

УДК 796.071:17.022.1]:796.4

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

Ляшенко В.М., Туманова В.М., Корж Є.М.
Київський університет імені Бориса Грінченка

Вивчення впливу спорту на особистість є важливою і актуальною проблемою дослідження. Залишається відкритим питання: чи впливають заняття спортом на особистісні характеристики індивіда, або індивід з певними особистісними якостями спочатку має схильність до того чи іншого виду спорту. Безсумнівно, заняття спортом надають певний вплив як на діяльність вегетативних органів і систем, так і на психологічні особливості особистості. У той же час для досягнення високих спортивних результатів істотно значення мають індивідуальні особливості нервово-психічної сфери студентів, що займаються спортом, яка характеризується специфікою особистісних якостей і придбаним життєвим досвідом в процесі виховання і навчання, а також рядом інших факторів, які в цілому визначають особистість студентів.

Ключові слова: тривога, ситуативна тривожність, особливості спортивної діяльності.

Постановка та обґрунтування проблеми. Психологічний стан спортсмена є важливою складовою не тільки змагань, але й тренувальної діяльності, тому проблема дослідження впливу тривоги і тривожності на ефективність спортивної діяльності є актуальною [3, с. 215; 5, с. 111].

Розрізняють тривожність як властивість особистості (особистісну тривожність), (Спілбергер, Ханін) і тривогу як емоційний стан на даний момент (ситуативна тривога). Згідно Д.Б. Кретті зміна стану тривоги залежить від особливостей майбутньої діяльності. В ході своїх досліджень він встановив, що саме середній рівень тривоги спортсменів допомагає їм показувати високі результати [1, с. 54]. Іншу точку зору має О. Хобарт Маурер, який вивчав вплив тривоги на процес навчання. Він прийшов до висновку, що тривога не завжди негативно впливає на особистість, але може грати також конструктивну роль у розвитку особистості тим, що запобігає переживанню більш інтенсивного страху або зменшує страх, який вже виник [3, с. 117].

Тривожність визначає індивідуальну чутливість спортсмена до змагального стресу. Як риса особистості вона характеризує в тій чи іншій мірі схильність відчувати в більшості ситуацій побоювання, страх. Тривожність спортсмена пов'язана з очікуванням соціальних наслідків його успіху або невдачі.

Дослідження показують значимість визначення та обліку особистісної тривожності спортсмена при характеристиці його поведінки, при прогнозуванні його результатів діяльності. Тривожність може або активізувати поведінку, або надавати дезорганізуючий вплив, знижуючи продуктивність діяльності. Ймовірно, це буде залежати і від оптимального поєднання вимог діяльності і відповідних якостей психіки людини [2, с. 254; 6, с. 146].

За даними Ю.Л. Ханіна [9, с. 97], для кожної людини, а для тих хто займається спортом особливо, характерний індивідуальний оптималь-

ний рівень тривоги, при якому психофізичні можливості максимальні. Кожному спортсмену властива «зона оптимального функціонування» психіки. Ефективність діяльності спортсмена буде найкращою, коли рівень збудження знаходиться в межах цієї зони. Відповідно до цієї теорії, одні спортсмени будуть досягати своїх кращих результатів при найвищому порушенні, інші – при повному розслабленні, а дехто – при помірному рівні збудження.

Автор стверджує, що не існує оптимального рівня збудження для виконання певної справи або завдання, лише для спортсмена, що виконує завдання, буде мати значення той рівень збудження, що необхідний саме йому для оптимального виконання завдання. Так як рівень ситуативної тривоги різний для різних спортсменів, то метою тренера і спортивного психолога повинна бути допомога спортсмену в досягненні і визначенні зони оптимального збудження, тобто оптимального рівня «корисної тривоги» і зосередженні уваги кожного спортсмена на усвідомленні і подальшому його досягненні. Зона оптимального функціонування по Ю.Л. Ханіну лежить в межах плюс-мінус 4 бали від значення ситуативної тривоги за шкалою Ч. Спілбергера, при якій спортсмен показує найкращі результати.

Аналіз наукових досліджень. В останні роки психологи (Журавльов А.Л., Горбов Ф.Д., Джангар Т.Т., Румянцева В.І. та ін.) багато уваги приділяють вивченню тривоги, страху та неспокою у спортсменів. Дослідження показують значимість визначення та обліку рівня особистісної тривожності при характеристиці його поведінки та при прогнозуванні результатів спортивної діяльності [8, с. 15; 10, с. 12].

Г. Мандлер розглядав тривогу, як наслідок процесу, в якому порушений план дій людини, що приводить його в стан невизначеності і безпорадності, якщо немає дій, які його заміщують. Р. Мей говорив, що тривога є реакція на ситуацію, коли опиняється під загрозою та цінність, яка на думку людини є життєво важливою

для нього [2, с. 33]. Процес розвитку тривоги по Ч.Д. Спілбергеру включає в себе такі компоненти як вплив стресогенних факторів (ситуацій спортивної діяльності), сприйняття загрози і сам стан тривоги. Цим він показує, що психічні і фізіологічні зрушення в організмі відбуваються на стадії сприйняття спортсменом загрози, а детермінованою тривоги є передбачення невдачі [4, с. 107].

Метою статті є дослідження рівня особистісної тривожності у студентів, що займаються футболом.

У дослідженні взяло участь 15 осіб (студенти, що займаються футболом), середній вік становить $\bar{x} = 19,5 \pm 0,58$ років. Для досягнення поставленої мети були використані наступні методи дослідження: узагальнення науково-методичної, психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми дослідження, констатуючий експеримент з використанням методів психодіагностики в процесі тренувальної діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з отриманими даними, у 25% випробовуваних середні показники по фактору «спокій – тривожність». Особистість із середніми і високими оцінками за цим фактором відчуває свою нестійкість, напруженість у важких життєвих ситуаціях, сповнена жалю і співчуття, для неї характерна комбінація симптомів іпохондрії і неврастенії з переважанням страхів. Цей фактор ширше, ніж почуття провини в загальноприйнятому сенсі. У цьому факторі важливий і компонент стійкості, люди з високими показниками часто сором'язливі, їм важко вступити в контакт з іншими людьми.

У 75% випробовуваних показники високі. Високі оцінки багато в чому визначають успішне лідерство в складних ситуаціях і прагнення особистості до самоактуалізації. Однак, особистостям з високою тривожністю характерна стурбованість, почуття провини, депресивність, переважання поганого настрою, похмурі передчуття і роздуми, занепокоєння. Тенденція до тривожності у важких ситуаціях і почуття, що його не приймає група.

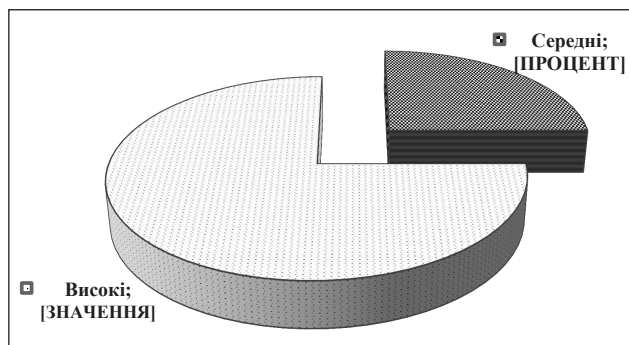




Рис. 1. Рівень показника: «спокій – тривожність» у спортсменів-футболістів:

-  – середні показники;
-  – високі показники.

За результатами проведеного дослідження тривожності за методикою дослідження тривоги і тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна, Дж. Тейлор були отримані наступні результати (таблиця 1).

Таблиця 1
Показники тривожності студентів-спортсменів перед відповідальними змаганнями

	Дуже високий рівень тривожності	Високий рівень тривожності	Середній з тенденцією до високого рівня тривожності	Середній з тенденцією до низького рівня тривожності	Низький рівень тривожності
Кількість досліджуваних у %	5	40	30	20	5

Виходячи з отриманих результатів маємо наступні дані: 5% досліджуваних мають дуже високий рівень тривожності, 40% випробовуваних спортсменів під час тренування мають високі показники тривожності, 30% спортсменів мають середній (з тенденцією до високого) рівень тривожності, 20% піддослідних мають середній (з тенденцією до низького) рівень тривожності і 5% піддослідних мають низький рівень тривожності, що говорить про переважання високого рівня тривожності спортсменів перед відповідальними змаганнями.

Якщо розглянути різні полюси тривожності, то можна зробити висновок, що людина, яка має високий рівень тривожності, може погано впоратися з новим завданням в самому його початку, тоді як менш тривожний краще адаптується до нових завдань. Однак після того, як завдання освоєно, в діяльності високо і низько тривожних індивідів проявляються незначні відмінності. Отже, тренер може краще визначити рівні тривожності у членів своєї команди протягом перших тренувальних днів, або коли він їм пропонує нове тактичне завдання або вправу. Тривожність проявляється і в інших ситуаціях, коли змагальний стрес виражений найяскравіше, під час найбільш відповідальних матчів з рівними суперниками або коли суперник переграє команду.

Хронічний вплив значного стресу може привести до зриву навіть дуже стійких суб'єктів. З іншого боку, систематичне подолання помірного або поступово зростаючого стресу часто сприяє створенню міцності у індивіда (психологічної і, можливо, фізіологічної), що дозволяє йому краще справлятися зі стресом. Таким чином, існує тенденція адаптуватися до стресу, можливість навчитися керувати ним, якщо його інтенсивність не дуже велика. Тренер і всі, хто працює зі спортсменами, повинні створювати такі ситуації, щоб спортсмен поступово адаптувався до стресових умов, з якими йому

доведеться зустрітися. Потрібно перевірити, якої величини стрес спортсмен може подолати в даний момент і спробувати, з урахуванням цього, не надто перевищувати його стійкість по відношенню до стресу. Якщо спортсмена не ставити в умови хоча б трохи більш стресові, ніж ті, в яких він перебував раніше, то ймовірність його адаптації до сильнішого стресу буде невелика.

На всіх спортсменів можуть діяти найрізноманітніші види стресів і, як уже зазначалося, характер їх впливів залежить від особливостей індивідуального досвіду або ставлення до себе і спортивних занять.

Будь-яка людина відрізняється від іншої як за змістом стресорів, які можуть на них діяти, так і по кумулятивному ефекту стресу на їх діяльність.

Добре адаптований і спокійний спортсмен, у якого раптом без об'єктивної причини відбувається зрив до змагання або під час виступів, зазвичай буває стурбований іншими проблемами поза спортивною діяльністю. Якщо напередодні важливої гри у студента-спортсмена виникають ще особисті, економічні або навчальні проблеми, то навіть найстійкіша людина може не витримати. Тому, з огляду на високий рівень тривожності у випробовуваних, тренер, який сподівається домогтися успіху зі своїми вихованцями повинен виконувати наступні рекомендації:

1) вміти розпізнавати ознаки тривожності у спортсменів своєї команди. Ці дані можуть бути більш точними і об'єктивними, якщо використовувати стандартизовані тести тривожності;

2) якщо виявиться, що один або більше спортсменів в команді виявляють надмірну тривожність, то він повинен спробувати виявити причини їх страхів. Це можна зробити в особистих бесідах зі спортсменами, аналізуючи їх автобіографічні дані, а в разі, якщо мова йде про зовсім юних спортсменів, обговорити це з їх батьками;

3) готувати всю команду до зустрічі з ситуативним змагальним стресом і тривожністю. Ця підготовка може здійснюватися заздалегідь шляхом орієнтації всієї групи на майбутній стрес із запровадженням ретельно підібраних стресорів, аналогічних тим, які можуть виникнути безпосередньо на змаганнях;

4) провести ряд групових бесід про тривожність і страх, зазначивши, що ознаки тривожності не завжди заважають успішному виступу. Часто їх відсутність повинна турбувати спортсменів.

5) членів команди, у яких є постійні страхи, які легко падають духом і у яких в більш стресових ситуаціях відбувається повна дезорганізація діяльності, направити на консультацію до психіатра або психолога для постановки більш точного діагнозу і лікування;

6) нагадати спортсмену, що змагальна тривожність може зменшитися під час змагання.

Одночасно спортсмена необхідно інформувати про те, яким чином в результаті змагальної тривожності можуть порушитися одні види діяльності (тобто освоєні рухові навички або складні дії, що вимагають точності), в той час як інші її компоненти можуть істотно покращитися з тієї ж причини [10, с. 15].

Отже, не всяка тривожність діє несприятливо на діяльність. Мабуть, для успішного виступу необхідний певний оптимальний рівень. З іншого боку, якщо спортсмен надмірно стурбований або підійшов до змагання зі ставленням «а мені все одно», то, швидше за все, він виступить невдало. Тривожність являє собою як особистісну рису, так і тимчасовий стан. Крім того, тривожність найчастіше буває найбільшою до або після стресової ситуації в спорті. Сама діяльність часто сприяє зниженню тривожності. Що стосується дії тривожності на результативність виступу, то вона взаємодіє з потребою в досягненні, соціальними і економічними умовами, в яких перебуває спортсмен.

Для зниження рівня тривожності студентів, які займаються футболом, можуть бути застосовані різні заходи в залежності від результатів попередньої оцінки об'єктивних причин. У тренування даного контингенту спортсменів слід включати ситуації і події, які, частково моделюють соціальний і психологічний стрес майбутніх змагань. Крім того, тренер може допомогти окремому спортсменові знизити значимість майбутнього змагання або відволіктися, переключившись на інший вид діяльності, або рекомендувати йому дуже інтенсивну розминку перед самим змаганням.

Висновки. У психології розрізняють тривожність як властивість, незмінну протягом життя рису особистості. Особистісну тривожність і тривогу розглядають як негативний емоційний стан, в якому знаходиться особистість на даний момент, досить тривалий і пов'язаний зі зміною нервово-психічної діяльності, яка є ситуативною тривоگو.

Так як рівень ситуативної тривоги різний для різних людей, то метою тренера і спортивного психолога повинна бути допомога спортсмену в досягненні і визначенні зони оптимального збудження, тобто оптимального рівня «корисної тривоги» і зосередженні уваги кожного студента-футболіста на усвідомленні і подальшому досягненні зниження рівня тривожності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розвитком стресостійкості студентів, що займаються футболом, поряд з особистісним зростанням, що є підґрунтям для розвитку психологічної стійкості особистості в цілому до різних стресових чинників та несприятливого впливу ззовні.

Список літератури:

1. Журавльов А.Л. Соціально-психологічні проблеми управління. – М.: Наука, 1983. – 240 с.
2. Горбов Ф.Д. Експериментальна групова психологія. – Л.: ЛГУ, 2014. – Вип. 4. – С. 254.
3. Джангаров Т.Т., Румянцева В.І. Лідерство у спорті. – М.: Тандем, 2000. – 340 с.
4. Смоляр І.І. Личностный аспект лидерства в мужских и женских спортивных командах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 6. – С. 106–108.
5. Сигал Н.С. Влияние типологических свойств нервной системы, темперамента и личностных особенностей на саморегуляцию психических состояний футболистов командах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 7. – С. 109–112.
6. Щелкова А.И., Сменова Е., Нескреба О. Гуманизация личностно-ориентированного образования как фактор развития профессиональной компетентности студентов института физической культуры командах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 10. – С. 145–148.
7. Мэй Р. Смысл тревоги / Мэй Р. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2009, 384 с.
8. Погорелова Е.И. Тревожность как фактор развития личности: на примере преодоления экстремальных ситуаций. Автореф. дисс. канд. психол. н. – Таганрог, 2012, 25 с.
9. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте, международный сборник научных статей / Сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, 288 с.
10. Чернов А.Б. Психологические факторы, обеспечивающие успешность совместной деятельности профессионального спортивного коллектива. Автореф. дисс. кан. псих. н. – Ставрополь, 2013, 21 с.

Ляшенко В.Н., Туманова В.Н., Корж Е.Н.

Киевский университет имени Бориса Гринченко

ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Аннотация

Изучение влияния спорта на личность является важной и актуальной проблемой исследования. Остается открытым вопрос: влияют занятия спортом на личностные характеристики индивида, или индивид с определенными личностными качествами сначала имеет склонность к тому или иному виду спорта. Несомненно, занятия спортом оказывают определенное влияние как на деятельность вегетативных органов и систем, так и психологические особенности личности. В то же время для достижения высоких спортивных результатов существенное значение имеют индивидуальные особенности нервной психической сферы студентов, занимающихся спортом, характеризующейся спецификой личностных качеств и приобретенным жизненным опытом в процессе воспитания и обучения, а также рядом других факторов, которые в целом определяют личность студентов.

Ключевые слова: тревога, ситуативная тревожность, особенности спортивной деятельности.

Liashenko V.N., Tumanova V.N., Korzh E.N.

Boris Grinchenko Kiev University

INVESTIGATION OF THE PERSONAL CAUSED BY STUDENTS CARRIED BY THE FOOTBALL

Summary

The study of the influence of sport on personality is an important and topical issue of research. An open question remains: do sports affect the personal characteristics of the individual, or an individual with certain personal qualities, initially has a tendency to one or another type of sport. Undoubtedly, sports have some influence on the activity of vegetative organs and systems, as well as on psychological peculiarities of personality. At the same time, for the achievement of high sports results, the individual peculiarities of the neuro psychic sphere of students engaged in sports, characterized by the specifics of personality traits and acquired life experience in the process of education and training, as well as several other factors that in general determine the identity of students.

Keywords: anxiety, situational anxiety, peculiarities of sports activity.