

на эмоции. В последнюю очередь студенты прибегают к копингу, ориентированному на решение задачи.

На основании полученных результатов можно сделать заключение о слабой сформированности адаптационного потенциала регуляторных свойств у обучающихся с хроническими заболеваниями.

### Литература

- 1 Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
- 2 Гапановская, Р. М. Психологическая защита / Р. М. Гапановская. – М. : Смысл, 2012. – 179 с.
- 3 Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М. : Просвещение, 1990. – 448 с.
- 4 Анцыферова, Л. И. Принцип развития в психологии / Л. И. Анцыферова. – М. : Наука, 1970. – 370 с.

УДК 159.99.622

*Е. Ф. Тужик*

### ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*В статье рассмотрена проблематика психоэмоциональных состояний в спорте. Как среди слагаемых успеха, так и среди причин поражения в спортивном соревновании определенная доля принадлежит психическому состоянию спортсмена перед и во время соревнования. Современный уровень науки о спорте позволяет признать зависимость результативности и надежности соревновательной деятельности спортсмена от его психического состояния, предшествующего или сопровождающего ее.*

Спортсмены и команды мира стремятся к достижению рекордных результатов, часто можно слышать упоминания о тревоге, вызванные интенсивной подготовкой, перегрузками и перетренировками, несвоевременным «перегоранием», напряжением и эмоциональным возбуждением. Соревнующиеся спортсмены постоянно подвержены действию различных стрессоров и испытывают нередко высокий уровень тревоги. Разумеется, уровень этот зависит от индивидуальных различий в восприятии и степени подверженности тревоге.

Психическое состояние – это психическая деятельность в определенном промежутке времени, показывающая особенности протекания психических процессов, обусловленных условиями внешней среды и особенностями личности [1, 2].

Интерес к проблеме тревожности нашел отражение в работах многих ученых как в отечественной психологии: Н. А. Аминов, В. М. Астапов, В. А. Бакеев, В. К. Вилюнас, Ю. М. Забродин, Н. Д. Левитов, О. Г. Мельниченко и другие, так и за рубежом: Г. Ю. Айзенк, Р. Б. Кеттелл, К. У. Спенс, Ч. Д. Спилбергер, Дж. Тейлор, З. Ш. Фрейд, У. П. Морган, К. А. Эликсон и другие. Они придают большое значение исследованию состояния тревоги, являющемуся универсальной формой эмоционального предугадывания неуспеха, которое участвует в механизме саморегулирования, способствуя мобилизации резервов психики и стимулируя поисковую активность. Тревога оказывает негативное влияние на поведение и деятельность индивида.

В своих работах Р. Мей говорил, что тревога есть реакция на ситуацию, когда оказывается под угрозой та ценность, которая по мнению человека жизненно важна для него [3].

Исследователь Ю. Л. Ханин говорит, что для каждого человека, а для спортсмена особенно, характерен индивидуальный оптимальный уровень тревоги, при котором психофизические возможности максимальны. Он говорит, что каждому спортсмену присуща «зона оптимального функционирования» психики [4].

Эффективность деятельности спортсмена будет наилучшей, когда уровень возбуждения находится в пределах этой зоны. Согласно этой теории, одни спортсмены будут достигать своих лучших результатов при наивысшем возбуждении, другие – при полном расслаблении, третьи – при умеренном уровне возбуждения. Он говорит, что не существует оптимального уровня возбуждения для выполнения определенного упражнения или задания, а именно для спортсмена, выполняющего задание, она будет иметь значение, так как есть уровень оптимального функционирования самого спортсмена. Так как уровень ситуативной тревоги различен для разных спортсменов, то целью тренера и спортивного психолога должна быть помощь спортсмену в достижении и определении зоны оптимального возбуждения, то есть оптимального уровня «полезной тревоги» и сосредоточении внимания каждого спортсмена на осознании и последующем его достижении.

Зона оптимального функционирования по Ю. Л. Ханину лежит в пределах плюс–минус 4 балла от значения ситуативной тревоги по шкале Ч. Д. Спилбергера, при которой спортсмен показывает наилучшие результаты. В соответствии с убеждениями Ч. Д. Спилбергера, у многих людей имеется высокая тревожность, это значит выраженное эмоциональное свойство личности, склоняющее к частым проявлениям состояния тревоги, беспокойства в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают [4, 5].

Тревожность – это черта личности, проявляющаяся в склонности испытывать беспокойство и опасения вообще и в частных случаях без серьезного повода. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность человека. У каждого существует свой оптимальный уровень тревожности – так называемая полезная тревожность.

Однако у некоторых людей имеется очень высокая личностная тревожность. Такие люди постоянно испытывают мрачные предчувствия. Они мнительны, постоянно ищут у себя всякие болезни. Высокотревожные люди боятся трудностей, чувствуют себя неуверенно в группе [6].

В современной психологии принято различать «тревогу» и «тревожность». Тревога понимается как психическое состояние, характеризующееся функционированием психики в текущий момент времени по критериям работоспособности, интенсивности, быстродействия, а тревожность – как психическое свойство, устойчивое и постоянно проявляющее характеристики личности, обуславливающее особенности ее поведения и деятельности. Хроническое переживание тревоги как неравновесного состояния и постоянная готовность к его актуализации формируют новообразование личности – тревожность.

Тревожность рассматривается как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к переживанию тревоги [7]. Личностная тревожность представляет собой устойчивое образование, проявляющееся в разлитом, хроническом переживании соматического и психического напряжения, к склонности к раздражительности и беспокойству даже по незначительным поводам, в чувстве внутренней скованности и нетерпеливости. Тревожность как черта личности отражает частоту переживаний человеком состояния тревоги. Высокотревожные индивиды переживают состояние тревоги с большей интенсивностью и частотой, чем низкотревожные.

Тревога определяется как эмоциональное состояние острого внутреннего беспокойства, связываемого в сознании человека с прогнозированием опасности. Тревога рассматривается в психологии как неблагоприятное по своей эмоциональной окраске состояние или внутреннее условие, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий [8].

Содержанием тревожности является чувство неопределенности и беспомощности. Эта идея до наших дней активно разрабатывается. Тревожность характеризуется тремя основными признаками: специфическим чувством неприятного; соответствующими соматическими реакциями; осознанием этого переживания.

Человек как существо биологическое, когда опасности подвергается его жизнь, физическая целостность, всегда возникает тревога. Она представляет собой переживание, ожидание неудач. В этом случае она рассматривается как эмоциональное состояние. Тревога призвана регулировать поведение личности в потенциально опасной ситуации. Источником тревоги могут быть как внешние раздражители, так и внутренние факторы (актуальное состояние).

### Литература

- 1 Хекалов, Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов их диагностика и регуляция: учеб. пособие / Е. М. Хекалов. – М. : Советский спорт, 2003. – 64 с.
- 2 Герасимова, И. В. Психические состояния как общепсихологическая проблема: хрестоматия / И. В. Герасимова. – Владивосток : ДВГМА, 2001. – 104 с.
- 3 Мэй, Р. Р. Смысл тревоги / Р. Р. Мэй. – М. : Независимая фирма «Класс», 2009. – 384 с.
- 4 Ханин, Ю. Л. Стресс и тревога в спорте, международный сборник научных статей / Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
- 5 Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. Стресс и тревога в спорте / Ч. Д. Спилбергер. – СПб. : Питер, 1983. – 167 с.
- 6 Прихожан, А. М. Психология тревожности / А. М. Прихожан. – СПб. : Питер, 2007. – 192 с.
- 7 Костина, Л. М. Методы диагностики тревожности / Л. М. Костина. – М. : Речь, 2005. – 198 с.
- 8 Радюк, О. М. Диагностика уровней тревожности в психотерапевтической практике: учебно-методическое пособие / О. М. Радюк, О. Г. Родцевич. – Минск : Знание, 2003. – 40 с.

УДК 796.011.1:003.

*Е. Ф. Тужик*

### СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МЕТОДА БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

*В статье рассматриваются сущностные характеристики метода биологической обратной связи, зародившегося на стыке медицины, биологии, техники и представляющего собой успешно развивающееся направление науки и практики. Это – современный немедикаментозный метод совершенствования нормальных, здоровых и коррекции нарушенных или неоптимально работающих функций организма, основанный на целенаправленной активизации резервных возможностей организма.*

Довольно сложно иногда справиться с гневом, внезапным сильным страхом, депрессией. Или избавиться от назойливых неприятных воспоминаний о травмирующих событиях. Сложно, но возможно! Современные психологические и биомедицинские технологии позволяют каждому научиться управлять процессами, которые происходят в нашем организме: как на физиологическом, так и на психологическом уровне.

Речь идет о достаточно новом направлении современной когнитивно-поведенческой психотерапии – биоуправлении, в англоязычной транскрипции – biofeedback