

ОСОБЕННОСТИ САМОЧУВСТВИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ И ПОИСК ОСТРЫХ ОЩУЩЕНИЙ У ЕДИНОБОРЦЕВ

Юе Чжан¹, Н.Г. Аринчина²

¹Полесский государственный университет, 3166666623@qq.com

²Белорусский государственный университет физической культуры, alpangnew@yandex.ru

Аннотация. Цель исследования – определить особенности самочувствия в экстремальных условиях и стремление к поиску острых ощущений у студентов, занимающихся единоборствами. В исследовании принимали участие 66 студентов, занимающихся единоборствами (Ушу. Дзюдо). Все обследуемые были разделены на две группы с учетом уровня спортивного мастерства. В первую группу (n = 42) вошли студенты, занимающиеся единоборствами, имеющие относительно невысокий уровень спортивной квалификации). Во вторую группу (n = 24) вошли студенты, занимающиеся единоборствами, имеющие высокий уровень спортивной квалификации. Группы были сопоставимы по возрасту, полу, величине ИМТ. Применяли методику оценки самочувствия в экстремальных условиях А. Волкова, Н. Водопьяновой и Шкалу поиска ощущений М. Цукермана.

Выявлено, что по мере повышения спортивного мастерства у единоборцев отмечалось повышение потребности к новым, острым, экстремальным ощущениям, однако на фоне высокого уровня психологической устойчивости и высокого уровня адаптации, у этих студентов была снижена предрасположенность к патологическим стресс-реакциям и невротическим расстройствам в экстремальных условиях спортивной деятельности.

Ключевые слова: единоборства, самочувствие, экстремальные условия, поиск острых ощущений, студенты.

Введение. В настоящее время в условиях современного мира студенческая молодежь нередко сталкивается со множеством сложных ситуаций: это большие учебные нагрузки, спортивные нагрузки, социальные взаимодействия, личные проблемы.

Для того, чтобы повысить свою самооценку, доказать, что они могут справиться сами с проблемными ситуациями и для получения новых острых ощущений молодежь нередко проверяет свои возможности в условиях опасных, экстремальных ситуаций. Спортивная деятельность характеризуется высоким психологическим напряжением, проходит в экстремальной среде и сопровождается повышенным риском. Спортивные достижения во многом определяются умениями спортсменов преодолевать различные экстремальные ситуации в спорте, которые представляют собой систему ограничений, физических, психических, социальных, нравственных, внутренних и внешних, возникающих перед спортсменом.

Американский психолог Zuckerman М. (1974) определил «поиск ощущений» как поведение, связанное с потребностью в различных новых ощущениях и переживаниях и выражающееся в стремлении к физическому и социальному риску ради этих ощущений [1, 2]. В настоящее время поиск ощущений определяется как элемент мотивационно - потребностной сферы, в понятие которого может входить: поиск опасностей и приключений; поиск переживаний; раскованность и восприимчивость к скуке [3, 4]. Поиск ощущений, по мнению Лафи С.Г., Пилецкайте - Марковене М.Э., (2014г.), является личностной чертой, выражаемой на поведенческом уровне, это тенденция к поиску ранее неизведанных, нередко экстремальных, разнообразных и интенсивных ощущений и переживаний и подверганию себя физическому риску ради такого чувственно-эмоционального опыта» [3, 4]. Потребность в острых ощущениях – это стремление человека к экстремальным, адреналиновым или необычным ситуациям, которые вызывают сильные эмоции и физическую активность. Эта потребность основывается на биологической и психологической реакции на стрессовые или непредсказуемые события, которые могут дать человеку ощущение живости, адреналина и удовлетворения. Люди с такой потребностью в острых ощущениях могут ощущать скуку или разочарование в повседневной рутине и стремятся к новым событиям. Некоторые исследования показывают, что уровень этой потребности может быть генетически обусловлен, а также зависит от индивидуальных характеристик личности и опыта. Примерами потребности в острых ощущениях могут быть увлечения экстремальными видами спорта, такими как парашютный спорт или альпинизм, скейтбординг, горные лыжи или гонки на мотоциклах [5].

Восточные единоборства для студентов могут стать не просто физическими занятиями, а возможностью для укрепления здоровья, развития личностных качеств и формирования устойчивых жизненных принципов, которые помогут им справиться с экстремальными ситуациями и жизненными трудностями. Восточные единоборства включают в себя такие дисциплины, как Карате, Тхэквондо, Дзюдо. Айкидо. Кунг-фу, Ушу. Каждая из этих дисциплин имеет свою философию, свои специфические особенности, однако их цель – воспитать наряду с развитием физической силы, выносливости, контроля за движениями своего тела и силу духа, самоконтроль чувств и эмоций [6,7].

Цель данного исследования выявить особенности самочувствия в экстремальных ситуациях и потребность в новых острых ощущениях у студентов, занимающихся единоборствами, с учетом уровня их спортивной квалификации.

Материал и методики исследования. В исследовании принимали участие 66 студентов, занимающихся единоборствами (Ушу и Дзюдо). Возраст обследуемых составил $18.4 \pm 1,3$ лет. Все обследуемые были разделены на две группы с учетом уровня спортивного мастерства. В первую группу ($n = 42$) вошли студенты, занимающиеся единоборствами, имеющие относительно невысокий уровень спортивной квалификации (эти студенты не имели спортивного разряда или имели II и I разряд). Во вторую группу ($n = 24$) вошли студенты, занимающиеся единоборствами, имеющие высокий уровень спортивной квалификации (кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса). Группы были сопоставимы по возрасту, полу, величине ИМТ.

Применяли методику оценки самочувствия в экстремальных условиях А. Волкова, Н. Водопьяновой и Шкалу поиска ощущений М. Цукермана [8,9].

Результаты собственных исследований.

Показатели оценки самочувствия студентов, занимающихся спортивной деятельностью в экстремальных условиях, с учётом уровня спортивного мастерства представлены в таблице. Оцени-

вали предрасположенность к патологическим стресс–реакциям и невротическим расстройствам в экстремальных условиях спортивной деятельности по следующим симптомам самочувствия: психофизическое истощение (сниженная психическая и физическая активность), нарушение волевой регуляции, неустойчивость эмоционального фона и настроения (эмоциональная неустойчивость), вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи, склонность к зависимости.

Таблица – Показатели особенностей самочувствия в экстремальных условиях у студентов с учётом уровня спортивного мастерства

Шкалы методики оценки самочувствия студентов	Группы обследуемых	
	Первая группа	Вторая группа
Истощение психоэнергетических ресурсов	2,38±0,44	1,92 ± 0,45
Нарушение воли	2,33±0,33	2,68± 0,40
Эмоциональная неустойчивость	2,67±0,23	1,50 ± 0,18*
Вегетативная неустойчивость	1,22±0,21	1,33 ± 0,17
Нарушения сна	1,22±0,06	0,83 ± 0,17*
Тревога и страхи	0,56±0,08	1,00 ± 0,20*
Деадаптация (склонность к зависимостям)	1,18±0,31	0,56, ± 0,06*
Интегральный показатель	15,85±0,35	12,73 ± 0,49*

Примечание – *Отмечена достоверность отличий, $P < 0,05$

Выявлено, что студенты первой группы имели незначительно сниженный уровень интегрального показателя самочувствия, студенты второй группы имели высокий его уровень (уровень до 15 баллов соответствует высокому уровню психологической устойчивости к экстремальным условиям, состоянию хорошей адаптации). Выявлено достоверное отличие по величине интегрального показателя самочувствия: предрасположенность к патологическим стресс–реакциям и невротическим расстройствам в экстремальных условиях спортивной деятельности выше у студентов первой группы по сравнению с показателями студентов второй группы, $P < 0,05$, которые имели очень высокий уровень психологической устойчивости и высокий уровень адаптации.

Показатель потребности в поиске ощущений у студентов первой группы составил $7,26 \pm 0,67$ баллов, при этом диапазон от 6 до 10 баллов – говорит о среднем уровне потребностей в ощущениях. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть, с одной стороны – об открытости новому опыту, с другой стороны – о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

У студентов второй группы показатель потребности в ощущениях составил $11,99 \pm 0,72$ баллов, при этом диапазон 11-16 баллов – говорит о высоком уровне потребностей в ощущениях и обозначает наличие влечения, возможно, бесконтрольного, к новым, «щекочущим нервы» впечатлениям, что часто может провоцировать испытуемого на участие в рискованных авантюрах и мероприятиях. При сопоставлении показателей потребности в ощущениях студентов двух групп, было определено, что имеется достоверное отличие: у студентов первой группы этот показатель был ниже, чем у студентов второй группы, $P < 0,05$.

Таким образом, по результатам проведенного исследования, было выявлено, что по мере повышения спортивного мастерства у единоборцев отмечалось повышение потребности к новым, острым, экстремальным ощущениям, однако на фоне высокого уровня психологической устойчивости и высокого уровня адаптации, у этих студентов была снижена предрасположенность к патологическим стресс–реакциям и невротическим расстройствам в экстремальных условиях спортивной деятельности.

Список использованных источников

1. Шаболтас. А. В. Риск и рискованное поведение как предмет психологических исследований / А. В. Шаболтас // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология, 2014. – Серия 12. Выпуск 1. – С.5-16.

2. Корниенко, Д. С. Взаимосвязь характеристики «Поиск ощущений» с характеристиками самоохранительного поведения / Л. С. Корниенко // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия 1. Психологические и педагогические науки, 2014. – С. 5-16.
3. Лафи, С. Г. Склонность к риску и поиск новых ощущений как возможные детерминанты поведения человека в экстремальной ситуации / С. Г. Лафи, М. Э. Пилецкайте – Марковене. М. Э. // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности., 2014. – №4. – С.40-48.
4. Психология. Словарь. – М.: Политиздат, 1990. – С. 344-345.
5. Старшенбаум, Г. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. /Г. В. Старшенбаум. – Изд-во Когито – центр, 2006. – 267с.
6. Власова, А. А. Влияние восточных единоборств на развитие личности человека/ А. А. Власова, О. В. Савельева // Скиф. Вопросы студенческой науки, 2019. – №12(40). – С. 41-45.
7. Лопатин, И. И. Роль восточных единоборств в воспитании физических качеств курсантов вузов МВД России/ И. И. Лопатин, А. Н. Кандабар // Вестник Белгородского юридического института, 2015. – С. 40-42.
8. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336с.
9. Цукерман, М. Шкала поиска ощущений / М. Цукерман // Альманах психологических тестов. М., 1995. – С.187–189.