

**Міністерство освіти і науки України
Управління у справах молоді та спорту Харківської обласної державної адміністрації
Департамент у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради
Харківська державна академія фізичної культури
Кафедра менеджменту фізичної культури**



**«СТРАТЕГІЧНЕ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»
*ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ***

**«СТРАТЕГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
*СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ***

**«STRATEGIC MANAGMEN OF PHYSICAL CULTURE AND
SPORTS»
*COLLECTION OF SCIENTIFIC ARTICLES***

більша, ніж у студентів дошкільного виховання, біологів, учнів старших класів. Вказано, що серед студентів-спортсменів майже 60% мають високий та вище середнього рівень самомотивації. Таким чином, можна сказати, що студенти факультету фізичного виховання мають позитивний результат щодо рівня внутрішньої мотивації, яка для людини при грамотному підході може виявитися набагато більш ефективною і дієвою, ніж зовнішня. Значна частина має бажання рухатися до нових вершин, досягати поставлених цілей, але недостатньо обізнана у питаннях формування навичок володіння та управління своїми емоціями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Коц В. П., Коц С. М. Вплив на психофізіологічні показники дітей з високою тривожністю програми відпочинку ПЗОВ. // *«Тенденції розвитку психології та педагогіки»*. Київ, 2016. С. 44-49
2. Коц С. М., Коц В. П. Реалізація вирішення проблеми високої тривожності у дітей та підлітків педагогічним колективом у дитячому оздоровчому позаміському таборі // *«Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні»*. Львів, 2015. С. 57-61.
3. Коц В. П., Коц С. М. Навчальний процес і проблема профілактики високої тривожності у студентів // *«Актуальні питання педагогіки та психології: наукові дискусії»*. Харків, 2015. С. 51-55.
4. Коц С. М., Коц В. П. Фізіологія вищої нервової системи. Навчальний посібник. Харків: ХНПУ, 2016. 204 с.
5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПОНЕНТИ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

Харківський національний педагогічний університет

У роботі приведено результати дослідження вивчення психофізіологічного емоційного компоненту – емпатії, рівня стресостійкості та показників комунікабельності у студентів факультету фізичного виховання. Вказано на значний відсоток досліджуваних (48%), що мають несприятливий прогноз, тобто незадовільну нервово-психічну стійкість до стресу. Проведене дослідження підтверджує, що існують відмінності показників комунікативної компетентності у осіб з різним рівнем стресостійкості.

Ключові слова. *Стресостійкість, емпатія, психофізіологічні показники організму, стрес, тривога.*

Вступ. Інтерес до проблеми тривожності знаходить відображення в різних роботах з різних напрямків. У літературі тривожність розглядають, перш за все, з точки зору представлення її, як особистісної тривожності, як переживання певної емоційної модальності, пов'язане з мотивами поведінки і діяльності. Такий погляд на дане явище відображається такими дослідниками, як Дж. Браун, А. Валлон, П. Жане, У. Кеннон, К. Левін, В. М. Мясіщев, Н. Міллер, Ж. Піаже, Г. Сельє, Д. Хебб, П. Фресс, Р. Шульц, П.М. Якобсон. Експериментальними дослідженнями тривожності займалися – Дж. Тейлор, Ч. Спілбергер, Г. Айзенк, Кеттелл, К. Ізард, Н. Міллер, А. Спенс, А. Прихожан, Ф. Березін, Ю. Ханін, В. Столін, Виготский та ін. (Габдреева Г. Ш., 2000).

На даний час продовжує бути актуальним вивчення питання тривожності, розробляються різні методи профілактики наслідків стресу та зниження тривожності (Коц С.М., 2015; Коц В.П., 2015, 2016).

За останні роки надто зріс темп життя. Разом із цим збільшилось психоемоційне навантаження на нервову систему людини відповідно. Проблема стресу сьогодні є дуже актуальною, бо всім нам доводиться пристосовуватися до умов існування на нашій планеті з різноманітними надіями, очікуваннями і вимогами. Стрес – це відповідна реакція нервової системи організму у відповідь на надмірну за силою дію подразника ззовні. Учені розрізняють фізіологічний стрес, який пов'язаний з реальним подразником. Психологічний стрес – характеризується тим, що під час нього людина оцінює майбутню

ситуацію на основі індивідуальних знань і досвіду, як загрозову та важку. У свою чергу психологічний стрес ділиться на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес

розвивається тоді, коли виникає інформаційне перевантаження, тобто людина не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення у необхідному темпі при високому ступені відповідальності. Емоційний стрес з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи, коли людина протягом тривалого часу залишається один на один зі своїми переживаннями. Б. Х. Варданян пише про стресостійкість, як «властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності». Сучасна людина переживає постійний стрес, а враховуючи його наслідки, будь-яка людина просто зобов'язана працювати над міцним захистом своєї психіки від перенапруг. Так звана стресостійкість і є так необхідна нам оборонна система, здатна протистояти стресу тільки в тому випадку, якщо розвивати її до високого рівня.

Стресостійкість – позитивна характеристика особистості. Насамперед, вона дає необхідний посил, що дозволяє пройти уроки життя з гордо піднятою головою, а усвідомивши головну мету свого життя, змінити власне уявлення про щасливе майбутнє і щастя у цілому. Еволюційно обумовлено, що відчуваючи стрес, організм викидає в кров гормони, які повинні змусити нас рухатись і почати боротися за виживання.

Зрозуміло, прибрати стрес із життя назавсім не можна, тому що він цілком і повністю складається з комплексу різних факторів, що впливають на нас. Ми не в силах змінити нічого з цього, але цілком можемо контролювати власне ставлення до цього. Також треба контролювати емоції. Управління власними емоціями є провідною емоційно-інтелектуальною здатністю.

Залучення в негативні емоції не тільки отруює життя самій людині і її оточуючим, а й негативно впливає на її здоров'я: руйнує нервову, серцево-судинну систему і загрожує безліччю різних захворювань. Особливу увагу В.М. Бехтерев приділяє усуненню негативних емоцій. Основними принципами в досягненні цієї мети, на його погляд, є підтримка фізичного благополуччя організму, задоволення різних прагнень, усунення спокус, які не можна задовольнити. Нарешті, важливою мірою, яка сприяє усуненню й полегшенню гнітючих емоцій, є відволікання уваги новим враженням, яким-небудь потішним оповіданням, здатним зацікавити.

Контроль своєї експресії виявляється у трьох формах: «придушенні», тобто прихованні вираження пережитих емоційних станів; «маскуванні», тобто заміні вираження

пережитого емоційного стану вираженням іншої емоції, не пережитої в цей момент; «симуляції», тобто вираженні не пережитих емоцій.

На даний час дослідження характеристик психофізіологічного компоненту, комунікабельності і стресостійкості поповнює знання про загальний стан людини. Вивчення психофізіологічних показників сприяє покращенню навчального процесу, тренувального процесу, лікувального процесу, а також така інформація необхідна у різних галузях.

Метою нашого дослідження було вивчення психофізіологічного емоційного компоненту – емпатії, рівня стресостійкості та показників комунікабельності у студентів факультету фізичного виховання.

Матеріал і методидослідження. У нашому експерименті брали участь студенти у віці від 18 до 22 років, що навчаються на факультеті фізичної культури (58). Студентам було запропоновано пройти методику «Прогноз» за В. А. Бодровим. Повільним темпом їм зачитуються запитання (міркування), на які вони повинні відповісти «так», або «ні». Відповідати потрібно швидко, не задумуючись і самостійно. Пропускати запитання (міркування) забороняється. Після проходження тестування, обробляються результати за допомогою ключа. Також, наші дослідження включали в себе вивчення особливостей соціально-комунікативної компетентності за методикою Е.Ф. Зеєра, Е.Е. Симанюк у осіб незадовільною і задовільною нервово-психічною стійкістю. Оцінювали соціально-комунікативну компетентність згідно з наступними шкалами: соціально-комунікативна незграбність, нетерпимість до невизначеності, надмірне прагнення до конформності, підвищене прагнення до статусного росту, орієнтація на уникнення невдач, фрустраційна нетолерантність. Вивчали особливості психофізіологічного компоненту – емпатії за тест-опитувальником Голлома. Отримані дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, з використанням t-критерію Стюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами було виявлено, що 48% студентів мають несприятливий прогноз, тобто незадовільну нервово-психічну стійкість, 45% волонтерів - малосприятливий прогноз (задовільну нервово-психічну стійкість) та 7% - мають високу нервово-психічну стійкість. Як показали результати досліджень рівня соціально-комунікативної незграбності переважають показники ($p \leq 0,5$) у осіб з незадовільною нервово-психічною стійкістю ($8,67 \pm 2,02$). Показники шкали фрустраційної нетолерантності у досліджуваних з незадовільною нервово-психічною стійкістю вищі ($12,25 \pm 2,17$) ($p \leq 0,5$), ніж у осіб задовільною нервово-психічною стійкістю. Шкала орієнтації на уникнення невдач має більші показники у досліджуваних з незадовільною

нервово-психічною стійкістю ($13,54 \pm 1,05$) ($p \leq 0,1$). За шкалою нетерпимості до невизначеності, виявилось, що у осіб з незадовільною нервово-психічною стійкістю

показники значно вищі ($7,2 \pm 2,21$) $p \leq 0,1$), ніж у осіб з задовільною нервово-психічною стійкістю.

Метою нашого дослідження також було вивчення такого психофізіологічного емоційного компоненту – емпатії. При проведенні дослідження виділено п'ять груп волонтерів: із високим рівнем емпатії, рівнем вище середнього, середнім, нижче середнього, низьким. Виходячи із результатів дослідження психофізіологічного показника емпатії у досліджуваних студентів даного факультету, виявилось, що у них домінує вище середнього та високий рівень емпатії, що разом складає 50%. На останньому місці виявилася кількісно група з рівнем емпатії нижче середнього, вона була найменш чисельною. У цій групі було на 33,3% менше досліджуваних, ніж у групі із рівнем емпатії середній. Незначною була і група з низьким рівнем емпатії -16,6% всього.

З метою порівняння показників емпатії провели аналіз даної характеристики емоційної складової інтелекту порівнявши із даними у студентів факультету дошкільного виховання (41 досліджуваний). Найбільша домінуюча кількість досліджуваних з високим рівнем емпатії (на 8,3% більше, ніж у групі із факультету фізичного виховання, майбутніх тренерів та керівників секцій) відмічена у студентів факультету дошкільного виховання. Кількість тих, що мають вище середнього рівень емпатії також більша серед волонтерів із факультету дошкільної освіти (на 27,3 % більше, ніж у студентів факультету фізичного виховання). Серед досліджуваних із факультету дошкільного виховання їх кількість із низьким рівнем емоційної складової інтелекту емпатії була на 11,9 % меншою у порівнянні із досліджуваними з факультету фізичного виховання (16,6%).

Є данні по емпатії, згідно яких висловлюють думку про наявність нижчого рівня емпатії при вищому рівні тривожності, у той час, як нижчий рівень тривожності корелює із вищими рівнями емпатії (Селюкова Т.В., 2015). Вказується, що студенти, які мають вищий рівень, кращу здатність виявляти емпатію, переконані у тому, що їх активність буде мати результат, їх діяльність ефективна та високопродуктивна (Дегтярев А. В., 2012). А оптимізм, зазвичай, тягне за собою справжнє покращення працездатності та результативності, активності. Для фізичного стану позитивний настрій має також неабияке значення. Зміст емпатії за думкою дослідника М. Обозова (1979), полягає в розгляданні емпатії так, що сприяння іншій особі не компонент емпатії, а як вища форма її прояву з одного боку та — як заключну фазу емпатійного процесу — з іншого.

Висновки. Вказано на значний відсоток досліджуваних (48%), що мають несприятливий прогноз, тобто незадовільну нервово-психічну стійкість до стресу.

Проведене дослідження підтверджує, що існують відмінності показників комунікативної компетентності у осіб з різним рівнем стресостійкості. Відмічено достатньо високий рівень емпатії у студентів факультету фізичного виховання, майбутніх тренерів та керівників секцій, однак, показники по емпатії гірші, ніж по досліджуваним не спортсменам.

Вважаємо, що ознайомлення та навчання методам підвищення стресостійкості позитивно позначиться на зниженні кількості серед студентів факультету фізичної культури досліджуваних з низьким рівнем стресостійкості; дасть можливість знизити емоційну напругу, яка призводить до порушень стану, зниження функціональних можливостей, хвороб, дистресу. Рекомендуємо працювати у напрямку підвищення емпатії. Це можна здійснювати через вміння керувати своїми емоціями у повсякденному житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Габдреева Г. Ш. *Основные аспекты проблемы тревожности в психологии*. М.: Тонус. 2000. 346 с.
2. Коц В. П., Коц С. М. *Вплив на психофізіологічні показники дітей з високою тривожністю програми відпочинку ПЗОВ* // «Тенденції розвитку психології та педагогіки». Київ, 2016 С. 44-49
3. Коц С. М., Коц В. П. *Реалізація вирішення проблеми високої тривожності у дітей та підлітків педагогічним колективом у дитячому оздоровчому позаміському таборі*. // «Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні». Львів, 2015. С. 57-61.
4. Коц В.П., Коц С.М. *Навчальний процес і проблема профілактики високої тривожності у студентів* // «Актуальні питання педагогіки та психології: наукові дискусії» - Харків, 2015. С. 51-55.