ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ КОМПЕНСАЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Бирюкова О.В

Палин Д.В

Щедрин Д.С

**Тревожность** — это психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают. Повышенная тревожность мешает эффективно бороться и успешно конкурировать. Часто люди с высоким уровнем тревожности испытывают настолько сильное волнение, что возникают явления, которые называют «параличом деятельности» [1].

В литературе, посвященной вопросу тревожности можно встретить большое количество описаний того, как именно тревожность влияет на эффективность спортивной деятельности. Вместе с тем, авторы не всегда единодушны в том, какое именно влияние она оказывает. Наиболее популярны две точки зрения.

Первая заключается в том, что тревожность негативно сказывается на успехе спортсменов, при этом чем выше уровень тревожности, тем менее успешным оказывается спортсмен [5]. Вторая точка зрения не отвергает негативного влияния тревожности, но помимо этого, акцентирует внимание и на том, что чрезмерно низкий уровень тревоги также не приводит к положительным эффектам, поскольку спортсмены с очень низкой тревожностью оказываются недостаточно мотивированы и морально подготовлены к неожиданно возникающим сложностям[4].

И в первом и во втором случае зависимости излишне высокая тревожность негативно сказывается на успешности спортивной деятельности. Вместе с этим, ряд авторов упоминают, что высокотревожный спортсмен может успешно выступать на соревнованиях если включены его другие компенсаторные механизмы[4,6]. К нашему сожалению, данный вопрос прорабатывался недостаточно полно и до сих пор не были раскрыто содержание этих механизмов и факторов, которые могут сгладить негативное влияние тревоги на итоговый результат.

В связи с этим было проведено исследование, задачей которого являлось выявление тех личностных особенностей и факторов, которые сглаживают негативное влияние тревожности. В исследовании использовались результаты 84 спортсменов проходивших в разное время тестирование по 16-факторному опроснику Кеттела. Анализ проводился по 16 основным показателям, дополнительным шкалам, а также в ряде случаев отдельно по пунктам опросника.

В ходе анализа оказалось необходимым использовать специфичную форму сравнения данных. В случае нашей задачи оказывается недостаточным сравнить результаты высокотревожных но успешных спортсменов с результатами высокотревожных, но неуспешных. Дело в том, что многие качества могут дать определенный плюс к успеху в спортивной деятельности, но не все из них являются именно компенсаторами тревоги. В случае решения нашей задачи целесообразно оказывается:

- Сравнить данные высокотревожных успешных спортсменов с результатами высокотревожных, но неуспешных;

- Сравнить результаты низкотревожных успешных спортсменов с результатами низкотревожных и неуспешных;

- Определить отличия между взаимосвязями в первом и втором случае.

Именно построение анализа таким образом и позволяет выявить собственно компенсирующие факторы, которые мы постараемся вкратце описать.

Во - первых, играют роль личностные предпочтения того или иного вида спорта. В индивидуальных видах спорта негативное влияние тревоги выше чем в командных. В силовых выше чем в игровых. Наиболее негативное влияние тревожности в нашем исследовании зафиксировано в единоборствах, наименьшее – в плавании и волейболе. При этом меняется не только сила, но и характер влияния, о котором до сих пор продолжаются дискуссии. Например, в единоборствах кривая зависимости носит линейный характер (низкая тревожность, не влияет негативно), тогда как в плавании излишне низкая тревожность как и излишне высокая также приводит к снижению продуктивности.

Во вторых, это безусловно уровень контроля эмоциональной сферы. В таблице 1 представлены коэффициенты влияния контроля эмоциональной сферы на успех в спортивной деятельности. Здесь следует отметить, что высокий контроль проявления собственных эмоций оказывает серьезное влияние только в случае высокотревожных спортсменов, тогда как в случае малотревожных, повышение контроля эмоций не приводит к позитивным результатам и влияние на успех может носить даже отрицательный характер.

Таблица.1 Различия во влиянии параметров на успешность в группе тревожных и нетревожных спортсменов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тревожные | Нетревожные | Компенсация |
| контроль эмоциональной сферы | 2,79 | -0,72 | 3,51 |

Как это не парадоксально, но такое качество как «самостоятельность» в случае тревожных спортсменов приводит только к негативным результатам. Напротив, возможность совместной работы, частые обращения за поддержкой и помощью позволяют тревожному спортсмену частично снять с себя моральную ответственность за возможный провал и тем самым снизить влияние негативных переживаний. Высокий уровень подчиняемости также служит аналогичным целям и позволяет более органично наладить отношения с авторитарным лидером или тренером.

Таблица.2 Различия во влиянии параметров на успешность в группе тревожных и нетревожных спортсменов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тревожные | Нетревожные | Компенсация |
| самостоятельность | -1,19 | 1,89 | -3,08 |
| подчиняемая позиция | 1,47 | -1,59 | 3,07 |
| стремление к лидерству | -0,67 | 0,85 | -1,52 |

Компенсирующим фактором высокой тревожности спортсмена является также его оценка собственных возможностей. Действительно, неблагоприятность прогнозов, избыточность страхов во многом зависят от того, как именно спортсмен оценивает собственные возможности. Поэтому одним из направлений работы с такими спортсменами должна являться работа по повышению самооценки. При этом следует учитывать, что аналогичная работа с нетревожными спортсменами скорее всего не приведет к серьезным положительным изменениям, а в ряде случаев может сказаться даже негативно.

Таблица 3 Различия во влиянии параметров на успешность в группе тревожных и нетревожных спортсменов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тревожные | Нетревожные | Компенсация |
| Уверенность в себе | 1,34 | -0,29 | 1,76 |

Большой блок компенсирующих качеств личностной тревожности лежит и в области его отношений с другими людьми: тренером и командой. Так среди тревожных спортсменов большей успешностью обладают те, которые отличаются более позитивным отношением к людям, доверием, безконфликтностью и одновременно с этим большей внушаемостью. Все эти характеристики позволяют уменьшить значимость личных негативных прогнозов, которые делает тревожный спортсмен или даже полностью заменить их на благоприятные. Самораскрытие и готовность делиться своими тревогами и заботами также позволяет снизить уровень личной тревоги, тогда как неспособность поделиться ими приводит лишь к нарастанию внутреннего напряжения и к логическим неудачам в соревнованиях.

Таблица 4 Различия во влиянии параметров на успешность в группе тревожных и нетревожных спортсменов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тревожные | Нетревожные | Компенсация |
| Доверие людям | 1,7 | -2,29 | 3,99 |
| Самораскрытие | 1,1 | 0,1 | 1,1 |
| Ориентация на собственное мнение | -1,89 | 3,37 | -5,26 |
| Конфликтность | -0,55 | 0,16 | -0,71 |
| Открытость помощи | 0,65 | -1,5 | 2,15 |

Противоречивым влиянием на успех обладает такая характеристика как «ответственность». Влияние более высокой ответственности в группе малотревожных спортсменов положительно – в целом более успешными оказываются спортсмены с более высоким уровнем ответственности. Однако в случае высокотревожных, которые сами по себе отличаются зачастую излишней ответственностью, дальнейшее ее увеличение приводит преимущественно к отрицательному результату. Компенсация тревожности в этом случае лежит в развитии у спортсмена у себя способности более «легко» относиться к отдельным возможным неудачам.

Таблица.5 Различия во влиянии параметров на успешность в группе тревожных и нетревожных спортсменов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тревожные | Нетревожные | Компенсация |
| ответственность | -0,8 | 1,86 | -2,66 |

От особенностей подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям и к тренировкам как мы все понимаем зависит большая часть успеха. Однако, когда тревожные спортсмены большее время уделяют предварительной подготовке, планированию предстоящего мероприятия, то в ходе соревнований они достигают большего успеха, нежели тревожные спортсмены, которые не осуществляли настолько тщательной предварительной подготовки.

Вместе с тем, планирование в группе тревожных но успешных спортсменов носит своеобразный характер. Определенное значение имеет и гибкость в переключении с «мыслей о будущем» на ситуацию «здесь-и-сейчас». В противном случае спортсмен впадает в синдром «культивируемой тревожности» при которой целенаправленно проигрывает в уме наиболее тревожащие его события, не освобождаясь от страха перед ними а еще более усиливая его по механизму «заколдованного круга».В этом случае, более короткая временная перспектива может благоприятно сказаться на успехе спортсмена, поскольку позволяет снять избыток потенциальных страхов и волнений. А вот для менее тревожных спортсменов можно было бы дать рекомендацию чаще задумываться о долгосрочной перспективе.

Таблица.6 Различия во влиянии параметров на успешность в группе тревожных и нетревожных спортсменов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тревожные | Нетревожные | Компенсация |
| Планирование | 3,01 | 1,3 | 1,71 |
| Импульсивность | -1,6 | -0,58 | -1,02 |
| Осторожность | 1,6 | 0,58 | 1,02 |
| Ориентация на результат | -1,62 | 1,93 | -3,55 |
| Ориентация на процесс | 1,62 | -1,93 | 3,55 |
| Обращенность в настоящее | -0,16 | -1,06 | 0,9 |

Положительно на успехе тревожных спортсменов сказывается рост осторожности, причем в случае высокой тревожности больший рост этого качества позволяет нам говорить о том, что осторожность является одним из компенсаторных качеств личностной тревожности и позволяет снизить ее негативный эффект.

Обращает на себя также внимание большая ориентация на процесс (а не на результат) успешных высокотревожных спортсменов. Если спортсмену с высоким уровнем личностной тревожности предстоит выступать на соревнованиях, тренеру следует уменьшить значение ситуации, акцентировав внимание спортсмена на важности самого процесса подготовки. И наоборот, в случае когда тренер или сам спортсмен начинает акцентировать внимание на итоговом результате – это сказывается негативно.

При этом заметим, что такая ситуация прямо противоположена случаям работы с низкотревожными спортсменами, у которых большая эффективность наблюдается как раз при акцентировании внимания на результате и его важности.

Итак, проведенный нами анализ показал, что тревожность спортсмена в целом хоть и оказывает негативное влияние, но ее влияние не является абсолютным и непреодолимым. Среди спортсменов с высоким уровнем достижений меньший процент высокотревожных спортсменов, однако они есть. Правильное понимание факторов компенсации данной негативной черты, соответствующий подход к спортсменам, которые ей обладают, выработка соответствующих механизмов компенсации - все это может позволить полностью исключить негативное влияние тревожности на спортивные результаты.

Список литературы

1. Акимова Л.Н. Психология спорта: курс лекций / Л.Н. Акимова. – Одесса: студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
2. Бабушкин, Г. Д. Психология физического воспитания / Г. Д. Бабушкин. – Омск, 1997.
3. Бабушкин, Г. Д., Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин..
4. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 590 с.
5. Кретти Бр.Дж. Психология в современном спорте / Бр.Дж. Кретти, пер. с англ. Ю.Л. Ханина – М.: «Физкультура и спорт», 1978. 224 с.
6. Сальников, В. А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности / В. А. Сальников. – Омск : СибАДИ, 2003.
7. Ханин, Ю. Д. Психология общения в спорте / Ю. Д. Ханин. – М. : Фис, 1980.