

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МОЛОДИХ СПОРТСМЕНІВ

Проблемі психічної саморегуляції як важливого психологічного конструкта особистості спортсменів належить одне з провідних місць у дослідженні психіки спортсменів. Вміння оволодівати собою в стресових ситуаціях, вміння адаптуватись до нових умов за короткий проміжок часу, навички контролю власних емоційних та психічних станів це все про психічну саморегуляцію. У багатьох дослідженнях що присвячені саме питанню психологічної підготовки у спорті, підкреслюється важливість психічних станів спортсмена, та здатність до їхньої саморегуляції. Здатність до саморегуляції власними психічними станами спортсменом виступає детермінантом якісної спортивної діяльності. Це пов'язується перш за все із характером власне виконуваних дій, ефективність яких залежить не лише від фізичної та тактичної підготовки спортсмена, а й такого важливого параметру як психічної саморегуляції спортсмена, який в свою чергу якісно впливає на зібраність, зосередженість, налаштованість, рішучість, здатність до концентрації уваги, вміння долати стан тривоги, здатність до планування і програмування своїх дій, їх адекватної оцінки, та в разі потреби здатність до швидкої та вчасної зміни тактики та стратегії спортивної діяльності.

Проблемою психічної саморегуляції займались багато науковців, серед яких І. Галян, Т. Потапов, О. Черникова та інші. Проте, на жаль, на сьогодні у психології спорту проблема зв'язку психічної саморегуляції спортивної діяльності і оптимальних психоемоційних станів спортсменів є недостатньо дослідженою.

Останнім часом набуває популярності теорія потоку, яку започаткував М. Чікцентмігаї, яка на наш погляд пояснює феномен – стан потоку, - зміст якого близький до опису психічного стану спортсмена, що досягається шляхом активізації усіх його здатностей до саморегуляції спортивної діяльності. Потік, або оптимальний стан свідомості (оптимальне переживання) – це своєрідна внутрішня впорядкованість, що настає в момент, коли увага спортсмена спрямована на розв'язання конкретного завдання, і вміння та здібності спортсмена відповідають вимогам, що висуває дане завдання. Автор також зауважує, що оптимальне переживання можливе завдяки надзвичайно інтенсивній концентрації уваги на обмеженому полі стимулу, підкреслюючи, що воно виникає в результаті добровільного фокусу уваги суб'єкта на обмеженому полі стимулу, тоді як аверсивне (неприємне) переживання, включає недобровільний фокус уваги та відповідно призводить до неприємних переживань. Елементами оптимального переживання, за М. Чікцентмігаї, є баланс між здібностями спортсмена і вимогами завдання, злиття дій та свідомості, ясна мета, недвозначний зворотній зв'язок, почуття контролю над власними діями тощо.

Виходячи з того, що М. Чікцентмігаї виділяє свободу як важливий елемент якісного життя людини і детермінанту стану потоку, у саморегуляції спортивної діяльності велике

значення відіграє автономність саморегуляції. Автономний стиль саморегуляції спортивної діяльності веде до вищого рівня та частоти появи стану потоку, аніж в інших спортсменів, рівень внутрішньої саморегуляції яких – нижчий. Проте, питання про зв'язок між здатністю до планування і програмування, гнучкості, оцінки результатів та самостійності у структурі саморегуляції спортивної діяльності, і такими формами детермінації спортивної діяльності як закрита та відкрита залишається не вирішеним.

Досить важливим у психологічних дослідженнях є розуміння та визначення змісту самого поняття саморегуляція і його розрізнення з іншими подібними поняттями. Загалом, можна стверджувати, що у процесі саморегуляції поведінки рефлексія забезпечує функціонування усіх складових систем саморегуляції: цінностей, “Я” образу, самооцінки, рівня домагань та самоконтролю тощо. Такий висновок дозволить вважати рефлексію одним із провідних психологічних механізмів саморегуляції поведінки. У ситуаціях морального вибору рефлексія є не стільки зосередженням на собі, скільки засобом для пізнання, та об'єктивації образу інших людей. Тобто реалізація особистісно значущих цілей, яку власне забезпечує саморегуляція поведінки, передбачає перш за все не власне благо, а благо інших людей, що сприймаються як цілісні особистості.

Також в рамках цієї роботи було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 40 спортсменів, різних видів спорту, але переважно це були спортсмени, що спеціалізуються на бойових мистецтвах таких як: Бразильське джиу-джитсу, змішані єдиноборства, тайський бокс, кікбоксинг тощо. Для дослідження було використано методику «Стиль саморегуляції – 98» В.Моросанової на визначення рівня розвитку психічної саморегуляції та шкала ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна для дослідження рівня прояву ситуативної тривожності у спортсменів.

Згідно з отриманими результатами методики «Стиль саморегуляції – 98», було встановлено, що у 42,5 % досліджуваних – високий рівень розвитку саморегуляції, у 50% - середній рівень, а у 7,5% досліджуваних – низький.



Рис. 1 Розподіл рівня розвитку психічної саморегуляції спортсменів, %

За результатом дослідження рівня ситуативної тривожності, було виявлено, що у 20 % респондентів низький рівень ситуативної тривожності, у 25 % - середній, і у 55 % досліджуваних – високий рівень.



Рис. 2 Розподіл рівнів ситуативної тривожності спортсменів, %

Також був проведений кореляційний аналіз, під час якого було встановлено, що коефіцієнт кореляції Пірсона становить $r = -0,4872$. Потрібно встановити чи взаємозв'язок між рівнем розвитку саморегуляції та рівнем ситуативної тривожності є статистично значущим. Для цього шукаємо критичні точки та малюємо вісь значущості.



Рис. 3 Вісь значущості для коефіцієнта кореляції рівня ситуативної (реактивної) тривожності і рівня розвитку психічної саморегуляції

Оскільки величина порахованого коефіцієнту кореляції рівня ситуативної (реактивної) тривожності і рівня розвитку психічної саморегуляції попала в зону значущості – приймається гіпотеза H_1 (альтернативна гіпотеза), про наявність відмінностей, яка свідчить про те, що зв'язок між рівнем ситуативної (реактивної) тривожності та рівнем розвитку психічної саморегуляції статистично значущий. Але оскільки коефіцієнт кореляції є від'ємним числом, це означає що рівень ситуативної (реактивної) тривожності та рівень розвитку саморегуляції знаходяться у від'ємній, або ж негативній кореляції. Іншими словами, ці дві величини знаходяться у оберненій залежності, тобто чим більше значення одного показника – тим меншим буде значення другого показника.

У дослідженні було розкрито психологічну суть феномену саморегуляції, за допомогою емпіричного дослідження було проаналізовано особливості психічної саморегуляції спортсменів. Також було виявлено статистично значущі зв'язки між рівнем розвитку саморегуляції та рівнем ситуативної тривожності.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у збільшенні експериментальної вибірки, поглибленні вивчення особливостей психічної саморегуляції молодих спортсменів та у розробці програми спрямованої на розвиток психічної саморегуляції спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Василенко І.С. Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів студентів–спортсменів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. № 14 С. 41–47.
2. Галян І.М. Психічні стани особистості та особливості їх саморегуляції. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: зб. наук. праць. Львів, 2010. С. 3–14.
3. Лукова С., Коломійцев Г. Саморегуляція спортивної діяльності підлітків. Науковий вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія психологія: зб. наук. праць. Харків, 2021. С. 154 – 169.
4. Хасай Д.В. Використання засобів психорегуляції на заняттях з фізичного виховання. Науковий вісник Мелітопольського державного пед. університету : зб. наук. праць. Мелітополь, 2010. С. 339-344.
5. Чіксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду. Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля". Харків, 2017. 368 с.
6. Csikszentmihalyi M. Flow and the Foundations of Positive Psychology. Dordrecht : Springer. 2014.

Шутова Марина
Науковий керівник – проф. Радчук Галина

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Зважаючи на сьогоденні умови існування, надмірна тривожність – характерна риса для дітей та підлітків. Навіть за спокійних умов життя у них можуть відбуватись внутрішні конфлікти, що є особливо притаманними для підлітків старшого віку, наприклад: низька самооцінка, несформоване уявлення про власне «Я», недостатній рівень соціалізації, неадекватний рівень домагань та ін. Тому важливим є вчасно зреагувати на проблему, зрозуміти, які соціально-психологічні чинники впливають на підвищення тривоги та надати якісну допомогу.

Станом тривожності називають результат підліткової кризи, котра може протікати по-різному та вести до розладу поведінки особистості, впливаючи на всі сфери життя. Ці кризи можуть стати причиною різних форм девіантної поведінки та особистісних порушень [1].

Тривожність у підлітків виникає через суперечливість їх бажань та певний внутрішній конфлікт. Водночас така суперечливість може бути викликана різними факторами: відсутність фізичної безпеки, невідповідним вимогам дорослих та загалом авторитарним стилем