

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРЕССА В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

*Е.А. Котов*

*Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Проблема стресса приобрела не только исключительное научное значение, но стала популярным житейским понятием, объединяющим широкий круг проявлений измененного психического состояния, возникающего под влиянием чрезвычайных внешних обстоятельств. Так, одна из актуальных проблем изучения психологических аспектов стресса связана с тем, что традиционное понимание этого состояния заимствовано психологами из физиологии. Популяризация понятия стресса в биологии и медицине и прямое перенесение его физиологического значения в психологию привели к смешению психологического и физиологического подходов к его изучению. Так появились понятия физического, эмоционального, интеллектуального, социального, смешанного и других видов стресса [1]. Также содержанию этого понятия уделено довольно большое внимание в работах Ю.А. Александровского, В.В. Соболяникова, А. Бернар, Ф.Е. Василюк, Н.И. Наенко, Г. Селье, Д. Фонтана, В.Н. Карандашева и многих других исследователей.

Цель работы состоит в проведении анализа психологических определений, в том числе связанных со спортивной деятельностью.

Термин "стресс" (от англ. Stress - давление, напряжение) заимствован из техники, где это слово используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, т.е. временное или постоянное изменение структуры объекта.

Диапазон психологических определений стресса достаточно широк. В частности это:

- состояние неспецифического напряжения в живом организме, возникающее под влиянием любых сильных воздействий, сопровождающееся перестройкой защитных систем организма.

- состояние напряжения или перенапряжения процессов метаболической адаптации головного мозга, при котором рассматривается развитие синдрома эмоционального стресса.

- состояние, в котором личность оказывается в условиях, препятствующих ее самоактуализации.

- особый вид эмоциогенных ситуаций, в которых нарушается адаптация.

- явление, выражающееся в дезорганизации поведения, вплоть до появления нервно-эмоционального срыва, также и некоторые промежуточные состояния, которые точнее было бы считать проявлением психической напряженности.

- в экстремальных условиях деятельности, при возникновении неопределенности вариантов решения поставленных задач, недостаточной адекватности последних техническим и физическим возможностям человека, может возникнуть чрезмерная психическая напряженность, т.е. психический стресс [1,2,3].

Изучение психического стресса в спортивной деятельности началось еще в предвоенные годы и первые послевоенные годы в работах О.А. Чер-

никова, А.Ц. Пуни, когда были найдены и описаны различные формы предстартового состояния спортсменов и выявлено их влияние на поведение, и деятельность спортсмена в условиях соревнований [3].

Однако, особое внимание Г. Селье стрессу в области психологии физического воспитания и спорта, стали уделять лишь в 60-е годы, когда советские спортивные психологи начинают работать в командах и выявляют актуальные для спортивной практики проблемы, что способствовало быстрому развитию проблематики психического стресса [3].

В 70-е годы особенно продуктивно проблема стресса в условиях спортивной деятельности обсуждалась на трех Всесоюзных симпозиумах «Психический стресс в спорте» и это позволило не только уточнить и дополнить с позиций современной психологии представление о природе психического стресса, вызванного участием в спортивных соревнованиях, но и психологически обосновать пути управления им.

К факторам, способствующим возникновению психического стресса в ситуации спортивных соревнований, выделяют объективную трудность деятельности, перенапряжение физических и физиологических функций, возникновение отрицательных эмоциональных переживаний. Но стресс в спортивной деятельности вызывается как физиологическими, так и психологическими стрессорами. Однако организм человека, реагируя на стрессовое воздействие, не разграничивает стрессоры. Спортивные ситуации вызывают и психический и физиологический стрессы.

Ряд исследователей считают стресс отрицательным фактором, ухудшающим продуктивность деятельности. Другие исследователи отмечают, что под влиянием стресса у некоторых лиц показатели деятельности могут улучшаться или оставаться неизменными по сравнению с обычными условиями.

Стресс, вызванный участием спортсмена в соревнованиях, - это целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в трудной ситуации, связанное с активным положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. В состоянии стресса могут появляться как положительные, так и отрицательные сдвиги в выполняемой деятельности. Динамика состояния стресса обусловлена свойствами нервной системы. Уровень достижений спортсмена в состоянии стресса определяется степенью развития стресса, силой нервной системы и темперамента [1, 2].

Психическое предстартовое состояние спортсмена может проявляться в трех основных формах, которые характеризуются определенным уровнем нервно- психического напряжения, и отличаются по степени вегетативных сдвигов и типичному психологическому симптомокомплексу. Различают следующие виды психических предстартовых состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка, стартовая апатия. М. Франкенхойзер (1967) различное влияние одной и той же стрессовой ситуации на разных людей пыталась объяснить относительным усилением выделения адреналина в период стресса [4].

Таким образом, в современной научной литературе термин «стресс» применяется, по крайней мере, в трех значениях. Во-первых, понятие стресс может определяться как напряжение или возбуждение под влиянием любых внешних стимулов или событий. В настоящее время эти стимулы и события чаще стали называть «стрессором», «стресс-фактором». Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. В-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие. Функцией этих физических реакций, вероятно, является поддержка поведенческих действий и психических процессов по преодолению этого состояния. Проведенный анализ основных определений «стресса» в психологии позволяет сделать вывод о терминологической разносторонности понятия. При этом, современный спорт – это деятельность преимущественно в условиях ярко выраженного стресса, особенно если она осуществляется на уровне соревнований крупного масштаба.

#### Список литературы

1. Психологическая деятельность в экстремальных условиях: учеб. Пособ. Под ред. А.Н. Блеера. - 2008.
2. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. с 84 научных статей./ сост. Ю. Л. Ханин.- М. Физкультура и спорт, 1983. - 288 с.
3. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.- М.. Физкультура и спорт, Б. А. Вяткин- 1981. - 112с.
4. Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция / Хекалов Е.М.: Учебное пособие. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2003. -64 с.

## СТРЕСС И ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К ВУЗУ СТУДЕНТОВ-СИРОТ

*Р.Р. Кутькина, Т.Е. Косаревская  
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машера»*

Интенсивное изучение различных форм стресса и его влияния на жизнедеятельность и здоровье человека является одним из ведущих направлений прикладных психологических исследований. Особую значимость проблематика стресса приобретает в связи с социально-психологической адаптацией детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, при вступлении их в самостоятельную жизнь.

Адаптация детей-сирот в вузе – это сложный многоуровневый процесс приспособления и утверждения личности в новых для нее условиях социальной среды на стадии самостоятельного жизнеустройства. Он включает в себя учебно-профессиональный, социально-психологический и социально-правовой аспекты. Процесс адаптации в этот период времени направлен на формирование позитивной жизненной установки сироты в социуме, связан с жилищно-бытовым обустройством и сопровождается активным освоени-