

Секция «Актуальные проблемы и новые направления психологии спорта и физической культуры»

Тревожность у спортсменов-фристайлистов юношеского возраста с разными атрибутивными стилями

Нефедова Анна Эдуардовна

Студент (бакалавр)

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Институт психологии, Санкт-Петербург, Россия

E-mail: nefyodowa.anya@yandex.ru

В настоящее время наблюдается недостаточное количество исследований по изучению атрибутивного стиля и связи стилей с другими личностными характеристиками, в связи с этим целью нашего исследования было выявить взаимосвязи и особенности уровня тревожности с показателями атрибутивного стиля у спортсменов-фристайлистов юношеского возраста. Объектом нашего исследования выступили двадцать спортсменов-фристайлистов юношеского возраста, находящиеся на достаточно высоком профессиональном уровне (резервный и основной состав сборной России).

Перед нами стояла задача провести психодиагностический опрос в рамках атрибутивного стиля и тревожности участников исследования и на основе полученных данных подтвердить, выдвинутую нами гипотезу: спортсмены-фристайсты юношеского возраста склонные к оптимистическому стилю будут отличаться более низким уровнем тревожности по сравнению со спортсменами склонными к пессимизму.

В своем исследовании мы опирались на зарубежное исследование оптимизма как атрибутивного стиля в теории выученной беспомощности (М. Селигман, К. Петерсон и др.) [n5]. В России исследованиями в области оптимизма и пессимизма занимались следующие ученые: Н.Н. Батуринов Л.М. Рудина, Т.О. Гордеева, Д.А. Леонтьев, К.К. Платонов, Т.Л. Крюкова и др. [n1, n2, n3].

В составляющей тревожности мы опирались на исследования Б.А. Вяткина, Г. Д. Горбунова, Е. П. Ильина, Е. А. Калинина, А. М. Прихожан, Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина. Первым этапом нашего исследования стало изучение атрибутивного стиля, свойственного спортсменам-фристайлистам в возрасте от 16 лет до 21 года, общая численность выборки составила 20 человек. В ходе исследования использовалась методика «Опросник оптимизма ШОСТО» Т. О. Гордеевой, В. Ю. Шевяховой (адаптация опросника М. Селигмана). Данная методика позволяет раскрыть стиль объяснения человеком негативных или позитивных событий и даёт возможность отнести обследуемого к оптимистическому или к пессимистическому стилю.

При обработке полученных данных оказалось, что в нашей группе обследуемых нет полных пессимистов и преобладает умеренно оптимистический атрибутивный стиль.

Вторым этапом нашего исследования стало изучение тревожности у фристайлистов. Результаты диагностики по шкале тревоги Спилбергера-Ханина. По шкале тревожности мы увидели тенденцию к среднему уровню тревожности как ситуативной, так и личностной, меньше оказалось спортсменов с высокой тревожностью и еще меньше с низким уровнем тревожности. Мы можем предполагать, что спортсмены в юношеском возрасте, пройдя через большое количество спортивных испытаний, научились справляться со своими чувствами и эмоциями и регулировать их. А средний уровень тревожности помогает им собрать все силы и сконцентрироваться перед важным выступлением.

Надо сказать, что у каждого человека существует свой оптимальный уровень тревожности. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля [n4]. Таким образом ситуативная тревожность в нашем

исследовании может быть завышена из-за предстоящих соревнований, в контексте спортивной деятельности это относится к норме.

Далее мы изучили сопоставление уровня тревожности в зависимости от выраженности атрибутивного стиля.

Статистически значимые различия были выявлены в личностной тревожности у спортсменов-фристайлистов с разными атрибутивными стилями. Так у обследуемых спортсменов с оптимистическим стилем уровень личностной тревожности значимо ниже по сравнению с обследуемыми пессимистами (U-критерий равен 13.5, критическое значение равно 20, $13.5 \leq 20$, следовательно, различия статистически значимы ($p < 0,05$)). Как предполагалось, группа спортсменов с оптимистическим стилем показала более низкие значения по критерию личностной тревожности. Это подтверждает выдвинутую гипотезу в нашем исследовании.

При сопоставлении ситуативной тревожности у спортсменов пессимистов и спортсменов оптимистов статистически значимых различий не выявлено. Данный результат мы можем предположительно объяснить тем, что ситуативная тревожность объясняет нам те чувства и эмоции, которые респонденты испытывают в момент прохождения обследования, наше исследование проходило в предсоревновательный период.

Также средние значения по показателям личностной и ситуативной тревожности у разных атрибутивных стилей соответствуют выдвинутой нами гипотезе: среднее значение ситуативной и личностной тревожности оказалось ниже у спортсменов с оптимистическим атрибутивным стилем.

Благодаря этому исследованию выяснилось, что существует вероятность предполагаемой взаимосвязи. Для того, чтобы результаты стали наиболее достоверными, необходимо провести повторное исследование с более обширной и разнообразной выборкой.

Результатом нашего исследования стало подтверждение гипотезы о том, что спортсмены-оптимисты менее тревожны по сравнению со спортсменами-пессимистами, следовательно, работа с тревожностью у спортсменов может заключаться в изучение методов саморегуляции и применение их на практике, а также в изучение механизма атрибутивного стиля, работа с объяснением происходящих событий и работа по развитию гибкого оптимизма у спортсменов.

Источники и литература

- 1) Батулин, Н.А. Методика диагностики стиля атрибуции детей / Н.А. Батулин, Д.А. Циринг // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология. Сборник научных трудов. Т. 2/ под ред. Н.А. Батулина; Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000 – С. 105-116.
- 2) Гордеева, Т.О. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала / Т.О. Гордеева // Психологическая диагностика. – 2007 – № 1 – С. 32–65.
- 3) Давыдова, М.О. Исследование связи оптимизма и совладающего поведения в период ранней взрослости / М.О. Давыдов, Р.И. Остапенко // Международный электронный научный журнал
- 4) Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — 384с: ил.
- 5) Селигман М. Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и свою жизнь / Мартин Селигман ; Пер. с англ. — М.: Альпина паб лишер, 2013. — 338 с.