

5 Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников / С.А. Хазова // Психологический журнал. Том 25. – 2004. – № 5. – С. 59-69.

6 Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. Том 18. – 1997. – № 5. – С. 20-30.

Использование средств биологической обратной связи в работе психолога с тревожностью у спортсменов

Тужик Е.Ф.,

Дворак В.Н.

Гомельский государственный университет

им. Ф. Скорины,

Республика Беларусь, Гомель

В современном спорте на передний план выходит проблема психической устойчивости спортсменов к физическим и нервным перегрузкам. Человек, владеющий навыками саморегуляции, получает возможность избавиться от лишнего напряжения, препятствующего эффективной деятельности. В условиях спортивной борьбы ему удастся взять под контроль состояние «предстартовой лихорадки», которая определяется высоким уровнем эмоционального возбуждения, сильным волнением, тревогой, повышенной нервозностью, беспричинной суетливостью, рассеянностью, повышенной отвлекаемостью внимания, неспособностью полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение. Чаще всего психическое напряжение понижает работоспособность мышц, ухудшает способность к расслаблению, а также нарушает координацию движения. В случае саморегулирования своего состояния деятельность спортсмена становится более эффективной. Это вполне закономерно, поскольку силы тратятся не на излишние напряжения и переживания, а на совершение тех действий, которые приближают к успеху.

Саморегулирование эмоциональных состояний, а также поведенческих реакций позволяет обеспечить внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение уравновешенности, невзирая на обстоятельства, а также позволяет управлять своим поведением не только применительно к текущему моменту, но и в более далекой

жизненной перспективе: ставить цели, определять свои жизненные приоритеты и другое [1, с. 4].

Тренировочный процесс, довольно монотонный и однообразный, вызывает, как физическое утомление, так и множество психического напряжения. В связи с этим требуется продуманная, постепенная и регулярная психологическая подготовка, это могут быть специальные знания, упражнения и обучение спортсменов методам самоконтроля, например, с помощью прибора биологической обратной связи по параметрам пульса, принцип работы которого будет рассмотрен в данной работе

В исследовании приняли участие парни и девушки - спортсмены легкоатлетических многоборий: толкание ядра, метание диска и метание копья в возрасте от 18 до 22 лет.

Цель. Освещение принципов БОС-терапии, преимуществ ее применения в рамках психологической работы, а также выявление эффективности БОС-технологии в работе со спортсменами, у которых выявлен уровень тревожности.

Материалы и методы исследования. Были использованы психодиагностические тесты: личностная шкала проявления тревоги Дж. Тейлор, адаптация В.Г. Норакидзе, для диагностики уровня тревоги испытуемых; методика САН, для диагностики самочувствия, активности и настроения; 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла, для оценки индивидуально-психологических особенностей испытуемых.

Также использовалась биологическая обратная связь – это технология, включающая в себя комплекс нефармакологических профилактических и лечебных процедур, организованных с помощью компьютерной техники.

EmWave2 – удобный портативный прибор для снижения уровня стресса, тревожности и обучению управлению эмоциями. Он очень прост в обращении, с его помощью можно преобразовывать чувства напряженности, тревоги, беспокойства в умиротворенность, покой и ясность. В этом приборе есть два оптических датчика: один находится на единственной кнопке управления, снимает данные с пальца; второй крепится к мочке уха. Считываются такие характеристики, например, как время между ударами сердца, сравнительная характеристика соседних ударов по амплитуде, ритм дыхания и т.д. Программой задается ритм дыхания, под который нужно подстраиваться, там же отображается достигнутый уровень когерентности, имеется несколько уровней сложности.

Занятия проводились в положении испытуемых сидя. Продолжительность терапии составила 10 сеансов по 20-30 минут. Задача

была таковой – сосредоточиться на положительных эмоциях и следовать своим дыханием за визуальными и звуковыми подсказками. После ряда занятий усвоенные навыки этой методики научат за короткий промежуток времени справляться с тревожностью, напряжением и расслабляться, достигать внутренней гармонии. Через некоторое время происходит усваивание ритма дыхания и человек может расслабляться уже самостоятельно – в любом месте, в любое время и в любых обстоятельствах, а это значит, что при помощи выученной дыхательной практики можно сохранять спокойствие и уравновешенность, бесконфликтность в любой ситуации. Этот прибор – как личный тренер по успокаивающему дыханию, позволяющий обрести контроль над собой и своими эмоциями.

К преимуществам метода относятся: отсутствие побочных эффектов, так как методика является немедикаментозной. В ходе терапии происходит устранение самой причины заболевания, а не его следствий. Человек обучается навыкам саморегулирования, релаксации и управлению восстановления систем своего организма. Стоит отметить полную совместимость с любыми методами традиционной медицины. Продолжительное сохранение полученных в ходе курса БОС-терапии навыков саморегуляции, возможность наблюдения динамики параметров в режиме реального времени, эффективность и объективность в диагностике и реабилитации [2].

Результаты исследования и их обсуждение. В самом начале исследования с помощью психодиагностических тестов был выявлен уровень тревоги у испытуемых, результаты средние со стремлением к высокому показателю и обнаружены высокие показатели, также было обнаружено что девушки спортсменки более тревожны, чем парни спортсмены. В завершении проведенного нами исследования результаты у испытуемых улучшились.

Результативность БОС-тренинга оценивалась по разнице между исходным и итоговым уровнем тренируемого параметра, так же использовалась методика САН, для диагностики самочувствия, активности и настроения до и после терапии.

В ходе исследования было выявлено, что испытуемым с более высоким уровнем тревожности и раздражительностью навыки саморегуляции даются сложнее, в нашем исследовании таких насчитывается 13 %, они отметили у себя взволнованность и усталость. Тех, кто прошел курс занятий и показал самостоятельно успешные результаты, насчитывается 67 %, также они в результате опроса и тестирования подтвердили сниженный показатель напряженности, отметили у себя высокую активность, спокойствие, хорошее

самочувствие, бодрость, оптимистичность, готовность и желание к деятельности. С низкими показателями тревоги и напряженности испытуемые отмечают у себя равнодушие, таких в нашем исследовании насчитывается около 20 % это те испытуемые, у которых эмоциональное состояние осталось без изменений.

Выводы. В целом наиболее успешно обучаются саморегуляции с помощью БОС лица со средними и стремящимися к высокому уровню показателями тревоги с чертами напряженности.

Результатом прохождения БОС-терапии является улучшение общего функционального состояния, избавление от актуальных и застоявшихся психологических трудностей, повышение уровня стрессоустойчивости и саморегуляции, снятия усталости и роста работоспособности, улучшения самоощущения и удовлетворенности жизнью.

Повышенная тревожность, депрессивность, напряженность, взволнованность, а также чрезмерное равнодушие свидетельствует о притуплении эмоционального реагирования, снижении мотивации, отказе от потребностей, безнадежности, что выражается в безразличии к неожиданным внешним стимулам, в качестве которых в тренинге используется звук с различными эффектами. В данном случае скорее можно говорить о ненужности проведения работы с такими личностями, это им ничего не дает, но и в отношении других может усугубить ситуацию.

Эти результаты могут быть полезны для учета клиентов в ходе БОС-тренировки произвольной саморегуляции психофизиологических функций.

Множеством исследований доказана результативность БОС-терапии для таких клинических проблем, как заикание, головные боли, нарушения сна, реактивные депрессии, различные невротические проявления, сколиоз и др.

Литература

1. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции: учебно-методическое пособие / А.Г. Грецов. – Питер: СПб, 2006. – 44 с.

2. Прибор БОС по сердечному ритму // [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.mindmachine.ru/forum/viewtopic.php?p=100707> (дата обращения: 09.02.2016).