

# **ТРЕВОЖНОСТЬ И СТРАХИ КАК ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

*А.В. Лозицкая, Е.П. Врублевский*

*Беларусь, г. Пинск, Полесский государственный университет*

Важными составляющими психологической культуры современного человека являются не только знания о существующих психических феноменах и процессах, но и умение выделять в целостных явлениях окружающего мира психологическую реальность, получать знание о ней, но оказывать влияние на свою внутреннюю жизнь и поведенческие установки. При этом под психологической реальностью человека следует понимать сферу его душевной жизни: мысли, чувства, состояния, межличностные взаимодействия.

Важное место в психологической реальности личности занимают эмоции. В их многообразии в качестве значимых исследователи выделяют тревожность и страх, которые при определенных условиях и постоянном воспроизведении

может перерасти в фобию – свидетельство наличия определенных личностных психических проблем. Представляется актуальной научная проблема определения страхов и фобий студентов спортивных специальностей, поскольку минимизация уровней тревожности обучаемых, а также преодоление страхов и фобий в психологической реальности студентов спортивных специальностей имеют важное значение для оптимизации процесса обучения и повышения его качества с учетом существующей специфики.

В истории развития психологии феномены тревожности и страха в их разноаспектности изучали А. Адлер, Д. Айке, Ф. Риман, К. Хорни, З. Фрейд, К. Юнг [1; 2; 7; 11; 12; 16]. В СССР и на постсоветском пространстве данную проблематику, в том числе и в психологии спорта, рассматривали в своих работах С.Н. Давиденков, Б.Д. Карвасарский, О.В. Кербиков, Д.А. Леонтьев, А.М. Свядощ, А.В. Снежевский, О.А. Черникова, Ю.В. Щербатых и Е.И. Ивлева [3–6; 8–10; 13–15]. Данными авторами страхи и фобии рассматривались в аспекте преодоления их патологических проявлений в психике человека, предложены типологии фобий.

Вместе с тем, целесообразно отметить, что проблематика формирования и развития тревожности и страхов у студенческой молодежи в целом является малоизученной темой. На наш взгляд, требуют своего дальнейшего комплексного исследования вопросы формирования и динамики изменения страхов, выявления детерминирующих факторов их возникновения, а также определение необходимых условий преодоления страхов и фобий в студенческой среде. Решение данных задач позволит качественно изменить внутреннюю жизнь и поведенческие установки студентов, улучшить психологический климат в студенческих коллективах, тренировочный процесс, что в конечном итоге обусловит положительные личностные изменения, достижение продуктивных уровней в тренировочной и спортивной деятельности, повышение результативности в организации учебно-познавательной деятельности.

Сравнительно-сопоставительный анализ существующих исследований позволяет сделать вывод о наличии понятийного плюрализма в определении сущности феномена тревожности, страха и фобий. На наш взгляд, представляется неоправданным смешивание и отождествление основополагающих понятий «тревога», «тревожность», «страх» и «фобия». Наша позиция основывается на ряде основополагающих теоретических положений. Под тревогой мы понимаем отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. У человека тревога обычно связана с ожиданием неудач в социальном взаимодействии и часто бывает обусловлена неосознаваемостью источника опасности. Тревожность, в отличие от страха, представляет собой реакцию на воображаемую, скрытую угрозу. По З. Фрейду, это защитный механизм при конфликте между неприемлемыми импульсами бессознательного и подавлением этих импульсов [11, с. 15].

В свою очередь страх – это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Страх как эмоция, представляется жизненно необходимым, так как он ограждает личность от возможных опасностей окружающего мира. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении. В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьируется в достаточно широком диапазоне оттенков (опасение, боязнь, испуг, ужас). Если источник опасности является неопределенным или неосознанным, возникающее состояние называется тревогой. По мнению А.В. Снежевского именно тревожность лежит в основе фобии, которая по определению представляет собой навязчивый страх, отличающийся интенсивностью и непреодолимостью, несмотря на его бессмысленность и усилия с ним справиться [9, с. 112].

Среди эмоций-страхов и фобий, распространенных и наиболее значимых у студентов спортивных специальностей следует выделить те, которые связаны со спецификой их учебно-тренировочного процесса: страх публичных выступлений, страх экзаменов, боязнь снижения результатов обучения и спортивных результатов, страх получения травмы, страх социального осуждения за неудачное выступление. Для одних студентов переживание и дальнейшее преодоление подобных страхов и фобий является отличным стимулом. Пытаясь минимизировать и преодолеть страх, они работают над собой и совершенствуются.

Для части студентов отмеченные выше страхи становятся значительной проблемой, что проявляется в пассивности на семинарских и практических занятиях, тренировках, снижении результатов в тренировочной и соревновательной деятельности. Для данной части студентов типично складывание стрессовых ситуаций, основой которых представляется нарастание состояния тревожности. Большинство из них хорошо понимают, что их страхи чрезмерны и необоснованны.

На наш взгляд в преодолении страхов и фобий важную роль играют уровень самооценки, практика поведения в фобической обстановке, поддержка близких, тренера и преподавателей. Значимую роль в минимизации влияния страхов на учебно-познавательную деятельность студентов играет владение эффективными приемами саморегуляции.

Таким образом, страхи–эмоции являются составной частью психологической реальности студентов спортивных специальностей. Изучение проблемы причин возникновения тревожности и страхов, динамики их изменений и последствий имеет важное научное и практическое значение для поиска эффективных путей, методов и средств организации продуктивной учебно-познавательной, тренировочной и спортивной деятельности студентов. Обозначенная проблематика требует своего дальнейшего комплексного научного исследования.

### Литература.

1. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 214 с.
2. Айке, Д. Страх / Д. Айке. – СПб. : Питер, 2001. – 127 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
4. Карвасарский, Б.Д. Психотерапия /Б.Д. Карвасарский.– М.: Академия, 2000. – 544 с.
5. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
6. Леонтьев, Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д.А. Леонтьев // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – № 2. – С. 107-119.
7. Римап, Ф. Основные формы страха / Ф. Римап. – М. : Алетейа, 1999. – 336 с.
8. Свядош, А.М. Неврозы и их лечение / А.М. Свядош. – М. : Медицина, 1971. – 456 с.
9. Снежевский А.В. Психиатрия / А.В. Снежевский. – М. : Медицина, 1968. – 445 с.
10. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 367 с.
11. Фрейд, З. Анализ фобий пятилетнего мальчика / З. Фрейд. – М. : Директ-Медиа, 2008. – 199 с.
12. Хорни, К. Наши внутренние конфликты / К. Хорни. – М. : Эксмо-Пресс, Апрель-Пресс, 2000. – 558 с.
13. Черникова, О.А Соперничество, риск, самообладание в спорте / О.А. Черникова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 336 с.
14. Щербатых, Ю.В. Психология страха / Ю.В. Щербатых. – М. : Эксмо, 1999. – 416 с.
15. Щербатых, Ю.В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю.В. Щербатых, Е.И. Ивлева. – Воронеж: Истоки, 1998. – 281 с.
16. Юнг, К.Г. Психология бессознательного / К.Г. Юнг. – М. : Канон, 1996. – 397 с.