

ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ НЕОЛІМПІЙСЬКИМИ ВИДАМИ ЄДИНОБОРСТВ

Г. М. Магльована, С. В. Марусяк, О. О. Новицький, О. О. Веревкін
Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького
e-mail: personaplus@ukr.net

Актуальність. Успішний виступ у змаганнях залежить як від рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості так і від психологічної готовності. Розрізняють два види тривожності: особистісну та ситуативну. Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність до тривоги і передбачає наявність тенденції сприймати достатньо широкий спектр ситуацій, відносно стійка схильність сприймати загрозу [1, 2]. Ситуативна тривожність виникає як реакція людини на очікування негативної оцінки або агресивної реакції [3].

Мета роботи. Дослідити прояв тривожності у студентів, що займаються неолімпійськими видами єдиноборств (самбо та армреслінг).

Методи дослідження. В групі студентів, що займаються спортивними єдиноборствами, було проведено опитування за методикою Спілбергера (оцінка рівня тривожності (STAI), що включає дослідження двох основних типів тривожності ситуативної та особистісної. Опитувальник складається з 20 питань, що належать до тривожності і з 20 висловлювань визначення тривожності як диспозиції, особистісної особливості (властивість тривожності).

Результати. За першою шкалою ми оцінювали стан тривоги (ситуативної тривожності), вимірюючи, як студенти відчують себе, використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі. За другою, шкалою особистої тривожності, нами визначалась схильність до занепокоєння, оцінювався стан спокою. Результати опитування виявили, що найбільше студентів, що займаються єдиноборствами із середнім рівнем особистісної тривожності – 72,6%, із високим – 19,7%, із низьким – 5,6%. Ситуативну тривожність ми вимірювали у період тренувальних занять, та безпосередньо перед змагальними сутичками. Таким чином, в період тренувань зі зменшенням часу до змагальних зустрічей змінюється рівень ситуативної тривожності. За кілька днів до змагань 79,8% спортсменів мали середній рівень, високий – 5,2%, і низький – 16,4%. Однак, данні, отримані безпосередньо перед змагальними зустрічами свідчать про збільшення відсотка

спортсменів із середнім рівнем тривожності до 88,2%, а високий і низький становив – по 6,2% та 7,3% відповідно. Більшість студентів, що займаються єдиноборствами мають середній рівень особистої тривожності, рівень ситуативної тривожності безпосередньо перед змаганнями збільшується від низького до середнього. Оцінка результатів за обома підшкалами дає можливість викладачу оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації у студента на основі оцінки рівня тривожності та скласти персональні рекомендації по його корекції [3, 4].

Висновки. Отримані показники дають можливість контролювати зміни рівня психологічної підготовленості студентів, що займаються єдиноборствами та приймати рішення, щодо корекції тренувального процесу. Вивчення стану індивідуальної тривожності, сприятиме підвищенню рівня психологічної готовності, зможе оптимізувати процес саморегуляції в спортивній та навчальній діяльності [5]. Завдяки систематичному визначенню рівня тривожності можливо розробити програму психологічного тренінгу та перевірити її ефективність у забезпеченні необхідного рівня саморегуляції.

Список використаної літератури

1. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. М. Турчак ; Нац. ун-т «Остроз. акад.». — Острог, 2015. — 194 с.
2. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6, С.170
3. Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. Психологія і суспільство. 2001. № 1. С. 124–132.
4. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 27 с.
5. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
6. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навальних закладів.