

УРОВЕНЬ СЕМЕЙНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ АДАПТАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ К УСЛОВИЯМ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Е.В. Силич, Д.А. Сороко
Минск, УО «БГУФК»*

В современный спорт, кроме самих спортсменов, вовлечены тренеры, спортивные руководители, судьи, врачи, научные работники разных специальностей, представители спортивной прессы и многие другие. Многие родители переживают вместе со своими детьми на спортивных аренах, стадионах и зачастую прикладывают огромные усилия, чтобы видеть их успешными.

Многие исследования посвящены изучению различных компонентов социально-психологического климата спортивных команд (Д.Я. Богданова, 1977; Ю.Я. Коломейцев, 2005; Р. Мартенс, 1979 и др.). Однако, часто за кадром остаются взаимоотношения в семье спортсмена, эмоциональные состояния и особенности детско-родительских отношений, которые в большей или меньшей степени могут сказываться на подготовке и выступлениях. Иногда поведение спортсмена может отражать имеющиеся семейные дисфункции, поскольку характер и качество адаптации детей к новой деятельности определяется особенностями сложившихся внутрисемейных отношений. Психологические проблемы спортсменов, таким образом, могут выступать в качестве индикатора наличия внутрисемейных проблем.

Занятия спортом, особенно на профессиональном уровне, требуют больших временных затрат, физических и психических напряжений. На этом этапе проблемы в семейной системе могут возникать в связи с тем, что ребенок все чаще занят вне семьи. Появляются трудности, связанные с новым режимом дня, с особенностями взаимоотношений ребенка с другими спортсменами или тренером, с необходимостью принять новые требования со стороны родителей. Трудности могут быть осложнены наличием разногласий или раскола в родительской диаде по отношению к спорту.

Семья вынуждена пересматривать распределение функций и обязанностей, расширять внешние границы за счет расширения сферы социаль-

ных контактов ребенка. Зачастую родители спортсмена – это уже профессия. И тогда ориентация на процесс спортивной деятельности ребенка замещается потребностью родителей видеть срочные позитивные изменения вследствие занятий спортом. Давая почувствовать, в каких случаях ребенок вызывает гордость, в каких разочарование, родители, сами того не замечая, могут навязывать модели поведения. В таких условиях спортсмен оказывается перед необходимостью постоянно показывать максимальный результат. Спортивная деятельность сама по себе носит стрессогенный характер, это нагрузки далеко не для каждого. И если к ней добавить неблагоприятную семейную атмосферу, то действие стресса оказывается хроническим, что может стать причиной невротических реакций.

Под «семейной тревогой» понимаются состояния тревоги у одного или нескольких членов семьи, нередко плохо осознаваемые и трудно локализуемые [1]. Характерным признаком данного типа тревоги является наличие сомнений, страхов, опасений, касающихся, прежде всего, семьи – здоровья её членов, их отлучек и поздних возвращений, стычек и конфликтов. В основе «семейной тревоги» может лежать плохо осознаваемая неуверенность индивида в чувствах другого члена семьи или в себе.

Материал и методы. С целью изучения общего фона переживаний спортсменов, связанных с тем, как они воспринимают себя в семье, использовался опросник «Анализ семейной тревоги» (Э.Г.Эйдемиллер и В.Юстицкис, 2000). Для изучения личностной тревожности была использована методика Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. В исследовании приняло участие 50 спортсменов в возрасте от 12 до 14 лет, поскольку именно в подростковом возрасте меняется социальная ситуация развития личности индивида, и семья уступает место другим референтным группам.

Результаты и их обсуждение. Средние показатели по шкале «Вина» составили $1,52 \pm 0,16$ балла, что характеризует адекватное ощущение спортсменами ответственности за все отрицательное, что происходит в семье. Высокий уровень этого показателя отмечен у 14% респондентов.

Уровень «Тревожности» составил $2,16 \pm 0,19$ балла, что свидетельствует о способности спортсменов влиять на семейную ситуацию и ощущать собственную принадлежность к ней. Высокие показатели характерны для 23% опрошенных.

«Напряженность» в семье находится на уровне $3,41 \pm 0,22$ балла и характерна для ощущения, что выполнение семейных обязанностей представляет собой непосильную задачу. Высокая выраженность напряженности в семье наблюдается у 48% опрошенных.

Как показано на рисунке, показатели семейной тревожности у девочек по всем шкалам оказались значительно выше, чем у мальчиков ($p < 0,05$). Большая эмоциональная включенность, ответственность за принятие семейных решений, большая перегруженность семейными обязанностями может способствовать развитию невротизации в столь раннем возрасте.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной, деятельной личности. Ее влияние на успешность в спорте может быть как позитивно, так и негативно. Тревожность как черта личности отражает внутреннюю напряженность, неуверенность, склонно-

сти к навязчивому беспокойству, нерешительность [2]. По показателям личностной тревожности высокие значения имеют 23% обследованных спортсменов, что может выступать препятствием в достижении успеха в спортивной деятельности.

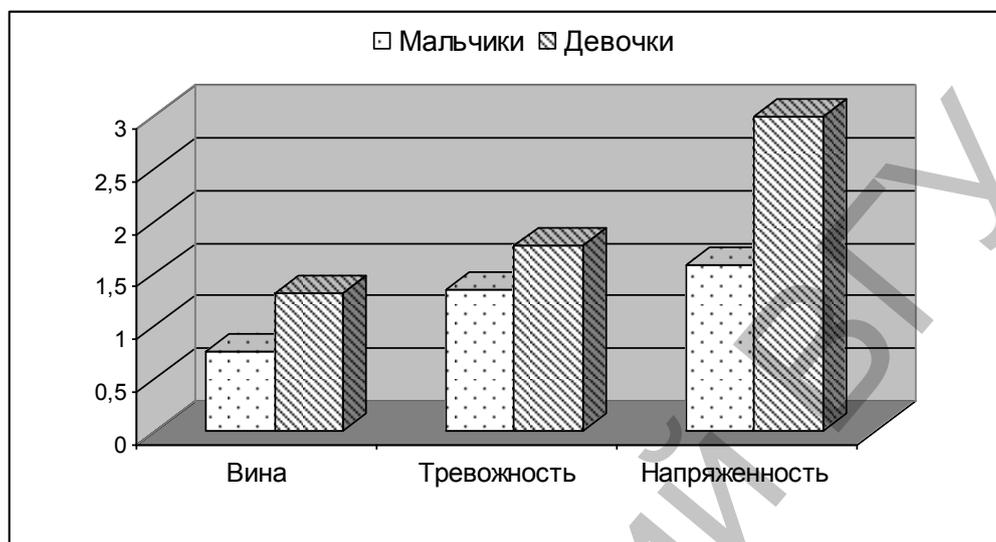


Рисунок – Уровень показателей семейной тревожности у мальчиков и девочек

Заключение. Таким образом, выявленные особенности семейной и личностной тревожности позволяют использовать уровень семейной тревожности в качестве показателя адаптации юных спортсменов к условиям спортивной деятельности. Установленные высокие значения по показателям вины, тревожности и напряженности указывают на необходимость разработки и внедрения дополнительных профилактических мероприятий для спортсменов и их родителей.

Список литературы

1. Олифинович, Н.И. Психология семейных кризисов / Н.И. Олифинович, Т.А.Зинкевич – Куземкина, Т.Ф.Велента - СПб.: Речь, 2008. – С. 282
2. Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.