

## ВПЛИВ МЕТОДІВ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА ЗМІНУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ – ФУТБОЛІСТІВ

Павлишин Оксана, Можаровська Світлана, Можаровський Юрій

Львівський національний університет імені Івана Франка

### Анотація:

У статті досліджено «тривожність» як емоційний стан. На основі аналізу попередніх наукових досліджень висвітлено актуальність досліджуваної теми. Представлено результати теоретичного аналізу й емпіричного дослідження зміни рівня ситуативної тривожності під час спортивної діяльності студентів – футболістів. Наголошено на тому, що тривожність є однією із головних властивостей особистості, що визначає успішність виступу спортсмена на змаганнях. Оскільки рівень тривожності під час спортивної діяльності обумовлений, переважно, впливом ситуативних факторів змагальної діяльності, і залежить не лише від рівня високої фізичної, технічної і тактичної підготовленості, але й від психологічної готовності спортсмена. У статті представлено результати зміни психоемоційного стану студентів – футболістів. Досліджено особистісну та ситуативну тривожність під час спортивної діяльності. Визначено і проаналізовано зміну рівня ситуативної тривожності студентів – футболістів під час спортивної діяльності. Досліджено і оцінено вплив методів психічної саморегуляції на зміну рівня тривожності студентів – футболістів, а саме вплив аутогенного тренування на рівень тривожності студентів – футболістів. На основі узагальнених даних доведено, що методи психічної саморегуляції позитивно впливають на зміну рівня тривожності студентів – футболістів. Застосування методу аутогенного тренування за класичною методикою Шульца, яка базується на застосуванні м'язової релаксації, самонавіювання і самовихованні, сприяє зниженню рівня ситуативної тривожності студентів – футболістів під час спортивної діяльності. Враховуючи теоретичний аналіз та висновки емпіричного дослідження, визначено перспективу подальшого дослідження даної проблеми.

### Ключові слова:

*спортивна діяльність, психоемоційний стан, тривожність, ситуативна тривожність, методи психічної саморегуляції, аутогенне тренування, аутогенне тренування за класичною методикою Шульца.*

### The influence of mental membership methods on change of humidity level of students-footballs

The article investigates "anxiety" as an emotional state. On the basis of the analysis of previous scientific studies, the relevance of the topic under study was highlighted. The results of theoretical analysis and empirical research of change in the level of situational anxiety during the sports activity of students - football players are presented. It is stressed that anxiety is one of the main characteristics of an individual, which determines the success of an athlete's performance in competitions. Since the level of anxiety during sports activities is due, primarily, to the influence of situational factors of competitive activity, and depends not only on the level of high physical, technical and tactical readiness, but also on the psychological readiness of the athlete. The article presents the results of changes in the psychoemotional state of students - football players. The personal and situational anxiety during sports activity is investigated. The change in the level of situational anxiety of students - football players during sports activity is determined and analyzed. The influence of psycho-self-regulation methods on the level of anxiety of students -football players, namely the effect of autogenous training on the level of anxiety of students-football players, was researched and evaluated. Based on the generalized data, it has been proved that the methods of psychic self-regulation positively affect the level of anxiety of students -footballers. The use of the method of autogenous training based on classical Schulz method, which is based on the application of muscle relaxation, self-induction and self-education, helps to reduce the level of situational anxiety of students -footballers during sports activities. Taking into account the theoretical analysis and the conclusions of the empirical research, the prospect of further study of this problem is determined.

*sports activity, psychoemotional state, anxiety, situational anxiety, methods of psychic self-regulation, autogenous training, autogenous training according to the classical technique of Schulz.*

### Влияние методов психической саморегуляции на изменение уровня тревожности студентов-футболистов

В статье исследованы «тревожность» как эмоциональное состояние. На основе анализа предыдущих научных исследований отражены актуальность исследуемой темы. Представлены результаты теоретического анализа и эмпирического исследования изменения уровня ситуативной тревожности во время спортивной деятельности студентов - футболеров. Отмечено, что тревожность является одной из главных свойств личности, определяет успешность выступления спортсмена на соревнованиях. Поскольку уровень тревожности во время спортивной деятельности обусловлен, в основном, влиянием ситуативных факторов соревновательной деятельности, и зависит не только от уровня высокой физической, технической и тактической подготовленности, но и от психологической готовности спортсмена. В статье представлены результаты изменения психоэмоционального состояния студентов - футболеров. Исследовано личностную и ситуативную тревожность во время спортивной деятельности. Определены и проанализированы изменение уровня ситуативной тревожности студентов -футболистов во время спортивной деятельности. Исследовано и оценено влияние методов психической саморегуляции на изменение уровня тревожности студентов -футболистов, а именно влияние аутогенной тренировки на уровень тревожности студентов -футболистов. На основе обобщенных данных доказано, что методы психической саморегуляции положительно влияют на изменение уровня тревожности студентов -футболистов. Применение метода аутогенной тренировки по классической методике Шульца, основанная на применении мышечной релаксации, самовнушение и самовоспитание, способствует снижению уровня ситуативной тревожности студентов -футболистов во время спортивной деятельности. Учитывая теоретический анализ и выводы эмпирического исследования, определены перспективы дальнейшего исследования данной проблемы.

*спортивная деятельность, психоэмоциональное состояние, тревожность, ситуативная тревожность, методы психической саморегуляции, аутогенная тренировка, аутогенная тренировка по классической методике Шульца.*

**Постановка проблеми.** Успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від рівня високої фізичної, технічної і тактичної підготовленості, але й від психологічної готовності [1]. У психології спорту на сьогодні є актуальними дослідження, що спрямовані на вивчення рівня тривожності. Оскільки тривожність є однією із властивостей особистості, що визначає успішність виступу на змаганнях (Шарова Л. В., 2010; Сокиркинська О. О., 2011; Грибанов А. В., 2013).

Рівень тривожності під час спортивної діяльності обумовлений, переважно, впливом ситуативних факторів змагальної діяльності: негативною реакцією вболівальників, необ'єктивним суддівством, значною перевагою суперників, наріканням товаришів по команді[8].

Для зниження рівня тривожності та досягнення найкращого результату важливим є вміння застосовувати методи психічної саморегуляції.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблематика тривожності, як індивідуальної психічної особливості особистості є предметом як теоретичних, так і практичних досліджень. Тривожність широко висвітлена у працях вітчизняних авторів А.М. М'ясоїда, В. А. Бакеева, Ф. Б. Березіна (адаптаційні механізми тривожності), А. М. Прихожан (проблема діагностики причин тривожності, корекція тривожності, види і "маски" тривожності), Ф.Б. Астапова (функціональний підхід до вивчення тривожності) і працях зарубіжних авторів таких як Ч. Д. Спілбергер, А. Адлер, Р. Кеттелл, Е. Левітт, О. Маурер та інших. Вони надають великого значення дослідженню стану тривоги, що є універсальною формою емоційного передбачення неуспіху, яка бере участь у механізмі саморегуляції, сприяючи мобілізації резервів психіки та стимулюючи пошукову активність (А. Є. Ольшаннікова, І. В. Пацявічус). Але доведено, що за межами оптимальних значень тривога робить негативний вплив на поведінку й діяльність індивіда (В. А. Бодров, Є. О. Калінін, О. С. Нікітіна, Ч. Спілбергер, Б. А. Вяткін). Зокрема, Ч.Д. Спілбергер і Ю. Ханін займалися вивченням зміни рівня тривожності у спортсменів.

**Мета** – вивчити вплив методів психічної саморегуляції на зміну рівня тривожності студентів, які займаються футболом, у період змагальної діяльності.

**Організація дослідження.** Дослідження проведено на базі кафедри фізичного виховання та спорту Львівського національного університету імені Івана Франка. В опитуванні взяли участь 25 студентів I – IV курсів, які займаються в групі спортивного вдосконалення два рази на тиждень, спеціалізацією яких є футбол.

Для визначення рівня тривожності ми використали опитувальник Спілбергера-Ханіна. Опитувальник містить 20 запитань для визначення особистісної тривожності та 20 запитань для визначення ситуативної тривожності. Результати оцінюються у градаціях: до 30 балів – низька тривожність, 31 – 45 – середня тривожність, 46 і більше – висока тривожність. Таким чином цей метод дозволяє диференційовано визначити особистісну і ситуативну тривожність.

Для корекції рівня тривожності було використано метод психічної саморегуляції, а саме аутогенне тренування за методикою Шульца.

Дослідження було проведено упродовж 4-ох етапів, на кожному з яких вирішувались відповідні завдання:

- на першому етапі дослідження визначено рівень особистісної і ситуативної тривожності студентів.

- на другому етапі дослідження визначено зміну рівня ситуативної тривожності студентів в період спортивної діяльності.

- на третьому етапі досліджено вплив аутогенного тренування за методикою Шульца на рівень тривожності студентів.

- на четвертому етапі узагальнено результати дослідження.

**Результати дослідження.** У психологічній літературі є багато визначень поняття «тривожність». Найчастіше тривожність розглядають як емоційний стан (ситуативна тривожність) і як стійку особистісну рису (особистісна тривожність) [3].

Тривожність – це переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі до якого причетна особа [5]. А. М. Прихожан говорить про те, що тривожність – це переживання емоційного дискомфорту з очікуванням негативної чи

небезпечної ситуації [6]. Будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може призвести до розвитку тривожності.

За Ч.Д. Спілбергером, «тривожність» – це індивідуальна психологічна особливість, яка полягає в підвищеній схильності відчувати неспокій у різних життєвих ситуаціях [7].

Тривожність – емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій.

Певний рівень тривожності – це природна й обов'язкова особливість активності особистості [4].

В спортивній психології тривожність розглядається як одна із властивостей особистості, які визначають успішність виступу спортсмена на змаганнях [2].

З метою зниження рівня ситуативної тривожності спортсменів під час спортивної діяльності ми запропонували методіку аутогенного тренування для психічної саморегуляції.

Мета психічної саморегуляції – це здатність керувати власними діями та станами. Методи саморегуляції дозволяють витіснити негативні емоції, які руйнують особу фізично та морально, і налаштувати на позитивні почуття. Головною у саморегуляції є установка. Однак «образ - мета» впливає не тільки на загальну спрямованість діяльності, що усвідомлюється, а й на особливості формування та роботи інших ланок процесу саморегулювання. Отже, «образ - ціль», «образ - результат», «образ - значущі мотиви» – це головні базові регуляційні опори, які дають можливість здійснювати усвідомлений контроль за виконанням діяльності.

Процеси психічної саморегуляції носять завжди свідомий і цілеспрямований характер, наприклад, займаючись психічним тренуванням (розвитком) пам'яті, уваги, швидкості реагування й інших процесів або опановуючи навички регуляції власного стану (за допомогою аутогенного тренування).

Засоби саморегуляції мають значне значення під час виникнення психічної напруги. Ефект саморегуляції залежить від володіння її прийомами.

Аутогенне тренування – має дві частини:

- перша орієнтована на зняття психічної напруги, на заспокоєння;
- друга передбачає перехід особистості в особливий стан – надії, довіри, віри в можливості організму, в характер, формування бажаних психічних якостей.

Ступінь володіння цим методом саморегуляції залежить від психологічної розробки етапів, відповідно до яких особистість переходить від початкового психічного стану до необхідного для здоров'я, до вищих досягнень, розвитку психічних процесів і станів [4].

Для корекції рівня тривожності було використано метод психічної саморегуляції, а саме аутогенне тренування за класичною методикою Шульца, яка базується на застосуванні м'язової релаксації, самонавіювання і самовихованні. Запропонована методика складається з 6 етапів. Студенти виконували вправи 3 – 4 рази на день, по кілька хвилин, в положенні лежачи або сидячи, кожні два тижні додаючи по етапу.

На першому етапі дослідження визначено рівень особистісної тривожності. Особистісна тривожність як риса, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів [9]. За результатами дослідження можна зробити висновок, що найбільше студентів, які займаються футболом, із середнім рівнем особистісної тривожності – 72 %, з високим – 12 %, а з низьким – 16 % .

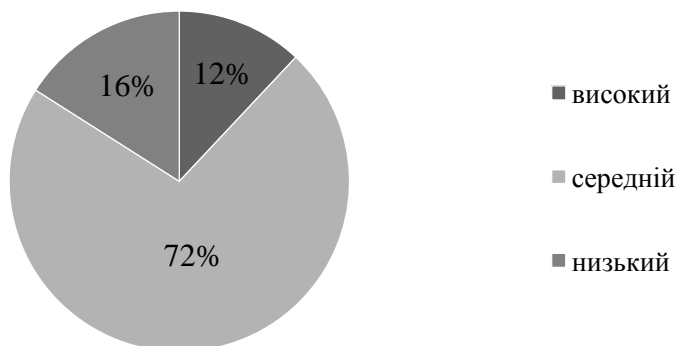


Рис.1. Рівень особистісної тривожності студентів

Ситуативна тривожність – виникає «як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу)» [9].

Узагальнюючи результати дослідження можна стверджувати, що рівень ситуативної тривожності змінюється: за тиждень до змагань 16% студентів мали високий рівень тривожності, середній рівень – 72%, а низький рівень – 12%, а за день до змагань було виявлено, що середній рівень тривожності збільшився до 76% опитуваних, високий становив 20%, а низький – 4% (рис. 2).

Запропонована методика психічної саморегуляції, а саме аутогенне тренування за класичною методикою Шульца позитивно вплинули на рівень ситуативної тривожності студентів, про що свідчать отримані результати нашого дослідження. За день до змагань середній рівень тривожності у опитуваних студентів, які займаються футболом, становив 80%. Кількість респондентів, у яких був високий рівень тривожності, зменшився до 12%, а низький рівень становив 8%.

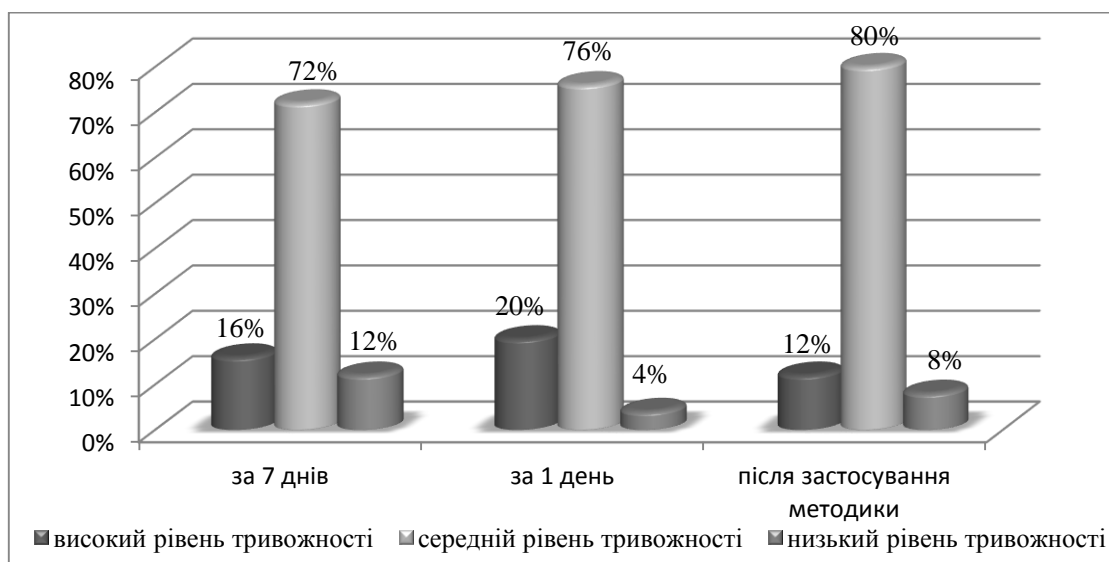


Рис.2. Рівень тривожності студентів перед змаганнями

**Висновки.** Рівень тривожності під час спортивної діяльності обумовлений, переважно, впливом ситуативних факторів змагальної діяльності, що впливає на успішність виступу спортсмена. Узагальнюючи дані дослідження можна зробити висновок, що більшість студентів, які займаються футболом мають середній рівень особистісної та ситуативної тривожності, але варто зазначити, що зі зменшенням часу до початку змагань рівень

ситуативної тривожності у студентів, які займаються футболом збільшується. Застосування методів психічної саморегуляції для корекції рівня тривожності під час спортивної діяльності позитивно впливають на рівень ситуативної тривожності студентів, про що свідчать результати проведеного дослідження.

**Перспективи подальших досліджень** плануються у розробці та впровадженні власної методики регулювання тривожності студентів-футболістів до бажаного рівня.

### Список літературних джерел:

### References:

1. Березин Ф.Б. Психическая адаптация и тревога. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988. С. 13–21.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008.
3. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. 416 с.
4. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. Луцьк, 2011. С. 113 – 114.
5. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. 5-те вид., К.: Вища шк., 2006. 487 с.
6. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. Психологическая наука и профилактика. 1998. № 2. pp. 11 – 17.
7. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 12 – 24.
8. Фотуйма О.Я. До питання агресивності в спорті. Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури і спорту. Львів: НВФ "Українські технології", 2002. Т. 2. С. 239-242.
9. Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивности и личной тревожности Ч. Д. Спилбергера. Л., 1976.

1. Berezin F. B. Mental adaptation and anxiety. Mental and psychophysiological adaptation of man. L., 1988. pp. 13-21.
2. Illin E. P. Psychology of sports. St. Petersburg: Peter, 2008.
3. Karelin A. A. Large encyclopedia of psychological tests. Moscow: Eksmo, 2007. 416 p.
4. Kotsan I. Ya., Lozhkin G. V., Mushkevych M. I. Psychology of human health: teaching. manual Lutsk, 2011. pp. 113 - 114.
5. Myasoid P. A. General Psychology: Teach. manual 5th ed., K.: Vysshaya Shk., 2006. 487 p.
6. Prykhozhan A. M. Causes, prevention and overcoming of anxiety. Psychological science and prevention. 1998. № 2. pp. 11 - 17.
7. Spielberger C. D. Conceptual and methodological problems of anxiety research. Stress and anxiety in sports: intern. coll. of sci. art. Moscow: Physical training and sports, 1983. pp. 12 - 24.
8. Fotuyma O. Ya. The issue of aggressiveness in sport. Young sports science of Ukraine: Collection of scientific works in the field of physical culture and sports. Lviv: Scientific-Production Enterprise "Ukrainian Technologies", 2002. Vol. 2. pp. 239-242.
9. Khanin Yu. L. A brief guide to the use of the reactivity and personal anxiety Ch. D. Spielberger scale. L., 1976.

### Відомості про авторів:

Павлишин О. Ф.; [orcid.org/0000-0003-4213-4181](https://orcid.org/0000-0003-4213-4181); [lavrnyivkhrystyna@gmail.com](mailto:lavrnyivkhrystyna@gmail.com); Львівський національний університет імені Івана Франка, вул.Університетська, 1, Львів, 79000, Україна.

Можаровська С. П. [orcid.org/0000-0002-8818-6799](https://orcid.org/0000-0002-8818-6799); Львівський національний університет імені Івана Франка, вул.Університетська, 1, Львів, 79000, Україна.

Можаровський Ю. А. [orcid.org/0000-0003-2170-5141](https://orcid.org/0000-0003-2170-5141); Львівський національний університет імені Івана Франка, вул.Університетська, 1, Львів, 79000, Україна.