



Учредитель и издатель –
 РУП «Издательство "Адукацыя і выхаванне"»
 Министерства образования Республики Беларусь

Издаётся с III квартала 2010 г.
 Зарегистрирован Министерством информации
 Республики Беларусь
 Свидетельство № 1310 от 05.04.2010 г.
 Выходит ежеквартально

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Производственно-практический, научно-методический журнал

Редакционная коллегия:

Главный редактор
ИВАНОВ Борис Васильевич,
кандидат технических наук

Зам. гл. редактора
О. С. ПОПОВА,
кандидат психологических наук

Ответственный секретарь
Е. Ф. КОНЫШЕВА

Э. Н. ГОНЧАР
А. Ф. ЖУРБА,
кандидат педагогических наук
С. А. ИВАЩЕНКО,
доктор технических наук, профессор
Э. М. КАЛИЦКИЙ,
кандидат педагогических наук
А. А. МАКАРЕНКО
В. Н. ПОДДУБСКИЙ
А. А. САВИЦКИЙ,
кандидат экономических наук
В. Л. СОЛОМАХО,
доктор технических наук, профессор
А. Н. ТУР,
доктор экономических наук, профессор
Л. С. ШАБЕКА,
доктор педагогических наук, профессор
И. А. ЩУРОК

Редакционный совет:

А. Х. ШКЛЯР,
*председатель совета,
 доктор педагогических наук, профессор*

Л. С. БОРОВИК,
кандидат экономических наук
П. П. ГРУШНИК
В. В. ГУЗОВ
Н. Т. ЕРЧАК,
доктор психологических наук, профессор
М. В. ИЛЬИН,
кандидат педагогических наук
Л. В. МАРИЩУК,
доктор психологических наук, профессор
Е. А. РОТМИРОВА,
кандидат педагогических наук
В. А. САМСОНОВИЧ,
кандидат биологических наук
А. И. СЕГОДНИК
С. В. ШЕВЧЕНКО,
кандидат экономических наук
Н. Т. ШЕРЕМЕТ

3 (13) - 2013

УДК: 796.015

Особенности переживаний студентов-спортсменов в учебной и спортивной деятельности

В. Л. Марищук, Л. В. Марищук, Т. В. Кузнецова

В статье анализируются понятия «эмоции», «переживание», «эмоциональность», «психическое состояние», «доминирующее состояние», «актуальное состояние», «стресс», в том числе экзаменационный. Обсуждаются результаты эмпирических исследований психических состояний студентов-спортсменов, сочетающих спортивную деятельность с учебной.

Сoncepts «emotion», «emotional experience», «emotionalism», «psychic state», «dominated state», «actual state», «stress», «including examinational stress». Students-sportsmen executed sport and studying activity psychic states empirical investigation results discussed.

Ключевые слова: эмоции, переживание, эмоциональность, психическое, доминирующее, состояние, экзаменационный стресс, студенты-спортсмены.

Key words: emotion, emotional experience, emotionalism, psychic, dominated, actual state, examinational stress, students-sportsmen.

Введение

Восприятие и осознание внешнего мира не бывают нейтральными: они постоянно окрашиваются эмоциями и чувствами, определяемыми пониманием сигналов и контекста, в котором развёртывается действие. Термин «переживание» используется в привычном для научной психологии смысле как непосредственная, чаще всего эмоциональная форма данности субъекту содержания его сознания [1]. В отечественной психологии А. Ф. Лазурский [2] обозначил феномен, который затем стал рассматриваться как типологическое свойство человека — эмоциональность. Первоначально эмоциональность понималась как эмоциональная

возбудимость (отзывчивость человека на эмоциогенные ситуации) и реактивность. П. Фресс [3] рассматривал эмоциональность как черту личности, а именно как чувствительность к эмоциогенным ситуациям. Об эмоциональной возбудимости писал Б. М. Теплов [4], понимая под ней быстроту возникновения чувств (эмоций) и их силу. В. С. Мерлин [5] в темпераменте выделил два эмоциональных свойства: эмоциональную возбудимость и силу эмоций. Первое свойство означает эмоциональную отзывчивость, второе — энергетическую сторону возникающих эмоций. Таким образом, и П. Фресс, и Б. М. Теплов, и В. С. Мерлин выделяют в эмоциональности её динамическую сторону.



В. Л. Марищук,
 профессор кафедры
 социально-гуманитарных
 дисциплин учреждения
 высшего профессионального
 образования
 Министерства обороны
 Российской Федерации
 «Военный институт
 физической культуры» (г.
 Санкт-Петербург), доктор
 психологических наук,
 доктор философских наук,
 профессор



Л. В. Марищук,
 профессор кафедры
 психологии и
 конфликтологии Филиала
 ГОУ ВПО «Российский
 государственный
 социальный университет»
 (в г. Минске), доктор
 психологических наук,
 профессор



Т. В. Кузнецова,
 старший преподаватель
 кафедры психологии
 Белорусского
 государственного
 университета
 физической культуры,
 магистр психологии

Содержательные аспекты эмоциональности отражают явления и ситуации, имеющие особую значимость для человека. Качественные свойства эмоциональности характеризуют отношение индивида к явлениям окружающего мира и находят своё выражение в знаке и модальности доминирующих эмоций, т. е. чем больше выражена эмоциональность, тем большее влияние на ухудшение эффективности деятельности она может оказывать.

Эмоции — особый класс психических явлений, отражающих в форме непосредственного пристрастного переживания значимость жизненных явлений и ситуаций для удовлетворения потребностей человека, для его жизнедеятельности [4].

Жизнь без эмоций так же невозможна, как и без ощущений. По словам Я. Рейковского, «...эмоции не только действующее

лицо больших драм; они повседневный спутник человека, оказывающий постоянное влияние на все его дела и мысли» [6, с. 21].

Стенические эмоции повышают жизнедеятельность организма; астенические, наоборот, угнетают и подавляют все жизненные процессы. Стенические и астенические эмоции играют большую роль в спортивной деятельности. Первые наблюдаются при «правильной» тренировке и особенно при наличии у спортсмена «спортивной формы». Благодаря им спортсмен испытывает чувство эмоционального возбуждения («спортивную злость»), стремление к победе, преодолению препятствий.

Астенические эмоции возникают в состоянии перетренированности, когда спортсмен чувствует вялость, упадок сил, нежелание тренироваться, неудовлетворение видом спорта, иногда они приводят к отказу

от спортивной деятельности. Это говорит о необходимости фиксировать психические состояния в процессе спортивной деятельности, своевременно принимать необходимые меры к созданию таких условий тренировки, которые поддерживали бы стенические эмоции.

Часто дезорганизующая роль эмоций связана не столько с их модальностью, сколько с силой эмоционального возбуждения — «закон силы» И. П. Павлова (при очень сильных раздражителях возбуждение переходит в запредельное торможение) [7]. Закон Йеркса–Додсона — слабая и средняя интенсивность эмоционального возбуждения способствуют повышению эффективности перцептивной, интеллектуальной и двигательной деятельности, а сильная и сверхсильная — снижают её [6].

Эмоция возникает как отклик на конкретный ментальный образ, следовательно, можно говорить о возникновении связи между чувством и мыслью, или об аффективно-когнитивной структуре. Эмоции организуют мышление и деятельность, непосредственно влияя на восприятие. По мнению Р. Лазаруса [8], подчёркивавшего опосредованность эмоций когнитивными операциями, самый простой акт восприятия может осмысливаться, сопровождаться когнитивной оценкой, генерирующей эмоцию.

Выдвинутое Л. С. Выготским [9] положение о «единстве аффекта и интеллекта» постулирует, что эмоции являются важнейшим фактором регуляции процессов познания. В этом контексте последние представляют собой «второе выражение эмоций». Важным является положение С. Л. Рубинштейна о том, что мышление как реальный психический процесс само выступает единством феноменов интеллектуального и эмоционального, а эмоция — единством эмоционального и интеллектуального. С мыслительной деятельностью связаны все виды эмоциональных явлений — и аффекты, и собственно эмоции, и чувства (по классификации А. Н. Леонтьева). Можно говорить об интеллектуальной агрессии, интеллектуальном стрессе, интеллектуальной фрустрации [4].

В настоящее время в плоскость наиболее часто изучаемых психологических феноменов включаются психические состояния, рассматриваемые не только как

форма саморегуляции психики, но и как важнейший механизм интеграции личности. Последняя функция была определена в результате системных исследований состояний в их взаимосвязи со свойствами и процессами. По отношению к психическому процессу, согласно мнению С. Л. Рубинштейна, психическое состояние выступает как способ его организации в определённый период времени. В. А. Ганзен приходит к заключению, что актуальное психическое состояние характеризуется совокупностью одновременно протекающих психических процессов, по отношению к которым является фоном. Совокупность же свойств личности, определяющих её профиль, в свою очередь, представляет собой тот рельеф, который обуславливает своеобразие реализации актуального состояния человека [4].

Основная часть

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих у студентов психическое напряжение, и является самым распространённым стрессором. Характер и содержание изменений в функциональном состоянии организма студентов продолжает оставаться одной из актуальных проблем. По данным Ю. В. Щербатых [10], в период экзаменационной сессии у студентов регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, которые проявляются в повышении частоты сердечных сокращений, увеличении артериального давления, возрастании уровня мышечного и психического напряжения. После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме — для того чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам, требуется несколько дней. В. А. Бодров [11] отмечает, что стресс как особое психическое состояние является реакцией не столько на физические свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Это в большей степени продукт когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегии поведения, их адекватному выбору.

Проведённое нами исследование влияния экзамена на психическое и физиологическое состояние студентов-спортсменов ($n = 109$) показало, что в начале экзамена у 79,7 % респондентов выявлены снижение работоспособности, утомляемость, связанные с высокой тревожностью, отсутствием удовлетворения процессом работы, уменьшением упорства, переживанием эмоционального стресса, психическим утомлением (анализ «рабочей группы» теста М. Люшера).

У 14,3 % респондентов отмечен средний уровень нервно-психической напряжённости, требующей значительных волевых затрат для поддержания работоспособности, а выраженные нервно-психическая напряжённость, повышенная утомляемость — у 7,1 % участников исследования. Повышенное возбуждение, лихорадочные реакции, импульсивность выявлены у 28,6 % респондентов, истощённость, установка на бездействие — у 7,1 %.

Экзаменационный стресс приводил к значительному изменению и других показателей, отражающих деятельность сердечно-сосудистой системы. В норме частота сердечных сокращений (ЧСС) студентов-спортсменов составляла $72,4 \pm 0,8$ ударов в минуту, перед экзаменом — $97,7 \pm 1,2$ удара в минуту. Среднее повышение частоты пульса составило $25,3 \pm 1,4$, что в целом согласуется с данными Ю. В. Щербатых [10], отмечавшего тахикардию у студентов во время экзаменов. Показатели пульса в условиях стресса сдвигаются в область больших величин, что отражает общую активацию симпатической системы (рис. 1).

В состоянии экзаменационного стресса 12,8 % студентов имели показатели пульса в

пределах 120–150 ударов, что свидетельствует о резко выраженной реакции симпатической системы на процедуру экзамена. В то же время 7,3 % студентов имели показатели ЧСС, сдвинутые в область брадикардии, что свидетельствует об активации парасимпатической системы, реагирующей на истощение ресурсов нервной системы.

Экзаменационный стресс сопровождался достоверным ($p < 0,05$) увеличением (в сравнении с фоновыми показателями) соответствующих показателей гемодинамики. Перед экзаменом средние показатели систолического давления (САД) по всей группе испытуемых составили $136,2 \pm 1,5$ мм рт. ст., диастолического (ДАД) — $87,9 \pm 0,9$ мм рт. ст. Разница в показателях составила $17,9 \pm 1,2$ мм рт. ст. для САД и $14,8 \pm 0,9$ мм рт. ст. для ДАД.

Динамика показателей АД после экзамена была следующей: показатели САД изменились незначительно и составили $135,7 \pm 1,8$ мм рт. ст., ДАД снизилось до $86,3 \pm 0,8$ мм. рт. ст., т. е. восстановление показателей проходит медленно (иногда этот процесс занимает 10–14 дней) [12].

Наблюдение за внешними проявлениями эмоций (рис. 2) показало, что студенты-спортсмены своё состояние оценивают более оптимистично, чем эксперт. Ярче всего проявлялись скованность (движения заметно напряжённые, плечи слегка приподняты, отдельные движения иногда сопровождаются всем телом, некоторая неуклюжесть) и тремор рук, губ. В меньшей степени были отмечены мимические проявления (чуть нахмурен лоб, приподняты брови, губы слегка сжаты), дыхание учащённое, но ритмичное, и вазомоторные реакции (слегка покраснел).

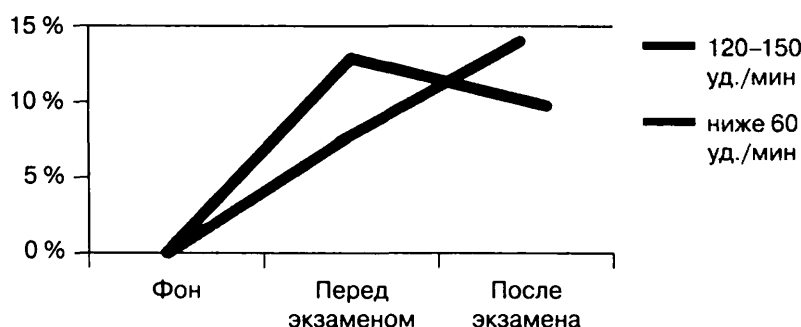


Рисунок 1 — Динамика частоты сердечных сокращений у студентов-спортсменов на экзамене, %

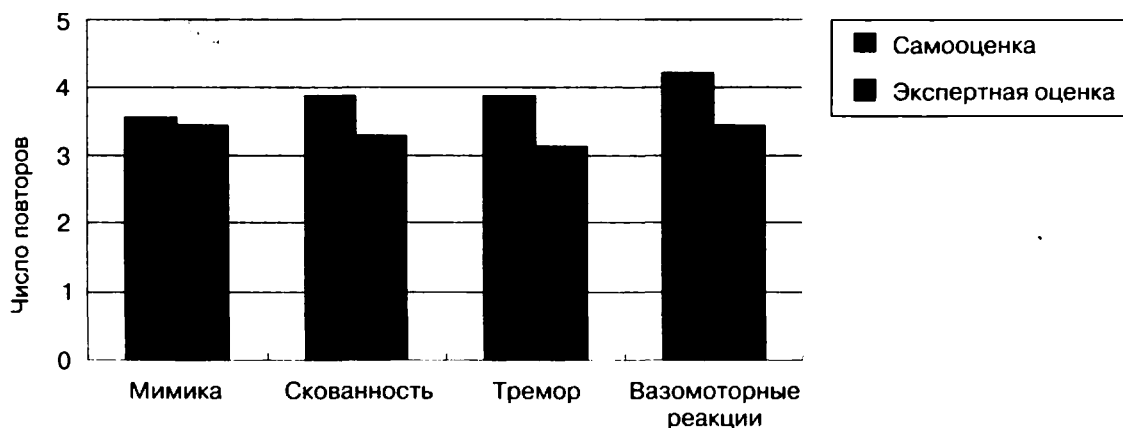


Рисунок 2 — Результаты наблюдения за внешними проявлениями эмоций студентов-спортсменов во время экзамена

Жизнь студентов-спортсменов, совмещающих учебную и спортивную деятельность, постоянно ставит их в ситуацию «экзаменов», когда приходится доказывать своё спортивное мастерство, физическое самочувствие или интеллектуальные возможности. Помимо учебной деятельности, студенты профессионально занимаются спортом и поэтому испытывают дополнительные нагрузки.

В процессе деятельности человека происходят развитие его психических процессов, центрирование психических состояний (т. е. выделение типичных или доминирующих состояний) и формирование свойств личности. Л. В. Куликов [12] считает необходимым изучать и актуальные, и доминирующие состояния человека. Текущие, актуальные состояния изменчивы, динамичны, они относятся к одному участку временной шкалы психических состояний,

к более узкому масштабу (микромасштабу), а преобладающие, доминирующие — к более широкому.

У студентов-спортсменов ($n = 138$), совмещающих учебную и спортивную деятельность изучались характеристики доминирующего и актуального состояний. Анализ средних показателей по выборке свидетельствует, что все характеристики доминирующего состояния спортсменов находятся в диапазоне средних и повышенных величин (рис. 3). Это означает, что у респондентов выражены активное отношение к жизненной ситуации, ощущение сил для преодоления препятствий, стеническая реакция на возникающие трудности, преобладает положительный эмоциональный тон, уверенность в своих силах. Спортсмены достаточно высоко оценивают собственную успешность и стремятся к адекватности в оценке самих себя.

Анализ индивидуальных показателей доминирующего состояния студентов-спортсменов позволил выделить группы респондентов, чьё состояние требует коррекции (рис. 4).

Рассмотрим отдельно каждую характеристику. У 8,3 % спортсменов преобладает пассивное отношение к жизненной ситуации, в оценке многих жизненных ситуаций доминирует пессимистическая позиция, неверие в возможность успешного преодоления препятствий. Несмотря на то, что у 16,7 % опрошенных выявлена высокая активация, их состояние требует внимания, так как этот параметр состояния особенно важен при диагностике стрессовых состояний.

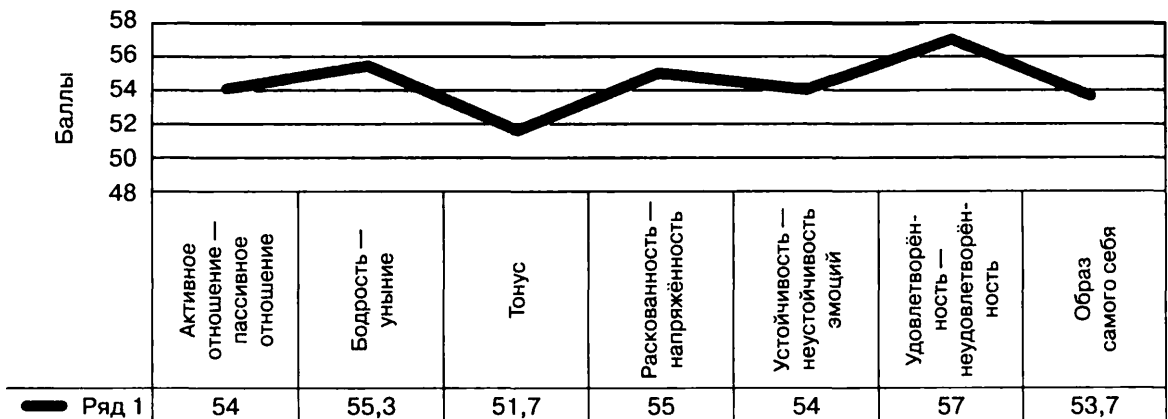


Рисунок 3 — Характеристики доминирующего состояния студентов-спортсменов, баллы

Для 6,3 % испытуемых характерно негативное доминирующее состояние, проявляющееся в пониженном, печальном настроении, унынии, преобладании отрицательного эмоционального фона. У них выражены повышенная тревожность, усталость, подавленность, чувство грозящего несчастья, несобранность, вялость, инертность, низкая работоспособность, склонность проявлять астенические реакции на возникающие трудности. В состоянии острого стресса человек чаще испытывает подъём сил, но возможна и противоположная картина — ощущение слабости. Сходная ситуация может наблюдаться и при затяжном

стрессе, который, возможно, и переживают спортсмены. Подтверждением тому служат снижение эмоциональной устойчивости, лёгкость возникновения эмоционального возбуждения, изменчивость настроения, повышение раздражительности, преобладание негативного эмоционального тона и низкая оценка личностной успешности. Отметим, что переживание полноты жизни — одна из основных опор психической устойчивости личности, которая у этой группы спортсменов требует коррекции.

4,2 % респондентов отметили, что им присущи высокая критичность в оценке себя, негативное отношение к себе, эмо-

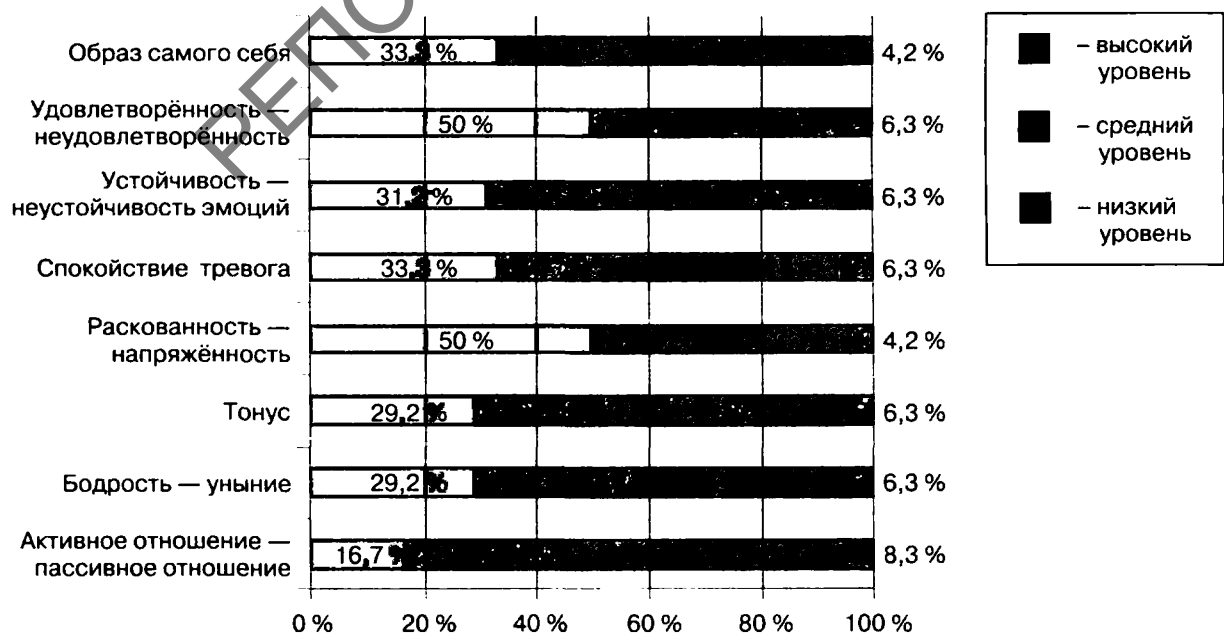


Рисунок 4 — Процентное соотношение уровней проявления доминирующего состояния студентов-спортсменов

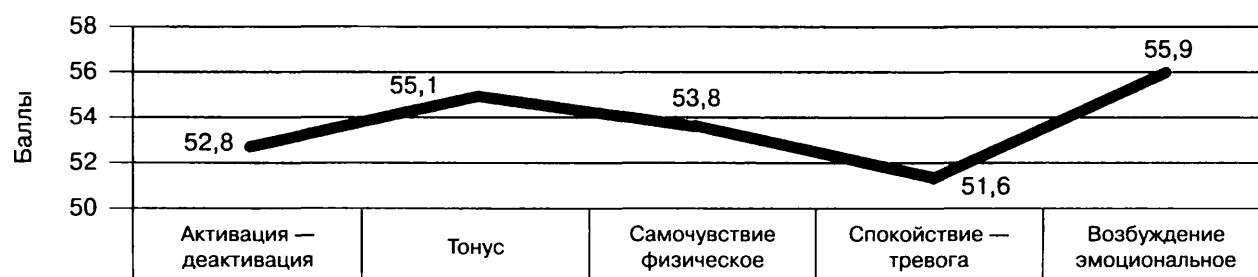


Рисунок 5 — Характеристики актуального состояния студентов-спортсменов

циональная напряжённость. Внимание психолога привлекают спортсмены (50 %), имеющие высокий уровень показателей по шкале «раскованность — напряжённость» (по Л. В. Куликову). При очень высоких оценках этот показатель интерпретируется как безразличие, успокоенность, что также является характеристикой неблагоприятного состояния.

Результаты исследования актуального состояния студентов-спортсменов свидетельствуют, что средние оценки по выборке повышены только по двум шкалам: «тонус» и «эмоциональное возбуждение», выражаемое чрезмерным эмоциональным напряжением, нервозностью, неуравновешенным поведением, неудовлетворительным эмоциональным реагированием (рис. 5).

В целом общий фон настроения характеризуется готовностью действовать и преодолевать трудности; благоприятным

физическим самочувствием; уверенностью в своих силах; повышенной энергичностью и работоспособностью (что может привести к перегрузкам). Учитывая тот факт, что испытуемые — молодые люди, отметим, что полученные результаты закономерны, так как для этого возрастного периода характерны повышенные возбудимость, активность, эмоциональность.

Рассмотрим каждый показатель в отдельности, выделив группы студентов-спортсменов, которым необходима психологическая помощь.

Из рисунка 6 следует, что 5 % спортсменов присуще отсутствие готовности действовать, безынициативное отношение к текущей ситуации — учебно-тренировочному процессу. Причинами этого могут быть низкая мотивация, переутомление, сниженный фон настроения.

Несмотря на то, что большинство спортсменов (57 %) ощущают бодрость, энергию, имеют высокую работоспособность, у 33 % спортсменов эти показатели выше нормы, что косвенно может свидетельствовать о повышенном возбуждении, неспособности дозировать нагрузку и усилия. 10 % спортсменов ощущают вялость, у них сниженная работоспособность, инертность, заторможенность, имеются признаки утомления. Эта группа испытуемых нуждается не только в психологической реабилитации, но и в отдыхе.

Показатели физического самочувствия испытуемых находятся в пределах нормы — отличное самочувствие отметили 36 % спортсменов, среднее — у 52 %. 12 % спортсменов отметили, что у них имеются ощущения телесного дискомфорта, и оценили своё физическое самочувствие как неудовлетворительное. Это может быть следствием перегрузок либо в тренировочном процессе,

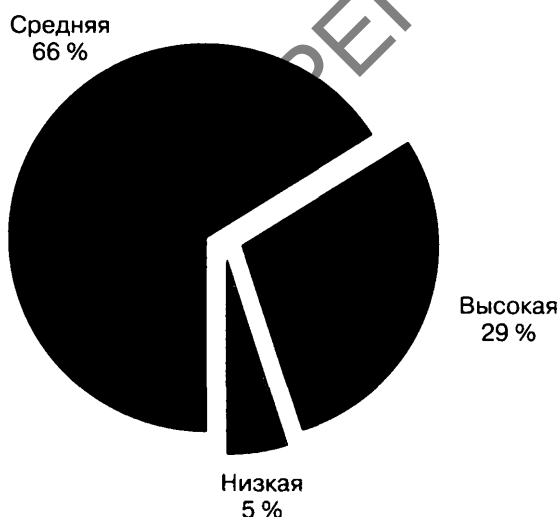


Рисунок 6 — Процентное соотношение уровней проявления активации у студентов-спортсменов

либо в учебной деятельности, а точнее — в совмещении её с тренировками.

По шкале «спокойствие — тревога» уверенность в своих силах и благоприятном развитии событий ярко выражены у 8 % спортсменов, не всегда присутствует уверенность у 82 %, а 10 % испытуемых переживают беспокойство, неблагоприятные предчувствия, тревогу, ощущения возможной угрозы.

По шкале «эмоциональное возбуждение» только 8 % спортсменов спокойны, невозмутимо реагируют на изменения ситуации, имеют сдержанное, ровное поведение и хорошую эмоциональную саморегуляцию. У 56 % спортсменов тревога, импульсивность и эмоциональное возбуждение проявляются иногда и не достигают высокого уровня. У 36 % спортсменов выявлены высокое эмоциональное возбуждение, нервозность, невоздержанное реагирование на изменение ситуации, неуравновешенное поведение, неумение управлять своими эмоциями.

На заключительном этапе исследования студентам-спортсменам было предложено ответить на вопросы анкеты (разработана В. Л. Марищуком), позволившей оценить признаки проявления психического напряжения (5 баллов — полное согласие с утверждением, 1 балл — полное несогласие).

Результаты анкетирования показали, что студенты считают себя людьми целеустремлёнными ($4,5 \pm 0,2$ балла из 5 возможных), настойчивыми, способными преодолевать трудности ($4,3 \pm 0,4$), в сложных ситуациях они не падают духом и могут рисковать ($4,3 \pm 0,2$), если приняли решение, стремятся его реализовать ($4,1 \pm 0,3$). В сложных ситуациях они могут мобилизоваться и действовать успешно ($4,0 \pm 0,2$), однако на тренировках могут показывать более высокие результаты, чем на соревнованиях, ($3,9 \pm 0,4$). Несмотря на то, что товарищи по команде в основном считают их уравновешенными людьми ($4,0 \pm 0,2$), спортсмены высказали сомнение в том, что они могут владеть своими эмоциями и всегда управлять психическим состоянием ($3,9 \pm 0,6$). Они отметили, что в эмоциональной обстановке у них появляется скованность ($3,6 \pm 0,2$), ухудшается координация движений ($3,8 \pm 0,4$), снижается внимание

($4,1 \pm 0,2$), возможны сложности в протекании мыслительных операций ($4,1 \pm 0,7$). Наиболее частыми нарушениями при сильных эмоциях выступают вегетативные реакции: покраснение, побледнение ($3,6 \pm 0,5$), тремор ($3,4 \pm 0,4$), возрастает диурез, урчание в животе ($3,3 \pm 0,6$). Сильные эмоции у спортсменов проявляются в мимике ($3,2 \pm 0,4$) и изменении фонации, артикуляции, тембра голоса ($3,4 \pm 0,4$). Не умея управлять эмоциями, студенты-спортсмены стараются скрывать переживания ($3,8 \pm 0,3$), что, как известно, требует значительных волевых усилий, а следовательно, может усиливать напряжение и ухудшать психическое состояние. Именно поэтому спортсмены выразили желание управлять своими эмоциями и готовы этому учиться ($4,4 \pm 0,2$). Необходимость освоения методов саморегуляции психических состояний отметили 85,5 % респондентов, 14,5 % человек ответили «не знаю». Этот факт, на наш взгляд, закономерен, так как не каждый молодой человек способен признать, что у него существуют проблемы, которые требуют решения.

Для сохранения здоровья студентов-спортсменов становится актуальным совершенствование их эмоционально-волевой устойчивости. Для этого авторами была разработана и неоднократно применялась технология эмоционально-волевой саморегуляции (ТЭВС) — система приёмов последовательного самовоздействия в напряжённых ситуациях.

Перед проведением экзамена студентам предлагалось сесть удобнее и сконцентрироваться на своём дыхании. Далее они применяли методику «С-КР» (самоконтроль внешних проявлений эмоций и устранение выявленных признаков напряжённости) [13]. Заключительная часть психической под-