

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

*Т.В. Жукова, Е.Ф. Святская*

*Белорусская медицинская академия последипломного образования*

Изучение воздействия спорта на человека является важной и актуальной проблемой исследования спортивной деятельности. Остается открытым вопрос: влияют ли занятия спортом на личностные характеристики индивида, или индивид с определенными личностными свойствами изначально имеет предрасположенность к тому или иному виду спорта [3–5].

Несомненно, занятия спортом оказывают определенное влияние как на деятельность вегетативных органов и систем, так и на психологические особенности личности [4, 6, 7, 10]. В то же время для достижения высоких спортивных результатов существенное значение имеют индивидуальные особенности нервно-психической сферы спортсмена, которая характеризуется спецификой темперамента и приобретенным жизненным опытом в процессе воспитания и обучения, а также рядом других факторов, которые в целом определяют личность спортсмена [1–3, 8, 10].

Результаты анализа психологических проблем показали, что спорт положительно влияет на их внутрличностное разрешение [2, 3, 5, 8]. В процессе занятий спортом предоставляется много возможностей реализовать свой личностный потенциал, а также существуют условия для эффективного снятия последствий стрессорных влияний повседневной жизни и тем самым нейтрализации накопившегося нервно-психического напряжения. В этом смысле значение спорта трудно переоценить.

Проблема тревоги и тревожности занимает особое место в современных научных исследованиях. С одной стороны, это «центральная проблема современной цивилизации», важнейшая характеристика нашего времени, с другой — психическое состояние, вызываемое специальными условиями эксперимента или ситуации [1]. Тревога — это смутное, неприятное эмоциональное состояние, характеризующееся ожиданием неблагоприятного развития событий, наличием дурных предчувствий, страха, напряжения и беспокойства. Тревога отличается от страха тем, что состояние тревоги обычно беспредметно, в то время как страх предполагает наличие вызывающего его объекта, человека, события или ситуации. Тревожность — склонность человека к переживанию состояния тревоги.

Иногда тревога является естественной, адекватной, полезной. Каждый человек чувствует тревогу, беспокойство или напряжение в определенных ситуациях, особенно, если он должен сделать что-то необычное, или подготовиться к этому. Например, выступление перед аудиторией с речью, сдача экзамена, спортивное состязание. Этот вид тревоги нормален и даже полезен, т. к. побуждает подготовить выступление, изучить материал перед экзаменом и т. д. Нормальная тревожность адекватна реальной угрозе, она не таит в себе депрессию или меланхолию. Нормальная тревожность сопровождает переживания индивида на протяжении всей его жизни и если потенциально формирующие тревожность переживания преодолены успешно, то это ведет к большей независимости и к восстановлению новых уровней отношений с другими людьми.

В других случаях тревога является неестественной, патологической, неадекватной, вредной. Она становится хронической, постоянной и начинает появляться не только в стрессовых ситуациях, но и без видимых причин. Тогда тревога не только не помогает человеку, но и начинает мешать ему в его повседневной деятельности [1, 3, 9].

Деление тревожности на ситуативную (СТ) и личностную (ЛТ) прочно вошло в психологический обиход и стало весьма удобным не только в теории, но и в диагностической и экспериментальной практике [10, 11].

Относительно соотношения двух названных форм тревожности генетически первичной следует считать СТ, вторичной — ЛТ. Жизненный опыт человека, фиксирующий частоту и интенсивность испытываемых состояний тревоги, непосредственно влияет на формирование тревожности как черты личности; ЛТ же определяет особенности функционирования СТ при ее актуализации и, значит, выступает базовой в подобном случае [5, 8].

В настоящее время выделяются два типа источников устойчивой тревожности: длительная внешняя стрессовая ситуация, возникшая в результате частого переживания состояний тревоги, и внутренние психологические или психофизиологические причины. Все эти феномены проявляются по-разному в зависимости от стабильности психического состояния [1, 5]. Причины, вызывающие тревожность и влияющие на изменение ее уровня, очень разнообразны и могут лежать во всех сферах жизнедеятельности человека. Обнаруживается связь тревожности с характеристиками семьи и особенностями семейного воспитания; школьной успеваемостью; взаимоотношением с учителями и сверстниками; посттравматическим стрессом; экологией; природными предпосылками; социальными причинами — восприятие человеком окружающей его действительности как угрожающей и нестабильной [1, 4, 6, 9].

Проблема высокого уровня тревожности у спортсменов — одна из центральных в вопросе подготовки к соревнованиям. Высокий уровень тревоги влияет на стабильность выступления. Одна из причин, которая может вызывать тревогу, заключается в неадекватных целях, которые ставятся в ходе спортивной деятельности тренером либо самим атлетом, несоответствующие его физическим и психическим возможностям [2, 3, 6, 8,

11]. Диагностика и последующая коррекция психологических особенностей спортсменов играет важное значение не только для достижения высоких спортивных результатов, но и в плане дальнейшего здоровья молодых людей, т. к. известно, что длительные эмоциональные расстройства могут приводить к соматизации патологических процессов, т. е. к развитию патологических изменений со стороны внутренних органов.

**Цель работы** — определение уровня ситуативной и личностной тревожности студентов-спортсменов, выявление структуры высокого уровня тревожности.

**Материал и методы.** Нами было проведено обследование студентов-спортсменов при помощи интегративного теста тревожности (ИТТ) [5]. Данная оригинальная методика (1997) использовалась для выявления уровня выраженности тревоги как ситуативной (переменной) и тревожности как личностно-типологической характеристики. Интегративность (многомерность) теста позволила раскрыть содержательный характер самооценки аффективного состояния, определяемого тестом: эмоциональный дискомфорт, астенический и фобический компоненты, тревожная оценка перспектив и социальная защита.

Было обследовано 35 девушек и 30 юношей. Средний возраст составил  $21,1 \pm 2,1$  года. Длительность занятий спортом в целом составила  $10,1 \pm 2,2$  года. Группу сравнения составили 30 человек, не занимающихся спортом, сопоставимых по полу и возрасту.

**Результаты и их обсуждение.** При оценке уровня общей тревожности разницы между возрастом, полом получено не было.

Высокий уровень ситуативной тревоги отмечался в 9,5% случаев у студентов-спортсменов, что было ниже, чем в группе сравнения (16,7%,  $p < 0,05$ ). Однако высокий уровень личностной тревожности спортсменов (43,3%) достоверно превышал этот показатель в контроле (20,0 %,  $p < 0,001$ ).

Для уточнения структуры тревожности были выделены группы с высоким показателем тревожности. Из полученных данных следует, что в структуре ситуативной тревожности студентов-спортсменов преобладают астенический компонент (АСТ) и тревожная оценка перспективы (ОП). В структуре высокой личностной тревожности преобладают эмоциональный дискомфорт (ЭД,  $p < 0,05$ ), фобический компонент (ФОБ) ( $p < 0,001$ ), астенический компонент (АСТ,  $p < 0,05$ ).

#### **Выводы:**

1. У студентов-спортсменов уровень личностной тревожности выше, чем у лиц, не занимающихся спортом ( $p < 0,001$ ).
2. Среди психологических особенностей при высоком уровне тревожности у студентов-спортсменов преобладают явления астении, эмоциональные нарушения, фобические расстройства.
3. Диагностика уровня тревожности позволит индивидуализировать характер психолого-педагогических воздействий при подготовке и воспитании спортсменов.
4. Для коррекции выявленных психологических особенностей могут применяться ряд психотерапевтических техник, помогающих скорректировать уровень стресса. В случае, когда тревожность обусловлена наличием различных страхов, необходимо выяснить в беседе со спортсменом их природу, после чего применить методы, устраняющие фобические расстройства.

## **PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES STUDENT-ATHLETES**

*T.V. Zhukova, E.F. Sviatskaya*

The aim of the study was to determine the level of situational and personal anxiety student-athletes, and the identification of a high level of anxiety. Students-sportsmen level of personal anxiety higher than that of persons not involved in sports ( $p < 0,001$ ). Among psychological characteristics with a high level of anxiety in student athletes dominated phenomena fatigue, emotional disorders and phobias. For correction of identified psychological features can be used a number of psychotherapeutic techniques that help you adjust the level of stress.

**Field of application:** sports medicine, rehabilitation, psychotherapy.

#### **Литература**

1. Тревога и тревожность / Сост. и общ. ред. В.М. Астапова. — СПб.: Питер, 2001. — 256 с.
2. Яковлев, В.П. Психическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности / В.П. Яковлев // Теория и практика физ. культуры. — 2000. — № 5. — С. 25–28.
3. Ханин, Ю.Л. Современное состояние и перспективы психологических исследований в спорте / Ю.Л. Ханин // В кн.: Спорт в современном обществе / Под ред. В.М. Выдрина. — М., 1980. — С. 124–173.
4. Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер. — СПб.: Академ. проект, 1997. — 256 с.
5. Астапов, В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.М. Астапов // В кн.: Тревога и тревожность. — СПб.: Питер, 2001. — С.156–165.
6. Coleman, P.G. Personality, health and ageing / P.G. Coleman // J. Roy. Soc. Med. — 1997. — Vol. 90, № 32. — P. 27–33.
7. El-Naggar, A.M. Physical training effect on relationship of physical, mental, and emotional fitness in adult men / A.M. El-Naggar // J. Hum. Ergol. — 1986. — Vol. 15, № 1. — P. 79–84.
8. Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. — М., 1980. — 208 с.
9. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. — СПб.: Питер, 2001. — 288 с.

10. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. — Л.: Наука, 1988. — 270 с.
11. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // В кн.: Стресс и тревога в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — С. 12–24.