

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

**Апробация теста CSAI-2 для измерения тревоги спортсмена перед соревнованиями**

**Научный руководитель – Бочавер Константин Алексеевич**

***Неволина Елизавета Владимировна***

*Студент (магистр)*

Московский институт психоанализа, Москва, Россия

*E-mail: Jerry-bf@mail.ru*

В настоящее время психологические инструменты для точного определения и коррекции соревновательных состояний спортсмена переживают новый расцвет. Классические тестовые методики (например, «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина) пересматриваются и замещаются новыми, более короткими и лучше адаптированными к спорту. Модели интервенций (например, классические системы работы с оптимальной зоной функционирования / боевым состоянием - IZOF или ОБС) также обновляются и дифференцируются [3; 4; 5]. Целью нашей работы является апробация нового для отечественной психологии спорта диагностического инструмента, измеряющего тревогу перед соревнованиями, и предварительное определение его достоинств и недостатков для практической и научной работы психолога в спорте.

Состояние тревоги спортсмена, как правило, объясняется через переживание стресса социальной, а не биологической природы: спортсмен сталкивается с ситуацией значимой и неопределенной (ответственные соревнования), хотя не угрожающей жизни [5]. Тревога, таким образом, маркирует сложную структуру переживания стресса спортсменом - когнитивную подготовку (тревожные мысли), поведенческие паттерны (ритуалы), эмоциональное состояние (апатия, страх или возбуждение). Большая часть диагностических методик направлена на выявление «тревоги в целом» и недостаточно дифференцирована: так, в тесте SCAT (Sport Competition Anxiety Test) только одно измерение, в STAI (State-Trait Anxiety Inventory) два, в SAS (Sport Anxiety Scale) уже три. В отечественной психологии спорта диагностика тревоги в настоящий момент не отличается разнообразием, скорее дефицитарна. В связи с этим были выполнены перевод и апробация популярной методики CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2), состоящей из 27 утверждений и 3 шкал: соответственно, когнитивной тревоги, соматической тревоги и уверенности в себе [6]. Эти три компонента отвечают задачам психологической интервенции - как индивидуальной, так и групповой; структурно такое отношение к тревоге синергирует с практической «моделью катастрофы» Л. Харди, успешно применяемой в спорте и других профессиональных областях, связанных с мобилизацией и выступлением (performance).

Первичная апробация теста проходила в форме замеров контрольной и экспериментальной группы спортсменок, представительниц игровых видов (N=50; средний возраст 15,5 лет; 15 КМС, 12 I в.р.), учащихся в училище олимпийского резерва. Спортсменки выполнили диагностику в ходе прохождения продолжительной программы ментального тренинга, направленного на снижение соревновательной тревоги, повышения спортивной мотивации, навыков саморегуляции и управления стрессом. Тест был включен в батарею из 4 методик: CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2), Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (State-Trait Anxiety Inventory), Шкала спортивной мотивации SMS (Sport Motivation Scale), Тест копинг-навыков спортсмена ACSI-28 (The Athletic Coping Skills

Inventory) [1; 2]. Выполненные интеркорреляции шкал выявили достаточную внутреннюю согласованность опросника (СомТр и КогнТр 0,4; СомТр и Уверенность в себе -0,34; КогнТр и Уверенность в себе -0,3;  $p < 0,05$ ). Анализируя на ограниченной выборке связь соревновательной тревоги с другими измерениями, мы нашли ряд интересных тенденций:

1) «Когнитивная тревога» (пример «Я беспокоюсь из-за этих соревнований») связана с «Личностной тревожностью» по STAI ( $r=0,37$ ), а «Уверенность в себе» имеет слабую отрицательную связь с «Ситуативной тревожностью» ( $r=-0,04$ ).

2) Тревога также связана с мотивацией спортсмена: «Когнитивная тревога» имеет слабую отрицательную связь с мотивом «Узнавания нового» ( $r=-0,04$ ), а «Уверенность в себе» связана с мотивом «Эмоциональная стимуляция» ( $r=0,4242$ ), то есть спортсмены, соревнующиеся ради удовольствия, меньше подвержены тревоге, чем, например, те, кто работает из чувства долга.

3) Сильная отрицательная связь найдена между «Когнитивной тревогой» и копинг-навыком из ACSI-28 «Свобода от негативных переживаний» ( $r=-0,5944$ ). Действительно, меньше токсических мыслей перед соревнованиями появляется у тех спортсменов, кто умеет с ними осознанно справляться.

Таким образом, мы можем полагать, что феноменологически связанные тревога, преодоление стресса и мотивация в спорте при дальнейшем расширении методологического инструментария и выборки найдут отражение в полноценной адаптации опросника соревновательной тревоги спортсмена CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2). Эмпирическим подтверждением актуальности данной работы можно считать и обратную связь спортсменок-участниц программы ментального тренинга, выразивших интерес к отдельным сторонам предстартовой и соревновательной тревоги, отраженным в пунктах новой шкалы: «Я волнуюсь, что не смогу выступить так хорошо, как хотел бы», «Я волнуюсь, что проиграю», «Меня беспокоит, что другие будут разочарованы моим выступлением» и др.

### Источники и литература

- 1) Бочавер К. А., Довжик Л. М., Кукшина А. А. Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена ACSI-28» // Спортивный психолог. 2014. №. 2. С. 80-85.
- 2) Бочавер, К. А., Квитчастый, А. В., Касаткин, В. Н., Выходец, И. Т.. К вопросу о диагностике спортивной мотивации: адаптация опросника «sport motivation scale» // Спортивный психолог. 2012. №. 1. С. 38-43.
- 3) Довжик Л. М., Бочавер К. А. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести // Clinical Psychology & Special Education/Kliniceska I Special'naa Psihologia. 2016. Т. 5. №. 2.
- 4) Савинкина А. О., Байковский Ю. В. Проблема предстартовых состояний в отечественных и зарубежных работах // Спортивный психолог. 2017. № 3 (46). С. 37-42.
- 5) Tenenbaum G., Eklund R., Kamata A. Measurement in sport and exercise psychology. Human Kinetics, 2012.

- 6) Cox R. H., Martens M. P., Russell W. D. Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2 //Journal of Sport and Exercise Psychology. 2003. Т. 25. №. 4. С. 519-533.