

ненную ситуацию, хорошо осознают проходящую жизнь. У 62 % студентов первого курса и у 76 % студентов третьего курса показатель средний. В основном они вовлечены в процесс жизни, но бывают отрывы от актуальной ситуации бытия. У 28 % студентов первого курса и у 20 % студентов третьего курса показатель низкий, что свидетельствует об оторванности от настоящего существования, плохом осознании своей жизненной ситуации.

Статистически значимые различия в смысложизненных ориентациях студентов первого и третьего курсов были выявлены по переменным «цели в жизни» ($U = 69,50$ при $p < 0,05$) и «результативность жизни» ($U = 212,0$ при $p < 0,05$). У студентов третьего курса есть определенные цели на будущее, связанные с их профессиональным становлением, чего, к сожалению, нельзя сказать о студентах первого курса. Результативность жизни также выше у студентов третьего курса, связана с направленностью на самореализацию. Большинство студентов не только обучается, но и работает, что дает возможность в практической деятельности оценить свои профессиональные способности и возможности.

Статистически значимых различий по дифференциальным типам рефлексии между курсами не выявлено, что является свидетельством включенности рефлексивной способности в личностно-смысловую сферу. Рефлексивная способность студентов-психологов может быть сформирована целенаправленно в образовательном процессе с опорой на их жизненный опыт, осмысленность, особенности жизнестойкости, ответственности, целеполагания.

Список использованных источников

1. Карпов, А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А. В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – № 5. – С. 45–56.
2. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2007. – 510 с.
3. Серый, А. В. Система личностных смыслов: структура, функции, динамика / А. В. Серый; науч. ред. М. С. Яницкий. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – 272 с.
4. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / Л. С. Выготский; под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1982. – Т. 2: Проблемы общей психологии. – 504 с.
5. Психология жизненного пути личности: методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы: сб. науч. ст. / Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы; науч. ред.: Н. А. Логинова, К. В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2012. – 433 с.
6. Конопкин, О. А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции / О. А. Конопкин // Психология: журнал высшей школы экономики. – 2005. – Т. 2, № 1. – С. 27–42.
7. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М.: Смысл, 2001. – 365 с.
8. Марицук, Л. В. О применении системного подхода в педагогическом взаимодействии / Л. В. Марицук, А. А. Хатеновская // Проблемы методологии социогуманитарного

познания: диалектика и герменевтика: материалы Междунар. colloквиума 14/V-2009, Минск / Л. В. Маршук; под. ред. М. Е. Кобринского (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 210–214.

(Дата подачи: 27.02.2023 г.)

А. А. Гаврилович

Брестский государственный университет
имени А. С. Пушкина, Брест

A. Gavrilovich

Brest State University named after A. S. Pushkin, Brest

УДК 159.9:796.01

ОСОБЕННОСТИ СТРАХОВ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ С РАЗНОЙ САМООЦЕНКОЙ

FEATURES OF FEARS OF STUDENT-ATHLETES WITH DIFFERENT SELF-ESTEEM

В статье обсуждаются результаты исследования, посвященного содержанию и выраженности страхов у студентов-спортсменов с разной самооценкой личности. Анализируются установленные взаимосвязи уровня самооценки и общего интегрального показателя страха в группах студентов-спортсменов с неадекватной самооценкой. Представленные данные и выводы могут служить основой проведения диагностико-коррекционной работы со спортсменами с целью оптимизации как их образовательной, так и спортивной деятельности.

Ключевые слова: страх; тревожность; спортивная деятельность; самооценка; студент; спортсмен; юноши; девушки.

The article discusses the results of a study on the content and severity of fears among student-athletes with different self-esteem of personality. The established interrelations of the level of self-esteem and the general integral indicator of fear in groups of student-athletes with inadequate self-esteem are analyzed. The presented data and conclusions can serve as a basis for diagnostic and correctional work with athletes in order to optimize both their educational and sports activities.

Keywords: fear; anxiety; sports activity; self-esteem; student; athlete; boys; girls.

Спортивная деятельность, особенно ее соревновательная составляющая, характеризуется высокой стрессогенностью, обусловленной различными факторами. Напряженность и ответственность спортивной борьбы нередко являются причинами возникновения у спортсменов отрицательных эмоциональных состояний (растерянности, боязни, гнева, огорчения, неуве-

ренности, др.) [1]. Страх и тревога, также относящиеся к ним, находятся в центре особого внимания исследователей в области психологии спорта [2; 3]. У спортсменов достаточно широко распространены различные страхи и опасения, среди которых доминируют страхи поражения и его последствий (личных и социальных), а также страхи травмы. Кроме этого, отдельным видам спорта, особенно связанным с рисками для здоровья, присущи и свои специфические страхи (Т. В. Богомолова, К. Ю. Зыкова, Е. А. Калинин, В. М. Мельников, В. В. Находкин, А. А. Новоселов, М. А. Носенко, В. Е. Прокопьев, А. В. Родионов, Г. Б. Холодов, Б. И. Якубчик и др.). В спортивной психологии ведутся исследования, направленные на их выявление и коррекцию. Однако подавляющее большинство работ по изучению и профилактике страхов в спортивной сфере посвящено начинающим спортсменам. На практике они присутствуют и у более опытных спортсменов юношеского возраста, в основном находящихся на пике своей спортивной формы и карьеры.

Актуальность нашего исследования определяется тем, что изучение особенностей проявления страхов у студентов-спортсменов с разной самооценкой личности не выступало предметом специального психологического анализа, в то время как переживание страха как базовой эмоции является главным организующим фактором собственного сознания и основой избирательности и целенаправленности поведения человека [4]. В работах В. М. Мельникова, И. А. Юрова приведены данные о взаимосвязи тревожности (как предпосылки страха) с самооценкой спортсмена [5]. Дальнейшее изучение особенностей проявления страхов у студентов-спортсменов представляется целесообразным, особенно в контексте возможного поиска наиболее эффективных и рациональных путей преодоления страхов молодыми людьми, что будет способствовать оптимизации как образовательной, так и спортивной деятельности.

Организованное нами исследование осуществлялось на базе факультета физического воспитания и туризма Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина. Выборку составили 100 студентов-спортсменов ($n = 100$) в возрасте от 17 до 20 лет, имеющих различный уровень спортивной квалификации и профессионально занимающихся разными видами спорта. Среди участников исследования – 55 девушек и 45 юношей.

Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методики:

- тест С. А. Будасси «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» [6], позволяющий выявить три уровня самооценки: заниженный, адекватный и завышенный;

- опросник иерархической структуры актуальных страхов личности Ю. В. Щербатых и Е. И. Ивлевой [7], направленный на выявление актуальных страхов и определяющий степень их выраженности.

Обобщенные результаты использования методики С. А. Будасси представлены в таблице 1, в которой наряду с итогами первичной обработки приведены значения критерия Фишера, позволяющего оценить значимость различий (в таблице знаком * обозначен 5%-ный уровень значимости различий).

Таблица 1

Самооценка личности студентов-спортсменов разного пола (в %)

Уровень самооценки	Юноши	Девушки	Критерий Фишера
Заниженная	36	55	1,9*
Адекватная	40	22	1,95*
Завышенная	24	23	0,12

Так, у респондентов девушек преобладает заниженная самооценка, а у респондентов юношей – адекватная, что соответствует данным предыдущих исследований [5]. Различий по полу в выраженности завышенного уровня самооценки в исследованной выборке не выявлено.

Результаты диагностики самооценки позволили дифференцировать общую выборку на три группы:

- группа с заниженной самооценкой (16 юношей и 30 девушек);
- группа с адекватной самооценкой (18 юношей и 12 девушек);
- группа с завышенной самооценкой (11 юношей и 13 девушек).

Дальнейший анализ диагностических данных о различных параметрах студентов-спортсменов осуществлялся с учетом представленного деления основной выборки.

Применение «Опросника иерархической структуры актуальных страхов» Ю. В. Щербатых и Е. И. Ивлевой позволило определить интегральный показатель страха. В таблице 2 представлены расчеты, сделанные в группах студентов-спортсменов с разной самооценкой.

Таблица 2

Интегральные показатели страха у студентов-спортсменов с разной самооценкой личности

Уровень самооценки	Показатель страха		
	Высокий	Средний	Низкий
Заниженный	74	12	14
Адекватный	82	8	10
Завышенный	60	18	22

Результаты измерения выраженности общего показателя страхов у девушек-спортсменок свидетельствуют, что к переживанию страхов в наибольшей степени склонны девушки с неадекватной самооценкой, причем с завы-

шенной больше (интегральный показатель страха на высоком уровне – 85 %), чем с заниженной (соответственно 72 %). В целом можно отметить, что наиболее травматичная ситуация в отношении переживания страхов имеет место у девушек с завышенной самооценкой личности, которые, очевидно, видят со стороны ближайшего социального окружения как в учебном, так и в спортивном взаимодействии больше внешних «угроз» своей Я-концепции. Это может проявляться в их повышенной сензитивности к внешним оценкам преподавателей, тренеров, однокурсников и членов спортивной команды, аффективных реакциях на эти оценки, конфликтности и др.

Высокий интегральный показатель страха у респондентов девушек с адекватной самооценкой может быть обусловлен причинами совершенно другого плана, среди которых ответственное отношение к спортивной деятельности, высокий уровень притязаний, развитая мотивация достижения и др., что в то же время обуславливает их высокий уровень тревожности и склонность к переживанию страхов.

Качественный анализ страхов, которые переживают девушки-спортсменки с разной самооценкой, позволяет говорить о том, что респондентки с заниженной самооценкой личности наибольшее значение придают страху болезни близких людей (8,6 балла). Затем, как наиболее значимый, выделяется страх перед экзаменами (7,5 балла). Страх изменений в личной жизни и страх перед негативными последствиями болезней близких людей девушки оценивают одинаково высоко (6,7 балла). Также высоко оценивается страх войны (6,6 балла). Менее выражены страх темноты (4,1 балла) и страх агрессии по отношению к близким людям (4 балла), страхи, связанные с половой функцией (3,9 балла), страх смерти (3,4 балла), боязнь замкнутых пространств (3,1 балла).

Девушки-спортсменки с адекватной самооценкой личности наибольшее значение также придают страху болезни близких людей (8,1 балла). Высокое значение имеют страх перед негативными последствиями болезней близких людей (7,8 балла) и страх перед экзаменами (7 баллов). Страх войны (6,9 балла), страх начальства (6,8 балла), страх изменений в личной жизни (6,7 балла) имеют высокую интенсивность у данной группы девушек. Менее выражены страх смерти (3,9 балла), страхи, связанные с половой функцией (3,8 балла), страх темноты (3,3 балла), боязнь замкнутых пространств (2,6 балла) и страх агрессии по отношению к близким людям (2,5 балла).

Для респондентов девушек с завышенной самооценкой личности наиболее значим страх болезни близких людей (8,4 балла). Затем выделяется страх перед негативными последствиями болезней близких людей (6,9 балла) и страх перед экзаменами (6,7 балла). Страх изменений в личной жизни, страх перед будущим, страх перед публичными выступлениями у данной группы девушек оценивается одинаково (6,6 балла). Менее выражены страх

за сердце (4,4 балла), страхи, связанные с половой функцией (4,1 балла), страх агрессии по отношению к близким людям (3,5 балла), страх смерти (3,4 балла), боязнь замкнутых пространств (1,8 балла).

Результаты расчетов интегрального показателя страха у юношей-спортсменов свидетельствуют о том, что наиболее выразительно переживание страхов (94 %) у юношей с адекватной самооценкой, что, возможно, говорит о высоком уровне их жизненных притязаний, выраженной мотивации достижения. В этом случае переживание страхов может быть следствием принятия ими на себя ответственности за успешность самореализации.

Из числа респондентов с неадекватной самооценкой наиболее подвержены переживанию страха юноши с заниженной самооценкой (75 %), у которых страхи возникают и существуют на фоне типичной для них неуверенности в себе, ориентации на неуспех, повышенной рефлексивности, мнительности, интрапунитивности. Это способствует преобладанию характерного для них низкого уровня притязаний и мотивации отказа, что, в свою очередь, способствует «консервации» низкой самооценки на фоне сравнения с более успешными сверстниками и провоцирует еще более глубокие переживания тревожности и страха.

У юношей-спортсменов с завышенной самооценкой обнаруживается склонность к переживанию страхов как на высоком, так и на среднем уровне. Но у них и самый высокий процент (28 %) представленности низкого уровня переживания страха. Можно считать эмоциональное состояние в этой группе наиболее гармонизированным, по сравнению с другими двумя, где явно доминирует высокий уровень переживания страхов.

Качественный анализ показал, что у респондентов юношей с заниженной самооценкой личности наиболее выражен страх болезни близких людей (6,7 балла). Затем одинаково высоко выражен страх изменений в личной жизни и страх бедности (5,7 балла). Также высокое значение имеют страх перед экзаменами (5,5 балла), страх сумасшествия (5,4 балла), страх ответственности (5,2 балла). Наименее выражены страх старости (3,2 балла), страх за сердце (3,2 балла), страх темноты (2,4 балла), страх смерти (2,4 балла) и боязнь замкнутых пространств (1,7 балла).

Юноши-спортсмены с адекватной самооценкой личности наибольшее значение придают страху болезни близких людей (7,8 балла). На втором месте по интенсивности – страх ответственности (6,3 балла). Страх перед негативными последствиями болезни близких людей (5,7 балла) также имеет высокие значения у данной группы юношей. Страх перед экзаменами, страх высоты, страх перед публичными выступлениями имеют одинаковые значения (5,4 балла). Наименее выражены страхи, связанные с половой функцией (3,4 балла), страх старости (3,3 балла), страх темноты (3,1 балла), боязнь замкнутых пространств (2,8 балла), страх смерти (2,6 балла).

У респондентов юношей с завышенной самооценкой личности, как и у предыдущих групп, наиболее выражен страх болезни близких людей (6,6 балла). На втором месте по интенсивности страх изменений в личной жизни (5 баллов). Страх перед негативными последствиями болезни близких людей (4,5 балла), страх перед будущим (4,3 балла), страх ответственности (4,2 балла) и страх бедности (4 балла) также высоко оцениваются юношами с завышенной самооценкой. Наименее выражены у данной группы юношей страх высоты (2,3 балла), страх смерти (2,2 балла), страх темноты (1,5 балла) и боязнь замкнутых пространств (1,2 балла).

Обобщение данных диагностики интегрального показателя и содержания страхов у студентов-спортсменов позволяет сделать следующие выводы:

- у студентов-спортсменов присутствует высокий интегральный показатель страха; переживание страха наиболее выражено у девушек-спортсменок с завышенной самооценкой личности;
- высокий интегральный показатель страха наиболее типичен для юношей-спортсменов с заниженной и адекватной самооценкой личности.

Для выявления характера связи самооценки личности у респондентов и интегрального показателя страха данные по результатам используемых методик были подвергнуты корреляционному анализу (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) средствами электронного пакета SPSS v. 19). В итоге были обнаружены следующие значимые корреляции:

- связь заниженной самооценки личности и интегрального показателя страха: $r = -0,32, p \leq 0,05$ – обратная связь умеренной силы. Это означает, что чем ниже самооценка, тем более характерно для студентов-спортсменов проявление высокого показателя страха. Вследствие заниженной самооценки спортсмены девушки и юноши часто страдают от ожидания неудачи, тревожности, беспомощности, незащищенности, отверженности, одиночества и обид. Студенты-спортсмены с заниженной самооценкой нередко боятся предпринять какие-либо попытки по улучшению собственной жизни, одержимы мыслями о том, что о них подумают окружающие. Они чувствуют себя слабыми, не способными действовать эффективно. Зачастую весь окружающий мир такие люди видят как нечто, что несет угрозу их психическому здоровью или даже собственной жизни.

Аналогичная взаимосвязь была установлена в группе студентов-спортсменов с завышенной самооценкой: $r = -0,29, p \leq 0,05$ – обратная связь умеренной силы.

В группе респондентов с адекватной самооценкой статистически значимых корреляций не выявлено: $r = -0,12, p \geq 0,05$. Это значит, что чем адекватнее оценка своих возможностей, тем менее склонны к переживанию страха молодые люди, имеющие правильное представление о своих реальных возможностях. Таким образом, можно говорить о том, что у девушек и юношей с адекватной самооценкой личности интегральный показатель страха обу-

словлен не столько самооценкой своей личности, сколько какими-то другими мотиваторами – чувством повышенной ответственности, выраженной мотивацией достижения, мотивацией избегания неудач и т. п.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что практически у половины студентов-спортсменов присутствует заниженный уровень самооценки, что говорит о неадекватной критичности и неуверенности в себе. Статистически больше таких молодых людей среди девушек, что, вероятно, обусловлено существующими социальными стереотипами, диктующими представителям женского пола стремление «не выделяться».

Проведенный качественный анализ страхов студентов-спортсменов позволил выделить три основных: страхи болезни и потери близких, страхи изменений в личной жизни и страх перед экзаменом. Первый из названных страхов является специфическим для профессиональных спортсменов, другие страхи выступают нормативными в период поздней юности и связаны с важнейшими задачами развития в данный период (построение интимных отношений и начало карьеры). Установлены также специфические страхи: для юношей – это страх ответственности и бедности; для девушек – страх войны и начальства. Данные страхи имеют выраженный социальный характер.

У студентов-спортсменов с разными уровнями самооценки доминирующим является общий высокий интегральный показатель страха.

Посредством корреляционного анализа установлены значимые обратные взаимосвязи уровня самооценки и общего интегрального показателя страха в группах студентов-спортсменов с неадекватной самооценкой. Взаимосвязи выраженности страхов у молодых людей с адекватной самооценкой не обнаружены.

Полученные данные могут представлять интерес для спортивных психологов и тренеров, поскольку позволяют выделить два основных направления для психологического сопровождения спортсменов: корректировка самооценки и анализ страхов и уменьшение их социальной составляющей (т. е. в спорте, как и в других видах деятельности, более эффективным и стимулирующим является положительное подкрепление, чем отрицательное).

Список использованных источников

1. Палайма, Ю. Ю. Преодоление отрицательных состояний в спорте / Ю. Ю. Палайма // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 98–107.
2. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
3. Кретти, Б. Д. Психология в современном спорте: пер. с англ. / Б. Д. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
4. Черникова, О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.

Keywords: behavior; role-playing behavior; impulsive behavior; forced behavior; demonstrative behavior; obligatory behavior; situations; danger; acute event situation; extreme situation; motive; motivation; conventional system of motives.

В результате сочетания целого спектра различных факторов и закономерностей человеку постоянно приходится сталкиваться с ситуациями, в той или иной мере несущими в себе угрозу жизни и личной безопасности.

В психологии термины экстремального события и экстремальной ситуации определяются как близкие по значению понятия и трактуются как исключительные, не носящие системного характера события, оказывающие на индивида существенное психологическое влияние, имеющее для него значимые последствия [1–9].

Ситуации подобного типа характеризуются неожиданностью, резкой сменой сценариев развития происходящих событий и высокой динамикой их протекания. В доминирующем большинстве случаев после выхода из острособытийной ситуации у человека остается ощущение испуга, дискомфорта или эмоционального шторма [10–13].

Последствия нахождения человека в экстремальной ситуации способны принимать форму эмпирического опыта, заставляющего в аналогичных обстоятельствах действовать более настороженно, перепроверять все возможные вероятности возникновения рисков, прогнозировать весь спектр негативных сценариев развития событий. В крайних своих проявлениях негативный опыт может, аккумулируясь, преобразоваться в фобические реакции различной степени интенсивности [14–18].

Исследования посттравматических нарушений, проведенных В. В. Знаковым, говорят о многоплановости и многоаспектности экстремальных событий, их способности дестабилизировать человека как ситуативно, так и вызывая реакцию, сопровождающую его в эмоциональных переживаниях долгие годы.

Вопросы эмоционально-двигательного реагирования на кратковременные стрессы и экстремальные ситуации рассмотрены в трудах Л. А. Китаева-Смык, Д. В. Сочивко, В. И. Лебедева, Л. Е. Панина, В. П. Соколова, Д. Магуссона и Ю. С. Шойгу [18; 19].

В своей работе для исключения путаницы в терминологии и разделяя взгляд на проблему анализа экстремальности, описанной В. В. Авдеевым, весь спектр возможных ситуативных проявлений, протекающих в острой фазе и оказывающих в той или иной форме деструктивное влияние на психику человека, мы будем рассматривать под термином «острособытийная ситуация».

Проведенные нами исследования в области изучения поведенческих реакций человека, вовлеченного в разворачивающуюся острособытийную ситуацию, позволили выявить ряд конституирующих закономерностей, определяющих его поведение.

5. Мельников, В. М. Экспериментальное исследование тревоги у спортсменов в зависимости от мотивации (закон Йеркса – Додсона в спорте) / В. М. Мельников, И. А. Юров // Спортивный психолог. – 2016. – № 2 (41). – С. 70–74.

6. Практические занятия по психологии: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / под ред. проф. А. В. Петровского; сост. Н. Б. Берхин и С. Ф. Спичак. – М.: Просвещение, 1972. – 167 с.

7. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): метод. рекомендации / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. – 53 с.

(Дата подачи: 24.02.2023 г.)

М. Н. Гаврилюк

Академия Министерства внутренних дел
Республики Беларусь, Минск

M. Hauryliuk

Academy of the Ministry of Internal Affairs
of the Republic of Belarus, Minsk

УДК 159.9:614.8

МОДЕЛИ РЕАГИРОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА НА ОСТРОСОБЫТИЙНУЮ СИТУАЦИЮ, УГРОЖАЮЩУЮ ЖИЗНИ И ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

MODELS OF HUMAN RESPONSE TO A DYNAMIC SITUATION THREATENING TO LIFE AND PERSONAL SAFETY

В статье рассматривается влияние побудительных стимулов на поведение человека в острособытийных ситуациях, представляющих угрозу для жизни и личной безопасности. Анализируются различного рода экстремальные ситуации, приводятся модели ролевого реагирования человека на опасность в динамически развивающейся ситуации, его особенности и механизм протекания.

Ключевые слова: поведение; ролевое поведение; импульсивное поведение; вынужденное поведение; демонстративное поведение; обязанное поведение; ситуации; опасность; острособытийная ситуация; экстремальная ситуация; мотив; мотивация; конвенциональная система мотивов.

The article deals with the influence of incentive stimuli on human behavior in acute event situations that pose a threat to life and personal safety. Analyzes various kinds of extreme situations, provides models of a person's role-based response to danger in a dynamically developing situation, its features and mechanism.