

ВИВЧЕННЯ ЗМІНИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Павлишин Оксана

Львівський національний університет імені Івана Франка

Анотація:

У статті визначено психоемоційний стан студентів, які займаються легкою атлетикою, в період спортивної діяльності на прикладі тривожності. Досліджено особистісну та ситуативну тривожність в тренувальний період. Оцінено зміну рівня тривожності студентів під час спортивної діяльності та доведено зв'язок між зміною рівня тривожності та періодом спортивної діяльності.

In the article the psycho-emotional state of students involved in athletics, during sports activities for example anxiety. Studied the personal and situational anxiety in the training period. Reviewed by a change in the level of anxiety of students during sports activities and proven link between changes in the level of anxiety and period of sports activity.

В статті определено психоемоциональное состояние студентов, занимающихся легкой атлетикой, в период спортивной деятельности на примере тревожности. Исследовано личностная и ситуативная тревожность в тренировочный период. Оценены изменения уровня тревожности студентов во время спортивной деятельности и доказана связь между изменением уровня тревожности и периодом спортивной деятельности.

Ключові слова:

спортивна діяльність, психоемоційний стан, тривожність, індивідуальні властивості організму.

sports activities, psycho-emotional state, anxiety, individual properties of the body.

спортивная деятельность, психоемоциональное состояние, тревожность, индивидуальные свойства организма.

Постановка проблеми: Успішна спортивна діяльність безпосередньо залежить від індивідуальних властивостей особистості. Доведено, що успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від рівня високої фізичної, технічної і тактичної підготовленості, але й від психологічної готовності [2]. Під час спортивної діяльності у студентів виникають різні психоемоційні стани, внаслідок яких, студент може втратити впевненість у своїх силах, у нього порушується психомоторна координація, ускладнюється прояв вольових якостей, що впливає на результат. Серед багатьох індивідуальних властивостей особистості важливе значення у спортивній діяльності є тривожність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: У світовій психологічній літературі тривожність почали аналізувати з 1927 року. Цього ж року в журналі Psychological Abstracts опубліковано три статті з цієї проблеми, у 1960 р. – вже 222, а у 2000 р. – понад 600 [8]. Проблему тривожності широко висвітлено у працях вітчизняних та зарубіжних авторів. Тривожність аналізується у працях Ф.Б. Астапова (функціональний підхід до визначення тривожності) [1], Ф.Б. Березіна (адаптаційні механізми тривожності) [2], А.М. Прихожан (проблема діагностики причин тривожності, корекція тривожності, види і «маски» тривожності) [5], Ю.Л. Ханіна (міжособистісна та внутрішньогрупова тривога в умовах суспільної діяльності) [9]. Зокрема, Ч.Д. Спілбергер і Ю.Л. Ханін займалися вивченням зміни рівня тривожності у спортсменів.

Мета: Вивчити зміну рівня тривожності студентів, які займаються легкою атлетикою, в період змагальної діяльності.

Організація дослідження: Дослідження проводилось на базі кафедри фізичного виховання та спорту Львівського національного університету імені Івана Франка. У опитуванні взяли участь 30 студентів - юнаків I, II, III, IV курсів факультету електроніки та комп'ютерних технологій, які займаються легкою атлетикою. У дослідженні було використано опитувальник Спілберга-Ханіна, який містить 20 запитань для визначення особистісної тривожності та 20 запитань для визначення ситуативної тривожності. За

методикою Спілберга-Ханіна результати оцінювались у градаціях: до 30 балів - низька, 31 - 45 - середня, 46 і > - висока. Дослідження проходили у три етапи.

Результати дослідження: Психічний стан визначається динамікою психофізіологічних функцій, емоційними реакціями і спрямованістю особистості спортсмена в цей момент (М. Ванек, 1986; М. Махач, 1990; А.В. Родіонов, 2003 та ін.). Водночас у них відображене найближче і віддалене майбутнє певної особи. Зміст і структура психічних станів визначаються специфікою конкретного виду спортивної діяльності, а їхня динаміка – «миттєвим соціальним станом» спортсмена. Тривожність є індивідуальною властивістю особи, рисою характеру. Тривожність – це фізіологічний і психічний стан, що характеризується когнітивними, пізнавальними, емоційними та поведінковими компонентами, які у поєднанні, створюють почуття дискомфорту, що типово асоціюється і проявляється неспокоєм (збентеженням), страхом і стурбованістю, схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги, у ситуаціях, які загрожують на думку цієї особи, неприємностями, невдачами. Це генералізований емоційний стан, що виявляється без чітко визначених зумовлюючих стимулів.

Певний рівень тривожності це природна і обов'язкова особливість активності особистості. До складу тривожності входять поняття: «тривога», «страх», «занепокоєння». Страх – афективне (емоційно загострене) відображення у свідомості людини конкретної загрози для його життя і благополуччя. Тривога – емоційно загострене відчуття майбутньої загрози та на відміну від страху можлива і у вигляді радісного хвилювання, хвилюючого очікування. Тривога – це нормальна реакція на стрес: всі нестандартні й несподівані життєві ситуації потребують від організму перебудови, адаптації до ситуації, що виникла; ця потреба і є суть стресу, й не має значення, приємна чи неприємна ситуація. Тривога з'являється на першій стадії переживання стресу і допомагає людині впоратися з важкою ситуацією. Об'єднувальним початком для страху і тривоги є почуття занепокоєння. Воно проявляється в наявності зайвих рухів або, навпаки, нерухомості. Людина губиться, говорить тремтячим голосом, або зовсім замовкає.

Доведено, що спортсмени, у яких високий рівень тривожності є більш добросовісні та старанні, на противагу спортсменам, які мають низький рівень тривожності та уникають довгих і монотонних тренувань. У деяких випадках тривожність сприяє ефективному підвищенню спортивної діяльності, оскільки, спортсмени з високим рівнем тривожності постійно вдосконалюють спортивну майстерність, планують свою поведінку, намагаються передбачити та запобігти всім несподіванкам.

Рівень тривожності по-різному впливає на успішність виступів спортсмена залежно від значущості результату і важкості виконуваного завдання. Відповідно до закону Йеркса-Додсона (рис. 1) успішність діяльності є функцією другого порядку від ступеня емоційного напруження. У зв'язку з ним формуються два наслідки:

1. У змаганнях однакової важкості (або значущості) успішність виступу досягає максимуму при деякій визначеній величині тривожності. Будь-які відхилення цього рівня тривожності вгору чи вниз від оптимального значення знижують ефективність виступу.

2. Зі зростом важкості змагального завдання чи його значущості, оптимальний рівень тривожності знижується, тобто максимальна ефективність виступу на менш важливих змаганнях досягається при більш високому рівні тривожності, ніж на відповідальних змаганнях.

I. Науковий напрям

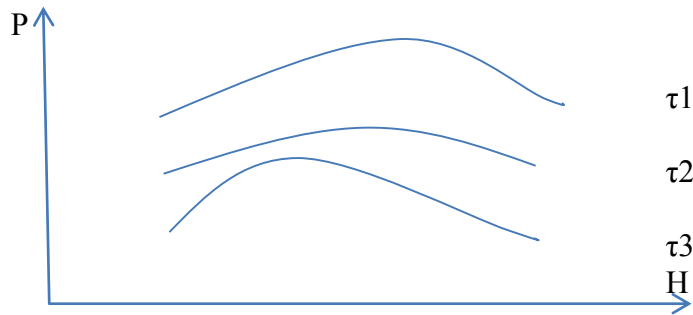


Рис.1. Залежність ефективності роботи (P) від ступеня емоційного напруження (H) для діяльності різної складності ($\tau_1 < \tau_2 < \tau_3$) [4]

На першому етапі дослідження визначено рівень особистісної тривожності спортсменів-легкоатлетів. За результатами опитування було виявлено, що найбільше спортсменів із середнім рівнем особистісної тривожності – 70%, з високим – 23%, а з низьким – 7%.

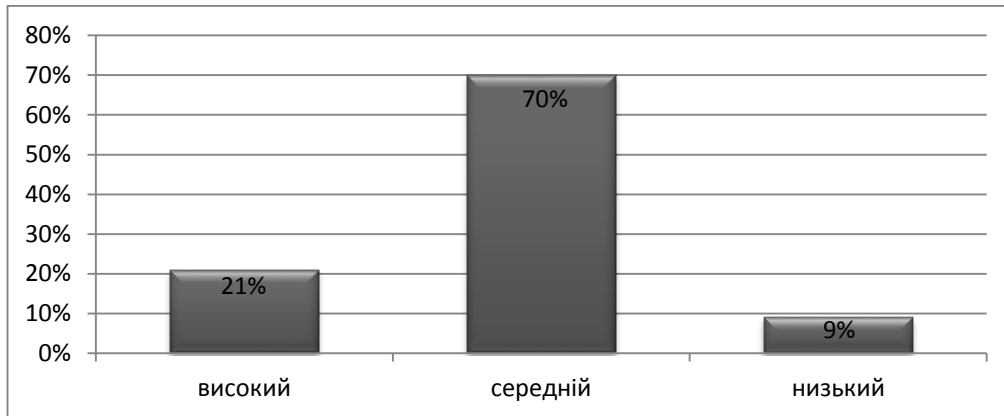


Рис.2. Рівень особистісної тривожності спортсменів

Узагальнивши результати відповідей, які віднесені до визначення рівня ситуативної тривожності, можна зробити висновок, що під час тренувального періоду зі зменшенням часу до змагань – змінюється рівень тривожності. За тиждень до змагань 73% спортсменів мали середній рівень тривожності, високий рівень – 12%, а низький рівень – 15%.

В опитуванні спортсменів-легкоатлетів за день до змагань було виявлено, що середній рівень тривожності збільшився до 80% опитуваних, високий становив 12%, а низький – 8%.

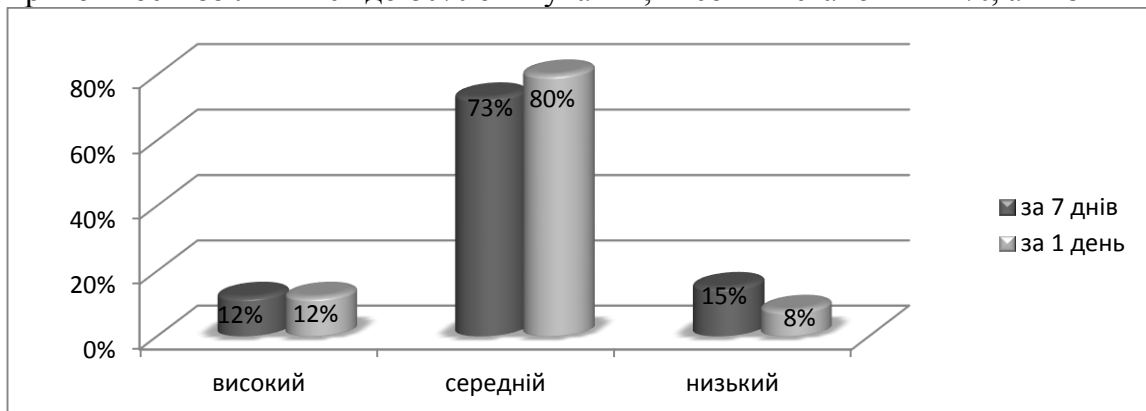


Рис.3. Рівень тривожності спортсменів-легкоатлетів перед змаганнями

Висновок: Під час спортивної діяльності виникають різні психічні стани, які впливають на успішність виступу спортсмена. Узагальнюючи дані дослідження можна побачити, що більшість студентів, які займаються легкою атлетикою мають середній рівень особистісної тривожності; такий стан як тривожність, змінюється: зі зменшенням часу до змагань – збільшується рівень тривожності у спортсменів.

Перспективи подальших досліджень плануються у розробці та впровадженні методики контролю рівня тривожності спортсменів.

Література:

1. Астапов В. М. Функциональный поход к изучению состояния тревоги / Тревога и тревожность: хрестоматія / сост. и общая редакция В. М. Астапова. – М. : ПЕР СЭ, 2008. – С. 151 – 160.
 2. Березин Ф. Б. Психическая адаптация и тревога / Ф. Б. Березин // Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988. – С. 13 – 21.
 3. Воробьева В. А. Психофизиологические особенности игроков баскетбольных команд в гуманитарных вузах / В. А. Воробьева // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х. : ХГПУ, 2007. – №1. – с. 17 – 20.
 4. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. / П. А. М'ясоїд . – 5 – те вид., стер. К. : Вища шк., 2006. – 487 с.
 5. Казаков В. Г. Психология : учеб. для индустр.-пед. техникумов / В. Г. Казаков, Л. Л. Кондратьева. – М. : Высш. шк., 1989. – 383 с.
 6. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и профилактика. – 1998. – №2. – с.11 – 17.
 7. Спилбергер Ч. Д. Концептуальні та методологічні проблеми дослідження тривоги / Ч. Д. Спилбергер // Стрес и тревога в спорте : междунар. зб. науч. ст. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – с.12 – 24.
 8. Тревога и тревожность: хрестоматія / сост. и общ. ред. В. М. Астапова. – М. : ПЕРСЭ, 2008. – 240 с.
- Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкали реактивности и личной тревожности Ч. Д. Спилбергера / Ю. Л. Ханин. Л., 1976.