборке 10,2). Поскольку данные подвыборки не являются репрезентативными в силу небольшой численности групп, это затрудняет применение критерия значимости различий. Однако качественный анализ полученных данных спортсменов дает основание говорить о том, что спортсмены, рожденные вторыми и третьими детьми, характеризуются более высоким уровнем ресурсного потенциала, более высокими показателями адаптации, способностью получать удовлетворение от происходящего в различных формах ак-

тивности и деятельности. Первые же дети по порядку рождения характеризуются более низким уровнем потенциала, они менее вариативны в получении удовольствия в различных видах деятельности.

Данные результаты подтверждаются результатами наблюдения за этими спортсменами, а также результатами личных бесед с ними. Для спортсменов, рожденных первыми по счету (11 человек), по нашим наблюдениям наиболее характерно умение «выживать» в сложных ситуациях, решительно действовать в неопределенных ситуациях, но высоких результатов своей деятельности они достигают, по нашему наблюдению, за счет усердия, большей настойчивости в достижении цели, самостоятельности, требовательности к себе. Для них также характерна умеренная тревожность. У спортсменов, рожденных вторыми и третьими по счету, наблюдается склонность к несерьезности, они менее дисциплинированы, им их достижения даются сравнительно легко, без особого напряжения, они хорошо восстанавливаются после серьезных нагрузок по сравнению со спортсменами, первыми по порядку рождения.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Целесообразно разработать психодиагностическую методику оценки раннего детского опыта спортсмена как прогностический инструмент. Данная методика позволит квалифицированно и своевременно выстраивать со спортсменами психокоррекционную, консультативную и психопрофилактическую работу.

Мезенцев А.А. и Ракитина О.В. (2022) пишут о том, что повышению эмоциональной устойчивости субъекта способствует психоконсультативная работа, направленная на повышение мотивационного компонента. Развитие мотивации достижения имеет положительное влияние на показатели эмоциональной устойчивости [8]. Это, на наш взгляд, обозначает одно

из направлений работы спортивного психолога со спортсменами, входящими в категорию «вторые и последующие по порядку рождения».

В целом для спортсменов, занимающихся бадминтоном на уровне спорта высших достижений, характерен сформированный ресурсный потенциал, который выражается в высоких и средних показателях адаптации, стрессоустойчивости и настойчивости в достижении целей, что соотносится с данными Н.П. Коваленко [6]. Таким образом, проведенное нами исследование обозначило задачи на перспективу: продолжать исследовать феномен ресурсного потенциала у спортсменов; осуществлять работу по выявлению факторов, влияющих на ресурсный потенциал; определять степень и характер их влияния и др.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. У спортсменов данной выборки выявлена низкая и умеренная реактивная тревожность, а также низкая и умеренная личностная тревожность, т.е. в целом спортсмены достаточно эмоционально и личностно стабильны.

2. Половина спортсменов характеризуется высоким уровнем ресурсного потенциала. У части спортсменов выявлены сниженный уровень ресурсного потенциала, именно с ними целесообразна дальнейшая психокоррекционная работа.

3. Выявленные индивидуально-психологические особенности спортсменов с точки зрения их ресурсов и ограничений необходимо учитывать спортивному психологу и тренеру.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шемет И.С., Густова Л.В., Шемет С.С. и др. Влияние особенностей рождения ребенка на волевые качества и успешность в спортивной деятельности // Наука и школа. — 2015. — № 6. — С. 184–198.
2. Гроф С. Путешествие в поисках себя // изд-во АСТ. изд-во К. Кравчука. изд-во Института трансперсональной психологии. — М. — 2008. — 352 с.
3. Филиппова Г.Г. Материалы к утверждению перинатальной психологии и перинатальной психотерапии в качестве модальности на Комитет модальности ОППЛ (16 декабря 2006 г., Москва). IX съезд ОППЛ и четвертый Паназиатский конгресс «Психотерапия и консультирование в эпоху перемен» (17–20 мая 2007 г., Екатеринбург) // Перинатальная психология и психология родительства. — 2007. — № 2. — С. 5–42.
4. Добряков И.В. Перинатальная психология. — СПб. — 2015. — 234 с.
5. Гарбузов В.И. Концепция инстинктов и психосоматическая патология: наднозолог. диагностика и терапия психосоматических заболеваний и неврозов // СОТИС. — СПб. — 1999. — 319 с.
6. Коваленко Н.П. Ресурсная терапия // Изд. Петрополис. — СПб. — 2022. — 304 с.
7. Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. Серия «Мастера психологии» // Питер. — СПб. — 2015 — 480 с.
8. Мезенцев А.А., Ракитина О.В. О взаимосвязи целеполагания и эмоциональной устойчивости личности: к постановке проблемы // Конференциум АСОУ [Электронный ресурс]: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Вып. 4 / Под ред. А.А. Лубского. — Москва: АСОУ, 2022. — С. 302–305.
9. Гущин В.И. и др. Практика оптимизации психологической готовности спортсменов. Руководство для психологов. — 2022. — 132 с.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Горнов Сергей Валерьевич — доктор медицинских наук, доцент, профессор кафедры медицинской реабилитации и физических методов лечения с курсами остеопатии и паллиативной медицины МИНО ФГБОУ ВО «РОСБИОТЕХ»; Россия, Москва, ORCID 0000-0002-3389-4309; eLIBRARY SPIN-код: 5297-3721, eLIBRARY AuthorID: 1100767

Богун Татьяна Васильевна — медицинский психолог ФГБУ «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства»; Россия, Москва, ORCID 0009-0002-7427-4293; eLIBRARY SPIN-код: 2680-2913, eLIBRARY AuthorID: 1209176

АВТОРСКИЙ ВКЛАД

Богун Т.В. — сбор первичного материала, разработка дизайна и концепции исследования, написание статьи, обзор литературы, анализ и интерпретация данных

Горнов С.В. — редактирование, утверждение окончательного варианта статьи, общее руководство

ПОСТУПИЛА: 14.07.2023

ПРИНЯТА: 22.08.2023

ОПУБЛИКОВАНА: 15.12.2023