

цький : Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького, 2012. – С. 72–73.

8. Климов Е. А. Психология профессионала / Климов Е. А. – М. : Издательство «Институт практической психологии», Воронеж : НПО «МОДЭК», 1996. – 400 с.

9. Крайнюк В. М. Психология стрессостойкости личности : [монография] / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.

10. Краткий психологический словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Ростов н/Д : Феникс, 1999. – 512 с.

11. Психические состояния / [сост. и общая редакция Л. В. Куликова]. – СПб. : Питер, 2000. – Часть I : Общее представление о психических состояниях. – 512 с.

12. Розов В. И. Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение : [научно-практическое пособие] / В.И. Розов. – К. : КНТ; Саммит-Книга, 2012. – 480 с.

13. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д : Феникс, 1997. – 737 с.

УДК.159.95./796.01.

Василенко І.С., Харківська державна академія фізичної культури

МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ–СПОРТСМЕНІВ

В даній статті науково проаналізовано сутність поняття «психоемоційний стан», надано їх класифікацію. Його вплив на спортивну та навчальну діяльність студентів-спортсменів. Розглянуто основні методи та прийоми психічної саморегуляції, розкрито їх зміст.

Ключові слова: психоемоційний стан, саморегуляція, прийоми саморегуляції.

В данной статье научно проанализирована сущность понятия «психоэмоциональное состояние», представлена их классификация. Его влияние на спортивную и учебную деятельность студентов-спортсменов. Рассмотрены основные методы и приёмы саморегуляции, раскрыто их содержание.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, саморегуляция, приёмы саморегуляции.

Постановка проблеми. Швидке зростання спортивних результатів та загострення спортивної конкуренції на міжнародній спортивній арені вимагає від спортсменів високого рівня підготовки, не тільки технічної, тактичної, але й обов'язково психологічної. Слід зазначити, що як сама підготовка до змагань, так і самі змагання викликають у спортсменів цілий спектр різних психічних станів, які впливають не тільки на ефективність і результат спортивної діяльності, а й на фізичне та психологічне здоров'я спортсмена. Отже, існує потреба у навчанні та формуванні у спортсменів прийомів саморегуляції, з метою контролю й подолання впливу психоемоційних станів на результативність спортивної діяльності та загального здоров'я спортсмена.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемі саморегуляції присвячено значну кількість наукових праць як в Україні, так і поза її межами. Дослідження цієї проблеми здійснювалося за різними напрямками психолого-педагогічної науки, зокрема у загальній психології, віковій і педагогічній, спортивній, соціальній психології, психології особистості та патопсихології. Вивчалися різні аспекти і рівні саморегуляції на рівні процесів і станів психіки (К.М. Гуревич, О.О. Конопкін, В.І. Моросанова, Б.М. Теплов та ін.); саморегуляція особистості в ігровій, трудовій, спортивній, навчальній діяльності (Н.Ф. Круглова, О.К. Осницький, Н.О. Циркун, С.В. Чернобровкіна, В.І. Чиркова, J.P. Connell, W.S. Grolnick, R.M. Ryan та ін.); саморегуляція і становлення професійної діяльності особистості (С.В. Авраменко, О.В. Білоус, Н.В. Самоукіна та ін.); саморегуляція самоактивності і самосвідомості, Я-концепція (М.Й. Боришевський, І.В. Дубровіна, І.Н. Захарова, В.К. Котирло, С.Є. Кулачківська, А.В. Петровський, А.І. Сілвестру, А.Г. Спіркін, Л.І. Уманець та ін.); мотиваційна регуляція (В.Г. Асєєв, В.І. Степанський, А. Маслоу та ін.); ціннісно-сміслова регуляція (А.Г. Асмолов, О.О. Бодальов, Д.О. Леонтьєв та ін.); саморегуляція і стрес (Д.Т. Бадмаєва, Т.С. Чуйкова та ін.); саморегуляція і дезадаптація підлітків (Є.І. Манапова та ін.).

Проблема психоемоційних станів особистості та їхньої регуляції вивчалася як у теоретико-методологічному (за В.Ф. Ганзен, Г.Д. Єремєєвою, Т.А. Кириленко, А.О. Кузнєцовою, А.О. Прохоровим, В.Д. Юрченко), так і в прикладному аспектах (за Г.А. Габдрєєвою, І. Гольдваргом, А. Крягжде, В. Лоос, Н. Пейсаховим) [6, С. 345]. Тому є суттєва необхідність у навчанні та формуванні прийомів саморегуляції у студентів-спортсменів на початку їх спортивної кар'єри для підвищення спортивних результатів та подальшого попередження впливу спортивних стресових факторів на психоемоційний стан та загальне здоров'я студентів-спортсменів.

Мета статті: розглянути основні прийоми саморегуляції для можливості поліпшення психоемоційного стану у студентів-спортсменів, для досягнення оптимального психоемоційного стану, що буде сприяти не тільки підвищенню спортивних результатів, а й загальному здоров'ю спортсмена.

Виклад основного матеріалу. Психоемоційний стан – це цілісна характеристика психічної діяльності за окремий період часу, що показує протікання психічних процесів залежно від відображення предметів та явищ діяльності, попередніх станів психічних особливостей особистості [4, С. 443].

На сьогодні не існує єдиної точки зору на проблему станів, зокрема стани особистості розглядають у двох аспектах. Вони є одночасно як зрізами динаміки особистості, так і інтегральними реакціями особистості, обумовленими її відносинами, поведінковими потребами, цілями активності й адаптивності в оточуючому середовищі. Тобто безпосередньо пов'язані з мотивацією людини. Оскільки психоемоційні стани є системними явищами, то системоутворюючим фактором для них можна вважати актуальну потребу, яка ініціює той чи інший психоемоційний стан. Якщо вимоги зовнішнього середовища сприяють швидкому та легкому задоволенню потреби, то це сприяє виникненню позитивного стану – радості, натхнення, захоплення, а якщо імові-

рність задоволення є низькою або відсутньою, то стан буде негативним за емоційним знаком. На думку А.О. Прохорова, на початку багато психоемоційних станів є неврівноваженими, а лише після отримання необхідної інформації або отримання необхідних ресурсів вони набувають статичного характеру. Саме в початковий період формування стану виникають найбільш потужні емоції – як суб'єктивні реакції людини, що виражають ставлення до процесу реалізації актуальної потреби [6, С. 123–125].

Важливу роль у характері стану відіграє «блок цілепокладання», який визначає як імовірність задоволення потреби, так і характер майбутніх дій. Залежно від інформації, що зберігається в пам'яті людини, формується психологічний компонент стану, що включає в себе емоції, очікування, установки, відчуття та «фільтри сприйняття». Останній компонент є дуже важливим для розуміння характеру стану, оскільки саме через нього людина сприймає світ та оцінює його. Після встановлення відповідних «фільтрів» об'єктивні характеристики зовнішнього світу вже не можуть повною мірою впливати на свідомість, натомість головну роль відіграють установки, переконання й уявлення. Після виконання тих чи інших дій із зовнішніми предметами чи соціальними об'єктами людина приходить до якогось результату. Цей результат або дозволяє реалізувати потребу, що викликала даний стан, або результат виявляється негативним. У цьому випадку виникає новий стан – фрустрація, агресія, роздратування і т.д., в якому людина отримує нові ресурси, а отже, – нові шанси цю потребу задовольнити. Якщо ж і далі результат залишається негативним, то включаються механізми психологічного захисту, які знижують напруженість психічних станів і зменшують вірогідність виникнення хронічного стресу.

Л.М. Балабанова зазначає, що особливою групою ризику у формуванні розладів психоемоційного стану є особи, праця яких пов'язана з нервовою та психічною напругою. До цієї групи необхідно віднести студентів-спортсменів, які займаються не тільки напруженою спортивною діяльністю, а ще й розумовою працею [1, С. 115].

Психоемоційні стани – мінливі стани людини. Як правило, емоційно насичені, вони виникають під впливом життєвих обставин, стану здоров'я, ряду інших факторів. Психоемоційні стани, як і інші психічні явища, існують у вигляді переживань, ідей у свідомості людини та в тій частині психіки, яку називають несвідоме. Це означає, що їх не завжди можливо сприйняти за допомогою органів відчуттів та дослідити методами природничих наук [3, С. 45].

На думку А.О. Прохорова, психоемоційні стани можна класифікувати як прояви психічних процесів:

- стани емоційні – настрої, афекти, тривога;
- стани вольові – рішучість, розгубленість;
- стани пізнавальні – замисленість [5, С. 87].

Ю.В. Щербатих зазначає, що психоемоційні стани розрізняють також за глибиною і тривалістю. Пристрасть як психічний стан є глибшою, ніж настрій. Кожний стан є тимчасовим, його може змінити інший. З практичною метою виокремлюють стани миттєві (нестійкі), довготривалі і навіть хронічні, або оперативні, поточні та перманентні. Кожний психоемоційний стан, наприклад, тривога і замисленість, за певних умов може бути і оперативним

(нестійким), і поточним (тривалим), і перманентним (хронічним). Перехід станів із поточних у перманентні може бути і позитивом (стан тренуваності у спорті, рішучості), і негативом (стан втоми, розгубленості) [7, С. 189].

Складність розрізнення типів психоемоційних станів полягає у тому, що їх майже неможливо розмістити в межах однієї шкали, класифікувати за однією ознакою. Кожен зі станів має свій перелік проявів і набір ознак (рівень усвідомленості, домінування психічних процесів, тривалість, адекватність чи неадекватність ситуації).

Отже, у психоемоційних станах поєднуються характеристики психічних процесів і властивостей особистості. Вивчення й аналіз психоемоційного стану дає змогу прогнозувати поведінку особистості, її розвиток та самозростання.

Психоемоційні стани класифікують за різними ознаками:

– за суто психологічними ознаками стани бувають інтелектуальні, емоційні, вольові й комбіновані;

– залежно від роду занять особистості їх поділяють на стани у навчальній, трудовій, бойовій, побутовій, екстремальній та інших видах діяльності;

– за роллю у структурі особистості стани можуть бути ситуативними, особистісними і груповими. Ситуативні стани виражають особливості ситуації, яка спричинила в особистості нехарактерні для її психічної діяльності реакції. Особистісні й колективні (групові) – стани, які є типовими для конкретної людини чи колективу (групи);

– за глибиною переживань розрізняють стани глибокі й поверхові. Наприклад, пристрасть – більш глибокий стан, ніж настрій;

– за характером впливу на особистість, колектив (групу) стани поділяють на позитивні й негативні;

– за тривалістю стани бувають тривалими й короткими;

– за ступенем усвідомленості стани можуть бути усвідомленими й неусвідомленими.

Отже, психоемоційний стан потрібно розглядати як один з можливих режимів життєдіяльності людини, на фізіологічному рівні відрізняється визначеними енергетичними характеристиками, а на психологічному рівні – системою психологічних фільтрів, що забезпечують специфічне сприйняття зовнішнього світу. Вони є одночасно як зрізами динаміки особистості, так і інтегральними реакціями особистості, обумовленими її відносинами, поведінковими потребами, цілями активності й адаптивності в оточуючому середовищі. У психоемоційних станах поєднуються характеристики психічних процесів і властивостей особистості. Аналіз психоемоційного стану дає змогу прогнозувати поведінку особистості, її розвиток та самозростання.

Для корекції психоемоційного стану та підвищення спортивних результатів студентів-спортсменів у сучасній психологічній практиці використовуються різні методи та прийоми саморегуляції: аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, ментальний імаго-тренінг, уявна репетиція, метод гіпнозу, психотренінг вольової уваги, медитаційні методи, ментальний видео-тренінг, макетне моделювання. Розглянемо їх більш детально.

Ментальний тренінг розглядається як цілісна система методів психологічної підготовки спортсменів до змагань, використовується у процесі системати-

чного виховання і самовиховання спортсмена. Ментальний тренінг включає в себе наступні прийоми саморегуляції: аутогенну, ідеомоторну, сюжетно-рольову розумову підготовку спортсменів, методи розумової репетиції змагань, а також різні методи ауто- і гетеронавіювань методиками медитації тощо.

Аутогенне тренування (АТ) – метод самонавіювання, розроблений німецьким психотерапевтом І. Шульцем в 1932 р. Цей метод припускає навчання людей м'язовій релаксації, розслабленню та самонавіюванню, з метою подальшого самостійного використання для впливу на свій психічний та фізичний стан. Перш за все шляхом самонавіювання досягається розслаблення м'язів (релаксація), а потім у цьому стані проводиться самонавіювання, спрямоване на ті чи інші органи та функції організму. Вперше цей метод було застосовано у практиці вітчизняного спорту Л.Н. Радченком при підготовці борців до змагань у 1962 р.

Самонавіювання є умовою підвищення активності процесів саморегуляції станів. Як критерій ефективності АТ звичайно береться рівень психом'язової релаксації, досягнутий суб'єктом у процесі вправ АТ. Таким чином, саморегуляція в АТ реалізується за допомогою аутокомунікації між "Я" суб'єкта і частинами його тіла ("не-я"), сприйнятими суб'єктом як суб-особистості або елементи внутрішньоособистісної сфери.

Ідеомоторне тренування (ІТ) – це поява нервових імпульсів, які забезпечують виконання того чи іншого руху в момент розумової уяви про нього. В основі ідеомоторного тренування лежить "загадковий ефект" зв'язку думки і рухів. Уявлення про рух якимсь чином тісно пов'язане із самим рухом. Образ руху (уявлення про рух) викликає сам рух, що виявляється в ідеомоторних актах – мікро-рухах м'язів, відповідальних за виконання даного руху в цілому. Ідеомоторні акти були відомі вченим ще в XVII столітті, але експериментально стали вивчатися лише наприкінці XIX століття.

Перші експериментальні дослідження, проведені М. Шаврель, Дж. Маренням, Д. Менделєєвим, а у спорті – П.Ф. Лесгафтом, А.Ц. Пуні, Р.С. Абельською, А.А. Белкіним, Г.Д. Горбуновим, П.В. Бувдзеном та ін., показали, що чим яскравіше і повніше уявляє людина бажаний рух, тим легше і точніше він відтворюється в реальній спортивній діяльності. На основі ІТ у 70-х роках XX століття виник новий метод ментального психотренінгу, який одержав назву "уявної репетиції" майбутнього змагання [2, С.163].

Уявна репетиція (МР) – це уявне представлення майбутніх подій, обміркованих подійно. Метод уявної репетиції успішно використовується для адаптації психіки спортсменів до умов майбутнього змагання в поєднанні з ментальним відеотренінгом (перегляд відеозаписів змагань).

Ментальний імаго-тренінг (ВЕРБ) базується на функціях продуктивної (творчої) уяви, що дозволяє спортсменові створити у своєму розумі потрібну картину майбутніх дій, уявити себе в бажаному образі, спроектувати цей образ у майбутнє, вжитися в нього. Для цього й існують імаго-тренінг та його групові варіанти – психодрама і соціодрама, які допомагають зобразити і пережити себе тим, ким бажаєш, перевтілитися в образ. Дані методи широко використовуються у сценічній підготовці акторів. Існує велике число психотехнічних вправ для імаго-тренінгу.

Психотренінг вольової уваги (ГШВ) – до цієї групи методів ментального тренінгу відносяться традиційні прийоми і вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, навички тактичного мислення, прийняття рішень, корекція самооцінки тощо.

Методи гіпнозу (МГ) – це тимчасовий стан свідомості, що характеризується звуженням його обсягу і різким фокусуванням на утриманні навіювання, що пов'язано зі зміною функції індивідуального контролю і самосвідомості. Дана група методів відноситься до спеціальних методів інтенсивної психологічної підготовки спортсменів до конкретних змагань. Застосування цих методів у спорті обмежене, оскільки багато спортсменів і тренерів не бажають піддавати психіку спортсменів гіпнотичному впливу, побоюючись, що останні втраять почуття самодостатності і виникне підсвідомо залежність спортсмена від хвиль гіпнолога. Однак для мобілізації резервних можливостей у спорті методи гіпнозу, як показали експерименти зі спортсменами і космонавтами, є досить ефективними, але їх використання вимагає високої професійної підготовки психолога (гіпнолога). Крім того, має місце ефект звикання.

Дані методи застосовуються лише за згодою спортсмена і тренера, що також обмежує сферу їхнього застосування у спорті. Однак до цього часу немає методичних публікацій за результатами застосування цих методів, що ускладнює їх аналіз і подальше впровадження у спорт без побоювань зашкодити психіці спортсменів. Більший оптимізм вселяють методи неформального гіпнозу, розроблені американським психологом М. Еріксоном (1900 – 1980pp).

Ментальний психотренінг спортсменів за допомогою медитаційних методів є новим і нетрадиційним для вітчизняного спорту, в порівнянні з вищеописаними методами. Причиною непопулярності цієї групи методів є їхня ірраціональність, орієнтація на релігійні доктрини східних духовних навчань і окультну практику застосування. Проте не можна заперечувати корисність цих методів, їх високу психологічну ефективність при правильному використанні. Останнім часом ці методи почали застосовуватися й у спортивній практиці при підготовці кваліфікованих спортсменів до відповідальних змагань, отже за допомогою медитаційних методів спортсмен може швидко відновлювати свій біоенергетичний потенціал, легко керувати своєю увагою і психічним станом, досягати ясності мислення у критичних ситуаціях змагальної боротьби та ін. Ментальний відеотренінг (ВМ) – достатньо популярна нині техніка ментальної психологічної підготовки спортсменів, здійснювана з використанням відеозаписів ігор і спортивних змагань. Перегляд відеозаписів змагань дозволяє спортсменам наочно побачити власні помилки і промахи на змаганнях, краще вивчити своїх суперників, підвищити рівень власної саморегуляції станів. Психологічні ефекти психотренінгу досягаються шляхом групового перегляду й обговорення в груповій дискусії дій або комунікативних актів спортсменів, продемонстрованих у фільмі. Залучення до групової дискусії активує комунікативний потенціал спортсменів, змушує коректувати ауто-комунікативні процеси за допомогою візуальних картин і уявлень, взятих з відеофільмів. У практиці спорту бували випадки, коли правильний підбір відеофільму і його перегляд напередодні змагань забезпечував команді перемогу і додавав психічних сил спортсменам.

Метод «Макетне моделювання дій» – широко використовується у тактичній підготовці спортсменів ігрових видів спорту, які програють різні тактичні варіанти своїх можливих дій у майбутніх змаганнях на макеті реального ігрового поля, на якому кольоровими фішками представлені гравці своєї і чужої команди. Аналогічний тактико-психологічний тренінг здійснюють учасники у спортивному туризмі, використовуючи карту місцевості майбутніх змагань.

Висновки. Таким чином, психоемоційний стан завжди детерміновано внутрішніми та зовнішніми причинами, які обумовлені умовами ситуації й особливостями сприйняття цих умов особистістю. Залежно від ступеня задоволення потреб індивіда й якості впливу на характер діяльності людини, психоемоційний стан може бути сприятливим та несприятливим.

Психоемоційний стан розрізняють за тривалістю (тривалі та короткі), за силою впливу (глибокі та поверхневі), за модальністю (позитивні та негативні), за впливом на організм (станичні, астенічні, амбівалентні), за ступенем усвідомленості (усвідомлені, неусвідомлені) виконуваними функціями.

Психоемоційний стан є важливим компонентом у загальній картині стану студента-спортсмена, його емоційний характер впливає на когнітивну, вольову, мотиваційну сферу. Для аналізу емоційного стану студента-спортсмена важливо враховувати його взаємозв'язок з іншими станами особистості як структурної цілісності. Психоемоційний стан має фізіологічну основу, пов'язану з діяльністю нервової, травної, кровоносної систем. Тому перш за все при підготовці до спортивних змагань студентів-спортсменів необхідно навчати приемам саморегуляції для поліпшення їх психоемоційного стану та досягнення оптимального психоемоційного стану, що буде сприяти не тільки підвищенню спортивних результатів, а й загальному здоров'ю спортсмена.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балабанова Л. М. Категория нормы в психологии студенческого возраста / Балабанова Л. М. – Х. : Книга, 2005. – 240 с.
2. Волков И. П. Практикум по спортивной психологии / Волков И. П. – СПб. : Питер, 2002. – 228 с.
3. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Ильин Е. П. – М. : Медицина, 2005. – 412 с.
4. Маклаков А. Г. Общая психология [учебник для вузов] / Маклаков А. Г. – СПб. : Питер, 2008. – 583 с.
5. Немов Р. С. Словарь-справочник по психологии / Немов Р. С. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 134 с.
6. Прохоров А. О. Психология состояний / Прохоров А. О. – М. : Просвещение, 2007. – 465 с.
7. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Щербатых Ю. В. – М. : Просвещение, 2006. – 256 с.