

Айкідо як метод самоконтролю та зниження рівня тривожності школярів

О. В. Стегура, О. А. Дуло*

Ужгородський національний університет, Україна
*Corresponding author. E-mail: olena.dulo@uzhnu.edu.ua

Paper received 21.08.17; Accepted for publication 28.08.17.

Анотація. В науковій статті показана доцільність вивчення та використання технік айкідо як методу корекції тривожності у підлітків 12-14 років. Доведена висока ефективність впливу занять айкідо на емоційний стан підлітків на підставі нормалізації коефіцієнта тривожності учнів експериментальної групи, а також достовірного зниження рівня шкільної тривожності за вісьмома факторами опитувальника Філіпса, що є позитивним наслідком для дітей в період переходу від молодшого шкільного віку до підліткового.

Ключові слова: айкідо, тривожність, підлітковий вік.

Вступ. Тривожність — це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням невдач, відчуттям небезпеки. Підвищена тривожність є причиною багатьох психологічних труднощів дитинства, в тому числі багатьох порушень розвитку. Щоб зміни в ставленні підлітка до власного «Я» були позитивними, і в процесі його розвитку можна було уникнути невдач, що супроводжує досягнення успіху у підлітковому віці, йому треба допомогти пізнати свій внутрішній світ та інших людей, навчити відчувати й аналізувати себе, адекватно оцінювати реальні успіхи і запобігати невдачам. Актуальність досліджуваної теми безсумнівна, адже стоїть пошук конкретних факторів впливу на поведінку людини з доміантою негативних емоцій, із виявом шкільної тривожності, що супроводжується бажанням особистості відтворювати конфліктогенні події з подальшим самоприниженням, сором за свої прорахунки. Ці страждання підлітків стають причиною зниження в них рівня самоповаги як впевненості у своїх здібностях та можливостях [5, 7, 8].

Короткий огляд публікацій по темі. За даними авторів [1, 3], можна припустити, що для оптимізації процесу особистісного розвитку і корекції несприятливих психічних станів з успіхом можна використовувати методи психологічної корекції, що реалізує цей взаємозв'язок. Через роботу з фізичним станом дітей, що займаються фізичними вправами, за думкою спеціалістів, можна впливати на розвиток особистості [4, 5], що формується, і оптимізацію психічного стану [2, 4, 6].

Юні спортсмени відрізняються від однолітків, які не займаються спортом, реалістичністю самооцінки, меншою боязливістю невдач, більш низькою тривожністю. Експериментально доведено, що заняття спортом, спрямовані на саморозвиток особистості, сприяють підвищенню адекватності відношення до успіхів і невдач, зниженню тривожності у спортсменів підліткового віку, і як наслідок підвищують стійкість до життєвого стресу. Юні спортсмени (дівчатка і хлопчики) відрізняються від ровесників, які не займаються спортом, меншою кількістю кореляційних зв'язків між показниками самооцінки, мотивації досягнень, тривожності [2, 3, 4, 5]. Це вказує на більшу диференційованість самовідношення і мотивації юних спортсменів, що обумовлена досвідом, який набувається в процесі занять спортом, успіхів і невдач, співвідношення самооцінок з оцінками, що отримуються ззовні [3, 5, 6, 8].

Таким чином, актуальність проведеного дослідження обумовлена пошуком немедикаментозних засобів корекції, які би сприяли зменшенню рівня тривожності підлітків, а також недостатнім вивченням співвідношення позитивних і негативних наслідків включення в заняття технік айкідо в період переходу від молодшого шкільного віку до підліткового.

Мета роботи. Вивчити вплив технік айкідо на рівень тривожності школярів 12-14 років.

Матеріали та методи. Проведено оцінку ефективності впливу занять айкідо на рівень тривожності школярів 12-14 років. У дослідженні взяли участь 136 учнів, з яких експериментальну групу (ЕГ) склали 72 школярів, контрольну групу (КГ) 64 учні. Школярі ЕГ займалися айкідо на базах клубу «Міраі» та «Академії СіЧ» м. Ужгорода Закарпатської обл. Заняття тривали 90 хвилин тричі на тиждень протягом 9 місяців. Учні КГ продовжували навчання за шкільною програмою. Оцінка рівня тривожності проводилась у школярів обох груп на початку дослідження, а також наприкінці дослідження, тобто через 9 місяців. Оцінювали рівень тривожності шляхом анкетування з використанням тесту шкільної тривожності Філіпса (за 8 факторами) та опитувальника Дж. Тейлора, а також застосовували метод педагогічного спостереження. Учні ЕГ під час занять айкідо працювали за спеціально розробленою методикою корекції тривожності, з використанням традиційних правил поведінки прийнятих у всьому світі Айкідо, яка полягала у використанні таких факторів впливу:

- етикет під час занять;
- авторитет сенсея (тренера);
- відповідальність за здоров'я і безпеку партнерів – фактор впливу, що покращує емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти (насамперед – з однолітками), а також усуває емоційні переживання в ситуаціях, що пов'язані з саморозкриттям, предствалення себе іншим, демонстрації своїх навичок та вмінь;
- повага до сempaїв (старших по рівню учнів) та їх знань – фактор впливу, який спрямовує підлітка спокійно реагувати на значимість своїх досягнень з боку оточуючих, їх оцінювань та очікування негативних оцінок, зверхнього ставлення;
- постійне удосконалення своїх навичок – фактор впливу, який усуває негативне відношення і відчуття тривоги під час перевірки знань, досягнень та можливостей учня;
- показові виступи та атестації на пояси – фактор впливу, який усуває негативний емоційний фон відносно підлітка з дорослими в школі, що призводить до покращення успішності навчання та загального емоційного стану дитини, що пов'язаний з різними формами її шкільного життя.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати досліджень рівня шкільної тривожності підлітків за тестом Філіпса виявили найвищий рівень тривожності учнів ЕГ та КГ за такими факторами: страх самовираження $68,2 \pm 1,5$ та $60,3 \pm 1,6$ відповідно, страх перевірки знань $59,7 \pm 1,4$ та $61,1 \pm 1,5$ відповідно, проблеми і страх у відношенні з вчителями $53,8 \pm 1,6$ та $64,2 \pm 1,5$. Найниж-

чий рівень тривожності учнів ЕГ та КГ спостерігався за фактором переживання соціального стресу $16,5 \pm 1,1$ та $14,9 \pm 1,2$ відповідно, за фактором низького фізіологічного опору стресу $19,0 \pm 1,1$ та $18,5 \pm 0,9$ відповідно, за фактором фрустрації потреби у досягненні успіху $17,1 \pm 1,0$ та $16,4 \pm 0,9$. Середній рівень тривожності у підлітків ЕГ

та КГ спостерігався за фактором загальної тривожності у школі та фактором страху не відповідати очікуванням оточуючих. За рівнем тривожності учні обох груп між собою не відрізнялися, $p > 0,05$. Результати оцінки шкільної тривожності за тестом Філіпса на початку дослідження представлені у табл. 1.

Таблиця 1. Оцінка шкільної тривожності підлітків за тестом Філіпса, $n=136$ ($M \pm m$)

№ п/п	Фактори	ЕГ (n=72)	КГ (n=64)	P	Рівень тривожності
1	загальна тривожність у школі (E=22)	$48,1 \pm 1,4$	$47,2 \pm 1,3$	$> 0,05$	середній
2	переживання соціального стресу (E=11)	$16,5 \pm 1,1$	$14,9 \pm 1,2$	$> 0,05$	низький
3	фрустрація потреби у досягненні успіху (E=13)	$17,1 \pm 1,0$	$16,4 \pm 0,9$	$> 0,05$	низький
4	страх самовираження (E=6)	$68,2 \pm 1,5$	$60,3 \pm 1,6$	$> 0,05$	високий
5	страх ситуації перевірки знань (E=6)	$59,7 \pm 1,4$	$61,1 \pm 1,5$	$> 0,05$	високий
6	страх не відповідати очікуванням оточуючих (E=5)	$35,1 \pm 1,2$	$37,6 \pm 1,3$	$> 0,05$	середній
7	низький фізіологічний опір стресу (E=5)	$19,0 \pm 1,1$	$18,5 \pm 0,9$	$> 0,05$	низький
8	проблеми і страх у відношенні з вчителями (E=8)	$53,8 \pm 1,6$	$64,2 \pm 1,5$	$> 0,05$	високий

Примітка: P – вірогідність різниці показників у школярів ЕГ та КГ

При оцінці рівня тривожності за опитувальником Дж. Тейлора на початку дослідження коефіцієнт тривожнос-

ті (K_{TP}) учнів ЕГ та КГ був вище норми $0,321 \pm 0,08$ та $0,297 \pm 0,08$ відповідно, за рівнем тривожності учні обох груп між собою не відрізнялися (табл. 2).

Таблиця 2. Оцінка рівня тривожності підлітків за опитувальником Дж. Тейлора, $n=136$ ($M \pm m$)

№ п/п	Рівень тривожності	ЕГ (n=72)	КГ (n=64)	P
1	Коефіцієнт тривожності K_{TP}	$0,321 \pm 0,08$	$0,297 \pm 0,08$	$> 0,05$

Примітка: P – вірогідність різниці показників у школярів ЕГ та КГ

Після проведених занять айкідо в учнів ЕГ, які мали емоційний дискомфорт, показники тривожності з високого рівня достовірно знизились до низького, а саме: за фактором страху самовираження показник зменшився в

1,64 рази до $41,7 \pm 0,85$, за фактором страху ситуації перевірки знань показник зменшився у 1,78 рази до $33,6 \pm 1,2$, за фактором проблем і страху у відношенні з вчителями показник зменшився у 1,71 рази до $31,5 \pm 1,2$ ($p < 0,05$).

Таблиця 3. Вплив занять айкідо на рівень шкільної тривожності підлітків за тестом Філіпса, $n=136$ ($M \pm m$)

№ п/п	Фактори	ЕГ (n=72)		КГ (n=64)	
		до занять	після занять	до занять	після занять
1	Загальна тривожність у школі (E=22)	$48,1 \pm 1,4$	$19,2 \pm 1,3$	$47,2 \pm 1,3$	$38,3 \pm 1,4$
	P – вірогідність змін	$P_1 < 0,05$		$P_2 > 0,05$	
	кратність змін	2,51		1,23	
2	Переживання соціального стресу (E=11)	$16,5 \pm 1,1$	$8,3 \pm 0,8$	$14,9 \pm 1,2$	$10,1 \pm 1,2$
	P – вірогідність змін	$P_1 < 0,05$		$P_2 > 0,05$	
	кратність змін	1,99		1,48	
3	Фрустрація потреби у досягненні успіху (E=13)	$17,1 \pm 1,0$	$9,2 \pm 0,9$	$16,4 \pm 0,9$	$11,4 \pm 1,1$
	P – вірогідність змін	$P_1 < 0,05$		$P_2 > 0,05$	
	кратність змін	1,86		1,44	
4	Страх самовираження (E=6)	$68,2 \pm 1,5$	$41,7 \pm 0,85$	$60,3 \pm 1,6$	$56,4 \pm 1,5$
	P – вірогідність змін	$P_1 < 0,05$		$P_2 > 0,05$	
	кратність змін	1,64		1,07	
5	Страх ситуації перевірки знань (E=6)	$59,7 \pm 1,4$	$33,6 \pm 1,2$	$61,1 \pm 1,5$	$51,0 \pm 1,2$
	P – вірогідність змін	$P_1 < 0,05$		$P_2 > 0,05$	
	кратність змін	1,78		1,20	
6	Страх не відповідати очікуванням оточуючих (E=5)	$35,1 \pm 1,2$	$14,4 \pm 1,0$	$37,6 \pm 1,3$	$29,2 \pm 1,2$
	P – вірогідність змін	$P_1 < 0,05$		$P_2 > 0,05$	
	кратність змін	2,44		1,29	
7	Низький фізіологічний опір стресу (E=5)	$19,0 \pm 1,1$	$11,2 \pm 1,3$	$18,5 \pm 0,9$	$15,6 \pm 1,1$
	P – вірогідність змін	$P_1 < 0,05$		$P_2 > 0,05$	
	кратність змін	1,70		1,19	
8	Проблеми і страх у відношенні з вчителями (E=8)	$53,8 \pm 1,6$	$31,5 \pm 1,2$	$64,2 \pm 1,5$	$55,1 \pm 1,6$
	P – вірогідність змін	$P_1 < 0,05$		$P_2 > 0,05$	
	кратність змін	1,71		1,17	

Учні ЕГ, які мали емоційний дискомфорт, продемонстрували достовірне ($p < 0,05$) зниження тривожності з середнього та низького рівня до показників відсутності підвищеного рівня тривожності, а саме: за фактором

загальної тривожності у школі показник зменшився у 2,51 рази до $19,2 \pm 1,3$, за фактором страху не відповідати очікуванням оточуючих показник зменшився у 2,44 рази до $14,4 \pm 1,0$, за фактором переживання соціального стресу

су показник зменшився в 1,99 рази до $8,3 \pm 0,8$, за фактором фрустрації потреби у досягненні успіху показник знизився в 1,86 рази до $9,2 \pm 0,9$. Натомість в учнів КГ, які продовжували навчання за шкільною програмою і не займалися технікою айкідо, достовірних змін показників рівня тривожності не відбулося ($p > 0,05$), табл. 3.

Примітка: P_1 – вірогідність різниці показників учнів ЕГ до та після занять айкідо; P_2 – вірогідність різниці показників учнів КГ до та після занять за шкільною про-

грамою

При оцінці динаміки рівня тривожності за опитувальником Дж. Тейлора у школярів ЕГ в процесі занять айкідо $K_{тр}$ достовірно знизився з $0,321 \pm 0,08$ до $0,214 \pm 0,07$ ($p < 0,05$), кратність змін становила 1,50. Натомість, у школярів КГ, які не займалися технікою айкідо, рівень тривожності не змінився, а $K_{тр}$ залишився без достовірних змін, табл. 4.

Таблиця 4. Вплив занять айкідо на рівень тривожності підлітків за опитувальником Дж. Тейлора, $n=136$ ($M \pm m$)

№ п/п	Рівень тривожності	ЕГ ($n=72$)		КГ ($n=64$)	
		до занять	після занять	до занять	після занять
1	Коефіцієнт тривожності ($K_{тр}$)	$0,321 \pm 0,08$	$0,214 \pm 0,07$	$0,297 \pm 0,08$	$0,252 \pm 0,09$
	P_1 – вірогідність змін	$P_1 < 0,05$		$P_2 > 0,05$	
	кратність змін	1,50		1,18	

Висновки. Запропонована програма занять айкідо з метою корекції рівня тривожності підлітків включала 6 факторів впливу, а саме: етикет під час занять, авторитет сенсея, відповідальність за здоров'я і безпеку партнерів, повага до семпаї та їх знань, постійне удосконалення своїх навичок, показові виступи та атестації на пояси. В результаті занять айкідо в учнів ЕГ спостерігалось достовірне зниження показника загального рівня тривожності в школі в 2,51 рази, показник фактору страху не відповідає очікуванням оточуючих знизився у 2,44 рази, показник фактору переживання соціального стресу

знизився у 1,99 рази (за тестом Філіпса) та відбулася достовірна позитивна динаміка $K_{тр}$ з $0,321 \pm 0,08$ до $0,214 \pm 0,07$ ($p < 0,05$), тоді як рівень тривожності за $K_{тр}$ опитувальника Дж. Тейлора в учнів КГ залишився без істотних змін. Вказані позитивні зміни обґрунтовують доцільність призначення занять айкідо у школярів, які мають підвищений рівень тривожності, що буде сприяти усуненню емоційного дискомфорту підлітків та нормалізації психічного стану дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алієв М. Н. Виховання морально-вольових якостей у дітей засобами фізичної культури / М.Н. Алієв, А. Г. Гусейнов // Педагогіка. 2008. - № 1. - С. 67-73.
2. Велканова Я.Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте / Я.Х. Велканова. – Краснодар, 2005. – 179 с.
3. Дуло О.А. Перспективи вивчення айкідо як методу корекції сколіотичної постави та тривожності у підлітковому віці (огляд літератури) / О.А. Дуло, О.В. Стегура // Science and Education a New Dimension. – Natural and Technical sciences IV (11). – 2016. – Issue 96. – P. 13 – 16.
4. Елисеєв Е.В. Определение степени влияния занятий айкидо на точность движения детей с церебральным параличом / Е.В.

- Елисеєв // Вестник. Научный журнал Челябинского университета. – 2014. – №1. – С.35-38.
5. Сен В.Д. Нравственно-волевое воспитание подростков средствами восточного единоборства в системе дополнительного образования: на материале занятий кудо / В.Д. Сен. – Белгород, 2008. – 196 с.
6. Чехонин А.Д. Нравственное воспитание подростка в процессе занятий айкидо / А.Д. Чехонин. – Тюмень, 2010. – 223 с.
7. Dobson M., Markham R. Individual differences in anxiety level and lyewithness memory // J. Gen. Psychol., 1992. №4. - P.343-350.
8. Keltikanges Iarvien L., Kangas P. Problem - solving strategies in aggressive and nonaggressive children // Aggr. Behov. 1988. - №4. - P.255-264.

REFERENCES

1. Aliev M. Training moral and volitional features of children with physical education / M. Aliev, A. Guseinov // Pedagogics. 2008. - №1. P. 67-73.
2. Velkanova Y. Sport influence on teenagers' resistance to stress / Y. Velkanova. – Krasnodar, 2005 – 179 p.
3. Dulo O. Perspectives of studying aikido as a method of scoliotic posture and teenagers' anxiety level correction (literature review) / O. Dulo, O. Stegura // Science and Education a New Dimension. – Natural and Technical sciences IV (11). – 2016. – Issue 96. – P. 13 – 16.
4. Eliseev E. Definition of aikido influence on movements accuracy of children with cerebral paralysis / E. Eliseev // Gazette. Science

- journal of Chelyabinsk University. – 2014. - №1. – P. 35-38.
5. Sen V. Teenagers' moral and volitional training with eastern martial arts in additional education system: with kudo trainings / V. Sen. – Belgrade, 2008 – 196 p.
6. Chehonin A. Teenager's moral training during the aikido exercises / A. Chehonin. – Tyumen, 2010. – 223 p.
7. Dobson M., Markham R. Individual differences in anxiety level and lyewithness memory // J. Gen. Psychol., 1992. №4. - P.343-350.
8. Keltikanges Iarvien L., Kangas P. Problem - solving strategies in aggressive and nonaggressive children // Aggr. Behov. 1988. - №4. - P.255-264.

Aikido as a method of self-control and reducing the level of anxiety of pupils

O. V. Stegura, O. Dulo

Abstract. In a science article shows the feasibility of studying and using aikido techniques as a method of anxiety correction of 12-14 year old teenagers. It's proved, that aikido classes have the high-effective influence on the emotional state of teenagers, because of the normalization of anxiety coefficient of the experimental group pupils. There's also the reducing the level of school anxiety by the eight factors of the Philips's questionnaire. It means, that aikido classes have a positive influence for children during the transition from primary school age to adolescence.

Keywords: Aikido, anxiety, adolescence.

Айкідо как метод самоконтроля и снижения уровня тревожности школьников

О. В. Стегура, Е. А. Дуло

Аннотация. В научной статье показана целесообразность изучения и использования техник айкідо как метода коррекции тревожности у подростков 12-14 лет. Доказана высокая эффективность воздействия занятий айкідо на эмоциональное состояние подростков на основе нормализации коэффициента тревожности учеников экспериментальной группы, а также достоверного снижения уровня школьной тревожности по восьми факторам теста Филлипса, что оказывает позитивное воздействие на детей в период перехода от младшего школьного возраста к подростковому.

Ключевые слова: айкідо, тревожность, подростковый возраст.