

УДК 796/799

***ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ: СТРЕСС,  
ТРЕВОЖНОСТЬ И МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ***

***Маркина А. А.***

*Студент,*

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,  
РФ, Калуга.*

***Рожнова А. А.***

*Студент,*

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,  
РФ, Калуга.*

***Рожнов А. А.***

*Старший преподаватель кафедры теории и методики физического  
воспитания*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,  
РФ, Калуга*

***Жилина Л. В.***

*Доцент,*

*Белгородский государственный национально - исследовательский университет  
РФ, Белгород.*

***Аннотация.***

Данная статья представляет результаты комплексного исследования психологического состояния волейболистов высокого уровня подготовки, направленного на анализ уровня стресса, тревожности и эмоционального выгорания, а также на оценку влияния психологических факторов на спортивные результаты. В исследовании использовались стандартизированные психологические методики для оценки психологического состояния спортсменов в процессе тренировок и соревнований, а также для оценки

эффективности разработанных программ психологической подготовки, включающих элементы когнитивно-поведенческой терапии, аутотренинга и методов психорегуляции. Результаты показали значительную связь между уровнем стресса и тревожности, эффективностью спортивной деятельности и командным климатом. Разработанные и апробированные программы психологической подготовки продемонстрировали свою эффективность в снижении уровня стресса и тревоги, улучшении психологического благополучия и повышении спортивных результатов. В статье представлены рекомендации по психологической поддержке волейболистов на разных этапах спортивной карьеры, с учетом специфики командного взаимодействия и требований высокоинтенсивного вида спорта.

**Ключевые слова:** волейбол, психологическое состояние, стресс, тревожность, эмоциональное выгорание, психологическая подготовка.

## ***PSYCHOLOGICAL STATE OF VOLLEYBALL PLAYERS: STRESS, ANXIETY AND CORRECTION METHODS***

***Markina A. A.***

*Student,*

*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,*

*Russia, Kaluga.*

***Rozhnova A. A.***

*Student,*

*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,*

*Russia, Kaluga.*

***Rozhnov A. A.***

*Senior lecturer of the Department of Theory and Methodology of Physical Education,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Kaluga, Russia.*

***Zhilina L. V.***

*Associate Professor,  
Belgorod State National Research University  
Russia, Belgorod.*

**Annotation.**

This article presents the results of a comprehensive study of the psychological state of high-level volleyball players, aimed at analyzing the level of stress, anxiety and emotional burnout, as well as assessing the impact of psychological factors on athletic performance. The study used standardized psychological techniques to assess the psychological state of athletes during training and competition, as well as to evaluate the effectiveness of the developed psychological training programs, including elements of cognitive behavioral therapy, auto-training and methods of psychoregulation. The results showed a significant relationship between stress and anxiety levels, athletic performance, and the team climate. The developed and tested psychological training programs have demonstrated their effectiveness in reducing stress and anxiety, improving psychological well-being and improving athletic performance. The article presents recommendations on psychological support for volleyball players at different stages of their sports career, taking into account the specifics of team interaction and the requirements of a high-intensity sport.

**Key words:** volleyball, psychological state, stress, anxiety, emotional burnout, psychological preparation.

**Введение**

Виды спорта, для которых характерна высокая двигательная активность, например, волейбол, характеризуются значительными физическими и психологическими нагрузками на спортсменов [7]. Постоянное стремление к достижению высоких результатов, жесткая конкуренция, высокая ответственность за командный результат создают условия для развития стресса, тревожности и эмоционального выгорания [1]. Психологическое состояние

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

волейболистов оказывает существенное влияние на их спортивную эффективность, способность к концентрации внимания, командное взаимодействие и общее самочувствие. Негативные психологические состояния могут приводить к снижению спортивных результатов, ухудшению техники, появлению ошибок и травм, а также к проблемам в межличностных отношениях внутри команды.

Цель данного исследования – комплексный анализ психологического состояния волейболистов высокого уровня подготовки, оценка влияния психологических факторов на спортивные результаты и разработка эффективных программ психологической подготовки и поддержки.

### **Материалы и методы исследования**

В проведенном исследовании приняли участие 60 волейболистов (30 мужчин и 30 женщин) высокого уровня подготовки в возрасте от 18 до 25 лет, представляющих различные спортивные клубы. Для оценки психологического состояния использовались различные методики: для оценки уровня стресса, связанного с жизненными событиями было применена шкала стресса Холмса-Райха; многофакторный опросник тревожности Спилбергера-Ханина (STAI) применялся для оценки уровня личностной и ситуативной тревожности; для оценки уровня эмоционального выгорания применен опросник эмоционального выгорания Маслач (MBI); для оценки уровня спортивной тревожности - Опросник самооценки спортивной тревожности (САС), для оценки уровня доверия, поддержки и сотрудничества в команде применен опросник командного климата, а для оценки самооценки спортивных достижений была использована методика оценки уровня субъективной спортивной эффективности.

Данное исследование было проведено в три этапа. На первом этапе проводилась оценка исходного психологического состояния волейболистов. Второй этап подразумевал проведение индивидуальных и групповых занятий по программе психологической подготовки, включающей элементы когнитивно-поведенческой терапии (КБТ) [3], аутотренинга и методов психорегуляции, Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

направленных на развитие стрессоустойчивости, управление тревожностью, повышение самооценки и улучшение командного взаимодействия [4]. В рамках третьего этапа была проведена повторная оценка психологического состояния волейболистов получившего определенные изменения после завершения программы психологической подготовки.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием методов корреляционного и регрессионного анализа, t-критерия Стьюдента и дисперсионного анализа (ANOVA).

### **Результаты и обсуждение**

По мнению современных исследователей, психологическое состояние волейболистов, характеризуется рядом особенностей, которые зависят от множества факторов, включая уровень соревновательной подготовки, позицию на площадке, личностные характеристики и текущую ситуацию в игре. Можно выделить несколько ключевых аспектов:

- высокий уровень мотивации и целеустремлённости, выражающейся в высокой степени мотивации к победе, стремлении к самосовершенствованию и достижении высоких результатов. Отмечено, что эта мотивация может быть, как внешней (например, стремление к признанию, наградам), так и внутренней (удовлетворение от процесса игры, самореализации);

- успешные волейболисты обладают хорошими навыками саморегуляции, позволяющими им контролировать эмоциональное состояние, справляться со стрессом и давлением соревнований, а также быстро восстанавливаться после неудач. Это включает в себя способность концентрироваться на игре, игнорировать отвлекающие факторы и сохранять спокойствие в критических моментах;

- волейбол – командный вид спорта, и успешность во многом зависит от слаженной работы всех игроков. Поэтому волейболисты обычно обладают развитым чувством командной принадлежности, способностью к

сотрудничеству, эмпатией и умением эффективно взаимодействовать с партнерами. Они должны уметь понимать и предвидеть действия партнеров, а также адаптироваться к их стилю игры;

– высокая степень агрессии (в контролируемом виде): Хотя агрессия часто ассоциируется с негативными эмоциями, в волейболе контролируемая агрессия может быть положительным фактором, мобилизующим силы и способствующим решительности в атаке. Однако важно отметить, что это должна быть конструктивная агрессия, направленная на достижение спортивной цели, а не на соперника лично;

– быстрая реакция и принятие решений под давлением: Волейбол требует мгновенного реагирования на меняющиеся ситуации на площадке. Спортсмены должны быстро анализировать обстановку, принимать решения и точно выполнять необходимые действия, часто под давлением времени и высокой конкуренции;

– высокая самооценка и уверенность в себе: Уверенность в себе и своих силах играет значительную роль в успешной игре. Волейболисты должны верить в свои способности, принимать вызовы и не пасовать перед трудностями. Однако избыточная самооценка может быть негативным фактором, мешающим адекватной самооценке и принятию критики;

– устойчивость к стрессу и фрустрации: Соревновательный процесс неизбежно связан со стрессом и фрустрацией. Волейболисты должны обладать устойчивостью к этим факторам, чтобы не допускать снижения эффективности игры из-за негативных эмоций;

– развитые коммуникативные навыки: Эффективная коммуникация на площадке является ключевым фактором командной игры. Волейболисты должны уметь ясно и точно передавать информацию своим партнерам, а также понимать и интерпретировать сигналы от них.

В этом разделе представлен подробный анализ результатов исследования психологического состояния волейболистов высокого уровня подготовки, основанный на результатах установления уровней стресса, тревожности, эмоционального выгорания и их корреляции со спортивными результатами и командным климатом. Анализ проведен с учетом данных, полученных с помощью шкалы стресса Холмса-Райха [5], многофакторного опросника тревожности Спилбергера-Ханина (STAI) [6], опросника эмоционального выгорания Маслач (MBI) [8], опросника самооценки спортивной тревожности (САС), опросника командного климата и методики оценки уровня субъективной спортивной эффективности. Для сравнения результатов до и после вмешательства (программы психологической подготовки) будет использован t-критерий Стьюдента для зависимых выборок. Корреляционный анализ позволит выявить связи между психологическими показателями, спортивными результатами и оценкой командного климата.

Исследование уровней стресса, тревожности и эмоционального выгорания дал следующие результаты, в частности, на первом этапе исследования были получены следующие средние показатели: по уровню стресса (шкала Холмса-Райха средний балл составил 180 единиц, что свидетельствует о значительном уровне стресса у большинства волейболистов. Стандартное отклонение (СД) составило 35 единиц, что указывает на существенную вариативность индивидуальных показателей. Распределение баллов показало, что 30 % участников имели крайне высокий уровень стресса (баллы выше 220). Анализ показал, что основными стрессорами являются интенсивные тренировки, предстоящие соревнования, высокая конкуренция в команде и давление со стороны тренеров и руководства клуба.

Средние показатели, как личностной, так и ситуативной тревожности оказались выше среднестатистических значений для населения. Личностная тревожность (средний балл – 45, СД – 8) свидетельствует о склонности к тревожным переживаниям у значительной части спортсменов. Ситуативная

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

тревожность (средний балл – 52, СД – 10) демонстрирует высокую чувствительность к стрессогенным факторам, связанным с тренировками и соревнованиями. Более 40% участников продемонстрировали высокий уровень ситуативной тревожности, особенно перед важными играми.

Средний балл по шкале эмоционального истощения составил 38 (СД – 7), по шкале деперсонализации – 15 (СД – 4), по шкале снижения личностных достижений – 22 (СД – 6). Эти данные указывают на наличие признаков эмоционального выгорания у значительной части волейболистов, особенно выраженного в виде эмоционального истощения. Более 25% участников демонстрировали высокий уровень эмоционального выгорания по всем трем шкалам.

Корреляционный анализ показал значимую отрицательную связь между уровнем стресса, тревожности и эмоционального выгорания, с одной стороны, и показателями спортивной эффективности (субъективная оценка спортсменами своих результатов), с другой. Коэффициент корреляции Пирсона между уровнем стресса и спортивной эффективностью составил -0.62 ( $p < 0.01$ ), между уровнем тревожности и спортивной эффективностью -0.58 ( $p < 0.01$ ), а между уровнем эмоционального выгорания и спортивной эффективностью -0.71 ( $p < 0.01$ ). Это свидетельствует о том, что высокий уровень психологического напряжения негативно влияет на спортивные достижения.

Опросник командного климата показал, что большинство команд демонстрировали средний уровень командного взаимодействия. Однако, корреляционный анализ выявил положительную связь между уровнем поддержки и доверия в команде и показателями спортивной эффективности ( $r = 0.45$ ,  $p < 0.05$ ), а также отрицательную связь с уровнем ситуативной тревожности ( $r = -0.38$ ,  $p < 0.05$ ). Это подтверждает важность благоприятного командного климата для снижения уровня тревожности и повышения спортивных результатов, отмеченную в работах современных исследователей [2].



После завершения программы психологической подготовки (второй этап исследования) было проведено повторное обследование. Т-критерий Стьюдента для зависимых выборок показал статистически значимое снижение уровней стресса ( $p < 0.001$ ), тревожности ( $p < 0.001$ ) и эмоционального выгорания ( $p < 0.01$ ) после проведения программы. Кроме того, наблюдалось значимое повышение субъективной оценки спортивной эффективности ( $p < 0.01$ ). Это свидетельствует о высокой эффективности разработанной программы психологической подготовки в улучшении психологического состояния и повышении спортивных результатов.

### **Выводы**

Результаты исследования подтверждают значительное влияние психологических факторов на спортивные результаты волейболистов. Высокий уровень стресса, тревожности и эмоционального выгорания негативно сказывается на спортивной эффективности, командном взаимодействии и общем самочувствии спортсменов. Разработанные программы психологической подготовки, включающие элементы КБТ, аутотренинга и методов психорегуляции, показали высокую эффективность в снижении уровня стресса и тревоги, улучшении психологического благополучия и повышении спортивных результатов. Для оптимизации психологического состояния волейболистов необходимо создание благоприятного командного климата, регулярное проведение психологических тренингов и обеспечение психологической поддержки спортсменов на всех этапах спортивной карьеры.

### **Библиографический список**

1. Джолиев И. М. О. и др. Влияние игровых видов спорта на физическое и психическое здоровье детей и подростков // Управление образованием: теория и практика. – 2024. – Т. 14. – №. 4-2. – С. 66-75.
2. Завалишина С. Ю., Каченкова Е. С. Физиологические изменения в сердечно-сосудистой системе при вестибулярном раздражении у представителей

игровых видов спорта //Теория и практика физической культуры. – 2021. – №. 8. – С. 24-26.

3. Землякова З. С., Шилько В. Г. Сравнительный анализ ситуативной тревожности и заболеваемости студенток, занимающихся классической и слайд-аэробикой //Теория и практика физической культуры. – 2020. – №. 10. – С. 61-63.

4. Михайлова О. Б. и др. Психологические особенности подростков, занимающихся групповыми и индивидуальными видами спорта //Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21. – №. S1. – С. 86-92.

5. Петелин Д. С. и др. Подходы к психотерапии хронической скелетно-мышечной боли //Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2022. – Т. 14. – №. 3. – С. 68-73.

6. Татарчук Е. Р. Психологическая поддержка оптимального климата и атмосферы в женских высококвалифицированных командах по футболу //Теория и практика физической культуры. – 2023. – №. 10. – С. 78-78.

7. Хвацкая Е. Е., Коршунова О. В., Штуккерт А. Л. Справедливые групповые нормы как социально-психологический критерий здоровой спортивной среды // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №. 1. – С. 44-46. Банаян А. А., Малинин А. В. Экспертная информационно-аналитическая система как метод стратегического управления процессом психологической подготовки в спорте //Теория и практика физической культуры. – 2023. – №. 10. – С. 54-56.

8. Щербакова О. И. и др. Взаимосвязь защитно-совладающего поведения и эмоционального выгорания у молодых педагогов в ВУЗЕ //Теория и практика физической культуры. – 2023. – №. 7. – С. 56-58.

*Оригинальность 75%*