



УДК 159.9.072.432

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

Павлик О.М., к. психол. н., доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Харківська державна академія фізичної культури
Василенко І.С., старший викладач
кафедри педагогіки та психології
Харківська державна академія фізичної культури

У статті проаналізовано такі компоненти емоційно-мотиваційної сфери, як тривожність і мотивація до успіху й уникнення невдач, а також самооцінка та рівень домагань, які детермінують успішність психологічної підготовки спортсменів із різних видів спорту.

Ключові слова: особистісна тривожність, ситуативна тривожність, мотивація до успіху, мотивація до уникнення невдач, самооцінка, рівень домагань, студенти-спортсмени.

В статье проанализированы такие компоненты эмоционально-мотивационной сферы, как тревожность, мотивация к успеху и избеганию неудач, а также самооценка и уровень притязаний, детерминирующие успешность психологической подготовки спортсменов разных видов спорта.

Ключевые слова: личностная тревожность, ситуативная тревожность, мотивация к успеху, мотивация к избеганию неудач, самооценка, уровень притязаний, студенты-спортсмены.

Pavlik H.M., Vaselenko I.S. FEATURES EMOTIONAL-MOTIVATIONAL SPHERE STUDENT-ATHLETES

The paper analyzes components such emotionally-motivational sphere as anxiety, motivation for success and avoiding failure, as well as self-esteem and level of aspiration that determine the success of psychological preparation of athletes from different sports.

Key words: trait anxiety, situational anxiety, motivation, success, motivation for avoiding failure, self-esteem, level of claims, the students-athletes.

Постановка проблеми. Особливості сприйняття людиною навколишнього світу прямо пов'язані з мотивацією й емоціями, оскільки усвідомлене сприйняття не буває емоційно нейтральним. Як мотивація, так і емоції впливають на поведінку та діяльність людини, визначаючи її вчинки. Беззаперечно також, що мотивація як система факторів, які детермінують поведінку та емоції, що переживаються людиною, значною мірою характеризують її особистість [3; 4; 5; 6; 8; 11].

Ступінь розробленості проблеми. Емоція, яка виникає в складі мотивації, відіграє важливу роль у визначенні спрямованості поведінки й способів її реалізації. Питанням взаємозв'язку емоцій, мотивації та результатів діяльності займалися багато вітчизняних і зарубіжних учених і дослідників, а саме: Г. Мюррей, Р. Уейнберг, К. Ізард, Г. Айзенк, Х. Хекхаузен, М. Магомед-Емінов, С. Занюк, В. Ільїн та багато інших [2; 5; 6; 7; 8; 11; 12]. Почуття сприяють вибору таких напрямів і форм діяльності, які найбільшою мірою забезпечують задоволення тих чи інших потреб, стимулюють саму діяльність. Особливе значення емоційних станів полягає

в їхній регулятивній функції, оскільки переживання виступають у ролі сигналів, що стимулюють або стримують діяльність людини. Отже, під час психологічного забезпечення спортивної діяльності важливо враховувати всі компоненти емоційно-мотиваційної сфери спортсменів. Це дасть змогу оптимізувати тренувальний процес із застосуванням різних методів і підходів як до окремого спортсмена, так і команди загалом.

Мета статті – проаналізувати такі компоненти емоційно-мотиваційної сфери, як тривожність і мотивація до успіху й уникнення невдач, а також самооцінка та рівень домагань.

Виклад основного матеріалу. Дослідження емоційно-мотиваційної сфери студентів-спортсменів проводилось у Харківській державній академії фізичної культури. У ньому брали участь студенти денної та заочної форм навчання з різних видів спорту в кількості 68 осіб, із них 32 юнаки, 36 дівчат, віком від 17 до 25 років. У дослідженні брали участь юнаки з таких видів спорту, як плавання, бокс, вільна боротьба, футбол, важка атлетика, легка атлетика; серед них 5 майстрів спорту,

7 кандидатів у майстри спорту, 4 юнаки мають 1-й спортивний розряд. Також брали участь дівчата з таких видів спорту: плавання, спортивна гімнастика, волейбол, футбол; серед них 5 майстрів спорту, 8 кандидатів у майстри спорту, 2 мають 1-й спортивний розряд, одна – 2-й дорослий спортивний розряд.

За допомогою методики «Рівень тривожності Ч.Д. Спілбергера-Ханіна» ми дослідили ситуативну й особистісну тривожність студентів-спортсменів [10]. Для дослідження ситуативної тривожності як реакції на певні життєві ситуації ми запропонували досліджуваним спортсменам уявити свій стан перед важливим змаганням і обрати те судження, яке відповідало б їхньому стану. Результати, отримані в ході досліджень, подано на рисунках 1 і 2.

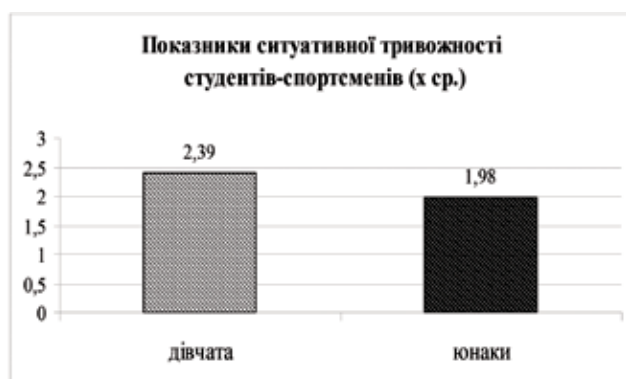


Рис. 1. Показники ситуативної тривожності дівчат і юнаків

Як бачимо з рисунка 1, у юнаків ситуативна тривожність знаходиться на межі між низькою та середньою ситуативною тривожністю з тенденцією до низького рівня, тоді як у дівчат ситуативній тривожності притаманний середній рівень вияву. Тобто, дівчата сприймають змагання з більшою емоційним напруженням, ніж юнаки, однак, скоріш за все, негативно на результативність їхніх виступів це не впливає, а, навпаки, середній рівень ситуативної тривожності дає змогу налаштуватися на досягнення високого результату із використанням психологічних і фізичних ресурсів. Тоді як схильність до низького рівня ситуативної тривожності в юнаків може відігравати негативну роль у разі зневажанні ними складності й відповідальності змагальної діяльності.

Дослідження особистісної тривожності студентів-спортсменів указує на те, що в дівчат вищий показник особистісної тривожності, ніж у хлопців, на 0,49 бала, хоча й без вірогідних відмінностей (рисунок 2).

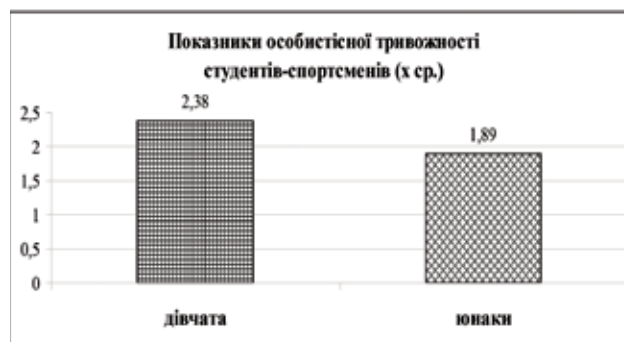


Рис. 2. Особистісна тривожність юнаків і дівчат

Показники особистісної тривожності як індивідуальної риси досліджуваних спортсменів, яка відображає їхню схильність до підвищеної емоційної напруженості, що супроводжується страхами, занепокоєнням, побоюваннями, указують на те, що й за цим показником дівчата більш тривожні, ніж юнаки. Однак середній рівень особистісної тривожності дівчат і низький рівень у юнаків не перешкоджає їхній нормальній спортивній діяльності й спілкуванню з іншими спортсменами і тренером.

Порівнюючи показники ситуативної та особистісної тривожності в досліджуваних спортсменів, бачимо, що вони майже однакові, тобто ситуація змагання не впливає на стан підвищеної тривожності в досліджуваних. Це може вказувати на їхнє вміння правильно налаштуватися на змагання або на те, що вони намагаються видати бажане за дійсне.

Оптимальний рівень особистісної та ситуативної тривожності може відігравати позитивну роль, оскільки сприяє концентрації енергії на досягнення бажаної мети, мобілізації резервів організму для подолання можливих труднощів. Байдушність до труднощів і безвідповідальне ставлення до поставлених цілей за дуже низької ситуативної тривожності знижує ефективність спортивної діяльності. Проте й підвищена ситуативна тривожність, за якої збудження та неспокій значно перевищують рівень можливих труднощів, також негативно впливає на результативність діяльності.

Діагностика мотивації до успіху й мотивації до уникнення невдач досліджуваних спортсменів за методикою Т. Елерса (рисунки 3, 4, 5) дала такі результати: мотивація до успіху в юнаків-спортсменів трохи вища, ніж у дівчат, і знаходиться на помірно високому рівні, що дає їм змогу не боятися ставити перед собою доволі-таки високі цілі, вони вірять у свої та свою перемогу. При цьому помірно високий рівень мотивації до успіху вказує, що як юнаки,



так і дівчата дають собі право на помилку або програш, тобто за великого бажання перемогти вони допускають можливість того, що в них не все вийде так, як їм хотілося. І таке ставлення до екстремальних умов змагань знімає певну тривожність, що й дає досліджуваним спортсменам змогу більш позитивно налаштуватися на майбутні випробування.



Рис. 3. Мотивація до успіху в юнаків і дівчат

Далі проаналізуємо наявність різних рівнів вияву мотивації до успіху. Отримані дані свідчать, що в досліджуваних наявний кожний із рівнів мотивації до успіху (рисунок 4). Однак низький рівень відсутній у дівчат.

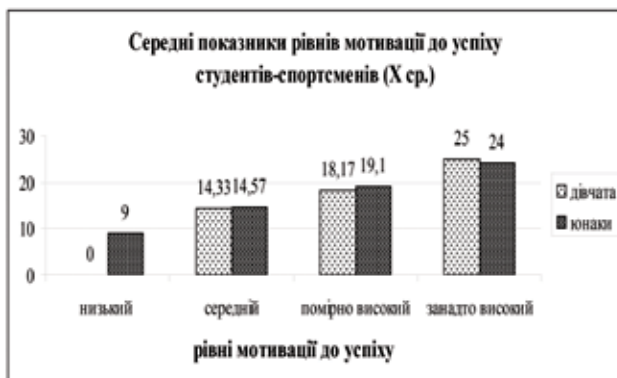


Рис. 4. Рівні мотивації до успіху юнаків і дівчат

Порівняння рівнів мотивації до успіху в юнаків і дівчат (рисунок 4) виявляє, що низький рівень був виявлений тільки у хлопців. Це значить, що ці юнаки з низьким рівнем мотивації не прагнуть досягти перемоги, не схильні докладати власних сил до праці, апатичні, пасивно ставляться до життя. Вони не вірять у свої можливості досягти кращих результатів, майже завжди намагаються уникнути ситуації, де їм треба було б себе виявити.

Середній рівень мотивації до успіху як у юнаків, так і дівчат має майже однаковий показник – 14 балів. За такої мотивації студенти не бояться ризикувати, вони не є

скованими у своїх діях, бо можлива невдача не надто хвилює їх.

Порівнюючи результати помірно-високого рівня ми виявили, що в хлопців вищий результат (19,1), ніж у дівчат (18,17). Дослідження виявили, що студенти з помірно-високою орієнтацією на успіх надають перевагу середньому рівню ризику. Вони намагаються брати участь у помірно складних змаганнях. І це їм дає змогу добре виступити, бо змагання відповідає рівню їхньої підготовки, і з кожним разом завоювати все вищі й вищі спортивні вершини, бо кожне наступне змагання буде все складнішим і престижнішим.

Розглядаючи показники занадто високого рівня мотивації до успіху, варто зазначити, що результат у юнаків трохи менший, ніж у дівчат (без вірогідних відмінностей). Студенти-спортсмени цієї групи занадто бажають і використовують усі можливості для досягнення своєї мети. Безумовно, це добре, але занадто високий рівень мотивації до успіху вказує на те, що поразка для цих спортсменів – або повний крах, або вони її намагаються нівелювати, не беручи на себе провину за невдалий виступ на змаганнях. І те, й інше не дає їм змоги правильно реагувати на свою поразку, а як наслідок – не робляться правильні висновки задля уникнення своїх помилок у майбутньому.

Дослідження мотивації до уникнення невдач засвідчило (таблиця 1), що показники мотивації до уникнення невдач у юнаків нижчі, ніж у дівчат, і це середній рівень вираженості. Дівчата трохи більше й частіше намагаються уникати важких (на їхню думку) завдань, змагань, задля того щоб не опинитися останніми, не програти.

Таблиця 1

Показники мотивації до уникнення невдач у спортсменів (X ср.)

Стать	n	X±m	tкр	tст	p
Юнаки	32	15,81±6,45	2,004	0,4	>0,05
Дівчата	36	16,36±4,39			

Порівнюючи показники за рівнями мотивації до уникнення невдач (рисунок 3,5) у юнаків і дівчат, бачимо, що в дівчат переважає показник середнього рівня над показником юнаків, тоді як за низьким, помірно високим і занадто високим рівнем переважає



Рис. 5. Рівні мотивації до уникнення невдач юнаків і дівчат

жають юнаки. Причому занадто високий рівень мотивації до уникнення невдач вірогідно більший у юнаків, ніж у дівчат. Тобто, цим юнакам більш притаманно сумніватися у своїх силах, можливостях, вони намагаються взагалі уникати складних завдань і відповідальних змагань, дуже тяжко переживають свої поразки й винуватять у цьому тільки себе.

За допомогою методики «Шкала самооцінки і рівня домагань» Т. Дембо та С. Рубінштейн ми визначили рівень самооцінки й рівень домагань досліджуваних спортсменів [10].

Як бачимо (рисунок 6), і самооцінка, і рівень домагань у юнаків трохи вищий, ніж у дівчат. Причому самооцінка юнаків і дівчат знаходиться на високому рівні, тоді як рівень домагань на середньому.

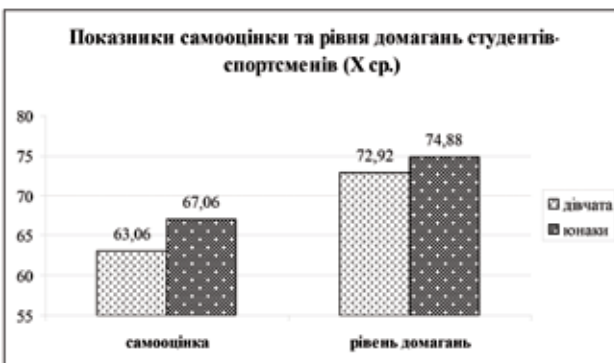


Рис. 6. Самооцінка та рівні домагань юнаків і дівчат

Ці показники вказують на оптимальний рівень як самооцінки, так і домагань, що дає досліджуваним спортсменам змогу мати адекватне уявлення про свої можливості й позитивно впливає на розвиток їхньої особистості.

Досліджуючи рівні самооцінки юнаків-спортсменів і дівчат-спортсменів, ми

виявили (рисунок 7), що заниженої самооцінки в дівчат немає, тоді як у юнаків цей показник вірогідно більший. Показники середньої, високої та завищеної самооцінки у юнаків і дівчат майже однакові. Лише в хлопців трохи переважає середній і високий рівень, тоді як у дівчат – занадто високий рівень самооцінки. Середня та висока самооцінки вказують на адекватну (реалістичну) самооцінку цих досліджуваних, тоді як занижена й завищена самооцінки – на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може вказувати на особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, невміння порівнювати себе з іншими, «закритість для нового досвіду», нечутливість до зауважень та оцінки оточуючих. Занижена самооцінка вказує на невпевненість, недооцінку своїх можливостей.

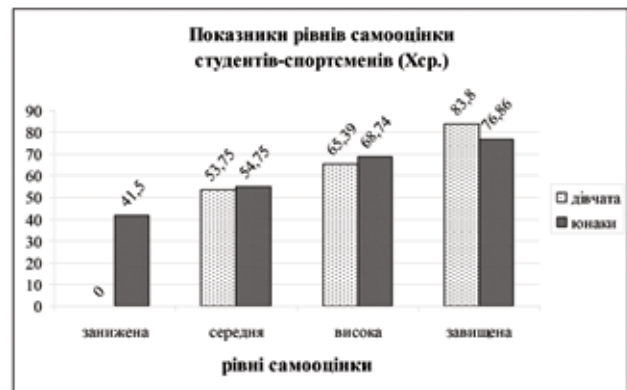


Рис. 7. Рівні самооцінки юнаків і дівчат

Досліджуючи рівні домагань, бачимо (рисунок 8), що для досліджуваних студентів-спортсменів притаманним є занижений, середній і високий рівень домагань, тоді як дуже високий рівень домагань відсутній як у юнаків, так і дівчат. Тобто, і юнаки, і дівчата реалістично ставляться до своїх можливостей.

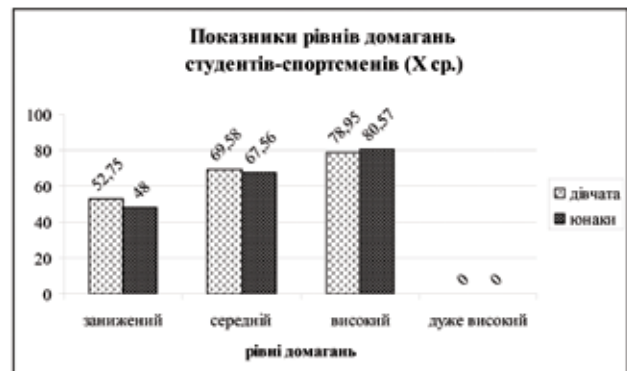


Рис. 8. Рівні домагань юнаків і дівчат

Причому за всіма рівнями показники домагань майже однакові в юнаків і дівчат, із



тією різницею, що занижений та середній рівні домагань більше притаманні дівчатам, а високий рівень – юнакам (без вірогідних відмінностей).

Середній і високий рівні домагань надають можливість досліджуваним спортсменам ставити перед собою реалістичні цілі, як наслідок – успішно реалізовувати їх. Низький рівень домагань указує на небажання досліджуваних спортсменів ставити перед собою «вищу планку».

Висновки. Отримані в ході дослідження дані дадуть тренерам, спортивним психологам і самим спортсменам змогу коректувати свої емоційні стани й мотиваційні прагнення для досягнення найвищих результатів за збереження свого психічного та фізичного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абакумова Т.В. Детермінанти страху як нерівноважного емоційного стану / Т.В. Абакумова // Наука і освіта. – 2002. – № 4.

2. Айзенк Г. Психологические теории тревожности / Г. Айзенк ; под ред. В.М. Астапова // Тревога и тревожность. – СПб. : Питер, 2001.

3. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев. – М. : Мысль, 1976. – 364 с.

4. Заброцький М.М. Психологія особистості / М.М. Заброцький. – К. : Освіта України, 2009. – 364 с.

5. Занюк С.С. Психологія мотивації : [навчальний посібник] / С.С. Занюк. – К. : Либідь, 2002. – 304 с.

6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.

7. Изард К.Е. Психология эмоций / К.Е. Изард. – СПб. : Питер, 2006. – 464 с.

8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.

9. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983.

10. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом «Бахрах» ; М., 2001. – 672 с.

11. Уейнберг Р.С. Основы психологии спорта і фізичної культури : [підручник для вузів] / Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд ; пер. Г. Гончаренко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 335 с.

12. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – М., 1986. – Т. 1. – 1986. – 246 с.