

О. О. Сокиржинская,

аспирант кафедры экспериментальной и дифференциальной психологии
Одесского национального университета имени И. И. Мечникова

ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ В ПРЕДСТАРТОВОМ И ПОСТСТАРТОВОМ СОСТОЯНИИ СПОРТСМЕНА

Изучалось изменение уровня личностной и ситуативной тревожности у спортсменов. Установлено, что начинающие спортсмены с различным уровнем ситуативной тревожности по-разному реагируют на предстартовую и постстартовую ситуацию. У профессионалов показатели ситуативной тревожности в предстартовый период остаются без значительных изменений, в постстартовый период уровень тревожности возрастает.

Ключевые слова: тревожность, ситуативная тревожность, личностная тревожность, предстартовое состояние, постстартовое состояние.

Проблема тревожности широко рассматривается в работах зарубежных (Ч. Д. Спилбергер, А. Адлер, О. Ранк, З. Фрейд и др.) и отечественных авторов (Н. Д. Левитов, Ф. Б. Березин, Л. В. Бороздина, В. М. Астапов, А. М. Прихожан, П. А. Мясоед, С. М. Томчук). В психологии спорта изучением тревожности занимались Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин, Б. Дж. Кретти, П. А. Рудик, А. Ц. Пуни и др. Несмотря на большое количество исследований в области изучения тревожности, вопрос об изменении уровня тревожности в предстартовом и постстартовом состоянии у спортсменов остается открытым.

В психологической литературе встречаются различные определения понятия тревожности. У большинства исследователей данный вопрос принято рассматривать дифференцированно — как ситуативное явление и как личностную характеристику. Так, А. П. Мясоед утверждает, что тревожность — «ожидание человеком неблагоприятного развития событий, к которым он причастен» [15, 407]. Н. Е. Аракелов, Е. Е. Лысенко отмечают, что это многозначный психологический термин, который описывает как определенное состояние индивида в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека [1]. А. М. Прихожан рассматривает тревожность как «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [8]. В свою очередь, Л. А. Китаев-Смык отмечает, что «широкое распространение получило в последние годы использование в психологических исследованиях дифференцированного определения двух видов тревожности: «тревожность характера» и «ситуационная тревожность», предложенные Спилбергером [5].

Согласно концепции Ч. Д. Спилбергера, следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. С точки зрения автора, существует возможность измерения различий между двумя упомя-

нутыми видами психических проявлений, которые обозначаются A-state (тревога-состояние) и A-trait (тревога-черта), то есть между временными, преходящими особенностями и относительно постоянным предрасположением [12]. Спилбергер считает, что тревога — реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, а тревожность — индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предполагают.

Тревожность как состояние (ситуативная тревожность, реактивная тревожность, состояние тревоги) характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: динамичным напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и отличается различной интенсивностью. Ее уровень меняется с течением времени в зависимости от того, насколько человек расценивает свое окружение как опасное или угрожающее.

Тревожность как личностная особенность (личностная тревожность, активная тревожность) — это устойчивая индивидуальная характеристика степени подверженности человека действию различных стрессоров. Она отражает предрасположенность субъекта к тревоге и предполагает наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр объективно безопасных ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией (повышением реактивной тревожности).

А. М. Прихожан выделяет две основные категории тревожности: открытая — сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги; скрытая — в разной степени не осознаваемая, проявляющаяся либо чрезмерным спокойствием, нечувствительностью к реальному неблагополучию и даже отрицанием его, либо косвенным путем через специфические способы поведения [6, 7].

В настоящее время выделяются два типа источников тревожности, это и длительная внешняя стрессовая ситуация, возникающая в результате частого переживания состояний тревоги, и внутренние психологические или психофизиологические причины [7].

В спортивной психологии тревожность рассматривается как одно из свойств личности, определяющих успешность выступления спортсмена на соревновании [4].

В психологии спорта принято выделять предстартовое (синоним стартовое) и постстартовое состояния. Предстартовое психическое состояние является условным рефлексом, раздражителями которого могут быть обстановка, встреча с противником и другие факторы. Его функция заключается в так называемой настройке и подготовке организма к предстоящей соревновательной деятельности. Различают раннее предстартовое состояние, возникающее за несколько дней до соревнований, предстартовое состояние — с момента попадания в атмосферу спортивных состязаний и стартовое состояние, возникающее за несколько минут или секунд до старта. Физиологически предстартовое состояние характеризуется повышени-

ем артериального давления крови, усилением дыхания, учащением пульса и т. д. Спортсмены воспринимают предстартовое состояние как обычное волнение при выходе на старт [10].

Ретроспективный анализ показывает различные подходы к пониманию форм предстартовых состояний. А. Ц. Пуни выделил следующие: стартовая лихорадка, боевая готовность и стартовая апатия [11]. Польский психолог В. Навроцка различает пять форм: легкое предстартовое возбуждение, среднее предстартовое возбуждение, сильное предстартовое возбуждение, предстартовая апатия и сильная предстартовая апатия. А. В. Родионов указывает на особенности свойств нервной системы спортсменов как на причину количественных и качественных функциональных сдвигов и специфики предстартовых состояний. Данное утверждение находит свое экспериментальное подтверждение в исследованиях Ф. П. Генова [2]. Е. П. Ильин рассматривает следующие виды предстартовых состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка, стартовая апатия [4].

Постсоревновательные психические состояния в значительной мере зависят от исхода соревнования. Победа, доставшаяся в трудной спортивной борьбе, а также достигнутый, запланированный результат приводят к положительным эмоциональным реакциям: устойчивому чувству удовлетворенности собой, жизнерадостному настроению, уверенности в своих силах, желанию тренироваться. Если победа или относительный успех достигнуты легко, без особых усилий, то могут возникнуть переоценка своих спортивных способностей, излишняя самоуверенность, беспечность, пренебрежение тренировочной работой. Поражение или относительная неудача может вызвать депрессию, неуверенность в своих силах, разочарование, зависть, нежелание тренироваться, а иногда и привести к отказу от занятий спортом. Эмоциональная реакция на поражение может быть и положительной: возникают стенические эмоции, критическое отношение к своим недостаткам, повышается работоспособность на тренировках, увеличивается число волевых проявлений, растет настойчивость в достижении цели. Формирование спортивного характера всегда сопряжено со стеническими эмоциями в ответ на неуспех в соревновании [10].

Исследование уровня тревожности спортсменов проводилось в пять этапов. Первый этап — 30 дней (месяц) до начала соревнования, второй — 14 дней (2 недели) до начала соревнования, третий — 7 дней (1 неделя) до начала соревнования, четвертый — 1 день до начала соревнования, пятый — 1 день после соревнования. Исследование проводилось с помощью метода исследования тревожности, предложенного Ч. Д. Спилбергером в адаптации Ю. Л. Ханина. Тест представлен в виде опросника из 40 вопросов. Является источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Таким образом, данный метод позволяет дифференцированно измерять тревожность как состояние и как личностное свойство.

Исследуя особенности личностной тревожности у спортсменов на разных этапах подготовки к соревнованию, установили, что их можно разделить

на 3 группы (табл.1): спортсмены с «низким», «умеренным» и «высоким» уровнем личностной тревожности.

Таблица 1

Показатели уровня личностной тревожности

| Этапы исследования | ЛТ, % | | |
|--------------------|----------|-------------|-----------|
| | «низкий» | «умеренный» | «высокий» |
| I | 81,1 | 16,2 | 2,7 |
| II | 81,1 | 16,2 | 2,7 |
| III | 86,48 | 10,81 | 2,7 |
| IV | 78,37 | 16,2 | 5,4 |
| V | 81,1 | 10,81 | 8,1 |

Мы установили (табл. 1), что в группе спортсменов с низким уровнем личностной тревожности отслеживается увеличение показателей на третьем (за 1 неделю до соревнования) этапе исследования, а за один день до предстоящего старта (четвертый этап), уровень личностной тревожности снижается, к пятому этапу уровень личностной тревожности стабилизируется и соответствует первому этапу. В группе с умеренным уровнем личностной тревожности на третьем (за 1 неделю до старта) и пятом этапах (постсоревновательный период) отмечается снижение уровня личностной тревожности. У спортсменов с высоким уровнем личностной тревожности к четвертому и пятому этапу наблюдается незначительное увеличение показателей.

Изучая особенности ситуативной тревожности, мы разделили спортсменов на три группы: с «низким», «средним» и «высоким» ее уровнем.

Таблица 2

Показатели уровня ситуативной тревожности

| Этапы исследования | СТ, % | | |
|--------------------|----------|-------------|-----------|
| | «низкий» | «умеренный» | «высокий» |
| I | 2,7 | 62,16 | 35,13 |
| II | 8,1 | 56,75 | 35,13 |
| III | 8,1 | 51,35 | 40,54 |
| IV | 5,4 | 59,45 | 35,13 |
| V | 5,4 | 48,64 | 45,94 |

Как видно из табл. 2, в группе испытуемых с «низким» уровнем ситуативной тревожности отмечаются следующие изменения: резкое увеличение уровня ситуативной тревожности на втором и третьем этапе, т. е. за две недели и неделю до старта, снижение на четвертом этапе исследования (за 1 день до соревнования). В группе с «умеренным» уровнем тревожности на первых трех предстартовых этапах прослеживается тенденция к снижению уровня ситуативной тревожности. На четвертом этапе ситуативная тревожность незначительно возрастает, не превышая показатели первого этапа. В группе с «высоким» уровнем тревожности количество исследуемых увеличивается на пятом этапе, т.е. в постсоревновательный период.

Исходя из анализа полученных данных по уровню ситуативной и личностной тревожности у спортсменов, можно предположить, что изменения уровня ситуативной тревожности оказывает влияние на изменения уровня личностной тревожности. Поскольку ситуативная тревожность как жизненный опыт человека, фиксирующий частоту и интенсивность испытываемых состояний тревоги, непосредственно влияет на формирование личностной тревожности. Последняя же детерминирует особенности протекания СТ при ее актуализации и, следовательно, выступают базовой в подобном случае [17].

Полученные данные характеризует прошлый опыт индивида, т.е. насколько часто ему приходилось испытывать состояние ситуативной тревожности в предстартовый и постстартовый период [12], так как известно, что время возникновения предстартового возбуждения зависит от многих факторов: специфики деятельности, мотивации, пола, развития интеллекта, стажа в данном виде деятельности [5]. Рассмотрим показатели уровня ситуативной тревожности с учетом соревновательного опыта спортсмена. Условно мы разделили каждую из трех основных групп на две подгруппы: профессионалы и начинающие.

Таблица 2

Показатели уровня ситуативной тревожности (СТ), с учетом спортивного опыта

| Этапы исследования | СТ, % | | | | | |
|--------------------|----------|-------|-------------|-------|-----------|-------|
| | «низкий» | | «умеренный» | | «высокий» | |
| | профи | начин | профи | начин | профи | начин |
| I | 0 | 6,67 | 59,09 | 66,67 | 40,9 | 26,67 |
| II | 0 | 20 | 63,63 | 46,67 | 36,36 | 33,34 |
| III | 4,54 | 13,3 | 54,54 | 46,67 | 40,9 | 40 |
| IV | 0 | 13,3 | 63,63 | 53,34 | 36,36 | 33,34 |
| V | 4,54 | 6,67 | 45,45 | 53,34 | 50 | 40 |

У профессиональных спортсменов с низким уровнем ситуативной тревожности (табл.2) происходит увеличение показателей ситуативной тревожности на третьем (за 1 неделю до соревнования) и пятом (постсоревновательном) этапах исследования. У профессионалов с умеренным уровнем ситуативной тревожности прослеживается увеличение показателей на втором (2 недели до старта) и четвертом (1 день до старта) этапах исследования, снижение на третьем (за 1 неделю до старта) и резкое снижение показателей в постсоревновательный период (пятый этап). У профессиональных спортсменов с высоким уровнем ситуативной тревожности отмечается снижение уровня ситуативной тревожности на втором (2 недели до соревнования) и четвертом (1 день до соревнования) этапах, увеличение на третьем (за 1 неделю до старта) и резкое увеличение на пятом (постсоревновательном) этапах исследования.

Исходя из полученных результатов, можно предположить, что для профессиональных спортсменов в группе с низким уровнем ситуативной тревожности наиболее значимыми являются III (1 неделя до старта) и V (после старта) этапы (рис.1.1).

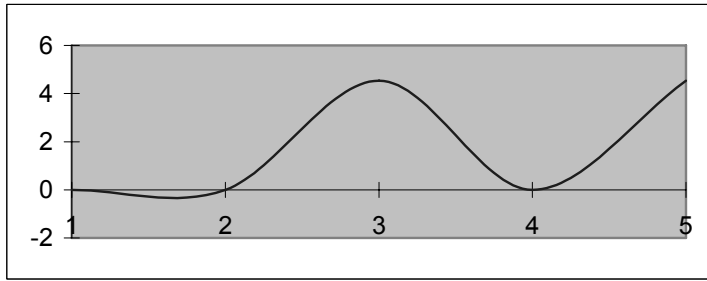


Рис. 1.1. Изменение показателей с низким уровнем ситуативной тревожности у профессиональных спортсменов

Для профессиональных спортсменов в группе с умеренным уровнем ситуативной тревожности весомое значение принимают III (1 неделя до старта) и V (после старта) этапы (рис.1.2).

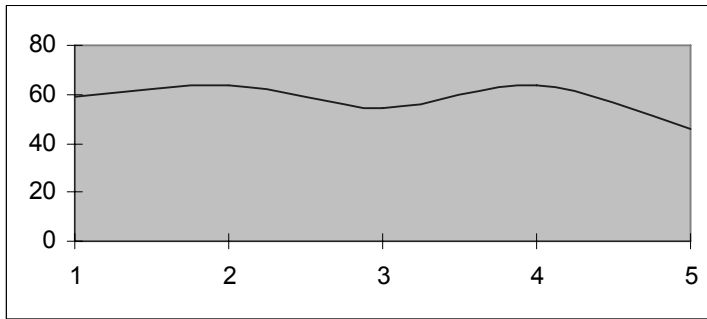


Рис. 1.2. Изменение показателей с умеренным уровнем ситуативной тревожности у профессиональных спортсменов

Для профессиональных спортсменов в группе с высоким уровнем ситуативной тревожности наиболее значимым является III (1 неделя до старта) и V (после старта) этапы (рис.1.3).

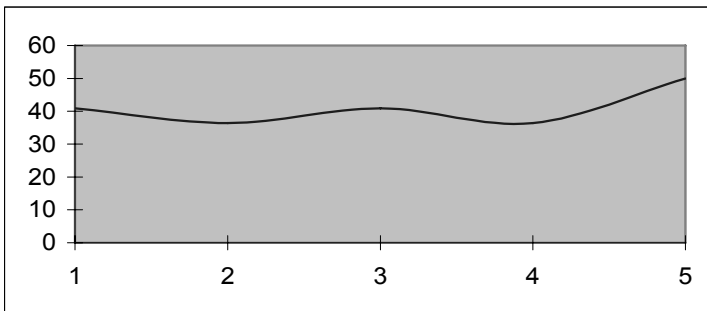


Рис. 1.3. Изменение показателей с высоким уровнем ситуативной тревожности у профессиональных спортсменов

Необходимо отметить, что у профессиональных спортсменов изменения показателей с различным уровнем ситуативной тревожности одинаково происходят к III (1 неделя до старта) и V(после старта) этапам. В постстартовый период увеличивается уровень ситуативной тревожности. Можно предположить, что это связано с так называемым «прокручиванием» ситуации соревнования, а также анализом достигнутого спортивного результата самим спортсменом.

Начинающие спортсмены с различным уровнем ситуативной тревожности по-разному реагируют на предстартовую и постстартовую ситуацию (табл.2). Так, у начинающих с низким уровнем тревожности отмечается увеличение на втором этапе исследования, а именно за 2 недели до предстоящего старта. На третьем этапе, т.е. за 1 неделю до соревнования, снижается уровень тревожности и остается стабильным до четвертого предстартового периода (один день до соревнования). В постстартовый период уровень тревожности снижается, данные показатели равны показателям первого предсоревновательного периода. У начинающих спортсменов с умеренным уровнем ситуативной тревожности прослеживается резкое снижение тревожности на втором этапе исследования, т.е. за две недели до соревнования, стабилизация на третьем этапе, т.е. за 1 неделю до старта, увеличение на четвертом этапе (1 день до соревнования), показатели постстартового периода остаются без изменений (относительно четвертого этапа). У начинающих спортсменов с высоким уровнем ситуативной тревожности просматривается увеличение уровня тревожности на втором (за две недели до старта) и третьем (за 1 неделю до старта) этапах исследования. К четвертому этапу, т.е. за 1 день до соревнования, отмечается снижение уровня ситуативной тревожности, а на пятом постстартовом — увеличение.

Для начинающих спортсменов в группе с низким уровнем ситуативной тревожности наиболее значимыми являются II, III и V этапы (рис.2.1).

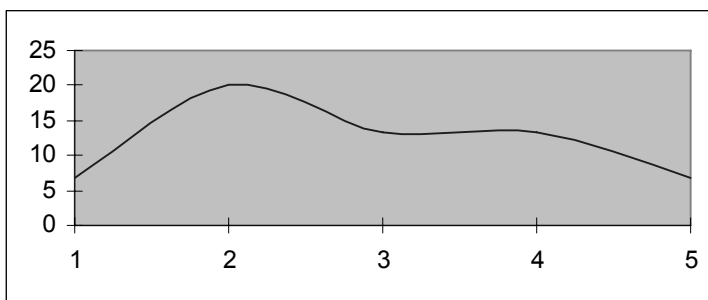


Рис. 2.1. Изменение показателей с низким уровнем ситуативной тревожности у начинающих спортсменов

Для начинающих спортсменов в группе с умеренным уровнем ситуативной тревожности весомое значение имеет II (2 недели до старта) и IV(1 день до старта) этапы (рис. 2.2).

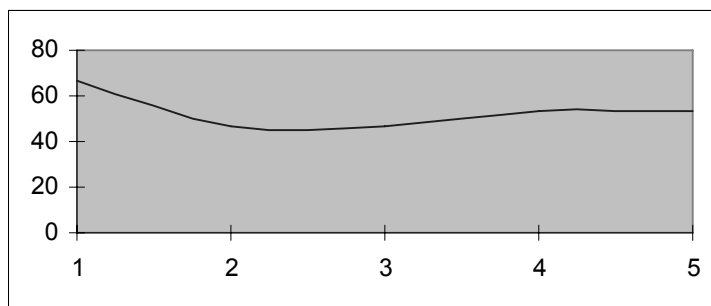


Рис. 2.2. Изменение показателей с умеренным уровнем ситуативной тревожности у начинающих спортсменов

Для начинающих спортсменов в группе с высоким уровнем ситуативной тревожности наиболее значимы III (за 1 неделю до старта), IV (1 день до старта) и V (после старта) этапы (рис. 2.3).

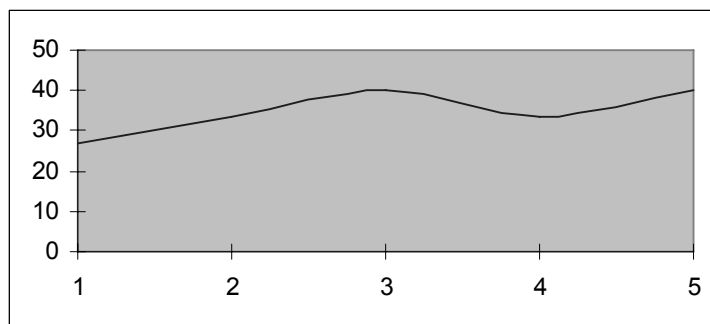


Рис. 2.3. Изменение показателей с высоким уровнем ситуативной тревожности у начинающих спортсменов

Статистическая обработка данных начинающих спортсменов показала, что спортсмены с различным уровнем ситуативной тревожности по-разному реагируют на ситуацию соревнования в предстартовый и постстартовый период, что подтвердило наше предположение об отсутствии соревновательного опыта спортсменов.

Литература

1. Аракелов Н. Е., Лысенко Е. Е. «Психофизиологический метод оценки тревожности» // Психологический журнал. — 1997. — № 2. — С. 34–38.
2. Асмолов А. Г. Психология личности: Учебник. — М.: Изд-во МГУ, 1990.
3. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Тревога и тревожность. — СПб.: Питер, 2001. — 156–165 с.
4. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2008.
5. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. — М.: Наука, 1983.
6. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.

7. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. — СПб.: Питер, 2007. — 192 с.
8. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и профилактика. — 1998. — № 2. — С. 11–17.
9. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. — М.: ФиС, 1969.
10. Пуни А. Ц. К психологической характеристике предстартового состояния спортсмена. — М.: Инфра — М, 2001.
11. Сидоров К. Р. Самооценка в психологии // Мир психологии. — 2006. — № 2. — С. 224–234.
12. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. — М.: Физ-тура и спорт, 1983. — 12–24 с.
13. Тревога и тревожность / Сост. и общ. ред. В. М. Астапова. — СПб.: Питер, 2001. — 256 с.
14. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте / Пер. с англ. Ханина Ю. Я. — М.: ФиС, 1978.
15. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: Навч. посіб. — 5-те вид., стер. — К.: Вища шк., 2006. — 487с.
16. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике. — СПб.: Питер, 2006. — 528 с.
17. Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивности и личностной тревожности Ч. Д. Спилдберга / Ю. Л. Ханин. — Л., 1976.

О. О. Сокиржинська,

аспірант кафедри експериментальної і диференціальної психології
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

**ЗМІНА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПЕРЕДСТАРТОВОМУ
ТА ПОСТСТАРТОВОМУ СТАНІ СПОРТСМЕНА**

Резюме

Вивчалася зміна рівня особистісної та ситуативної тривожності у спортсменів. Встановлено, що початківці-спортсмени з різним рівнем ситуативної тривожності по-різному реагують на передстартову і постстартову ситуацію. У професіоналів показники ситуативної тривожності в передстартовий період залишаються без значних змін, в постстартовий період рівень тривожності зростає.

Ключові слова: тривожність, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, передстартовий стан, постстартовий стан.

O. O. Sokirzhinskaya

postgraduate student

Department of experimental and differential psychology

Odessa I. I. Mechnikov national university

**CHANGE IN THE LEVEL OF ANXIETY IN PRESTARTING
AND POSTSTARTING STATES OF THE SPORTSMEN.**

The change of level of personality and situation anxiety was studied for sportsmen. It is established that beginning sportsmen with the different level of situation anxiety differently react on a prestarting and poststarting situation. For professionals the indexes of situation anxiety in prestarting period remain without considerable changes, in a poststarting period the level of anxiety increases.

Key words: anxiety, situation anxiety, personality anxiety, prestarting state, poststarting state.