

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

Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту, Харків, 2018

6. Барабанова, В. Б. Спорт как проекция культурных смыслов // *Философия права*. 2007. № 2. С. 81 -84.
7. Быховская, И. М. «Ното somatikos»: аксиология человеческого тела. М. : ЭдиториалУРСС, 2000. 208 с.
8. Акчурина, Б. Г. Телесность как проявление человеческого потенциала и как валеологическая ценность // *Теория и практика физической культуры*. 2005. № 6. С. 50-52.
9. Баранов, В. А. Физическая культура: ценностно-гуманистическая основа качества жизни современного общества : автореф. дис. ... д-ра филос. наук : 09.00.11. М., 2011. 42 с.
10. Павлов, Е. В. Феномен спорта в контексте цивилизационных процессов // *Вестник Томского государственного университета*. 2007. № 301. С. 29 -30.

**ДОСЛІДЖЕННЯ УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ ТА САМОМОТИВАЦІЇ У
СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ**

Коц С.Н., кандидат біологічних наук, доцент

Харківський національний педагогічний університет

У роботі приведено результати дослідження вивчення психофізіологічного емоційного компоненту – управління емоціями та самомотивації у студентів факультету фізичного виховання. Вказано, що тих, які мають низький рівень управління емоціями майже на 5% більше, ніж з високим, яких у, свою чергу, лише 9,5 %; кількість тих, що має високий рівень самомотивації майже 20 %.

Ключові слова: управління емоціями та самомотивації, емоційний інтелект, психофізіологічні показники організму.

Вступ. Особистість розвинена і емоційно стійка настільки, наскільки розвинений її емоційний інтелект. Емоційний інтелект – група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих. Емоційний інтелект – це необхідна складова професійної компетентності педагогів-вчителів, тренерів (майбутніх у тому числі). Проблема емоційного інтелекту дуже активно розглядається зарубіжними (Р. Бар-Он, Дж. Блок, Х. Вейсінгер, Д. Гоулман, Д. Карузо, Д.В. Люсін, Дж. Мейер, П. Саловей, Г. Орме, Д. Слайтер, Р. Стернберг) та вітчизняними (О.І. Власова, С.П. Дерев'янка, В.В. Зарицька, Н.В. Коврига, Е.Л. Носенко) дослідниками. Однак, проблема дослідження емоційного інтелекту залишається актуальною.

Часто вказують такі функції емоційного інтелекту – відновлювальна, профілактична, корекційна, розвивальна. Відновлювальна функція передбачає відновлення емоційної рівноваги; профілактична спрямована на попередження емоційного вигорання, виникнення професійних конфліктів; корекційна полягає у виправленні негативного емоційного стану на позитивний; розвивальна передбачає розвиток тих чи інших якостей, що забезпечують високий рівень емоційного інтелекту; контролююча допомагає ідентифікувати емоційний стан з метою його регуляції.

Емоції – це специфічні переживання людини, пов'язані з його потребами, інтересами, процесом задоволення потреб, що мають приємний або неприємний характер забарвлення. Емоції – психологічні стани людини, що виникають у нього в залежності від того, як він фізично і психологічно відчуває себе в даний момент, а також залежно від

того, як іде процес задоволення потреби, наскільки повно йде процес задоволення потреб (Коц С.М., Коц В.П., 2016). Емоції характеризують життя в цілому всіх процесів, пов'язаних зі збереженням і розвитком. Дослідженням управління емоціям займався

Голлеман (Goleman D,1995). У професійній діяльності вміння управляти своїми емоціями дозволяє вчасно попереджувати конфліктні ситуації, ситуації травматичні, добре позначається на взаємовідносинах, на стані самої людини, що знижує травматизм, підвищує продуктивність праці. Навичка управління емоціями включає в себе вміння абстрагуватися, контролювати свої м'язи, рухи, поведінку. Людям з навичками управління емоціями легко контактувати та спілкуватися, легше впоратись із хвилюванням у складних ситуаціях. Управління власними емоціями є провідною емоційно-інтелектуальною здатністю. Людина, яка не вміє керувати своїми емоціями, є емоційно незрілою. У міру своєї зрілості, кожен повинен навчитися емоційної інтелігентності, тобто здатності легко стримувати ті чи інші емоції.

Розвиненою особистістю вважається та, у якої, наряду із високим рівнем інтелекту, високий рівень вміння управляти своїми емоціями. Емоційно інтелігентні особистості приймають правильні рішення і менше помиляються, оскільки керуються своїм мисленням, яке не затьмарене негативними емоціями.

Метою нашого дослідження було вивчення психофізіологічного емоційного компоненту психофізіологічної складової – управління своїми емоціями у студентів факультету фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. У нашому експерименті брали участь студенти у віці від 18 до 22 років, що навчаються на факультеті фізичного виховання (58).

Управління власними емоціями є провідною емоційно-інтелектуальною здатністю. Об'єктом дослідження були студенти факультету фізичного виховання, у котрих вивчали особливості психофізіологічних компонент за тест-опитувальником Голлемана (Goleman D,1995).

Результати дослідження та їх обговорення. Після проведення дослідження виділено п'ять груп волонтерів: із високим рівнем керування емоціями, рівнем вище середнього, середнім, нижче середнього, низьким.

Для можливості проведення порівняння нами було також проведено дослідження у студентів 1 курсу різних факультетів у кількості 42 особи. Виходячи із результатів дослідження психофізіологічного показника емоційної складової інтелекту керування емоціями у досліджуваних студентів, виявилось, що у них домінує низький рівень керування емоціями, що складає 43,9%. На останньому місці виявилася кількісна група з

високим рівнем керування емоціями, вона була найменш чисельною (4,9%). У групі із середнім рівнем керування емоціями було на 17,06% менше досліджуваних, ніж у групі із

низьким рівнем даної емоційної складової інтелекту. Навіть сумарна кількість волонтерів із високим та вище середнього рівнями керування виявилася нижче.

Таким чином, як показали результати досліджень, відмічено низький рівень управління емоціями. Кількість досліджуваних у групі з високим рівнем управління емоціями менша за групу з низьким рівнем керування емоціями на 24,39 %. Низький рівень керування власними емоціями обумовлює навчальну тривожність. Таким студентам важко впоратись із хвилюванням у складних навчальних ситуаціях.

Після отримання результатів досліджень емоційної складової інтелекту керування емоціями у досліджуваних студентів, ми вирішили провести дослідження у учнів 10-11 класу. З'ясувалось, що у групі із 64 учнів найбільша кількість тих що мають низький рівень управління емоціями, тобто домінує низький рівень керування емоціями, що складає 85,2%. На останньому місці виявилася кількісно група з високим рівнем керування емоцій, вона була найменш чисельною (2,2%). У групі із середнім рівнем керування емоціями було 12 % досліджуваних, що на 73, 2 % менше, ніж у групі із низьким рівнем даної емоційної складової інтелекту. Відповідно домінуюча кількість досліджуваних із низьким рівнем керування емоціями вказує на негативний емоційний стан. Є необхідність набування даної навички.

Нами було виділено три групи – група студентів, що займаються спортом, майбутніх спортсменів, тренерів, вчителів фізичної культури; друга – студенти факультету художньо-графічного та третя – учні старших класів. З метою порівняння показників управління своїми емоціями у різних групах було проведено аналіз характеристики управління своїми емоціями. Найбільша кількість волонтерів з високим рівнем керування емоціями (на 7,5% більше, ніж у інших групах) відмічена у студентів першої групи. Кількість тих, що мають середній рівень управління своїми емоціями також більша серед волонтерів із першої групи (майбутні вчителі фізичної культури) на 16,7 % більше, ніж у середньої сили нервової системи. Серед досліджуваних учнів старших класів кількість із середнім рівнем управління емоціями була на 2,4 % меншою, ніж у другій групі. Найменший рівень управління емоціями виявився у третій групі досліджуваних (85, 7%), а проміжний рівень – у досліджуваних другої групи (художньо-графічного факультету). Оскільки низька здатність до управління емоціями призводить до високої навчальної тривожності, то можна сказати, що для представників другої і третьої груп вірогідність високої навчальної тривожності більша. Вивчення питання тривожності

на даний час є актуальним (Коц С.М., 2015, 2016). Таким чином, проаналізувавши результати, рекомендовано всім досліджуваним попрацювати над підвищенням рівня

досліджуваної психофізіологічної складової – управління своїми емоціями. Адже, високий рівень управління емоціями дає можливість ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми, правильно орієнтуватись в різних життєвих ситуаціях. Це дає можливість досягнути успіху в усіх сферах суспільного життя.

Вважається, що мотивація досягнення успіху, зокрема у навчанні, передбачає високий рівень розвитку навичок та умінь з управління власними емоціями. Часто коли ми читаємо чи чуємо про когось з відомих особистостей, це викликає у нас інтерес і захоплення. Це може бути бізнесмен, тренер з особистої ефективності, зірка кіно, політик, історична особа і т.п. Читаючи біографію цієї людини, статті про нього/неї, його висловлювання або будь-яку іншу інформацію, напевно, ми знаходимо в житті цієї людини безліч мотивуючих моментів, прикладів стійкості і бажання йти вперед незважаючи ні на що. Що ж рухало цими людьми? Хтось чи вони самі? Життєві приклади багатих і успішних людей показують, що одним з найбільш істотних і вкрай необхідних інструментів для досягнення успіху є саме самомотивація. Проблемою самомотивації займалися багато вчених, серед яких доктор Еберхард Хойль, Брайан Трейсі. Самомотивація є найважливішим етапом на шляху до саморозвитку та особистої ефективності. Адже не завжди знаходяться поруч люди здатні пробудити в нас бажання діяти. І набагато краще, коли людина здатна зробити себе сама, знайти підхід до себе, вивчити свої сильні і слабкі сторони і навчитися в будь-якій ситуації самому в собі пробуджувати бажання рухатися вперед, досягати нових вершин, досягати поставлених цілей. Самомотивація дуже індивідуальна, тому кожна людина вибирає різні способи для того, щоб мотивувати себе. Але є певні методи, які надають позитивний вплив на більшість людей. Самомотивація – це бажання або прагнення людини до чого-небудь, засноване на його внутрішніх переконаннях; стимул для дії, яку він хоче зробити.

Отже, за результатами було виділено п'ять груп волонтерів: із високим рівнем самомотивації, рівнем вище середнього, середнім, нижче середнього, низьким. Виходячи із результатів дослідження психофізіологічного показника емоційної складової інтелекту у досліджуваних студентів факультету фізичного виховання, з'ясувалось, що у них домінує вище середнього та високий рівень самомотивації, що разом складає 59,46%. На останньому місці виявилася кількісна група з низьким рівнем самомотивації, вона була найменш чисельною (10,7%). У цій групі було на 17,9% менше досліджуваних, ніж у групах з середнім та нижче середнього рівнями даної складової емоційного інтелекту.

Висновки. Виявлено, що серед студентів факультету фізичного виховання частка з високим рівнем керування емоціями найбільша (на 7,5% більше, ніж у художників),

Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту, Харків, 2018

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