

объектов. И применительно к системе педагогического образования мониторинг качества рассматривается в виде критериальной, преемственной системы отслеживания управленческой и педагогической деятельности, главными объектами которой являются:

- установление требований образовательных стандартов;
- диагностирование образовательной деятельности;
- сбор данных и оценка результатов;
- действия и меры, отвечающие нормативным требованиям;
- система контрольных действий;
- результаты, качество и эффективность всех элементов педагогической деятельности.

Таким образом, одним из методов практического обеспечения качества образования является система педагогического мониторинга.

1. Вадзіскі, Д.У. Педагагічны маштарынг / Д.У. Вадзіюкі // Весці Бел.дзярж. пед.ун-та. – 1999. – № 4. – С. 3–7.
2. Ингекам, К. Педагогическая диагностика / К. Ингекам. – М., 1991. – 298 с.
3. Кальней, В.А. Мониторинг качества образования в школе / В.А. Кальней, С.Е. Шишов. – М., 1998.
4. Лапшина, Н.Ф. Контроль качества образования: понятие / Н.Ф. Лапшина, С.Д. Некрасов // Стандарты и мониторинг в образовании. – 1999. – № 6. – С. 29–31.
5. Лисьев, Г.А. Проблема подготовки будущих учителей к педагогическому мониторингу: монография / Г.А. Лисьев, Л.И. Савва. – Магнитогорск: МаГУ, 2000. – 109 с.
6. Майорова, А.Н. Мониторинг в образовании / А.Н. Майорова. – СПб.: Питер, 1998.
7. Субетто, А.И. Качество непрерывного образования: состояние, тенденции, проблемы, перспективы / А.И. Субетто. – М.: Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 2000.
8. Шишов, С.Е. Мониторинг качества образования в школе: учеб. пособие для студентов, обучающихся по педагогическим специальностям / С.Е. Шишов, В.А. Кальней // Российское педагогическое агентство. – М., 1998. – 354 с.

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОК-СПОРТСМЕНОК БГУФК

Жукова Т.В., канд. мед. наук, доцент, Забело Е.И.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Актуальность проблемы обусловлена тем, что нестабильные социально-экономические условия жизнедеятельности человека привели к увеличению нарушений нервно-психического характера. Одним из таких нарушений является повышенный уровень тревожности, который представляет собой наиболее значимый риск-фактор, ведущий к нервно-психическим заболеваниям. По данным Всемирной Организации Здравоохранения число тревожных людей в мире растет. При этом изменяется и общий уровень тревожности. Высокая тревожность является негативной чертой и неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности человека, снижает уровень умственной работоспособности, создает предпосылки для агрессивного поведения.

Изучение характера воздействий спорта на человека является важной и актуальной проблемой исследования спортивной деятельности. До сих пор остается открытым вопрос: влияют ли занятия спортом на личностные характеристики индивида, или индивид с определенными личностными свойствами изначально имеет предрасположенность к тому или иному виду спорта [3, 4, 5].

Несомненно, занятия спортом оказывают определенное влияние как на деятельность вегетативных органов и систем, так и на психологические особенности личности [4, 6, 7, 10]. В то же время для достижения высоких спортивных результатов существенное значение имеют индивидуальные особенности нервно-психической сферы спортсмена, которая характеризуется спецификой темперамента и приобретенным жизненным опытом в процессе воспитания и обучения, а также рядом других факторов, которые в целом определяют личность спортсмена [1, 2, 3, 8, 10].

Результаты анализа психологических проблем показали, что спорт положительно влияет на их внутриличностное разрешение [2, 3, 5, 8, 12]. В процессе занятий спортом предоставляется много возможностей реализовать свой личностный потенциал, а также существуют условия для эффективного снятия последствий стрессовых влияний повседневной жизни и тем самым нейтрализации накопившегося нервно-психического напряжения. В этом смысле значение спорта трудно переоценить.

Особую роль в детерминации эмоциональных реакций человека, включенного в значимую деятельность, играют его личностные характеристики: эмоциональная устойчивость (неустойчивость), тревожность, уровень самооценки, агрессивность и др. [1, 7, 9]. В условиях спортивной деятельности, однако, общие черты или качества участника оказываются не всегда достаточно информативными для прогноза выраженности и интенсивности его эмоциональных реакций в конкретных предсоревновательных и соревновательных ситуациях. Для спортсменов характерны некоторые психологические проблемы, которые можно охарактеризовать как «тревожная неуверенность в своих силах, порожденная страхом новых неудач и боязнью быть обойденным» [1, 2, 4, 5, 11].

Согласно концепции Спилбергера, следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. С точки зрения автора, существует возможность измерения различий между двумя упомянутыми видами психических проявлений, которые обозначаются А-state (тревога-состояние) и А-trait (тревога-черта), то есть между временными, проходящими особенностями и относительно постоянным предрасположением [11].

Спилбергер считает, что тревога – реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, а тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. Понимание тревоги в теории Спилбергера определяется следующими положениями:

1. Ситуации, представляющие для человека определенную угрозу или личностно значимые, переживаются как неприятное эмоциональное состояние различной интенсивности.

2. Интенсивность переживания тревоги пропорциональна степени угрозы или значимости причины переживаний. От этих факторов зависит длительность переживания состояния тревоги.

3. Высокотревожные индивиды воспринимают ситуации или обстоятельства, которые потенциально содержат возможность неудачи или угрозы, более интенсивно.

4. Ситуация тревоги сопровождается изменениями в поведении или же мобилизует защитные механизмы личности [1, 9, 10, 11].

Деление тревожности на ситуативную (СТ) и личностную (ЛТ) прочно вошло в психологический обиход и стало весьма удобным не только в теории, но и в диагностической и экспериментальной практике [11, 15, 18].

Относительно соотношения двух названных форм тревожности, генетически первичной следует считать СТ, вторичной – ЛТ. Жизненный опыт человека, фиксирующий частоту и интенсивность испытываемых состояний тревоги, непосредственно влияет на формиро-

вание тревожности как черты личности; ЛТ же определяет особенности функционирования СТ при ее актуализации и, значит, выступает базовой в подобном случае [5, 16].

В настоящее время выделяются два типа источников устойчивой тревожности: это и длительная внешняя стрессовая ситуация, возникшая в результате частого переживания состояний тревоги, и внутренние психологические или психофизиологические причины. Все эти феномены проявляются по-разному, в зависимости от стабильности психического состояния [1, 5, 17].

Причины, вызывающие тревожность и влияющие на изменение ее уровня, очень разнообразны и могут лежать во всех сферах жизнедеятельности человека. Обнаруживается связь тревожности с характеристиками семьи и особенностями семейного воспитания; школьной успешностью; взаимоотношением с учителями и сверстниками; посттравматическим стрессом; экологией; природными предпосылками; социальными причинами – восприятие человеком окружающей его действительности как угрожающей и нестабильной [1, 4, 6, 9].

Проблема высокого уровня тревожности у спортсменов – одна из центральных в вопросе подготовки к соревнованиям. Высокий уровень тревоги влияет на стабильность выступления. Одна из причин, которая может вызывать тревогу, заключается в неадекватных целях, которые ставятся в ходе спортивной деятельности либо тренером, либо самим атлетом, не соответствующие его физическим и психическим возможностям [2, 3, 6, 8, 11, 13, 14]. Диагностика и последующая коррекция психологических особенностей спортсменов играет важное значение не только в плане достижения высоких спортивных результатов, но и в плане дальнейшего здоровья молодых людей, т.к. известно, что длительные эмоциональные расстройства могут приводить к соматизации патологических процессов, т.е. к развитию патологических изменений со стороны внутренних органов.

Целью исследования явилось определение уровня ситуативной и личностной тревожности студенток-спортсменок, а также выявление структуры высокого уровня тревожности.

Материалы и методы. Нами было проведено обследование 66 студенток-спортсменок БГУФК III курса следующих специализаций: конный спорт, волейбол, гандбол, баскетбол факультета спортивных игр и единоборств (СИиЕ), гимнастика, аэробика, плавание, рукопашный бой, таэквондо, каратэ, спортивная психология, гребной спорт факультета массовых видов спорта (МВС) при помощи интегративного теста тревожности (ИТТ) [19]. Данная оригинальная методика (1997) использовалась для выявления уровня выраженности тревоги как ситуативной (переменной) и тревожности как личностно-типологической характеристики. Интегративность (многомерность) теста позволила раскрыть содержательный характер самооценки аффективного состояния, определяемого тестом: эмоциональный дискомфорт, астенический и фобический компоненты, тревожная оценка перспектив и социальная защита.

Средний возраст составил $21,1 \pm 2,1$ г. Длительность занятий спортом в целом составила $10,1 \pm 2,2$ г.

Группу контроля составили 30 студенток, не занимающихся спортом, сопоставимых по полу и возрасту с обследованными.

Результаты исследования. При оценке уровня общей тревожности разницы между возрастом, полом получено не было.

Высокий уровень ситуативной тревоги отмечался в 9,5 % случаев, у студенток-спортсменок, что было ниже, чем в контрольной группе (16,7 %) ($p < 0,05$). Однако высокий уровень личностной тревожности спортсменов (43,3 %) достоверно превышал этот показатель в контрольной группе (20,0 %) ($p < 0,001$).

Для уточнения структуры тревожности были выделены группы с высоким показателем тревожности. Из полученных данных следует, что в структуре ситуативной тревожности

студенток-спортсменок преобладают астенический компонент (АСТ) и тревожная оценка перспективы (ОП). В структуре высокой личностной тревожности преобладают эмоциональный дискомфорт (ЭД) ($p < 0,05$), фобический компонент (ФОБ) ($p < 0,001$), астенический компонент (АСТ) ($p < 0,05$).

Заключение

1. У студенток-спортсменок уровень личностной тревожности выше, чем у лиц, не занимающихся спортом ($p < 0,001$).

2. Среди психологических особенностей при высоком уровне тревожности у студенток-спортсменок преобладают явления астении, эмоциональные нарушения, фобические расстройства.

3. Диагностика уровня тревожности позволит индивидуализировать характер психолого-педагогических воздействий при подготовке и воспитании спортсменов.

4. Для коррекции выявленных психологических особенностей могут применяться ряд психотерапевтических техник, помогающих скорректировать уровень стресса. В случае, когда тревожность обусловлена наличием различных страхов, необходимо выяснить в беседе со спортсменом их природу, после чего применить методы, устраняющие фобические расстройства.

1. Тревога и тревожность / Сост. и общ. ред. В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – 256 с.
2. Яковлев, В.П. Психическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности / В.П. Яковлев // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 5. – С. 25–28.
3. Ханин, Ю.Л. Современное состояние и перспективы психологических исследований в спорте / Ю.Л. Ханин // Спорт в современном обществе / под ред. В.М. Выдрина. – М., 1980. – С. 124–173.
4. Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер; пер. Е.А. Цыпина. – СПб.: «Академический проект», 1997. – 256 с.
5. Астапов, В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.М. Астапов // Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2001. – С. 156–165.
6. Coleman, P.G. Personality, health and ageing / P.G. Coleman // J. Roy. Soc. Med. – 1997. – 90, Suppl. – № 32. – P. 27–33.
7. El-Naggar, A.M. Physical training effect on relationship of physical, mental, and emotional fitness in adult men / A.M. El-Naggar // J. Hum. Ergol. – 1986. – № 1. – P. 79–84.
8. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. – М., 1980. – 208 с.
9. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
10. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л., Наука, 1988. – 270 с.
11. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 12–24.
12. Реан, А.А. Социальная педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб.: Питер, 2000. – 416 с.
13. Гуменюк, Н.П. Психология физического воспитания и спорта / Н.П. Гуменюк, В.В. Клименко. – Киев: Высшая школа, 1985. – 311 с.
14. Бороздина, Л.В. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний / Л.В. Бороздина, Е.А. Залученова // Вопросы психологии. – 1993. – №1. – С. 104–113.
15. Реан, А.А. Психология и психодиагностика личности / А.А. Реан // Теория, методы исследования, практикум / А.А. Реан. – СПб.: Прайм, 2006. – 255 с.
16. Фрейд, З. Введение в психоанализ. Лекции 16–35 / З. Фрейд. – СПб.: Алетейя, 2000. – 499 с.
17. Фрейд, З. Запрещение, симптом и страх / З. Фрейд // Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2001. – С. 18–22.
18. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2007. – 607 с.
19. Бизюк, А.П. Применение интегративного теста тревожности (ИТТ) / А.П. Бизюк, Л.И. Васерман. – СПб., 1997. – 22 с.