

*Ямчук Таїса Юріївна,
Онисько Наталія Володимирівна
Мукачівський державний університет,
м. Мукачево, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ

Проблема тривожності особистості завжди посідала важливе місце у педагогічній та віковій психології й на сьогодні є достатньо розробленою. Разом із тим, багатоаспектність наукового дослідження тривожності як системного явища та властивості особистості (Ю.М. Антонян, В.М. Астапов, Л.І. Божович, Г.Ш. Габдреева, Ж.М. Глозман, М.С. Корольчук, Б.І. Кочубей, М.Д. Левітов, Л.В. Марищук, Н.І. Наєнко, Г.М. Прихожан, Ч.Д. Спілбергер, Т.М. Титаренко та ін.) не охоплює всього спектру пов'язаних із зазначеним феноменом проблемних питань. Також були проаналізовані наукові роботи багатьох вітчизняних учених, зокрема Д. В. Лебедева, А. С. Куфлієвського, В.В. Клісенко, С. М. Мордюшенка, І. О. Полякова, Є. М. Рядинської, А. Г. Снісаренка, О. В. Тімченка, які вивчали проблему тривожності в спортивній діяльності.

Проте, незважаючи на значну увагу дослідників до проблеми тривожності у психологічній літературі вона залишається недостатньо вивченою. Метою нашого дослідження було теоретико-емпіричне вивчення феномену тривожності у спортивній діяльності.

У сучасній психології проблема тривожності є однією з найбільш розроблювальних. Але, незважаючи на це численні автори не приходять до єдиної думки щодо самого поняття тривожності або точніше, явища, що позначається їм. У психологічній літературі можна зустріти різні визначення цього поняття, хоча більшість досліджень сходяться у визнанні необхідності розглядати його диференційовано - як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану і його динаміки.

У зарубіжній психології значний вплив на розвиток проблематики тривоги та тривожності зробили наступні напрямки: класична теорія емоцій (Ч. Дарвін, У. Джемс, У. Мак-Дауголл), теорія научіння (Дж. Доллард, О. Маурер, Г. Мандлер, В. Хартуп), біхевіоризм (Е. Торндайк, Дж. Уотсон), психоаналіз та неопсихоаналіз (А. Адлер, О. Ранк, К. Хорні, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Юнг), екзистенціалізм (С. Мадді, Р. Мей, Ж. Сартр, П. Тилліх, М. Хайдеггер, К. Ясперс), гуманістичний напрямок (К. Роджерс), трансперсональна психологія (С. Гроф). На думку більшості дослідників, основними характерними проявами тривожності є: негативний емоційний відтінок, невизначеність предмета переживання, відчуття реальної погрози. Деякі науковці наголошують на такій важливій ознаці тривожності як спрямованість у майбутнє (У. Макдаугал, С. Мадді, П. Тилліх, Ч. Рікрофт)[1,2].

Тривожність - переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі. Будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може призвести до розвитку тривожності.

Для діагностики рівня ситуативної та особистісної тривожності використовувалась методика «Шкала особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Д. Спілбергера, Ю. Ханіна. Вибірку склали 50 спортсменів віком 14 -18 років. Базою дослідження обрано дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ м. Мукачєво) та Берегівську ЗОШ I-III ступенів № 1.

За шкалою ситуативної тривожності у 32 % спортсменів відзначається низький рівень тривожності, у 50% – середній, у 12% – високий рівень. Переважання низького та середнього рівня ситуативної тривожності можна інтерпретувати як адекватну реакцію спортсменів на ситуацію дослідження. Інтерес для дослідження представляють показники особистісної тривожності.

Згідно даних таблиці 2.2, у 10 % старшокласників зафіксовано низький рівень особистісної тривожності, у 57% – середній, у 33% – високий рівень. Характеризуючи досліджуваних відповідно до вищезазначених рівнів тривожності, ми спиратимемось на припущення про те, що переживання тривоги знайомі як високотривожним, так і низькотривожним спортсменам, проте їх сила, частота, вплив на діяльність та поведінку для кожного рівня є різними. Для спортсменів з низьким рівнем особистісної тривожності характерні епізодичні переживання тривоги незначної сили, дія яких є нетривалою та в цілому не справляє дезорганізуючого впливу на діяльність.

Слід відзначити, що саме спортсмени з високим та середнім рівнем тривожності відзначають мобілізуючий вплив тривожності і вважають її корисною якістю. На поведінковому рівні тривожність проявляється загальною дезорганізацією діяльності, розгубленістю, руховою розмальованістю або заціпенінням, надмірною мовною активністю або мовчанням. Зазвичай спортсмен або навіть не намагається зробити кроки щодо подолання загрозованої ситуації або докладає всіх можливих зусиль, проте вони набувають характеру хаотичних, неузгоджених між собою дій. Зазначені поведінкові реакції яскраво проявляються у високотривожних спортсменів є менш помітними в спортсменів з середнім рівнем тривожності та часто залишаються непоміченими в низькотривожних спортсменів через найнижчу інтенсивність та тривалість дії.

Література:

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту. Навчальний посібник. / В.Й. Бочелюк, О. А. Черепехіна. – К. : центр учбової літератури, 2007. – 224с.
2. Петренко В. Є. Психологічні чинники формування тривожності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів нового типу / В. Є. Петренко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Збірник наукових праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – № 44 (68). – С. 175-180.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>