

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота  
магістра**

на тему: Дослідження взаємозв'язку тривожності і успішності діяльності спортсменів

Виконав: студент II курсу, групи 8.0538

спеціальності: 053 психологія

освітньої програми: 053 психологія

Хоменко Олексій Володимирович

Керівник: к.психол.н., доцент кафедри психології

Лукашевич О.А.

Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри психології

Грандт В.В.

Запоріжжя  
2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет \_\_\_\_\_  
Кафедра \_\_\_\_\_  
Рівень вищої освіти \_\_\_\_\_  
Спеціальність \_\_\_\_\_  
(код та назва)  
Освітня програма \_\_\_\_\_  
(код та назва)  
Спеціалізація \_\_\_\_\_  
(код та назва)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**З А В Д А Н Н Я**  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ/ПРОЕКТ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)

\_\_\_\_\_  
(прізвище, ім'я, по батькові)

1 Тема роботи (проекту) \_\_\_\_\_

керівник роботи \_\_\_\_\_,  
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом ЗНУ від « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_\_

2 Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3 Вихідні дані до роботи \_\_\_\_\_

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) \_\_\_\_\_

5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7 Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка

Студент \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали та прізвище)

## Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали та прізвище)

## РЕФЕРАТ

**Кваліфікаційна робота магістра:** 86 с., 7 таблиць, 5 рисунків, 90 джерел, 2 додатки.

**Об'єкт дослідження:** тривожність як психологічне явище.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок тривожності і успішності діяльності спортсменів.

**Мета:** виявити взаємозв'язок особистісної та ситуативної тривожності і успішності діяльності спортсменів в змагальний період, розробити рекомендації, щодо способів попередження та подолання високої ситуативної тривожності для спортсменів виступу яких вона перешкоджає.

**Гіпотези:**

1. Спортсмени з високим рівнем тривожності рідше беруть участь в змаганнях ніж спортсмени з низьким чи помірним рівнем тривожності.
2. Високий рівень особистісної та ситуативної тривожності негативно впливають на результати спортсменів та заважають досягати спортивних цілей.
3. Спортсмени з індивідуально-оптимальним рівнем збудження показують найвищі результати.

**Методи дослідження:** теоретичні та емпіричні.

**Наукова новизна** роботи полягає у тому, що вперше емпірично було досліджено взаємозв'язок тривожності та успішності боксерів і в результаті аналізу були надані психокорекційні та психопрофілактичні рекомендації, щодо зниження високого рівня тривожності.

Матеріали роботи можуть бути використані спортсменами, тренерами та спортивними психологами.

СПОРТСМЕНИ, ТРЕНЕР, ТРИВОЖНІСТЬ, УСПІШНІСТЬ, ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ, БОКСЕРИ, ЦІЛІ.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблем тривожності .....	9
1.1. Сучасне психологічне уявлення про тривожність .....	9
1.2. Специфіка прояву тривожності спортсменів на змаганнях.....	24
1.3. Вплив рівня тривожності на успішність виступу спортсменів.....	33
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу тривожності на успішність діяльності спортсменів.....	46
2.1. Методика дослідження тривожності у спортсменів.....	46
2.2. Аналіз результатів дослідження .....	50
2.3. Рекомендації щодо подолання тривожності у спортсменів.....	60
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	86

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ,  
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ**

1р. – «Перший розряд з боксу»

EDMR – Eye movement desensitization and reprocessing - Десенсибілізація переробки рухом очей

ЗОФ - «Зона оптимального функціонування».

КМС – «Кандидат у майстри спорту України»

КПТ – Когнітивно-поведінкова терапія

МС – «Майстер спорту України».

МСМК – «Майстер спорту України міжнародного класу».

ОТ – особистісна тривожність.

СТ – ситуативна тривожність.

ШРОТ – шкала реактивної та особистісної тривожності.

## ВСТУП

*Актуальність дослідження.* У сучасному світі тривожність стала однією з головних рис особистості, не залишилися осторонь і спортсмени. Значною мірою висока особистісна та ситуативна тривожність впливає на стресостійкість, а як наслідок на досягнення спортивних цілей у спортсменів чи взагалі уникнення участі в змаганнях [85].

Провідну роль в психологічній підготовці займає здатність спортсмена відрізнити уявну загрозу від реальної, розуміти свої думки, реакції, емоції і почуття, регулювати і усувати небажані емоційні стани – це допомагає запобігати розвитку дистресу та фазі виснаження, які можуть негативно позначатися на успішності діяльності спортсмена, погіршувати самопочуття та відображатися на результатах виступу на змаганнях як на внутрішній, так і на світовій арені.

Тривожність – це схильність індивіда до переживання тривоги, яка є емоційним станом. Стан характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, неспокою, похмурому передчутті, а з погляду фізіології – активацією вегетативної нервової системи. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю і динамічним в часі.

На психологічному рівні тривожність відчувається як: напруга, заклопотаність, неспокій, нервозність, відчуття невизначеності, безсилля, незахищеності, невдачі, самоти, неможливості ухвалити рішення [75].

Нартова-Бочавер С.К. визначає тривожність як схильність переживати реальні і уявні небезпеки, негативно забарвлене переживання внутрішнього неспокою, стурбованості, необхідності пошуків, гарячки, розбурханості, що переходять в ажитацію, збудження, часто має непродуктивний і демобілізований характер [87].

За думкою Спілбергера Ч.Д. особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливих, реагувати на такі

ситуації станом тривоги. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями. Це може негативно впливати на стабільність виступу на змаганнях та здоров'я. Слова підтвердження можна знайти й в монографії Сельє Г., який вважав, що коли стресори превалюють над адаптаційними механізмами відбувається зрив адаптації і формування дистресу.

Ситуативна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю. Дуже висока ситуативна тривожність викликає порушення уваги, іноді порушення тонкої координації, що може негативно впливати на виступи спортсмена на змаганнях [85].

Тривожність може сприяти розвитку панічних розладів і як наслідок зневіри в себе, зниженню самооцінки. Спортсмен може почати сумніватися у своїх здібностях та силах і почати руйнувати особистісну структуру.

Однак, тривожність не є лише негативною рисою. Певний рівень тривожності - природна і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги», яка допомагає адаптуватися учаснику змагань до нових умов.

**Об'єкт дослідження** - тривожність як психологічне явище.

**Предмет дослідження** - взаємозв'язок тривожності і успішності діяльності спортсменів.

**Мета даної роботи** - виявити взаємозв'язок особистісної та ситуативної тривожності і успішності діяльності спортсменів в передзмагальний та змагальний період, розробити рекомендації, щодо способів попередження та подолання високої ситуативної тривожності для спортсменів виступу яких вона перешкоджає.

**Гіпотези:**

1. Спортсмени з високим рівнем тривожності рідше беруть участь в змаганнях ніж спортсмени з низьким чи помірним рівнем тривожності.
2. Високий рівень особистісної та ситуативної тривожності негативно впливають на результати спортсменів та заважають досягати спортивних цілей.



3. Спортсмени з індивідуально-оптимальним рівнем збудження показують найвищі результати.

За допомогою мети, гіпотези, об'єкта і предмета дослідження визначили **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз літератури з питань взаємозв'язку тривожності та успішності діяльності спортсменів;
2. Зробити аналіз методів вивчення тривожності;
3. Організувати дослідно-експериментальну роботу, яка буде спрямована на вивчення і визначення впливу рівня особистісної і ситуативної тривожності та впливу на досягнення успіхів у спорті;
4. Проаналізувати результати проведеного дослідження та зробити висновки;
5. Розробити рекомендації щодо зняття тривожності у високотривожних спортсменів.

***Методи дослідження:***

1. Вивчення, обробка і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження;
2. Аналіз наукової літератури, підручників і посібників з психології, психодіагностики.
3. Експериментальне дослідження тривожності у спортсменів за допомогою опитувальника для оцінки тривоги / тривожності (State-Trait Anxiety Inventory - STAI).

***Наукова новизна*** роботи полягає у тому, що вперше емпірично було досліджено взаємозв'язок тривожності та успішності боксерів і в результаті аналізу були надані психокорекційні та психопрофілактичні рекомендації, щодо зниження високого рівня тривожності.

***Практичне значення*** роботи полягає в тому, що матеріали роботи можуть бути використані спортсменами, тренерами та спортивними психологами.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ТРИВОЖНОСТІ

#### 1.1 Сучасне психологічне уявлення про тривожність

У сучасній психологічній літературі часто згадується і є предметом наукових досліджень «anxiety», іноді «anxiousness», що в перекладі на українську мову перекладається як «тривожність», «тривога» [87, 55].

Поняття тривожність і тривога використовуються як синоніми та самостійні поняття, проте необхідно чітко диференціювати тривогу, тривожність і страх [87, 56].

Тривога визначається як емоційний стан гострого внутрішнього неспокою, пов'язаного у свідомості людини з передбаченням небезпеки. Розглядається в психології як несприятливий за своїм емоційним забарвленням стан або внутрішня умова, яка характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, занепокоєння, похмурих передчуттів. На думку Спілбергера Ч.Д., вона являє собою генералізований, дифузний або безпредметний страх, джерело якого може залишатися неусвідомленим [22, 75].

Велика увага надається тривозі і страху в теорії Джемса – Ланге. Страх розглядався Джеймсом У., як одна з трьох найсильніших емоцій разом з радістю і гнівом. Однак Джеймсон розглядав тривогу як одна з форм страху [65].

Астапов В.М диференціює поняття наступним чином: страх – це реакція на конкретно існуючу загрозу; тривожність – це стан неприємного передчуття без видимої причини. Проте у науковій літературі не завжди витримується це розподілення [65].

Тілліх П.Й. вважає, що страх і тривожність – невід'ємні: вони тісно пов'язані між собою. Він визначає тривожність як страх перед невідомим [65].

В теорії диференційованих емоцій стверджується, що феномен тривожності складний і складається з домінуючою емоції страху, взаємодії страху з однією або декількома іншими фундаментальними емоціями - страхом, гнівом, провинною, соромом і інтересом.

Під тривожністю розуміють індивідуальні психологічні особливості людини, рису характеру, що виявляється в схильності впадати в стан підвищеного занепокоєння і тривоги в тих ситуаціях життя, які на думку людини, несуть в собі психологічну загрозу і можуть обернутися для неї неприємностями, невдачами або фрустрацією. До таких ситуацій належать, наприклад, порівняння людиною себе з іншими людьми, які її в чомусь перевершують, змагання з такими людьми, здача іспитів, тощо [57, 265].

Отже, розрізняють тривожність як властивість особистості, як відносно постійну, незмінну протягом життя межу (особистісну тривожність) і тривогу як негативний емоційний стан, відносно тривалий, пов'язане зі зміною нервово-психічної діяльності (ситуативна тривога).

Проблемі тривожності присвячена дуже велика кількість літератури і досліджень, до того ж не тільки в психології та психіатрії, але й біохімії, фізіології, соціології, філософії. І кількість подібних досліджень з часом тільки зростає, принаймні на Заході. У вітчизняній науці дослідження тривоги, нажаль, мають фрагментарний характер [63, 11].

Ейдемільер Е.Г., Юстіцкіс В.В. розрізняють такі види тривожності:

1. За адекватністю ситуації:

- адекватну тривожність, яка відображає неблагополуччя людини;
- неадекватну тривожність (власне тривожність) - тривожність, яка виявляється у сприятливих для індивіда областях реальності.

2. За сферою виникнення:

- приватну тривожність - тривожність у будь-якій окремій сфері, пов'язану з чимось постійним (шкільна, екзаменаційна, міжособистісна тривожність тощо);
- загальну тривожність - тривожність, яка вільно змінює свої об'єкти,

разом зі зміною їх значимості для людини [24].

Березін Ф.Б. зазначає, що стан тривоги (тривожності) – це емоційний стан, що має шість рівнів:

1. Відчуття внутрішньої напруги – є початком і відповідає найменшому ступеню тривоги. Напруженість, настороженість, а при достатньо сильному прояві й душевний дискомфорт, – це переживання, що характерні для першого етапу. Дані відчуття тільки сигнал, що дозволяє, звернути увагу на пошук можливої загрози. Саме на цьому етапі, етапі виникнення та розвитку тривоги, варто звернутись до пошуку її джерела.

2. Гіперестезичні реакції: певний вид спочатку нейтральних подразників, які під впливом певних чинників призводять до наростання тривоги. Навколо значущого подразника починають концентруватися певні групи стимулів, що були нейтральними. В результаті людина починає бути роздратованою в тих подіях і обставинах, яким раніше вона не надавала ніякого значення.

3. Тривога проявляється як переживання невизначеної загрози, почуття невідомої (неусвідомлюваної) небезпеки. Неусвідомленість причин, що викликають тривогу, може бути пов'язана з браком інформації про потенційно небезпечні ситуації або є результатом того, що отримана інформація про причини тривоги знаходиться в протиріччі з уявленнями суб'єкта про власну особистість. Зростання інтенсивності тривоги само по собі знижує можливість логічної оцінки та вірного осмислення інформації, що сприймається.

4. Страх. Неусвідомленість причин тривоги перешкоджає їх пошуку і усуненню. Психологічна неприйнятність такої ситуації змушує людину шукати причину тривоги. Досить часто вони приписуються конкретним зовнішнім обставинам. У людини починає формуватися страх перед конкретними ситуаціями. Складаються різні види обмежувальної поведінки. Тим більше, що такого роду поведінка хоча і не торкається істинних причин важкого стану, але тимчасово може зменшити інтенсивність тривоги.

5. Відчуття неминучої катастрофи, що насувається – наступний етап зростання почуття тривожності. У людини в такому стані складається враження

- неможливість відвернути загрозу. Неминучою в цих випадках здається навіть невизначена загроза. Це викликає підвищену рухову активність, панічні пошуки допомоги.

6. Тривожно боязливе збудження. Це крайній вираз розладів тривожного ряду. Дезорганізація поведінки, що викликається тривогою, сягає максимуму, і унеможлиблює цілеспрямовану діяльність в цих випадках.

Крайнім проявом страху та тривоги є жах.

Афективний страх, тобто жах – це психічний стан, який викликається дуже великою і, як правило, неочікуваною небезпекою, яка несе в собі значну реальну чи уявну загрозу [58, 177-178].

Прихожан А.М. виділяє дві основні категорії тривожності:

1. відкрита –свідомо пережита і демонстрована у поведінці та діяльності у вигляді стану тривоги;

Вона може існувати в різних формах, наприклад: як гостра, нерегульована або слабо регульована тривожність, що найчастіше дезорганізує діяльність людини; регульована і компенсована тривожність, яку людина може застосовувати як стимул для виконання відповідної діяльності, що, втім, можливе переважно в стабільних, звичних ситуаціях; культивована тривожність, пов'язана з пошуком вторинних вигод від власної тривожності, що потребує певної особистісної зрілості.

2. прихована або несвідома тривога, що виявляється у надмірному спокої, нечутливості до реального неблагополуччя і навіть запереченні його, або опосередковано через специфічні форми поведінки (перебирання волосся, хитання з боку в бік, постукування пальцями по столу, тощо.): неадекватний спокій (реакції за принципом «У мене все добре!», пов'язані з компенсаторно-захисною спробою підтримати самооцінку; низька самооцінка у свідомість не допускається); відхід від ситуації [64, 154] ;

Дуже важливо зазначити, що висока особистісна і ситуативна тривожність займають першу ланку у впливі на стресостійкість людини.

Тривожність як фактор, який зумовлює стресостійкість, в науковій

літературі згадується в роботах. Гіссена Л.Д., Спілбергера Ч.Д., Фейнгерберга І.М., Щербатих Ю.В., тощо. Особистісну і ситуативну тривожність згадують серед компонентів стресостійкості Смірнова М.М., Соловійов А.Г., Шагієв Р.М.. Щодо наявності взаємозв'язку між ступенем вираженості тривожності і мірою схильності до стресу пише Хромова А.С. Вплив тривожності на стресостійкість вивчають Іллінський С.В. і Гладишева Е.А. [47].

У дослідженні, проведеному Циганковим Б.Д, практично у половини досліджуваних суїцидентів виявлені високі показники особистісної тривожності (ОТ) - 44,5%. Дані рівні тривожності відображають схильність досліджуваного контингенту в плані соціально-психологічної адаптації. Так, високий показник особистісної тривожності проявлявся в надмірній емоційній лабільності, боязні очікуваних труднощів або суб'єктивній непереносимості знаходження в умовах, що склалися [89].

Також було виявлено, що при збільшенні вираженості депресивного розладу виявляється тенденція до збільшення числа суїцидентів з високим рівнем особистісної тривожності (при важких депресіях 54,3% з високим рівнем ОТ), що може говорити про її значимість в діагностиці підвищеного суїцидального ризику [89].

Виходячи з дослідження тривожності, можна зробити висновок, що більш високий рівень ОТ і СТ ускладнює перебіг депресивного розладу індивіда, а також сприяє фіксації на антивітальних переживаннях, ускладнює роботу механізмів психологічного захисту, приводячи до збільшення ступеня суїцидального ризику.

Дослідження показали, що люди з високою соціальною тривожністю володіють високим рівнем співчуття. Вчені свідчать, що висока емпатія може зробити соціально тривожних людей більш чутливими і уважними до станів чужих людей.

Це підтвердилось в ході проведеного дослідження впливу рівня особистісної тривожності на рівень емпатії. У 72% респондентів з високим рівнем особистісної тривожності був виявлений високий рівень емпатії; у 50%

респондентів з помірним рівнем особистісної тривожності -помірний рівень емпатії, але у респондентів з низьким рівнем особистісної тривожності низького рівня емпатії виявлено не було. Ймовірно, на рівень емпатії впливає чутливість, що входить в структуру тривожності. Вона і дозволяє «зчитувати» емоції іншої людини [46].

Важливо звернути увагу на отримані результати, які свідчать, що в критичний період адаптації учнів до освітнього середовища гострі фізичні навантаження переважно аеробного спрямованості викликають поліпшення функціонального стану по ряду психологічних і поведінкових показників.

Вивчення динаміки психологічних і поведінкових показників функціонального стану дітей в період реституції після м'язової діяльності показало, що найбільш значне зменшення тривожності, а також поліпшення самопочуття і настрою відзначається через 60 хвилин після закінчення фізичного навантаження. Аналіз зрушень досліджуваних показників функціонального стану в залежності від інтенсивності м'язової діяльності дозволив встановити, що найбільш збалансоване їх поліпшення відбувається під впливом фізичного навантаження інтенсивністю 50-55% максимального пульсового резерву [90].

Підвищена тривожність пов'язана з погіршенням показників короткочасної пам'яті у всіх парадигмах. Результати демонструють, що занепокоєння негативно корелює як з вербальною, так і з візуально-просторовою продуктивністю короткочасної пам'яті [5].

Аналогічним чином відмічається взаємозв'язок тривожності із соціальним інтелектом і, як наслідок, може впливати на подальший його розвиток як деструктивно, так і конструктивно, залежно від індивідуальних та соціальних особливостей. Надмірний рівень тривожності, який проявляється як загальна дезорганізація поведінки і діяльності, заважає нормальному розвитку і продуктивній взаємодії. Але, слід зазначити, що якщо сприяти зниженню тривожності на всіх рівнях її активності, то можна досягти її стабілізації, яка забезпечить ефективне функціонування всіх показників соціального інтелекту

[76].

Був виявлений значний негативний взаємозв'язок між тривожністю і управлінням уваги. Тривога негативно впливає на такі процеси, як концентрацію і перемикання уваги. Негативна зв'язок між тривожністю і управлінням уваги посилювалася з віком і має поведінковий характер [7].

Згідно з даними вітчизняних і зарубіжних дослідників в сучасному світі спостерігається зростання кількості тривожних людей незалежно від статевих, вікових та інших характеристик. Більш того, тривожність набуває форми глибинної тривоги, тобто може проявлятися в психічній неврівноваженості, невротичних реакціях, в меншій ступені піддається корекції [73].

Існують різні фактори, які можуть вплинути на психічне здоров'я особистості і рівень розвитку тривожності.

Це такі фактори, як:

- генетична схильність,
- фізичне здоров'я,
- психологічне здоров'я,
- раніше отриманий досвід, при наявності негативного досвіду,
- навколишнє середовище [77].

Дуже важливо звернути увагу на поширеність тривожних розладів у світі.

Тривога - поширений в усьому світі розлад, який не залежить від національних, расових відмінностей. Дослідження людей з тривогою з Катару, Туреччини, Непалу, Чилі, Африки на південь від Сахари, Марокко, Китаю та інших країн підтверджують цей висновок. Насправді на кожному континенті є «гарячі точки» тривоги. Наприклад, Архангельська область в Росії є місцем з високим рівнем стресу: 69 відсотків жінок і 32,3 відсотка чоловіків, які там живуть повідомляють про високий рівень тривоги, депресії і проблеми зі сном.

Молодість не гарантує захищеність від тривоги. Тривога поширена серед дітей передпідліткового віку і підлітків. Тривога посилюється в середньому віці [35].



Поширеність тривожних розладів у всьому світі варіюється від 2,5 до 7 відсотків, в залежності від країни.

За оцінками, у 2017 році в усьому світі 284 мільйони людей страждають від тривожного розладу, що робить його найбільш поширеним психічним розладом нервового розвитку.

Близько 63 відсотків, а саме 179 мільйонів людей з тривожним розладом - жінки, у порівнянні з 105 мільйонами чоловіків.

У всіх країнах жінки частіше відчувають на собі тривожні розлади, ніж чоловіки [4].

За все життя у 28,8 відсотка людей, що живуть в Сполучених Штатах, хоча б раз відзначається та чи інша важка форма тривоги. Число людей, які страждають від тривоги і страху істотно і в інших частинах західного світу.

Тривожність стала свого роду культурним явищем сучасності, про це свідчить національний інститут психічного здоров'я США, який встановив, що тривожні розлади - найпоширеніші психічні захворювання в США, які вражають 40 мільйонів дорослих у віці 18 років і старше, або 18,1% населення щороку [2].

Нові результати опитування показують, що рівень тривожності американців у 2018 році значно збільшився, і майже 40 відсотків респондентів заявили, що вони відчували себе більш стурбованими, ніж рік тому.

Це досить великий стрибок - слідуючи за 36-відсотковим стрибком в період з 2016 по 2017 рік і це означає, що національний середній показник «тривожності» в цьому році за 100-бальною шкалою, знаходиться на рівні 51 відсотків.

Викликають найбільше занепокоєння у мешканців цієї країни такі проблеми як: здоров'я - 68 відсотків респондентів і відчуття небезпеки за себе чи свою родину - 68 відсотків, а фінанси становлять близько третини - 67 відсотків.

Можна стверджувати, що тривожність викликана багато в чому завдяки сьогоdnішньому циклу новин 24/7 і майже постійного цифровому і соціальному з'єднанню, яке формує сучасне життя [1].

Якщо людина відчуває панічні атаки - може бути тип тривожного розладу, званого панічним розладом. Підраховано, що майже 5 відсотків дорослих американців в якийсь момент свого життя будуть відчувати панічний розлад. [6]

Зростання випадків тривожних розладів відмічається і у Великобританії, де у 2013 році було зареєстровано 8,2 мільйона випадків тривожних розладів.

7,2% дітей у віці 5-19 років відчувають стан тривоги.

У 2017 році 3,9% дітей у віці 5-10 років мали тривожний розлад, а також 7,5% у віці 11-16 років і 13,1% у віці 17-19 років.

Опитування також демонструють, що часті користувачі соціальних мереж, як правило, мають проблеми з тривожністю, депресією і проблемами зі сном.

Газети часто тлумачать цю кореляцію причинно-наслідкового зв'язку і малюють страшну картину, в якій соціальні мережі несуть відповідальність за великі і постійні проблеми з психічним здоров'ям [8].

Якщо розглянути рейтинг інвалідності, який був складений Соломон Д. А. та ін., Які опитали 60 890 учасників дослідження з усього світу, які захворювання, травми і розлади вони вважають найбільш інвалідизуючими. У статті оцінюється 185 станів фізичного і психічного здоров'я від найменш до найбільш інвалідизовані, в тому числі і сильна тривога = 0,52, яка зайняла високе місце і стала серед важкий інсульт з довгостроковими наслідками = 0,55; Важка депресія = 0,66; необоротне ушкодження спинного мозку = 0,73; Шизофренія (гостра) = 0,78.

Було виявлено, що в найбагатших країнах світу живуть найбільш тривожні люди – це змінює уявлення о причинах тривожності і змушує переглядати сучасні уявлення про природу людства у взаємозв'язку тривожності і бідності.

Було опитано 22 000 людей у 21 країнах ОЕСР з високорозвиненою економікою. Мешканці найбагатших країн світу занепокоєні всім, починаючи від грошей та податків, до охорони здоров'я та пенсій. Існує «явне відчуття незадоволеності та несправедливості».

Опитування ОЕСР продемонструвало занепокоєння жителів багатих країн щодо грошей, здоров'я та житла:

- Хвороби та неповноцінність – 54%
- Покриття витрат – 47,3%
- Втрата роботи – 35,5%
- Житлові умови – 27,5%
- Опіка над дитиною/освіта – 15,8%
- Догляд за літніми людьми/неповносправними – 26,3%
- Кримінал чи насильство – 34%
- Жодне з перелічених вище – 8,6% [59].

Все це свідчить про те, що психологи все більше приділяють увагу зростанню тривожності у населення та намагаються вирішити цю проблему, зберегти психологічне здоров'я, підвищити стійкість до стресів, знизити ризик суїцидальної поведінки та розробити психопрофілактичні заходи.

У сучасній літературі тривожність визначається також, як психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості, загостреного почуття провини, недооцінювання себе, передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості [66, 138 139].

Роджерс К.Р. розглядає тривожність як деяку емоційну реакцію на внутрішньо особистісне протиріччя, на конфлікт між Я-реальним та Я-ідеальним.

Основний конфлікт особистості й основну тривогу К.Роджерс виводить зі співвідношення двох систем особистості - свідомої і несвідомої. Якщо між цими системами є повна згода, то у людини гарний настрій, він задоволений собою, спокійний.

І навпаки, при порушенні узгодженості між двома системами виникають різного роду переживання, занепокоєння і тривога.

Головною умовою, попереджуючою ці емоційні стани, є вміння людини швидко переглядати свою самооцінку, змінювати її, якщо цього вимагають нові умови життя [25, 187].

Таким чином, драма конфлікту в теорії К. Роджерса переноситься від площини «біосоціо» в площину, що виникає в процесі життя індивіда між його уявленнями про себе, що склався в результаті минулого досвіду і даного досвіду, який він продовжує отримувати. Це протиріччя - основне джерело тривожності.

Плутчик Р. визначає тривожність - як поєднання страху і очікування. На його думку, аналіз ситуацій, що породжують у людини страх, і виявлення очікувань людини по відношенню до таких ситуацій допомагає зрозуміти динаміку тривоги [26, 53].

Існує думка, що тривога і страх - одне і теж, але Ізард К.Е пише про те, що страх не можна ототожнювати з тривогою. Тривога - комбінація або патерн емоцій, і емоція страху лише одна з них, поряд з сумом, провинною і соромом [26, 293].

Всі ці описання свідчать про те, що в основі феноменології тривоги лежить переживання страху. Страх, як будь-яка базова емоція, може варіювати у своїй інтенсивності, відповідно і в тривозі він може бути виражений слабо, помірно або сильно.

Тривожність відноситься до прояву емоційної сфери людини. Емоції і почуття відбивають реальну дійсність через форму переживань. Емоційну сферу людини, в сукупності, утворюють переживання різних форм почуттів (емоцій, настроїв, стресів і ін.).

Ізард К.Е. запропонував класифікацію, відповідно до якої виділяються похідні і фундаментальні емоції. Фундаментальні, це широкий діапазон емоцій типу презирство, гнів, інтерес-хвилювання, здивування, радість, страх, горе-страждання, вина, сором, відраза. Всі інші, це похідні.

Тривожність, як комплексне емоційний стан, виникає із з'єднання і поєднання таких фундаментальних емоцій, як: гніву, страху, провини, інтересу-збудження [64].

У сучасному світі важко знайти людину, яка б не була знайома с тривогою і тривожністю. Більшість людей відчували в стані тривоги, скажуть, що були мучений недобрими передчуттями, відчували хвилювання, занепокоєння, а можливо, навіть тремтіли.

На психологічному рівні тривожність відчувається як: напруга, заклопотаність, занепокоєння, неспокій, нервозність, відчуття невизначеності, безсилля, незахищеності, невдачі, самота, неможливість ухвалити рішення [10].

На думку більшості дослідників, основними характерними проявами тривожності є: негативний емоційний відтінок, невизначеність предмета переживання, відчуття реальної погрози.

У психологічній сфері тривожність проявляється у зміні рівня домагань особистості, у зниженні самооцінки, рішучості, впевненості в собі, також особистісна тривожність впливає на мотивацію діяльності. Крім того, наголошується зворотний зв'язок тривожності з такими особливостями особистості спортсмена, як: соціальна активність, принциповість, сумлінність, прагнення до лідерства, рішучість, незалежність, емоційна стійкість, впевненість, працездатність. Слід зазначити, що причиною тривожності на психологічному рівні може бути неадекватне сприйняття суб'єктом самого себе, тобто дана характеристика особистості обумовлена конфліктною будовою самооцінки, коли одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції – потреба оцінити себе високо, з одного боку, і почуття невпевненості – з іншого [20,18].

У теорії Хорні К. головні джерела тривоги і занепокоєння особистості кореняться не в конфлікті між біологічними потягами та соціальними заборонами, а є результатом неправильних людських відносин. У книзі «Невротична особистість нашого часу» Хорні К. нарахує 11 невротичних потреб:

– Невротична потреба в прихильності і схвалення, бажання

подобатися іншим, бути приємним.

- Невротична потреба в «партнері», який виконує всі бажання, очікування, страх залишитися на самоті.
- Невротична потреба обмежити своє життя вузькими рамками, залишатися непоміченим.
- Невротична потреба влади над іншими за допомогою розуму, передбачення.
- Невротична потреба експлуатувати інших, отримувати краще від них.
- Потреба в соціальному визнанні або престижі.
- Потреба особистого обожнювання. Роздутий образ себе.
- Невротичні домагання на особисті досягнення, потреба перевершити інших.
- Невротична потреба в самозадоволення і незалежності, необхідності ні в кому не бідувати.
- Невротична потреба в любові.
- Невротична потреба в перевазі, досконалості, недосяжності. [88]

Салліван С. розглядає тривожність не тільки як одну з основних властивостей особистості, але і як фактор, що визначає її розвиток.

Виникнувши в ранньому віці, у результаті зіткнення з несприятливим соціальним середовищем, тривога постійно й незмінно є присутнім протягом всього життя людини. Рятуння від почуття занепокоєння для індивіда стає «центральною потребою» і визначальною силою його поведження. Людина виробляє різні «динамізми», які є способом рятування від страху й тривоги. [71]

Процес розвитку тривоги за Спілбергером Ч. Д. складається з таких компонентів: вплив стресогенних факторів сприйняття загрози й сам стан тривоги [31, 33].

Інакше підходить до розуміння тривожності Фромм Е.З [69, с.177]. На відміну від Хорні К. і Салліван С., Фромм Е.З підходить до проблеми психічного дискомфорту з позиції історичного розвитку суспільства.

Фромм Е.З вважає, що всі ці механізми, в тому числі «втеча від себе», лише прикриває почуття тривоги, але повністю не позбавляє індивіда від неї. Навпаки, почуття ізольованості посилюється, бо втрата свого «Я» становить самий хворобливий стан. Психічні механізми втечі від свободи є ірраціональними, на думку Фромма Е.З, вони не є реакцією на навколишні умови, тому не в змозі усунути причини страждання і тривоги [69, 178].

Прихожан А.М визначає тривожність, як переживання емоційного дискомфорту, яке пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки. Тривожність як психологічна особливість може мати різноманітні форми. Під формою тривожності Прихожан А.М. має на увазі особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення вербального і невербального вираження в характеристиках поведінки, спілкування і діяльності. Вона виділила відкриті і закриті форми тривожності [59, 3].

Відкриті форми тривожності: гостра, нерегульована тривожність; регульована і компенсуюча тривожність; культивована тривожність.

Закриті форми тривожності: агресивність; надмірна залежність; апатія; брехливість; лінь; надмірна мрійливість [59, 3].

Китаєв-Смик Л.А. [33] відзначає поширення використання в психологічних дослідженнях диференційованого визначення двох видів тривожності: «тривожність характеру» і ситуаційна тривога.

Петровський А.В. вважає, що тривожність звичайно підвищена при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, що переживають наслідки психотравми, у багатьох груп осіб із відхиленнями в суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості [58].

Сучасні дослідження тривожності спрямовані на розрізненні ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією, і особистісної тривожності, що є стабільною властивістю особистості, а також на розробку методів аналізу тривожності, як результату взаємодії особистості та її оточення [58].

Аракелов Г.Г, Лисенко Н.Є., Шотт О.Є., відзначають тривожність, як багатозначний психологічний термін, який описують як певний стан індивідів в обмежений момент часу, так і стійка властивість будь-якої людини. Аналіз літератури останніх років дозволяє допустити твердження про те, що підвищена тривожність виникає і реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, що провокуються впливом різних стресів на людину [11].

Неймарк М.С. вважає, що стрес і фрустрація при будь-якому їх розумінні включають в себе тривогу.

Фуко М. вважає, що в основі будь-якого психічного захворювання лежить тривога [72, 33].

Білова М. Е. вважає, що необхідною умовою мобілізації діяльності є оптимальний рівень тривожності. Підвищений же рівень тривожності, засвідчуючи про суб'єктивне неблагополуччя особистості, пригнічує вплив на діяльність, визначаючи деструкцію її динаміки. Високий рівень тривожності створює загрозу психічному стану особистості, будучи основою псевдоневротичних станів. Високий рівень тривожності впливає на такі аспекти життєдіяльності особистості, як динаміка поведінки, психічний і фізіологічний стан, рівень продуктивності діяльності, якість соціального функціонування особистості [33, 8].

Фурдак Т.Д вважає, що підвищений рівень тривожності може свідчити про недостатню емоційну пристосованість до ситуації [89, 294].

Про тривожність пишуть тисячі наукових робіт щорічно, їй присвячено кілька спеціалізованих наукових журналів. Дослідники тривожності постійно роблять нові відкриття, що стосуються, крім причин виникнення і способів лікування тривоги, принципів функціонування свідомості в цілому, взаємозв'язків між тілом і свідомістю, генами і поведінкою, молекулами і емоціями. Функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ) дозволила зв'язати суб'єктивні емоції з певними ділянками мозку і навіть виділити різні типи тривоги, виходячи з спостережуваних проявів мозкової активності.



Зокрема, загальне занепокоєння про майбутнє, як правило, виражається в підвищеній активності лобових часток мозкової кори. Гостра тривога, яку деякі відчувають під час публічних виступів або виявляється у особливо сором'язливих під час спілкування, викликається підвищенням активності в передній поясній корі. Тривожність при obsесивно-компульсивному розладі на томограмі виражається в порушеннях в нервовій ланцюга, що з'єднує лобні доли з глибинними структурами - базальними гангліями.

Аналізуючи і систематизуючи розглянуті теорії можна виділити кілька джерел тривоги, які в своїх роботах виділяють автори:

- Тривога через потенційну фізичну шкоду.
- Тривога через втрату любові (любові матері, розташування однолітків).
- Тривога може бути викликана почуттям провини, яка зазвичай проявляється не раніше 4-х років.
- Тривога через нездатність оволодіти середовищем.
- Тривога може виникнути і в стані фрустрації.
- Тривога властива кожній людині в тій чи іншій мірі.

## **1.2 Специфіка прояву тривожності у спортсменів на змаганнях**

У спортивній діяльності переживання стану тривоги має свої особливості.

Стійка особистісна та ситуативна тривожність виникає у спортсменів з такими рисами, як чутливість, підвищена вразливість, недовірливість, помисливість.

Така тривога обумовлена внутрішнім конфліктом між двома прагненнями, які суперечать один одному, коли щось важливе для нього одночасно відштовхує і притягує. Спортсмен стає соціально дезадаптованим і звертає увагу на свій внутрішній світ. Він може стати агресивним, тому що агресивність допомагає зняти тривогу. У поведінці це проявляється

роздратуванням – запальність та підвищена грубість, фізичній дії проти когонебудь; вербальною агресією - погрози, крики, ненормативна лексика; непрямую агресією - плітки, злобні жарти.

Слід звернути увагу на спортсменів, які характеризуються надмірним спокоєм. Подібна нечутливість до подразника носить, як правило, компенсаторний, захисний характер і перешкоджає повноцінному формуванню особистості. Спортсмен не допускає неприємний досвід у свідомість. Емоційне неблагополуччя в цьому випадку зберігається внаслідок неадекватного ставлення до дійсності, негативно позначаючись на продуктивності діяльності.

Підвищена тривожність, велика кількість стрес-факторів, емоційні перевантаження - частина кар'єри як професійного, так і спортсмена початківця.

Тривожність визначає індивідуальну чутливість спортсмена до змагальних стресів, а стан тривоги як емоційна стрес-реакція може виникнути в умовах змагання під впливом реальних або очікуваних впливів з боку мікросередовища (партнерів, товаришів по команді, тренера, обслуговуючого персоналу, знайомих, суперників, сім'ї, друзів та ін.), в якому постійно формується непряма або безпосередня оцінка дій, поведінки, ставлення.

Рівень тривоги спортсмена може безперервно змінюватися протягом поєдинку і бути злегка підвищеним перед початком бою чи розігруванням м'яча, який знижується після того, як спортсмен увійде в ритм, і значніше підвищується в останні хвилини рівного поєдинку [19].

На психічному рівні тривожність на змаганнях відчувається як напруга, заклопотаність, занепокоєння, нервозність і переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності, самотності, що загрожує невдачі, неможливість прийняти рішення і ін. [25].

Тому значна частина досліджень присвячена встановленню залежності між тривожністю і особистісними ментальними особливостями.

Виявлено, що в видах спорту, де потрібно проявляти витривалість і силу, в більшій мірі знижується тривожність, ніж в статичних видах спорту (кульова стрільба, стрільба з лука, шахи), які зазвичай підвищують напруженість в

процесі змагання. Після закінчення змагань часто відзначається підвищення тривожності, аналогічне тому, яке спостерігається перед стартом. Після змагань, спортсмени часто переживають найяскравіші їх моменти, причому відтворюють це мотивовано [56].

Підвищене збудження і стан тривоги збільшують м'язову напругу і можуть негативно впливати на координацію, що робить більш ймовірним отримання травми. Це пов'язано зі зміною концентрації уваги. Згідно з однією з теорій (Андерсон, Вільямс), високий рівень тривожності сприяє порушенню концентрації уваги, знижуючи периферичний увагу [56].

Існує щонайменше два пояснення того, як підвищене збудження впливає на спортивну діяльність:

1. посилюючи м'язову напругу і порушуючи координацію
2. змінюючи рівні уваги або його концентрації.

Спортсмени, які відчувають значний стрес, відзначають при цьому неприємні і болючі відчуття в м'язах [14].

Прояв тривожності у період виступу на змаганнях можна поділити на:

1. соматичну тривогу, яка проявляє себе у вигляді збудження і розладу роботи вегетативної нервової системи, а саме - симпатичного відділу вегетативної нервової системи та проявляє себе у вигляді:

- серцево-судинного синдрому. Порушення серцевого ритму (аритмія), збільшення частоти серцевих скорочень (тахікардія), скачки артеріального тиску, порушення периферичного кровообігу, раптовий дискомфорт в області серця, тощо.

- гіпервентіляційному синдромі. Прискорене дихання, відчуття нестачі повітря, позіхання, запаморочення, порушення чутливості в кінцівках, м'язові спазми, тощо.

- розладів з боку травного тракту. Нудота і блювання, порушення ковтання, біль і дискомфорт під ложечкою, зниження апетиту, тощо.

- підвищена пітливість (гіпергідроз). Як правило, в області долонь і підошов.

– порушення терморегуляції. Озноб і підвищення температури (термоневроз) - віддача тепла знижена через спазми периферичних судин, особливо рук і ніг.

– спазми і ниючі болі внизу живота, часті позиви до дефекації та сечовипускання, сухість у роті, блідість, напруга м'язів, міміка виражає страх, тощо.

Звісно, що такі тілесні реакції надалі можуть підвищувати психологічний та фізичний дискомфорт, та ще більш заважати спортсмену готуватися до виступу та виступати на змаганнях.

Все це відноситься до функціональних розладів і у першу чергу мусить виключити соматичні захворювання, а вже в другу чергу розглядатися психологічні чинники цих проявів.

2. когнітивну тривогу - думки про конкретну загрозу підвищують хвилювання та можуть викликати негативний ефект, народжуючи страх невдачі або поганого виступу.

Ряд мимовільних негативних образів чи ідей, які з'являються в свідомості, і контролювати їх буває дуже не просто. Вони являють собою один з найгірших симптомів тривожного стану, який може відчувати людина.

Нав'язливі думки можуть перетворитися в так званій obsesивно-компульсивний розлад, за яким, як правило, ховається емоція, яка не усвідомлюється спортсменом, що може спровокувати безліч стомлюючих ритуалів. Людиною опановує одержимість і вимушена поведінка, коли він повинен виконувати якісь дії, для того щоб «заспокоїтися» [9].

У шахістів, наприклад, це проявляється під час змагань, коли гравці по кілька разів перед черговою турнірній партією поправляють всі вісім пішаків війська свого кольору (білих або чорних).

А у дартсменів іноді виникають нав'язливі думки, які стосуються можливого програшу або страху перед більш сильним і нахабним супротивником, наприклад: «Сьогодні не мій день - перший програний ліг є запорукою програного змагання!» Або: «Він МСМК - не має сенсу

розраховувати навіть на виграний ліг, оскільки з ним змагатися марно! » [24, 193].

У боксерів можуть виникати нав'язливі думки про хід майбутніх поєдинків, сумніви у своїй готовності і успіху в виступі [42, 88].

Це виражається у постійній перевірці амуніції перед боєм - затягування боксерських рукавичок, биндажу, перев'язування шнурків на боксерках, миття капи; перевірці змагальної пари у якій виступає спортсмен, тощо.

З точки зору А. Бека першопричиною даних проявів є негативні автоматичні думки (відбувається рефлекторне включення схем небезпеки), які мають упереджуваний характер патологічної тривоги, яка починає свою діяльність по передбаченню небезпеки не в зв'язку загрозливою ситуацією, а вже в зв'язку з можливістю її настання. Таким чином, зовнішня інформація переробляється зі значними спотвореннями. Ось ці-то когнітивні спотворення і розглядаються як основний механізм посилення патологічної тривоги. Відповідно до думки А. Бека і його колеги по вивченню тривоги Г. Емері, «симптоми тривожних розладів є неадекватна автоматична реакція, що базується на значній переоцінці ступеня небезпеки і недооцінці власної здатності впоратися з нею» [84].

Приклад автоматичних думок:

- «Мені не до снаги здолати такого супротивника, він досвідченіший.»;
- «Він виглядає так, нібито він більший та вищий за мене, напевно я заслабкий для перемоги над ним.»;
- «Він титулованіший за мене, провів більше поєдинків, тому я програю.»;
- «Суперникові обов'язково підсудять, бо він з міста, яке приймає змагання.»;
- «Я недостатньо підготувався до змагань».

Головне ж - тривога, як мобілізація організму проти можливої або існуючої небезпеки, при тривожних розладах виникає там, де цієї реальної небезпеки немає або ж вона дуже сильно перебільшена в уяві.

Включення схеми небезпеки запускає певні когнітивні процеси. Правила, за якими працює ця схема, не дозволяють адекватно переробляти інформацію, з урахуванням всієї сукупності обставин і фактів, вони швидше засновані на минулому негативному досвіді, ніж на актуальній ситуації.

Це правила, які сприяють таким викривленням реальності, як генералізація симптомів, а саме розширення набору стимулів, які сприймаються як небезпечні. При цьому задіяні такі механізми:

- катастрофізація (максимізація небезпеки), можлива завдяки селективному абстрагуванню (ігнорування одних стимулів і виборчому вибору інших)
- персоналізації (віднесення нейтральних подій до себе і трактування їх в дусі підтвердження власної вразливості і ворожості оточення).

Ці спотворення реальності або порушення мислення, характерні для тривожних розладів, в кожному індивідуальному випадку здійснюються через певні правила, які є компонентами схеми.

Наприклад:

- a) Кожна незнайома ситуація повинна розглядатися як небезпечна.
- b) Будь-яка людина ненадійна, поки він не доведе свою надійність.
- c) Завжди краще чекати гіршого.
- d) Я нікому не можу довірити своєї безпеки і все повинен контролювати [84].

Але найважливіше те, що думки і хвилювання можна направити в конструктивне русло і зробити позитивний вплив на виступ на змаганнях.

3. Емоційні реакції- почуття страху, жаху, паніки, суму, сорому та провини.

Спортивний страх - це емоційне переживання спортсмена, пов'язане з очікуванням будь-якої загрози.

Страх і тривога мають різну інтенсивність і не всі їх компоненти повинні проявитися одразу і в кожному випадку.

Страхи спортсменів можна класифікувати на наступні категорії:

- a) особисті побоювання не показати потрібний результат;
- b) побоювання підвести товаришів (уболівальників і т.п.);
- c) страх отримати травму,
- d) побоювання виявитися непотрібним;
- e) побоювання агресії з боку інших.

Існує інший погляд на різноманітні ситуації, що викликають психічну напругу у спортсменів, які можна узагальнити в п'яти найбільш характерних груп:

- a) Ситуації, що містять небезпеку фізичної травми,
- b) Ситуації, що виявляють неспроможність психічної підготовленості до вимог змагальної боротьби,
- c) Ситуації з несподіваною "аварійністю" (неполадки в спорядженні, неможливість провести звичне випробування або розминку, несподівана невдача і т.п.),
- d) Ситуації, обумовлені правилами змагань (необхідність почати змагання з "нелюбимого" виду програми, виконати заліковий підхід з однієї спроби, "невигідна" жеребкування),
- e) Ситуації, викликані небажаними діями інших осіб (недоброзичливість глядачів або суддів, суєта тренера, успіх противника).

Почуття жаху зазвичай приходить і після звичайного спостереження страшних подій. На змаганнях це може бути - серйозна травма або невдалий виступ одного з спортсменів, який закінчився достроковою чи розгромною поразкою.

При стримуванні почуттів відбувається трансформація їх в комплекси. Наприклад, прихований страх перед майбутніми результатами перетворюється в стриманість, скутість і почуття сорому. При утриманні почуття смутку і

печалі, особливо після невдач минулого, з'являється почуття провини з нав'язливим аналізом помилок минулого і «самокопанням».

#### 4. Поведінкові реакції - боротьба, втеча або завмирання.

Боротьба та втеча - це поведінкова реакція на чинник або групу факторів, що розглядаються суб'єктивно як катастрофічні.

При боротьбі організм мобілізується для усунення загрози.

При втечі організм мобілізується для відсторонення від загрози.

Завмирання - дісталось сучасній людині у спадок від людини примітивного і сьогодні залишається першою лінією оборони проти загрози або небезпеки.

Страх і тривога мають різну інтенсивність і не всі їх компоненти повинні проявитися все відразу і в кожному випадку.

Дослідження, які проводилися над дзюдоїстами встановили - чим вищий рівень змагальної особистісної тривожності, тим нижче показники надійності атаки, надійності захисту в положенні боротьби лежачи, обсяг ефективної та змагальної техніки лежачи. При цьому рідше застосовують технічні дії, пов'язані з перехідним положенням боротьби з положення стоячи в положення лежачи - зв'язки «стоячи-лежачи». Таким чином, особливість структури змагальної діяльності дзюдоїстів, що відрізняються змагальною особистісною тривожністю полягають в тому, що дзюдоїсти, в положенні лежачи - практично за всіма показниками, які характеризують атаку і захист мають негативні зв'язки: вони уникають положення боротьби лежачи, а змагальна діяльність переважно протікає в положенні боротьби стоячи, а також те, що особистісна тривожність як властивість особистості - є одним з факторів, що визначають індивідуальний стиль діяльності дзюдоїстів [23].

Високотривожні гімнастки на змаганнях виконують вправи гірше, ніж на тренуваннях, в той час як у гімнасток з низькою тривожністю, навпаки, на змаганнях вправи виконують краще ніж на тренуваннях (Р. Н. Зюкова).

Також спортсмен може відчувати нормальну тривогу, яка виконує охоронну і мобілізаційну функцію. Таку тривогу поділяють на три типи:



а) Мобілізаційна тривога, або тривога як компонент орієнтовної реакції.

Виникає в ситуації невизначеності і спрямована на мобілізацію сил для дослідження нового, потенційно небезпечного оточення. Проходить після того, як людина переконується, що нова ситуація не загрожує його психофізичної цілісності.

б) Тривога як реакція на стрес. Фаза загального адаптаційного синдрому (стрес-синдрому). «Червона кнопка» системи адаптації, яка переводить організм в режим підвищеної функціонування: підвищує рівень пильності і підсилює інтелектуальну і психомоторну діяльність. У нормі спонукає активно шукати вихід із ситуації і реалізується в реакціях боротьби або втечі.

с) Вітальна тривога - стан, пов'язаний зі страхом неможливості здійснення вітальних функцій.

Вагомим фактором, що впливає на результат і прояви небажаних емоційних і тілесних реакцій, може стати:

– особистісна тривога або тривожність. Стабільна особистісна характеристика, риса характеру, для якої притаманний низький поріг виникнення такої реакції, як тривоги. Це притаманно для акцентуацій характеру, особистісним розладам у вигляді тривожних, ананкастних і залежних особистостей. До причин особистісної тривожності можна віднести тривале перебування в тривожній ситуації (особливо в період формування характеру, в дитячому і підлітковому віці), пошкодження головного мозку (вроджені та набуті)

– ситуативна тривога: виникає в певній ситуації і проходить після виходу з неї (наприклад, екзаменаційна тривога). Варіант ситуативної тривоги - соціальна тривога, яка виникає в присутності якихось певних людей або просто в присутності інших людей. У важких випадках ситуативна тривога стає основним симптомом соціофобії та інших фобій.

Носенко М.А., Холодовою Г.Б. було проведено дослідження по виявленню рівня тривожності легкоатлетів в змагальний період. Хлопці, які не володіють певними навичками психічної саморегуляції, маючи маленький досвід змагальної діяльності, при нестачі інформації про суперників на майбутніх змаганнях, стають легко збудженими, не впевнені у власних силах, їх досить просто збити з позитивного настрою. У них з'являються «страхи програшу», страх осуду від тренера і негативної оцінки оточуючих. Тоді як в режимі тренувань вони досить спокійні, впевнені в собі.

Тривожний спортсмен більш охоче буде обговорювати свої слабкості і недоліки, ніж спортсмен з низькою тривожністю. Тривожність часто проявляється в поведінці, яку можна було б назвати надмірною чутливістю до подразнення. Спортсмен, який входить в незнайомий зал або на чуже поле і починає при цьому скаржитися на щось (надто крутий віраж на доріжці, не те освітлення, перекладина не як у нас), тим самим опосередковано каже тренеру, що він в тій чи іншій мірі стурбований.

З огляду на опрацьовану літературу можна зробити наступні висновки:

Спортсмени з високим рівнем особистісної тривожності і низькою самооцінкою відчують більш значний стан тривоги.

З фізичною активністю тісно пов'язаний когнітивний, поведінковий, емоційний і соматичний стан тривоги.

### **1.3 Вплив рівня тривожності на успішність виступу спортсменів**

Доведено, що успішний виступ на змаганнях залежить не тільки від рівня високої фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, але й від його психологічної готовності [12].

Спорт вищих досягнень, як особливий вид професійної діяльності, значно відрізняється від інших професій, в першу чергу стислою моделлю професіоналізації, яка передбачає ранню спеціалізацію, кульмінацію і

завершення кар'єри, в такий короткий проміжок часу спортсмен перебуває в зоні максимальних фізичних і психічних навантажень - одне з істотних вимог до нього як до суб'єкта праці [27].

На шляху успішності і досягнення високих результатів, під впливом фізичних і психічних навантажень у спортсмена може з'явитися перешкода, у вигляді високого чи низького рівня тривожності.

Тому однією з найважливіших завдань спортивної психології є вивчення залежності успішності і не успішності в спорті від тривожності та особистісних особливостей спортсменів.

Покращення спортивних показників шляхом контролю і управління тривожністю під час змагань знаходиться в центрі уваги тренерів, спортсменів і дослідників. Існують різні методики для збільшення і зменшення рівня пов'язаного зі спортом збудження, спрямовані на те, щоб допомогти спортсменові регулювати викликані станом тривоги фізіологічні та психологічні прояви, але не має єдиної думки, як само потрібно регулювати тривожність спортсмена.

Тому потрібно, у першу чергу, розглянути п'ять теоретичних підходів до управління рівнем збудження учасників змагань, які будуть розглянуті нижче.

Теорія спонукання. Ця найбільш рання теорія базується на дослідженні Халла К.Л і передбачає покращення результативності діяльності з ростом збудження. Іншими словами, передбачається пряма залежність між рівнем збудження і результативністю. Ця теорія є підставою для найбільш «настановчих» методів тренерів і спортивних психологів, але й досі спостереження, що підтверджують її, відсутні [79, 44].

Дослідження, проведене Хаммером У.Х., що включало 2300 старшокласників і студентів-першокурсників, які займалися різними видами спорту, спростовує теорію спонукання. Не було виявлено відмінностей в особистісній тривожності обстежених, виміряної за шкалою Тейлора, у спортсменів, що досягали успіху, не досягали його і не займалися спортом взагалі. За Хаммером У.Х., відповідно до теорії спонукання, спортсмени які

показали високі результати повинні були б проявляти високу тривожність, у той час як спортсмени з низьким результатом повинні були б характеризуватися низьким рівнем збудження. В аналогічному дослідженні, яке охоплювало 103 борців, Хаммер У.Х. не знайшов відмінностей в рівні тривожності людей, які мали високі і низькі досягнення в спорті і не займалися спортом зовсім [80, 81].

В науковій роботі, де приймали участь борці-студенти, були зроблені спостереження, які також спростовують теорію спонукання. Тривога у спортсменів вимірювалася в ході тренувань, відразу після зважування перед змаганнями, за 1 год перед виступом і через 15-30 хв після виступу. По-перше, всі команди, що брали участь у турнірі, продемонстрували зростання ситуативної тривоги за годину до змагання; іншими словами, не було суттєвих відмінностей в рівні тривоги команд, що зайняли перше, друге і наступні місця, перед виступом. По-друге, порівняння спортсменів з високою і з низькою тривожністю показало відсутність великої різниці в успішності виступів представників тієї чи іншої групи, тобто успіх не був пов'язаний з рівнем тривожності [48].

Теорія перевернутого U. Другий теоретичний підхід до визначення рівня збудження спортсмена в умовах змагань ґрунтується на законі Йеркса — Додсона, відомого також як теорія перевернутого U [40].

Згідно з ним, результати, досягнуті спортсменом, покращуються в міру зростання збудження, однак тільки до певної точки, після якої збільшення збудження веде до зниження результативності. Ландерс Д.М., який розглядав експериментальні дані, що підтверджують або спростовують цю гіпотезу, підтримує думку Махоні М.Дж. і Авенера М.: «Виявлені індивідуальні відмінності в чутливості до порушення дають підстави припускати, що абсолютні значення рівнів збудження менш важливі, ніж динаміка цих рівнів і методи, що застосовуються спортсменами для контролю ситуативної тривоги перед змаганнями». Популярність теорії перевернутого U має кілька причин. У багатьох публікаціях з навчання керуванню автомобіля і зі спортивної

психології вона наводиться як встановлений факт, і спостереження над навчанням керуванню в певній мірі підтверджують її. Однак існує принципова відмінність між навчанням чого-небудь і самостійним виконанням дії. Дані багатьох досліджень говорять про те, що результати, отримані в ситуації навчання, не можуть поширюватися на спорт взагалі [41, 45].

Порогова теорія. Третій підхід базується на концепції порогу, або парадоксального дистанційного ефекту. Цей погляд схожий з теорією перевернутого U в тому, що стосується зростання результатів в залежності від зростання збудження до певного рівня і їх погіршення після його досягнення. Порогова теорія, проте, на відміну від теорії перевернутого U говорить про різкий зворотній розвиток процесу. Іншими словами, на відміну від інтервалу для оптимального рівня збудження, порогова теорія розглядає його дискретне значення. Цей погляд ґрунтується на спостереженнях за дією стимуляторів, коли різні речовини (наприклад, лікарські засоби) викликали зростання ресурсів м'язів до певної межі, а потім різко втрачали свою ефективність при даному дозуванні. Експериментальні дослідження, які б підтверджували порогову теорію, однак, не проводилися [51].

Теорія релаксації. Четвертий теоретичний підхід, нині найбільш популярний, заснований на припущенні про те, що спокій сприяє досягненню високих спортивних результатів. Ця модель являє собою протилежність теорії спонукання: акцент робиться не на «настановчих», а на процедурах, що викликають розслаблення, для того щоб зменшити напруженість спортсмена перед змаганням. Переконливі дані, що підтверджують цю теорію, відсутні. Крім того, відомо значне число анекдотичних ситуацій, які, як і теоретичні міркування, викликають сумніви в її справедливості. Останнім часом опубліковані експериментальні дослідження, які спростовують теорію релаксації [82].

Теорія оптимального збудження. П'ятий підхід базується на роботі Ханіна Ю.Л., в якій він висловлює думку про те, що кожному індивіду властива «зона

оптимального функціонування» (ЗОФ): найкраща ефективність діяльності виявляється, коли рівень збудження знаходиться в межах ЗОФ [82].

Велика кількість сучасних спортивних психологів відкидають або ігнорують теорію ЗОФ, приймаючи її за повторення теорії перевернутого U.

Однак ці два теоретичних підходи зовсім різні: гіпотеза Ханіна Ю.Л. не віддає переваги середньому рівню збудження перед низьким або високим рівнем.

Відповідно до теорії оптимального збудження, перші - спортсмени будуть досягати своїх найкращих результатів при найвищому збудженні, інші - при повному розслабленні, треті - при помірному рівні збудженості. Іншими словами, не існує оптимального рівня збудження для виконання певного завдання (наприклад, вільних кидків в баскетболі), але при низькому, помірному або високому рівні збудження дії конкретного спортсмена (в нашому прикладі - баскетболіста) можуть виявитися найбільш ефективними в даних обставинах (при виконанні вільних кидків).

Експериментальні дані, що наводять Ханін Ю.Л. для підтвердження цієї гіпотези, засновані на ретроспективних і проспективних оцінках за шкалою реактивної і особистісної тривожності (ШРОТ), розробленої Спілбергера Ч.Д. [74].

У цьому дослідженні спогади спортсменів (після закінчення певного часу) про рівень тривоги перед змаганням порівнювалися з дійсними значеннями.

Через кілька тижнів після змагання спортсмени оцінювали свою тривогу за 1-2 год до виступу. Порівняння цих значень з отриманими по ШРОТ безпосередньо перед змаганням показало високу їх кореляцію (коефіцієнт кореляції в середньому становив 0,75). Таким чином, робота Ю.Л. Ханіна доводить на практиці те, що спортсмени можуть детально пригадати свою передзмагальну тривогу. З іншого боку, прогнози самооцінки продемонстрували статистично достовірну кореляцію між передбаченим рівнем

ситуативної тривожності (по ШРОТ) і його фактичним значенням за 1 - 2 години до змагань.

За даними Ханіна Ю. Л., - дослідження тривожності в спорті, згадування передзмагальної тривоги було більш точним у разі, коли види виступу були пов'язані з великим стресом (наприклад, вправи на колоді), ніж при менш стресогенній ситуації (вільні вправи). Коефіцієнт кореляції між дійсним і оціненим в ретроспективі рівнем тривожності становив 0,89 і 0,74 відповідно [82].

Практичний висновок з даної теорії такий: оскільки рівень ситуативної тривоги дуже різний для різних спортсменів, метою тренера і спортивного психолога повинна бути допомога в досягненні оптимального рівня «корисної тривоги». Таким чином, завданням є не збільшення або зменшення збудження для даної групи спортсменів, а зосередження уваги на оптимальному для кожного індивіда рівні передзмагальної тривоги і допомогу в його послідовному досягненні.

ЗОФ, по Ханіну Ю.Л., лежить в межах плюс-мінус 4 бали від значення ситуативної тривоги, яка вимірюється за ШРОТ, при якому спортсмен показує найвищі результати. Припустимо, наприклад, що є результати вимірювання передзмагальної тривоги бігуна на 5000 м по 25 виступів. Припустимо також, що особистий найкращий результат спортсменом був досягнутий при рівні ситуативної тривожності, рівному 60 балам. ЗОФ для цього бігуна в такому випадку складе 56-64 бали за ШРОТ. Маючи дані про 25 забігів, легко визначити, чи дійсно ЗОФ становить  $60 \pm 4$  бали. Численні емпіричні дані, отримані Ханіним Ю.Л., підтверджують валідність методики ЗОФ: Коефіцієнт кореляції між успішністю виступу спортсмена і ступенем досягнення ним ЗОФ за три дні до змагання склав 0,74. В роботі показано, що рівень особистісної та ситуативної тривожності під час відпочинку і перед змаганням спортсменів і спортсменок не відрізнявся, як цього можна було б очікувати [82].

Велика кількість наукових робіт зі спортивної психології побічно підтверджують теорію оптимального збудження. Вони також переконливо

свідчать про крос-культурну валідність ШРОТ, розроблену Спілбергера Ч.Д., і її російськомовний варіант, запропонований Ханіним Ю.Л. Отримані в цих дослідженнях результати говорять про марність розслаблення в досягненні високих спортивних показників [48, 49, 54].

Дані спостережень за бігунами на далекі дистанції також підтверджують запропоновану Ю.Л. Ханіним модель: бігунам які мали високі показники було запропоновано згадати свої відчуття безпосередньо перед першим виступом і в момент виходу на старт. Спортсмени були обстежені за шкалою, що фокусує увагу на соматичних, а не на психологічних проявах в трьох ретроспективних аспектах:

1. звичайне самопочуття перед змаганням,
2. самопочуття перед досягненням кращого особистого результату,
3. самопочуття перед найгіршим виступом [50, 52, 53, 55].

Бігуни - чоловіки і жінки - не розрізнялися за рівнем соматичного порушення перед змаганнями. Всі групи бігунів (від спеціалізованих на дистанції 1500 м до марафонців) характеризувалися достовірним зростанням збудження при всіх згаданих вище ситуаціях, однак для деяких спортсменів передзмагальне збудження не змінювалось, а для інших мало різке зростання. Дані, отримані в цих дослідженнях, говорять про те, що процедури розслаблення або «настановлення» привели б до погіршення результатів багатьох бігунів і що необхідно проводити систематичний моніторинг для встановлення індивідуальної ЗОФ спортсмена. Теорія оптимального збудження і експериментальні дані, які підтверджують її свідчать про відсутність кореляції між збудженням і досягати результату. Іншими словами, гіпотеза ЗОФ пропонує привабливий альтернативний підхід до цих чинників, що підтверджує значення індивідуальних відмінностей.

Крім того, існують свідчення про те, що універсальне застосування процедур розслаблення у деяких спортсменів призводить до виникнення «викликаної розслабленням тривоги» і нападів паніки [68].



Аналогічно демонструє і міжнародна статистика, яка показує, що, як правило, спортсмени з високою тривожністю не можуть повністю проявити свої можливості на великих змаганнях. Але і спортсмени з дуже низькою тривожністю мають тенденції не показувати хороші результати внаслідок недостатньої замотивованості.

Також виявлено, що високотривожний спортсмен вимагає до себе більшої уваги і емоційної підтримки, більш тривалого освоєння важких і небезпечних з його точки зору вправ, йому необхідна спеціальна підготовка до змагань.

Ільїн Є.П наголошує на тому, що ступінь тривожності, невпевненості на змаганнях залежить від трьох чинників: самооцінки, очікуваної оцінки, оцінки самим спортсменом [28, 220].

Рівень тривожності впливає на вибір спортсмена того чи іншого стилю спортивної діяльності. Так, у високо тривожних борців атакуючий стиль зустрічається досить рідко, дещо частіше зустрічається контратакуючий стиль і ще частіше - універсальний стиль.

Оскільки сама по собі професійна успішність спортсмена вищих досягнень - вимога не тільки професії, а й соціуму, що передбачає підвищення особистої і соціальної відповідальності професіонала, дослідження психологічних факторів-предикторів спортивної успішності особливо актуальні. Вивченню цього питання присвячено безліч наукових робіт. Одні з них присвячені індивідуально-типологічних особливостей і особливостей нервової системи спортсменів, необхідним для досягнення ними піку майстерності [32, 34].

Інші дослідження показують, що успішніше виступають на змаганнях спортсмени, у яких агресивність переважає над тривожністю [28, 191-193].

Серед теоретиків спорту надзвичайно популярною тезою є те, що стан тривоги ускладнює діяльність спортсмена, знижує його досягнення, але в реальності все часто буває навпаки. Саме стан тривоги мобілізує спортсмена на видатні досягнення. Добре підготовлений спортсмен знаходиться перед виконанням завдання, в стані «перед вибухом енергії». Старт очікується з

нетерпінням, і цього стану суб'єктивно бажає більшість спортсменів, але «згоряє» в передстартовій лихоманці або недосвідчений спортсмен, або спортсмен зі слабкою нервовою системою. З точки зору передстартових переживань спортсменів з сильною нервовою системою можна з великим наближенням стверджувати, що напруженість і стрес для них пов'язані з відчуттям «комфорту психологічного функціонування». Умови цього «комфорту» створюють механізм свідомого контролю своєї тривоги (locus of control). У спортивній діяльності виключно сильні зовнішні впливи і управління. «Суворий клімат» спорту вимагає швидше тиску сильних сигналів, ніж «вільного клімату, незалежності, прихильності». Такий клімат, згідно Роджерсу, сприяє творчості людей з вольовими рисами характеру. Все сказане вище змушує замислюватися над багатьма аспектами проблеми стану тривоги в спорті. Виникає враження, що в пошуках залежності між станом тривоги і успішністю виконання дій спортсменів (змагальним результатом) певну роль відіграють уявлення про те, що напруженість має функцію «самостійного енергетичного джерела». Думку про те, що психічна напруженість є свого роду джерело активації спортсмена [83, 43].

Отже, ми розглянули тривожність, як властивість особистості, що визначають успішність виступу спортсмена на змаганнях [83, 71].

У спортивних єдиноборствах "почуття часу" є визначальним кількісним показником успішності регуляції діяльності. Дослідження, проведені Кретти Б. Дж на спортсменах-єдиноборцях показали, що суб'єктивна точність відмірювання заданих відрізків часу позитивно корелює з успішністю їх спортивної діяльності, рівнем емоційного збудження спортсмена і особливостями його передстартових станів. "Почуття часу" є інформативним показником швидкісних здібностей спортсмена в даному актуальному часу [28, 39]

Більш того, успіх, що досягається спортсменами, може бути дуже точно виміряно в метрах, очках, секундах, у виграші або програші, тощо.

Тому не дивно, що спортсмени іноді страждають від різних страхів і тривожності. Особливо це стосується дебютантів змагань, але й досвідчені спортсмени можуть відчувати страх нової поразки, якщо попередній виступ у змаганнях закінчилося невдачею.

Так як емоція страху є найбільш яскраво вираженою і входять в феноменологічний патерн тривоги, необхідно розглянути причини страхів у спортсменів.

Гльїн Є.П. вважає, що причинами страхів спортсменів можуть бути:

- особисті побоювання щодо результатів виступу (побоювання програшу і навіть виграшу);
- соціальні наслідки результату виступу (страх перед відповідальністю);
- ризик відчувати біль або отримати травму;
- наслідки власної агресії (наприклад, в боксі боязнь нанесення серйозної травми супернику);
- оцінка сили суперника.

Він ділить їх на види:

Страх невдачі може призводити до того, що спортсмен неусвідомлено починає шукати об'єктивну причину відмови виступати на змаганні або виступи не в повну силу (травма, хвороба, розтягнення м'язів).

Страх успіху (нікофобія). Спортсмен може раптово зупинитися перед самою перемогою, варто йому тільки подумати: «Я можу його перемогти?! Його, до сих пір непереможного? Ні, тут щось не так». Це відноситься як до окремих спортсменів, так і командам. Страх успіху може виникнути й у тренерів команд, які вважають за краще бути в числі провідних, але не перших, оскільки в разі невдачі в наступному сезоні керівництво клубу може поставити питання про зняття тренера.

Страх перед суперником. Спортсмен боїться суперника, знаючи його силу; нерідко виникненню такого страху сприяє і сам тренер, повідомляє тільки про сильні сторони суперника, але не вказує на його слабкості. Таким чином

тренер може занижувати спортсменові самооцінку, яка є обернено пропорційна з тривожністю спортсмена.

Існує ряд зовнішніх ознак, що характеризують поведінку спортсмена з заниженою або завищеною самооцінкою. Занижена самооцінка проявляється у формі тривожності, страхів, бажання не привертати до себе уваги, надмірної обережності, скутості рухів. При завищеній самооцінці у спортсмена спостерігається впевнене і вільна поведінка, відчуття переваги, безстрашність, в крайніх формах - безцеремонність [36, 61].

У науковій літературі є дані про те, що спортсмени високої кваліфікації, що володіють завищеною самооцінкою, мають складний характер і погано пристосовані до спілкування, проте ця особливість часто допомагає їм у змагальній діяльності [16, 62].

Спортсмени, які мають середній рівень самооцінки або схильність до високого рівня, як правило, найбільш пристосовані в психологічному плані до навантажень змагальної діяльності, що важливо для досягнення успіху і сприяє економії фізичних і психічних ресурсів [15, 21].

Зазвичай у кожного спортсмена є ідеальний образ «Я», до якого він прагне [38, 43].

Цей образ включає в себе необхідні для реалізації поставлених цілей спортсмену якості - як фізичні, так і психічні. З плином часу і придбанням спортсменом змагального і життєвого досвіду він може змінюватися і доповнюватися новими властивостями. Коли особистісні досягнення спортсмена наближаються до ідеалу, його самооцінка підвищується, і чим більше відповідність реального і ідеального образів, тим вона вище [70]. Отже, основу нормальної самооцінки спортсмена становить об'єктивне ставлення до себе і адекватна оцінка власних якостей. Саме ступінь адекватності самооцінки може характеризувати рівень адаптації психіки спортсмена до навантажень тренувальної та змагальної діяльності. Це проявляється в успішності і задоволеності спортсменом своїми результатами. Тому адекватну самооцінку у

спортсменів можна вважати одним з чинників, що впливають на ефективність їх змагальної діяльності.

Побоювання відповідальності виникає в тому випадку, коли спортсмену належить виконати вирішальну дію. Наприклад, при грі в футбол гравець, перебуваючи у вигідному положенні, замість удару по воротах віддає пас партнеру, що знаходиться в менш вигідному становищі [29, 210].

У високотривожних спортсменів, які прагнуть досягти високого результату (висока потреба досягнення), діяльність зазвичай порушується, і вони показують гірші результати через додаткового змагального стресу. На спортсменів з низьким рівнем тривожності і низькою потребою в досягненні змагання не впливало. Вони не особливо турбували з приводу можливого програшу або виграшу. Аналогічно ніяких змін не було виявлено в діяльності високотривожних випробовуваних з низькою потребою в досягненні. Їх тривожність, очевидно, не була пов'язана з їх успіхами або невдачами на змаганні.

З іншого боку, покращення результатів діяльності спостерігалось у випробовуваних, які перебували у відносно спокійному стані, мали низький рівень особистісної тривожності при високій потребі в досягненнях.

Можна зробити висновок, що тільки знання рівня тривожності спортсмена недостатньо. Робота з ним і вибір адекватних впливів повинні здійснюватися після аналізу загальної структури його особистості і системи потреб.

Проаналізувавши літературу та дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів ми робимо висновок, що феномен тривожності складний і складається з домінуючою емоції страху та вторинних - гніву, провини, сорому тощо. Тому, щоб надати людині чи спортсмену якісну психологічну допомогу треба чітко диференціювати тривогу, тривожність і страх.

Тривожність виникає в залежності від життєвої ситуації, яка на думку людини, несе в собі психологічну чи фізичну загрозу і може обернутися для неї неприємностями, невдачами або фрустрацією.

Необхідно розрізняти особистісну і ситуативну тривожність.

Висока тривожність може негативно впливати на психологічне, а як наслідок і фізичне здоров'я.

Від рівня тривожності залежить стресостійкість - здатність витримувати психологічні та фізичні навантаження, які можуть впливати на вчинки та поведінку спортсмена.

Помірні фізичні навантаження переважно аеробної спрямованості викликають покращення функціонального стану по ряду психологічних і поведінкових показників.

Підвищена тривожність негативно впливає на увагу та короткочасну пам'ять у всіх парадигмах.

В сучасному світі спостерігається зростання кількості тривожних людей незалежно від статевих, вікових та інших характеристик.

Можна стверджувати, що тривожність сьогодні викликана багато в чому завдяки великій кількості інформації, яку людина не здатна фільтрувати та прискоренням темпу життя.

На шляху успішності і досягнення високих результатів, під впливом фізичних і психічних навантажень у спортсмена може з'явитися перешкода, у вигляді високого чи низького рівня тривожності.

Стійка особистісна та ситуативна тривожність виникає у спортсменів з такими рисами, як чутливість, підвищена вразливість, недовірливість, помисливість.

Показники високого рівня тривожності у період підготовки і виступу на змаганнях може визивати різноманітні небажанні реакції у вигляді неприємних вегетативних реакцій.

З фізичною активністю тісно пов'язаний когнітивний, поведінковий, емоційний і соматичний стан тривоги.

У видах спорту, де потрібно проявляти витривалість і силу, в більшій мірі знижується тривожність, ніж в статичних видах спорту.

Існує п'ять основних теоретичних підходів до управління рівнем збудження учасників змагань, ідеї яких можуть бути застосовані у ході нашого дослідження та стати основою для висування власної точки зору згідно з результатами проведеного дослідження.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА УСПІШНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

#### 2.1 Методика дослідження тривожності у спортсменів

У процесі дослідження для перевірки гіпотези та вирішення поставлених завдань був застосований комплекс теоретичних та емпіричних методів – аналіз науково-методичної літератури, опитувальник Спілбергера-Ханіна., психологічно-діагностичне інтерв'ю, статистична обробка результатів (метод математичної статистики) [17, 18].

Експериментальна база та група: дослідження проводилося на «Кубку України з боксу серед чоловіків» та «Чемпіонаті України з боксу до 22 років». Вибіркова сукупність - 82 боксерів-чоловіків з яких 78 спортсменів віком від 18 до 24 років надали згоду пройти тест (опитувальник Спілбергера -Ханіна) та можливість поставити додаткові запитання, щодо: ПШБ, віку, спортивного звання, очікуваного результату від виступу на змаганнях, готовності до змагань, задоволеності підготовкою.

Дослідження проводилося в період змагань, переважно за декілька хвилин до початку бою.

Отже, загальний розмір вибірки 78 боксерів ( $n=78$ ), середній вік – 21 рік. Стать – чоловіча.

Кожному учаснику було присвоєно шифр, що дозволяв порівняти показники після тестування, зберігаючи анонімність.

Надійність та вірогідність отриманих результатів забезпечувались: застосуванням стандартизованої валідної методики адекватної до предмету, меті і завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, застосуванням методів математичної статистики.



Дане дослідження передбачало застосування емпіричних методів дослідження – опитування (закрита анкета) і інтерв'ю.

Оснащення. Бланк що включає інструкції та 40 запитань, 20 із яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) та 20 – для оцінки рівня особистісної тривожності (ОТ) відображаються у додатку А.

Матеріали дослідження. Більшість з відомих методів вимірювання тривожності дозволяє оцінити тільки або особистісну тривожність, або стан тривожності, або більш специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан є методика Спілбергера - Ханіна.

Отже, особистісну та ситуативну тривожність боксерів вимірювали за допомогою «Шкал ситуативної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ)

Згідно з авторами методики, особистісна тривожність розглядається як відносна стійка риса, яка характеризує ступінь занепокоєння особистості, емоційної напруги внаслідок дії стресових чинників.

А ситуативна тривожність - це стан, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ)

Група особистісних опитувальників, розроблена Ч.Д. Спілбергера в 1966-1973 рр. Являє собою широко поширену шкалу STAI (State-Trate Anxiety-Inventory). Отримав широке поширення російськомовний варіант STAI, який відомий як шкала ситуативної та особистісної тривожності.

Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ). Ю.Л. Ханін адаптував,

модифікував і стандартизував методику, а також отримав орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності: від 20 до 34 балів – низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності; вище 46 балів - високий рівень тривожності.

Дана методика рекомендується для використання в дослідженнях спортсменів. Вона стандартизована, валідна і достовірна.

Цей тест є надійним і інформативним способом самооцінки рівня тривоги в даний момент (СТ) і особистісної тривожності (ОТ). Тест можна використовувати й для саморегуляції в цілях керівництва і психокорекційної діяльності.

Згідно концепції Спілбергера Ч.Д, слід розрізняти тривогу як стан і тривожність як властивість особистості.

Методика є короткою і інформативною відповідно з особливостями спортивної діяльності [85,86].

Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання. У даній роботі тести проводились індивідуально з кожним спортсменом.

Спостереження за результатом виступу проводилося з самого початку і до кінця дослідження, під час усього змагального процесу.

Послідовність роботи. Дослідження проводиться індивідуально з кожним учасником змагання. Експериментатор пропонує респондентам відповідати на питання відповідно до інструкції і нагадує, що респонденти повинні працювати самостійно. На кожне питання існує 4 варіанти відповіді за ступенем інтенсивності.

У роботі були поставлені наступні завдання:

1. виявити залежність ефективності змагальної діяльності боксера на змаганнях – успішність виступу від стану тривожності і її окремих компонентів;
2. розробити рекомендації тренерам і спортсменам для корекції рівня тривожності для успішного виступу на змаганнях.

Метою дослідження було визначення взаємозв'язку ситуативної та особистісної тривожності та успішністю у боксерів в період змагань і створення програми психологічної корекції тривожності для покращення результатів виступу спортсменів на внутрішній і міжнародній спортивній арені.

Дослідження проводилося у чотири етапи:

1. Підбір діагностичних методик для експериментального дослідження;
2. Проведення констатуючого дослідження;
3. Обробка, аналіз та інтерпретація його результатів;
4. Розробка рекомендацій.

Під успішністю діяльності спортсмена малось на увазі результат, який він мусив продемонструвати на змаганнях – виступ на змаганнях, місце на спортивному п'єдесталі чи кількість перемог і поразок на змаганнях.

Показники особистісної тривожності (ОТ) та ситуативної тривожності (СТ) підраховувались за формулою:

(2.1)

$$ОТ = \sum 1 - \sum 2 + 35, \text{ де}$$

$\sum 1$ - сума закреслених цифр по пунктах шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.

$\sum 2$ - сума закреслених цифр по пунктах шкали 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

(2.2)

$$СТ = \sum 1 - \sum 2 + 35, \text{ де}$$

$\sum 1$ - сума закреслених цифр по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18.

$\sum 2$ - сума закреслених цифр по пунктах шкали 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо СТ не перевищує 30, то, отже, випробуваний не відчуває особливої тривоги, тобто у нього в даний момент низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока.

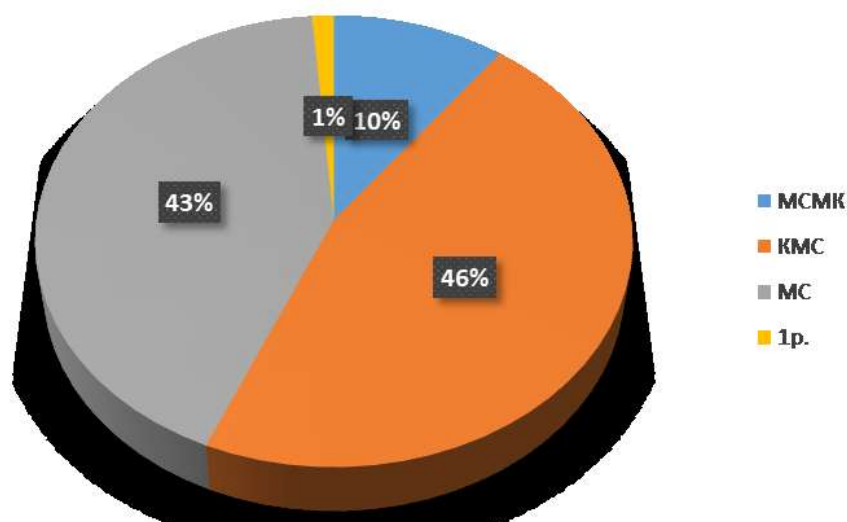
Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареаактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

## **2.2 Аналіз результатів дослідження**

В результаті проведеного дослідження за методикою Спілберга-Ханіна були отриманні показники ситуативної та особистісної тривожності у боксерів-чоловіків, які відображенні у таблиці 2.1 в додатку Б.

У ході дослідження було з'ясовано, що боксери які приймали участь мали різні за рівнем спортивні звання, які відображаються на рисунку 2.1 у відсотковому співвідношенні.



**Рисунок 2.1** Процентне співвідношення спортсменів відносно спортивного звання, які взяли участь у змаганнях.

За допомогою опитувальника Спілберга-Ханіна, інтерпретації та аналізу результатів були виявлені рівні ситуативної і особистісної тривожності у спортсменів, а саме:

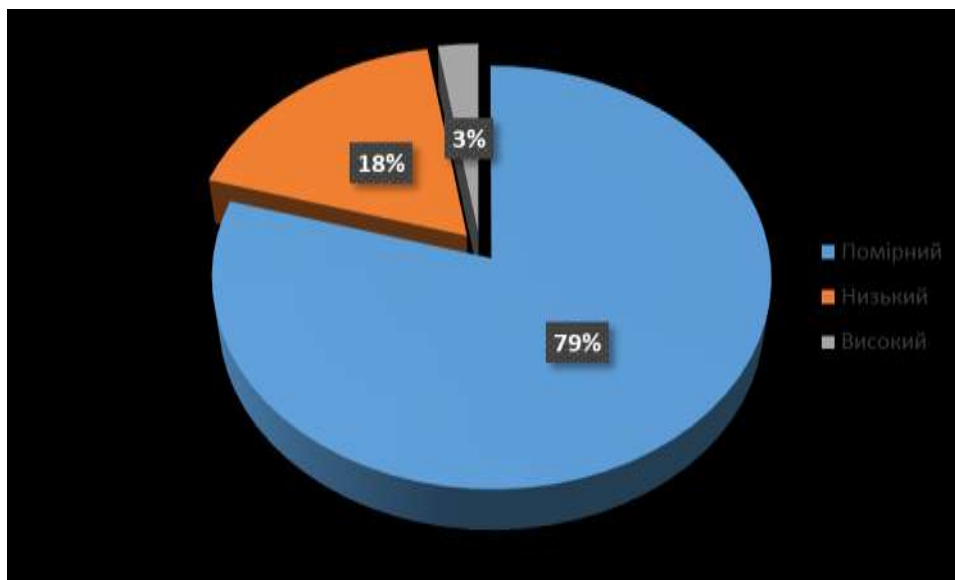
1. У 78 боксерів ( $n = 78$ ) були виявлені наступні показники рівня ситуативної тривожності, які продемонстровані нижче в таблиці 2.2

**Таблиця 2.2**

**Рівень ситуативної тривожності**

Рівень тривожності	Рівень ситуативної тривожності
Низький рівень тривожності	14
Помірний рівень тривожності	62
Високий рівень тривожності	2

У 79 % боксерів виявлено середній показник ситуативної тривожності - помірний рівень тривожності, 18 % спортсменів демонструють низький рівень ситуативної тривожності на змаганнях і тільки у 3 % учасників змагань виявлено високий рівень тривожності, це зображено на рисунку 2.2



**Рисунок 2.2** Процентне співвідношення спортсменів відносно ситуативного рівня тривожності

2. У 78 боксерів ( $n = 78$ ) були виявлені наступні показники рівня особистісної тривожності, які продемонстровані нижче в таблиці 2.3

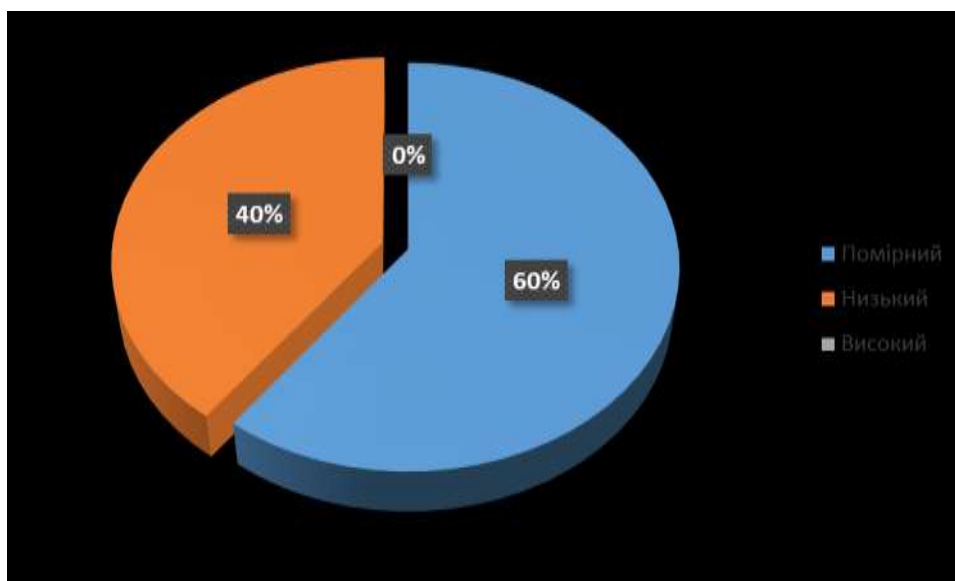
**Таблиця 2.3**

**Рівень особистісної тривожності**

Рівень тривожності	Рівень особистісної тривожності
Низький рівень тривожності	31
Помірний рівень тривожності	47
Високий рівень тривожності	0

Отже, 60 % боксерів продемонстрували помірний рівень особистісної тривожності, а у 40 % спортсменів був низький рівень особистісної тривожності.

Жоден з боксерів не продемонстрував високого рівня особистісної тривожності.



**Рисунок 2.3** Процентне співвідношення спортсменів відносно особистісного рівня тривожності

При інтерпретації результати оцінювались наступним чином:

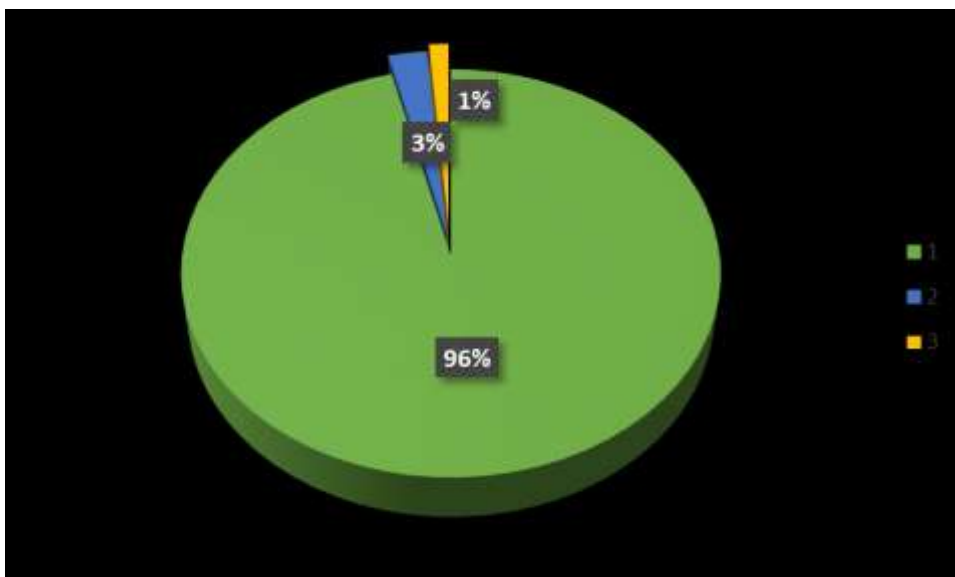
до 30- низька тривожність;

31-45 - помірна тривожність;

46 і більше - висока тривожність.

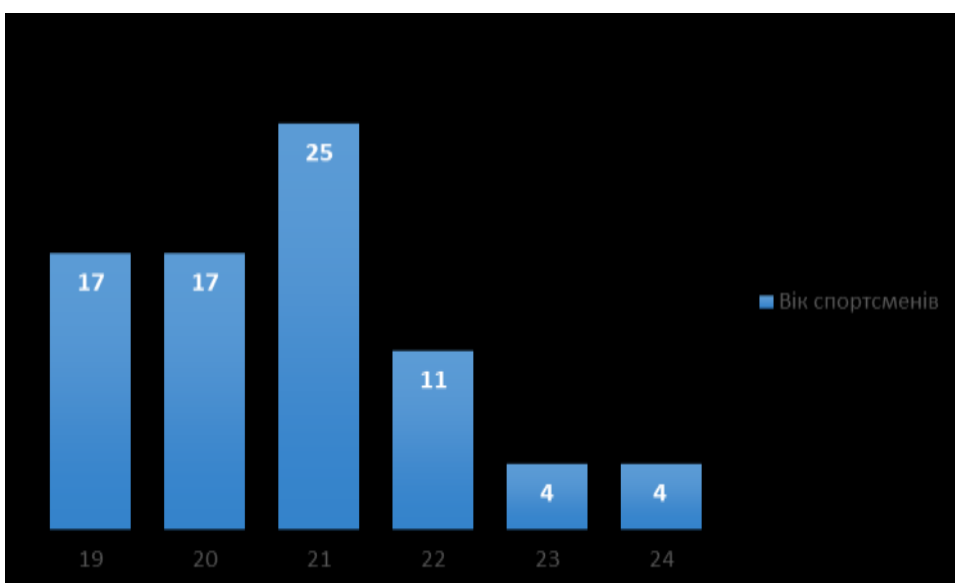
Більшість атлетів, а саме 96%, під час інтерв'ю наголосили, що успішний виступ для них - зайняте перше місце. Тільки 3% респондентів задовольняло 1-3 місце. Та 1% вважав успіхом потрапити в фінал змагань – посісти 1-2 місце.

Рисунок 2.4



**Рисунок 2.4** Процентне співвідношення спортсменів до питання суб'єктивного розуміння успішного виступу

Вік учасників змагань варіювався в діапазоні від 19 до 24 років. Рисунок 2.5



**Рисунок 2.5.** Вік учасників змагань

Результати кореляційного аналізу показників тривожності та успіху змагальної діяльності показали, що немає прямого зв'язку між рівнем ситуативної тривожності у спортсменів – ( $r = 0,25$ ), та успішністю виступу спортсменів на змаганнях, яке виражається зайнятим місцем та набраними балами.



Результати кореляційного аналізу показників тривожності та успіху змагальної діяльності показали, що немає прямого зв'язку між рівнем особистісної тривожності - ( $r = 0,15$ ) та успішністю виступу спортсменів на змаганнях, яке виражається зайнятим місцем та набраними балами.

Відібравши та проаналізувавши взаємозв'язок рівня ситуативної тривожності та успішності у спортсменів, які зайняли призові місця ( $n = 39$ ) ми можемо зробити висновок, що не було виявлено прямого взаємозв'язку ( $r = 0,31$ ), а рівень особистісної тривожності взагалі склав  $r = (0,04)$

Наше дослідження, що включало 78 спортсменів, які виступали на змаганнях високого рівня спростовують теорію спонукання, бо порівнявши боксерів однакових за спортивним званням, віком і готовністю до змагань не можна відслідкувати таку тенденцію. А 2 спортсмени, які мали граничний високий рівень ситуативної тривожності (СТ) показали гірший результат ніж спортсмени такого ж спортивного звання і рівня та нижче. Взагалі ці 2 боксери складають тільки 2.5 % серед боксерів, які змогли прийняти участь у змаганнях з таким рівнем тривожності і не зайняли жодного призового місця.

Інші результати отримані в ході дослідження показують нам, що спортсмени з низькою ситуативної тривожністю не зайняли жодного першого місця і продемонстрували більш низький результат, ніж спортсмени з помірною тривожністю, але такі результати не підтверджуються кореляційним аналізом у нашому дослідженні ( $r = 0,31$ ), їх частка від загальної кількості учасників склала лише 17.9%.

У ході дослідження було виявлено, що немає взаємозв'язку між низьким та середнім рівнем особистісної тривожності та успішністю виступу спортсмена на змаганнях високого рівня – ( $r = 0,04$ ). Приблизно однакова кількість людей з низьким і середнім рівнем особистісної тривожності взяли участь у змаганнях.

Все це спростовує теорію спонукання, бо боксери які показали високі результати повинні були б проявляти більш високу тривожність, в той час як

спортсмени які програли змагання повинні були б характеризуватися низьким рівнем збудження.

Аналогічним чином у нашому дослідженні спростовується теорія перевернутого U для спортсменів з низьким та середнім рівнем тривожності.

Де не було виявлено взаємозв'язку з тим, що результати досягнуті спортсменами покращуються в міру зростання збудження до певної точки, після якої збільшення збудження веде до зниження результативності. Але треба взяти до уваги, що на змаганнях практично не було спортсменів з високим рівнем тривожності.

Виходячи з отриманих нами даних - відсутність високотривожних спортсменів на змаганнях, ми можемо частково підтвердити теорію релаксації. З тієї причини, що участь у змаганнях високого рівня приймали переважно боксери з низьким і середнім рівнем тривожності, а саме менш напруженні спортсмени. Звісно, що для отримання переконливих даних і підтвердження цієї теорії необхідно проводити окреме дослідження і процедуру, що буде викликати розслаблення саме у високотривожних спортсменів, які не прийняли участь у змаганнях і надасть змогу подолати можливий опір .

Проаналізувавши данні можна зробити висновок, що важко погодитися і з «Теорією оптимального збудження» - кожному індивіду властива «зона оптимального функціонування» (ЗОФ): найкраща ефективність діяльності виявляється, коли рівень збудження знаходиться в межах ЗОФ. [60]

Ця теорія не віддає переваги середньому рівню збудження перед низьким або високим рівнем, що суперечить тій картині, яку ми побачили у нашому дослідженні.

Відповідно до теорії оптимального збудження, перші - спортсмени будуть досягати своїх найкращих результатів при найвищому збудженні, інші - при повному розслабленні, треті - при помірному рівні збудженості.

Результати отримані в ході нашого дослідження демонструють те, що середній рівень ситуативної тривожності - необхідний фактор в психологічній підготовці спортсмена, тільки через те, що більша частина учасників які взяли

участь в змаганнях, а також зайняли перші та призові місця - спортсмени з помірним рівнем ситуативної тривожності - 79.5%.

В цілому, виходячи з результатів дослідження ми підтвердили гіпотезу, що спортсмени з високим рівнем тривожності майже не беруть участь в змаганнях такого рівня або зовсім уникають прийняття участі в будь-яких змаганнях такого роду.

У цій роботі вважаю за необхідне звернути увагу на взаємозв'язок спортивного звання і ситуативної тривожності спортсменів.

Порівнявши середнє арифметичне рівня ситуативної тривожності (СТ) груп спортсменів можна відслідкувати деяку залежність, а саме – чим вищий рівень ситуативної тривожності тим вищий рівень спортивного звання, а саме КМС – 36,69, МС – 36.84, МСМК – 37.5

У таблиці 2.4 представлено середнє арифметичне рівня особистісної та ситуативної тривожності у МСМК, таблиці 1.5 – МС, таблиці 1.6 - КМС.

**Таблиця 2.4**

**Рівень ситуативної тривожності у  
«Майстрів спорту міжнародного класу»**

Спортивне звання	Ситуативна тривожність
МСМК	32
МСМК	37
МСМК	40
МСМК	40
МСМК	33
МСМК	38
МСМК	39
МСМК	41
μ	37,5

Таблиця 2.5

## Рівень ситуативної тривожності у «Майстрів спорту»

Спортивне звання	Ситуативна тривожність
МС	45
МС	43
МС	26
МС	29
МС	38
МС	25
МС	41
МС	35
МС	37
МС	41
МС	44
МС	21
МС	35
МС	49
МС	38
МС	43
МС	44
МС	44
МС	37
МС	27
МС	28
МС	26
МС	40
МС	36
МС	36
МС	40
МС	43
МС	22
МС	48
МС	39
МС	42
μ	36,84

Таблиця 2.6

## Рівень ситуативної тривожності у «Кандидатів в майстри спорту»

Спортивне звання	Ситуативна тривожність
КМС	39
КМС	41
КМС	23
КМС	44
КМС	36
КМС	41
КМС	30
КМС	36
КМС	32
КМС	38
КМС	30
КМС	34
КМС	36
КМС	39
КМС	41
КМС	44
КМС	39
КМС	39
КМС	40
КМС	24
КМС	43
КМС	37
КМС	40
КМС	31
КМС	35
КМС	33
КМС	37
КМС	31
КМС	35
КМС	39
КМС	37
КМС	36
КМС	38
КМС	42
КМС	43
КМС	38
μ	36,69

### **2.3. Рекомендації щодо подолання високої ситуативної тривожності у спортсменів**

Згідно з результатами дослідження необхідно важливо надати рекомендації тренерам та спортивним психологам по практичній роботі зі спортсменами, для забезпечення стабільності виступів високотривожних спортсменів на змаганнях, які час від часу можуть уникати змагальної діяльності через неспроможність впоратися з почуттями та емоціями.

Одним з найкращих і простих способів надати психологічну допомогу спортсменові, який відчуває тривожність і через мобілізацію буде відчувати м'язову напругу є методи релаксації.

Дихальні вправи та прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном прості в освоєнні і можуть дати відносно швидкий ефект.

Такі методи дають можливість максимально знизити опір і знецінення вправи спортсменом, через краще знайомство з тілом і фізичними навантаженнями, ніж когнітивними.

Діафрагмальне дихання.

Розглянемо метод дихання животом, який діє заспокійливо. Вправи на повільне діафрагмальне дихання можуть викликати почуття розслаблення і поліпшити увагу і розуміння.

Час виконання: 2-4 хв. і довше.

Допомога. Вправи на повільне діафрагмальне дихання знижують ситуативну тривожність за рахунок почуття розслаблення, перемикання уваги і поліпшення уваги.

Виконайте наступні кроки, щоб навчитися повільно дихати діафрагмою.

1. Зробіть вдих так, щоб черевна порожнина розширилася. Тримайте руки на животі. Ви повинні помітити, як вони переміщуються разом з ним.

2. Зробіть глибокий вдих приблизно за чотири секунди.

3. Затримайте дихання приблизно на чотири секунди.

4. Видихайте протягом чотирьох секунд.

5. Зачекайте дві секунди і потім повторіть цю послідовність.

Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном

Ця техніка заснована на зв'язку між тривогою і її фізичними проявами, а саме м'язовою напругою, що надає нам можливість подолати опір у виконанні і інтегрувати її.

Час виконання 2 хвилини.

Регулярність тренування - 2 рази на день

Спосіб виконання: сидячі у безпечному місці.

Допомога. Зменшує рівень тривожності і надає змогу навчитися швидко зменшувати рівень тривоги при наближенні панічної атаки.

Під час цієї вправи потрібно поперемінно напружувати і розслабляти м'язи. В ході вправи поступово збільшувати силу напруження м'язів, потім різко розслабляючи їх. Найбільш легко навчитися виконувати цю вправу з м'язами рук.

1. Сядьте прямо - так, щоб спина стосувалася спинки стільця, ноги стояли на підлозі, а руки лежали на колінах.

2. Можна виконувати цю вправу з закритими очима - це допоможе краще розслабитися. Якщо з закритими очима спортсмен відчуватиме себе некомфортно, робити вправу з відкритими очима.

3. Почніть з м'язів кисті. Повільно рахуючи до 5, з кожним рахунком збільшуйте напругу в м'язах кисті.

4. На рахунок 5 різко розслабте м'язи кисті. Ви відчуєте, як розслаблені кисті рук. Порівняйте це з відчуттям напруги в м'язах.

5. Тепер повторіть цю вправу, напружуючи не тільки м'язи кисті, а й м'язи передпліччя.

6. Далі слід напружувати м'язи спини, стегон, ніг, тощо.

Коли навчитесь робити цю вправу з м'язами рук, зможете навчитися опрацьовувати і інші м'язи - м'язи ніг, живота. При цьому стежте за тим, щоб сидіти прямо.

В останню чергу вчіться робити цю вправу з м'язами шиї та обличчя.

Щоб збільшити ступінь розслаблення, Ви можете уявити, що робите його в будь-якому місці, де відчуваєте себе розслаблено - на природі або в якомусь місці зі свого дитинства.

Спортсмен може виконувати цю вправу кожен раз, коли відчуває напругу.

Вправи на візуалізацію

Один із способів релаксації - вправи на візуалізацію, в яких людина уявляє приємні образи.

Використання уяви один з відповідних методів для боксерів, адже боксери у своєму тренуванні використовують таку вправу візуалізації, як бій с тінню і мають розвинену уяву.

Вправа: візуалізація приємних сцен

Знайдіть спокійне місце і влаштуйтеся зручніше. По одній хвилині уявляйте кожен зі сцен, які описані в наступних питаннях:

Чи можете ви уявити жовтого паперового змія, що пливе високо в ясному блакитному небі?

Чи можете ви подумки побачити жовту троянду, яка плавно розгойдується на легкому вітерці?

Чи можете ви уявити вигляд і звуки лісового струмка, що біжить під темно-зеленими гілками дерев?

Чи можете ви побачити себе відпочиваючим в кріслі-гойдалці в тихій кімнаті?

Чи можете ви уявити акваріум з плаваючими в ньому різнобарвними тропічними рибками?

Чи можете ви уявити, як легкий туман висить над літнім зеленим лугом?

Чи можете ви уявити падаючий лист, який плавно розгойдується в повітрі?

Чи можете ви уявити слово «розслабся», написане ніжно-зеленими буквами?



Якщо ті чи інші сцени особливо подобаються, витратьте на них більше часу. Не турбуйтеся про те, наскільки добре ви робите цю вправу. Немає ніякого правильного способу його виконання. Використовуйте результати вправи як орієнтир.

Використання уяви - хороша можливість розслабитися.

Когнітивна терапія на основі усвідомленості допомагає при стресі, загальній тривозі, поєднанні тривоги і депресії.

Треба використовувати підхід на основі усвідомленості щоразу, коли спортсмену на думку спадають небажані думки.

П'ять правил, які допомагають цьому процесу.

1. Визнайте, що тривожні перебільшення - це психічні явища, які не визначають ваше «Я».

2. Визнайте, що тривожні думки і почуття - це минуці явища. Вони закінчуються, як буря.

3. Визнайте, що тривожні думки, що існують в даний момент, не визначають те, що станеться згодом.

4. Визнайте, що життя передбачає неприємні події і страждання, які приходять і йдуть, як вітер.

5. Замість того щоб вважати окремі думки або почуття чужими частинами вашої істоти, ви повинні приймати, а не заперечувати їх. Ваші думки та почуття належать вам. Вони є частиною вас зараз. Але вони - це не весь ви.

Вправа: ваги правосуддя

Згадайте важливу мету, досягнення якої викликає у вас тривогу. Наприклад, вам належить виступ на змаганнях, який дуже важливий для Вас (стан наближення). Ви боїтеся, що програєте змагання і отримаєте травму (стан уникнення). Ви вагаєтеся між бажанням і тривогою. Ви відчуваєте, що опинилися в глухому куті.

Як ви дозволите цей класичний конфлікт між наближенням і униканням?

Припустимо, що ви тримаєте в руках ваги правосуддя. На одній шальці лежить «наближення», а на іншій - «уникнення». Ви розумієте, що наближення

до мети більш важливо, ніж уникнення страху, проте на даний момент страх виявляється важче. Чи можете ви схилити чашу терезів на користь наближення?

Уявіть, що вигоди від досягнення мети і вигоди від позбавлення від страху написані на камінцях. Цінність уникнення написана на тонкому папері. Для кожного листка тонкого паперу є відповідний камінь.

Уявіть, що на кожному камені описана вигода. (Якби вашою метою було завоювання першого місяця на змаганнях, то на камені могло б бути написано: «кваліфікація на турнір», «отримання медалі та призів», «всесвітня слава». Вигоди від подолання страху могли б бути кращий самоконтроль, підвищення самоефективності і меншу напругу від непотрібних страхів.) на тонкому папері також є написи, наприклад: «полегшення в результаті уникнення».

Опишіть, що лежить на кожній чаші ваших терезів правосуддя у таблицю, яку треба скласти за принципом таблиці 2.7

**Таблиця 2.7**

<b>Наближення</b>	<b>Уникнення</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
.	.
.	.
n	n

У цій вправі вигоди від наближення переважають вигоди від уникнення. Цілком припустимо вирішувати проблему таким способом, особливо якщо в минулому ви діяли собі на шкоду.

Всякий раз, коли ви ставите уникнення вище наближення до мети, згадайте про приклад з вагами правосуддя. Однак ви не просунетесь далі цього розумного уявлення, якщо не зробите необхідні кроки до успіху.

Дуже важливо надати допомогу тим спортсменам, які отримували психологічні травми в момент виступу і з цієї причини через ситуативну тривожність відмовляються виступати на змаганнях.

Одним з ефективних методів допомоги такому спортсмену є терапія EMDR (десенсибілізація та репроцесуаліза рухом очей), яка успішно застосовується в роботі з різними психологічними проблемами: невпевненість в собі, підвищена тривожність, фобії і панічні атаки, травми, тощо.

Спочатку необхідно зупинитися на механіці рухів, що виконуються при EMDR.

Під час фази десенсибілізації людини просять інтенсивно рухати очима вліво-вправо по всьому полю зорового простору - від краю до краю.

Рухи виконуються досить інтенсивно, з ритмом 1-3 руху в секунду.

Зрозуміло, що завжди потрібно вибирати комфортний для себе темп, який не викликає перенапруження в очах.

Один рух - це переміщення очей в одну сторону, наприклад з крайньої лівої позиції в крайню праву. За один раунд десенсибілізації людина виконує близько 40 безперервних рухів.

Після чого очам дають передихнути, а цей час використовують, щоб оцінити ефект десенсибілізації.

Рухи очима зазвичай відбуваються на рівні лінії горизонту, але деякі люди вважають за краще трохи відхилитися від неї вгору або вниз, це цілком допустимо.

Ще один поширений варіант рухів, використовуваний в EMDR, - очі описують форму вісімки, що лежить на боці, або знак нескінченності.

До цього типу рухів зазвичай переходять, коли інтенсивність опрацьовуваних емоцій стає занадто висока.

Рефлекторно очі рухаються легше і швидше, якщо вони стежать за рухом об'єкта.

Деяким людям легше виконувати рухи очима, коли вони використовують руку як об'єкт для спостереження. Вони здійснюють ритмічні рухи рукою перед обличчям і дозволяють очам вільно стежити за нею. Тримайте фокус зору в межах витягнутої руки.

Необхідно попередити поширену помилку, яку здійснюють при виконанні даного методу - поворот голови слідом за рухом очима. В процесі руху очима, голова і шия повинні залишатися нерухомими.

Базова процедура EMDR - опрацювання неприємних спогадів.

Метод EMDR особливо ефективний для переробки неприємних спогадів і негативного досвіду минулого. Протокол використання EMDR в такому випадку виглядає наступним чином:

Крок 1. Виберіть мету для опрацювання - неприємний епізод або спогади з минулого.

Приклад: Коли брав участь у змаганнях я пропустив сильний удар, після чого зупинили бій через сильну кровотечу з носа. Я побачив на обличчі у судді і тренера жах. Коли я пішов умитися, то побачив, що у мене перелом носа зі зміщенням.

Крок 2. Подумайте, який зоровий образ виникає у вас в голові, коли ви про це згадуєте.

Приклад: Спочатку спливає момент самого пропущеного удару. А потім я бачу свій зламаний ніс і спотворене обличчя у відображенні дзеркала роздягальні.

Для опрацювання необхідно вибрати одне конкретне зображення, як правило, ту, яка викликає найбільш неприємні почуття. В даному випадку це зображення з відображенням.

Крок 3. Зверніть увагу на те, які почуття у вас виникають, коли ви візуалізуєте цю картинку, і яка інтенсивність цих почуттів за 10-бальною шкалою, де 0 - нічого не відчуваю, а 10 - відчуваю максимально можливий дискомфорт.

Приклад: «Дивлячись» на своє спотворене обличчя у відображенні дзеркала роздягальні, я відчуваю страх і дуже гостре неприємне почуття, яке я не можу описати словами. Начебто все погано всередині. На 9 за 10-бальною шкалою.

На цьому підготовчий етап закінчений, тепер ми переходимо безпосередньо до опрацювання.

Крок 4. Власне десенсибілізація за допомогою рухів очей.

Уявіть зображення, обране вами для опрацювання, пориньте у відчуття, які вона у вас викликає. А потім починайте швидко рухати очима вліво-вправо, як було описано раніше в розділі «Механіка методу EDMR». Виконайте приблизно 20 таких рухів і знову поверніться до зображення. Зверніть увагу на всі деталі зорового образу. Чи відбулися якісь зміни? Зверніть увагу на свій стан. Чи змінився характер або інтенсивність відчуттів? Знову оцініть інтенсивність відчуттів за 10-бальною шкалою.

У нашому прикладі після першого раунду рухів очима зображення ніби трохи відсунулося. Інтенсивність неприємного відчуття майже не змінилася, була на 9 - стала, можливо, на 8 з половиною.

Після другого раунду зображення стало ще далі і немов розмилася. Страху більше не було, неприємне відчуття стало трохи іншим - більш тілесним, як ніби шлунок стискається в клубок.

Після третього раунду зображення зовсім плоске і майже нереальне, вона зрушила трохи вниз, стала менша у розмірі. Неприємне відчуття - на 5 з 10.

Десенсибілізація повторюється необхідну кількість разів, поки інтенсивність неприємних відчуттів не стане рівною нулю. Люди зазвичай розповідають наступне: «Тепер, коли я думаю про цей момент, він мене зовсім не чіпає. Я як і раніше добре пам'ятаю ситуацію, але відчуття таке, що вона просто була і все, мене це більше не хвилює».

У нашому прикладі одній травматичній події відповідало дві різні емоційно напружені зображення - момент самого пропущеного удару і відображення в дзеркалі.

В результаті опрацювання двох зображень спогади трансформувалися і перестали турбувати людину.

Крок 5. Зверніть увагу на тілесні відчуття. Подумки проскануйте тіло на предмет залишкового напруги, м'язових блоків і скутості. Якщо ви виявили

залишкове дискомфортний відчуття в тілі, ви можете використовувати його в якості мішені для подальшого опрацювання.

Припустимо спортсмен страждає від головних болів психогенної природи з моменту травми.

В першу чергу ми пропрацювали всі неприємні зорові образи, пов'язані з травмою.

Коли інтенсивність переживань, що викликаються зоровими образами, стає близькою до нуля, необхідно подумати про інцидент і просканувати тіло на предмет неприємних відчуттів.

Якщо спортсмен відчуває як і раніше головний біль, то необхідно запропонувати не чинити опір цій напрузі - не придушувати її, не зажиматися, не намагатися від нього позбутися і не напружуватися у відповідь, а навпаки - почати його приймати і ще глибше зануритися в це тілесне відчуття.

В результаті свідомого ослаблення опору відчуття напруги може змінитися і почати розосереджуватися по тілу, а інтенсивність його зменшитися.

Після цього ми опрацюємо це напруга за допомогою EDMR.

Пропонуємо зосередитися на фізичних відчуттях в спині, а потім провести раунд з 20 рухів очима і повторити кілька разів, інтенсивність напруги після кожного раунду має зменшуватися.

Крок 6. Задайте собі запитання: який висновок про себе, про інших або про світ я зробив в результаті цієї неприємної події? У подібних випадках люди часто роблять висновки, які потім поширюємо на всі пов'язані ситуації. Ці висновки, підкріплені негативним досвідом, стають переконаннями. І люди керуються ними в подальшому житті, часто навіть не віддаючи собі в цьому звіту і не піддаючи їх критичному аналізу.

Переконання опрацюються так само, як весь інший матеріал.

Людина зосереджується на думці, а потім проробляє серію рухів очима. Після цього зазвичай запитують про інтенсивність думки за 10-бальною

шкалою. Зазвичай переконання втрачає свою силу і трансформується за 2-3 раунди опрацювання за допомогою EDMR.

На етапі 6 опрацюуйте всі негативні думки, які виникли - одну за одною, поки їх зовсім не залишиться.

Крок 7. Подумайте про майбутнє. Чи є у вас побоювання, що опрацьований страх може повернутися? Якщо так, використовуйте образ майбутнього як мішень для подальшого опрацювання.

Крок 8. Створіть позитивний образ майбутнього. Уявіть нового себе, вільного від тривоги і страхів, уявіть, яким буде ваше життя, - і знову порухайте очима. Не бійтеся, позитивний образ не зруйнується в результаті дії ДПДГ, швидше за все, він стане більш чітким і реалістичним. Це дуже важливий крок, тому що він дозволяє виявити можливий опір позитивним змінам, якщо воно присутнє.

Намагайтеся створити максимально яскравий і реалістичний позитивний образ майбутнього. Це прискорить позитивні зміни у вашому житті.

Не перевантажуйте очі, якщо ви використовуєте EDMR кожен день, час практики не повинно перевищувати 20 хвилин, інакше це може стати занадто великим навантаженням.

#### Застосування методу ABCDE

Метод ABCDE, розроблений Альбертом Еллісом, - це частина більшості програм КПТ, і його можна використовувати для подолання будь-якого патерна паразитичної тривоги.

Переваги цього метода, що його можна використовувати самостійно, але для більшої ефективності потрібен психолог чи спортивний психолог, який знайомий з даним методом.

Цей акронім позначає п'ять кроків.

A (adversity) - несприятлива ситуація, або активуюча подія. Перший крок полягає в усвідомленні цього тригера.

B (beliefs) - переконання, що стосуються проблемної ситуації. Вони можуть бути різної сили, обґрунтованими або помилковими, або чимось

середнім. На другому кроці визначається переконання, що стосуються події, їх ділять на дві категорії: обґрунтовані і помилкові. (На кроці D отримуємо критерії для відділення обґрунтованих переконань від помилкових, щоб допомагає реалістично поглянути на ситуацію з тривогою і отримати полегшення.)

C (consequences) - емоційні та поведінкові наслідки наявності переконань. На цьому кроці перераховуєте наслідки обґрунтованих і помилкових переконань. Наприклад, наслідком переконання, що людина перебуває в загрозливих емоційних обставинах, в яких безпорадна, може бути паніка. При таких обставинах людина могла б відступити, коли найкращий варіант - рухатися вперед. Якби вважала, що може знайти спосіб впоратися з ситуацією, то відчувала б себе впевненіше.

D (disputing) - постановка під сумнів шкідливих систем переконань за допомогою дослідження і заперечування. У разі якщо людина погано знайома з цим процесом, цей крок включає шість питань, які формують думку, щоб допомогти поставити під сумнів свої переконання. Необхідно дати відповідь на наступні питання.

1. Чи відповідає дане переконання дійсності (тобто чи можна це переконання підтвердити за допомогою експерименту чи засноване воно на фактах)?
2. Чи допомагає це переконання досягти розумних і конструктивних цілей?
3. Чи сприяє це переконання встановленню позитивних відносин?
4. Чи узгоджується це переконання з вимірної реальністю?
5. Чи здається це переконання розумним і логічним в даному контексті?
6. Чи є це переконання в цілому корисним або шкідливим?

Цей процес дозволить сформувати точку зору, яка відносно вільна від помилкових переконань і перебільшень в ситуації яка викликає тривогу.



E (effects) - результати усвідомлення і оскарження шкідливих думок. Визначивши і прояснив емоційно значущі переконання, ви можете зайняти конструктивну позицію, засновану на правдоподібності, розумі і експерименті.

#### Поведінкова техніка сортування карток

Поведінкова техніка сортування карток може бути особливо корисною для тих, хто хоче подолати паніку і страх, викликані наближенням до «небезпечних» місць. Цей підхід простий.

1. Визначаєте основне місце, яке викликає страх.
2. Уявляєте ступінь близькості до цього місця, від самої безпечної відстані до самої лякаючої близькості.
3. Записуєте на картках ці місця.
4. Записуєте на картках різні ступені близькості.
5. Сортуєте картки по порядку від найменш страшних до найбільш страшних.

Тепер у вас є план з упорядкованих кроків - від найменш до найбільш страшних, - якого можете слідувати, щоб поступово подолати страх перед перебувати в «небезпечних» місцях.

Для того, щоб попередити неприємні наслідки тривожності у спортивній діяльності та попередити виникнення психічних розладів слід дотримуватись елементарних правил психогігієни та психопрофілактики.

Існує три основних типи ситуацій, в яких слід використовувати психорегуляцію:

- корекція динаміки втоми;
- зняття надмірної психічної напруги;
- подолання стану фрустрації.

На сьогодні існують такі методики та засоби вирішення цих питань: гетерорегуляція і саморегуляцію.

Корекція динаміки втоми в найзагальнішому вигляді зводиться до призначення особливого режиму низьких навантажень.

В якості додаткових заходів психогієни втомі використовуються: зміна діяльності, суворе дотримання режиму навантажень та відпочинку, навіювання та самонавіювання сну та сноподібних станів, навчання спортсменів раціональних прийомів відпочинку при короткотривалих паузах, які передбачені регламентом змагань, спеціальні аудіо- та відеозаписи картин природи.

Зняття надмірної психічної напруги поєднується із стратегією десенсибілізації.

Стратегія подолання фрустрації характеризується швидким переходом від стану спокійного раціонального аналізу до енергійних дій для досягнення цілі.

Особливе місце в саморегуляції психічних станів спортсмена займають засоби саморегуляції.

У спорті досить часто використовуються чотири різновиди психічної саморегуляції: аутогенне тренування, психорегулююче тренування, психом'язове тренування та ідеомоторне тренування.

Аутогенне тренування (АТ) складається з двох ступенів: нижчої та вищої. Перша орієнтована на зняття психічної напруги, заспокоєння, друга передбачає перехід людини в особливий стан - надії, довіри, віри в безмежні можливості організму з подолання захворювань та різних недоліків характеру, з формування бажаних психічних якостей.

Психорегулююче тренування (ПРТ) нагадує собою варіант аутогенного тренування, який адаптовано до умов занять спортом. Адресоване людям, які добре володіють релаксацією м'язів, є практично здоровими, які приділяють велику увагу розвитку координації рухів. Головним завданням ПРТ є управління рівнем психічної напруги.

Психом'язове тренування (ПМТ) спрямовано на вдосконалення рухових уявлень головним чином за рахунок зосередження уваги та забезпечення свідомого контролю рухів. Використовуються розробки різних шкіл психотренінгу, зокрема дихальні вправи, максимальна ізометрична напруга м'язів та спокій після неї, а також закривання очей.

Ідеомоторне тренування (ІТ) полягає у свідомому активному уявленні техніки рухів. В ідеомоторному тренуванні прийнято виділяти три основних функції уявлень: програмну, тренувальну та регуляторну. Перша з них базується на уявленні ідеального руху, друга - на уявленнях, які полегшують засвоєння навички, третя - на уявленнях про можливу корекцію, контроль рухів та зв'язки окремих елементів.

Слід зазначити, що всесвітня організація охорони здоров'я виділяють три етапи психопрофілактичної роботи:

Первинна психопрофілактика – це диспансеризація здорового населення і здійснення психогігієнічних заходів. Цей етап включає суму заходів, спрямованих на попередження самого факту виникнення хвороби.

Вторинна психопрофілактика – це максимально раннє виявлення початкових фаз нервово-психічних захворювань і їх своєчасне лікування, тобто такий вид профілактики, який допомагає більш сприятливому перебігу хвороби і призводить до швидшого одужання.

Третинна психопрофілактика – це попередження рецидивів нервово-психічних захворювань і відновлення працездатності.

Згідно з дослідженнями: важкі фізичні навантаження можуть бути джерелом страждань і багато професійних спортсменів страждають від психологічних проблем та психічних розладів, причиною яких є стресові фізичні та психоемоційні перенавантаження. [85]

За попередніми результатами, можемо зробити висновок:

1. Змагальна діяльність в спорті є моделлю екстремальної ситуації і є одним з стресогенних факторів, яку успішніше за все долають боксери з помірним і низьким рівнем ситуативної тривожності, на відміну від боксерів з високим рівнем тривожності, які практично не приймають участь у змаганнях.

2. Дослідивши вплив особистісної та ситуативної тривожності з помірним та низьким рівнем тривожності можна зробити висновок, що немає прямого взаємозв'язку між рівнем тривожності та успішністю виступу боксерів. Але ми можемо чітко відслідкувати те, що практично неможливо знайти серед

спортсменів боксера з високою ситуативною чи особистісною тривожністю, що відображає низьку можливість досягнення результату і успіху.

3. Виходячи з дослідження можна зробити висновок, що слід продовжити вивчати особливості впливу тривожності у боксерів ще на передзмагальному етапі. Це надасть можливість визначити особливості мислення і фактори унікаючої поведінки.

4. Регуляція такого психічного стану, як висока тривога необхідна боксерам з ситуативною та особистісною тривожністю ще на етапах підготовки до змагань і повинна бути спрямована на зниження її рівня до помірною.

## ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного аналізу можемо підсумувати, що феномен тривожності складний і складається з цілого патерну емоцій, а домінуючою є страх.

Для надання якісної психологічної допомоги при високому рівні тривожності необхідно вміти чітко диференціювати емоції та розрізняти особистісну і ситуативну тривожність.

Тривожність виникає у людини у вигляді реакції на життєві ситуації до яких особистість намагається адаптуватися і які як правило є загрозливими.

Високий рівень тривожності може призвести до нестачі ресурсів організму і погіршити стан психологічного і фізичного здоров'я. У світі спостерігається тенденція зростання тривожності, яка значно впливає на якість життя і в крайніх випадках інвалідизує людину.

Для формування стресостійкості у вискотривожних спортсменів необхідно підвищувати рівень емоційного інтелекту, який надасть можливість краще розуміти свої думки, реакції, тілесні відчуття і, як наслідок, поведінку. Від цього залежить здатність витримувати психологічні та фізичні навантаження, які атлет регулярно переживає у ході спортивної кар'єри.

Для подолання високого рівня тривожності необхідно обмежити кількість споживаної інформації і вміти її фільтрувати.

Високий та низький рівень тривожності може стати перешкодою і вплинути на успішність спортсмена і досягнення високих результатів.

Ситуативна тривожність може негативно вплинути на настрій, загальний емоційний фон атлета і може сформувати такі риси характеру, як вразливість, недовірливість, помисливість.

При регулярному переживанні тривожності і як наслідок нездатності адаптуватися до умов змагань, зборів може статися розлад в роботі вегетативної нервової системи, що призводить до отримання дискомфорту, функціональних

порушень і припинення спортивного процесу.

З фізичною активністю тісно пов'язаний когнітивний, поведінковий, емоційний і соматичний стан тривоги.

В видах спорту, де потрібно проявляти витривалість і силу, в більшій мірі знижується тривожність, ніж в статичних видах спорту.

Існує 5 основних теоретичних підходів до управління рівнем збудження учасників змагань, які було перевірено у ході нашого дослідження, згідно з кореляційним аналізом і вони були нами спростовані.

Змагання є моделлю екстремальної ситуації і стресором, яку успішніше за все долають боксери з помірним і низьким рівнем ситуативної тривожності, на відміну від боксерів з високим рівнем тривожності, які практично не приймають участь у змаганнях.

Не виявлено прямого взаємозв'язку між рівнем тривожності та успішністю виступу боксерів. Але ми можемо чітко відслідкувати те, що практично неможливо знайти серед спортсменів боксера з високою ситуативною чи особистісною тривожністю, що відображає низьку вірогідність досягнення результату і успіху при таких показниках.

Виходячи з дослідження можна зробити висновок, що слід продовжити вивчати особливості впливу тривожності у боксерів ще на передзмагальному етапі. Це надасть можливість визначити особливості мислення і фактори унікаючої поведінки.

Регуляція такого деструктивного емоційно-негативного психічний стану, як висока тривога необхідна боксерам з ситуативною та особистісною тривожністю ще на етапах підготовки до змагань і повинна бути спрямована на зниження її рівня до помірному, за рахунок психогігієни та психотерапевтичних технік.

Виходячи з того, що вплив тривожності на спортсменів може бути сприятливими і дезадаптаційним, нами були розроблені рекомендації, що дозволяють зняти почуття тривожності критеріями якого є негативні психоемоційні стани, пригнічений настрій, виражений ступінь стомлюваності, зниження активності, працездатності, продуктивності діяльності, тощо.

Провівши аналіз отриманих результатів, ми прийшли до висновку про достовірне підтвердження висловлених нами гіпотез.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аласкяров Н. Б., Веденєєва Е. Л., Карпов С. С., Левченко В. В., Несміливо П. В., Нижниченко Н. Б., Сухарєв Є. А., Пісчаскін К. І. Нав'язливі думки і їх профілактика у спортсменів // Молодий вчений. - 2017. - №7. - С. 193-195.
2. Альошина Ю.Є. Індивідуальне та сімейне психологічне консультування / Альошина Ю.Є. - М.: Незалежна фірма "Клас", 1999. - 208с.
3. Аракелов ГГ. «Психофізіологічний метод оцінки тривожності» / Аракелов ГГ., Лисенко Н.Є. / Психологічний журнал - 1997 - № 2 - с. 34-38 2.
4. Березін Ф. Б. Психічна адаптація і тривога / Ф. Б. Березин / Психічна і психофізіологічна адаптація людини. – Л., 1988.
5. Білова М. Е. / Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова / Психологія. – 2016 - Том 21. Вип. 2 (40).
6. Богданов Д. Я. Практичні заняття з психології: для студентів інститутів фізичної культури / Д. Я. Богданов - М., 1977 р. 160с.
7. Верхошанський Ю. В. Програмування тренувально-тренувальних напружень за СПФ висококваліфікованих хокеїстів в щорічному циклі підготовки: метод. рек. / Ю. В. Верхошанський, В. В. Тихонов, В. І. Колосков. - М.: Госкомспорт СРСР по фіз. культура і спорт, 1989. – с. 44
8. Височина Н.Л., Воронова В.І., Гуніна Л.М., Данцкер НВ, винахідники; Національний фізичний університет. Освіта та спорт України, правонаступник. Метод підвищення довіри до спортсменів. Патент України № 96922. 2015 лют. 25.
9. Волкова І.П. Практикум зі спортивної психології / Волкова І.П. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
10. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник / В.І. Воронова – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с



11. Воскресенська Е.В., Мельник Е.В., Кухтова Н.В.. – Вітебск : ВГУ імені П.М. Маше-рова, 2015. – 53 с.
12. Гант О., Валюх Е. / Самооцінка та рівень тривожності спортсменів як фактори формування міжособистісної взаємодії у танцювальному дуєті / Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2016. - № 5. - С. 17-21. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv\\_2016\\_5\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2016_5_5)
13. Горська Г. Б. Психологічні чинники самореалізації професіоналів високого класу (на матеріалі спортивної діяльності): дис. ... д-ра психол. наук /Г. Б. Горська. - Краснодар, 1999. - 332 с.
14. Довідник по психології і психіатрії дитячого і підліткового віку - СПб .: Видавництво «Пітер», 2004 р. — 896 с
15. Еганов А.В., Биков В.С., Пакетын Д.А., Кіреєва Т.В. / Вивчення впливу змагальної особистісної тривожності на психічні стани дзюдоїстів на етапі безпосередньої підготовки до змагань / Міжнародний журнал експериментальної освіти. – 2016. – № 1. – С.47-51
16. Ейдемільер Е. Г. Сімейна психотерапія. / Ейдемільер Е. Г., Юстіцкіс В. В. - Л .: Медицина, 1989.
17. Ізард К.Е. Емоції людини / Ізард К.Е. - М .: Видавництво Московського ун.-та, 1980 р. с.471
18. Ізард К.Е. Психологія емоцій» / Ізард К.Е - Пітер» - 2009 р.460 с.
19. Ільїн Є.П. Психологія спорту / Ільїн Є.П. - СПб., 2012. – с.352
20. Ільїн Є. П. Психологія спорту / Ільїн Є. П - Пітер 2016 р., с. 352 с
21. Ільїн, Є.П. Психологія спорту / Є.П. Ільїн - СПб .: Пітер, 2008. - 352 с.
22. Йеркс Р. М. Неврологічно-психохол / Йеркс Р. М., Додсон Дж. Д... 1908. С. 459—482.
23. Карелін А. Велика енциклопедія психологічних тестів / Карелін А. - М.: Ексмо, 2007. - 416 с
24. Каськова Д. С. Соціально-психологічні фактори успішності спортивної діяльності / Учені записки. - СПб., 2011. № 6 (76). - с.72–76.

25. Китаєв-Смик Л. А. Психологія стресу / Л. А. Китаєв-Смик. - М.: Наука, 1983. 368 с.
26. Кіжнерова Ж.А. Психологічні особливості спортсменів як фактори їх професійного успіху / Психологія в економіці та управлінні. Іркутськ, 2012. № 2. с.119–122
27. Кнаус В.Д. Когнітивно-поведінкова терапія тривоги. / Кнаус В.Д. Санкт-Петербург: Весь 304 с.
28. Князєв А.А. Психолого-педагогічні характеристики
29. Корольчук М.С. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Корольчук М.С. Осьодло В.І – К.: Ельга, НікаЦентр, 2004. – 400 с.
30. Крайг Г. Психологія розвитку / Г. Крайг, Д. Бокум. – СПб. : Питер, 2006. – 460 с.
31. Кретті Б. Дж. Психологія в сучасному спорті / Б. Дж. Кретті - М.: ФиС, 1978 р. – с. 224
32. Куропатов А.В. Як позбутися від тривоги. / Куропатов А.В. - СПб.: Нева, 2003. - 256 с.
33. Ландерс Д. М. Відношення збудження та ефективності // 1980 р. с. 77—90.
34. Лісіцин, В.В. Деякі аспекти психологічної підготовки висококваліфікованих жінок-боксерів / В. В. Лісіцин // Вчені записки університету імені П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 1 (107). - С. 84-92. - Библиогр. : с. 91-92.
35. Малкін В. Р. Управління психологічною підготовкою у спорті / Малкін В. Р.. – М. : Фізкультура і спорт. – 2008. – 200 с
36. Мартенс Р. Риси характеру та прояву тривожності // Морган В. П. (відп. ред.) Нью-Йорк.: Академічна преса, 1970
37. Махоні М. Психологія елітного спортсмена / Когнітивна терапія та дослідження / Махоні М., Авенер М.. 1977. 1. С. 135—145.

38. Медведева Е.Н., Смирнова В.А., Гайворонская А.А. // Вплив рівня особистісної тривожності на емпатію студентів.
39. Міхеєва А. В. Особливості стресостійкості і тривожності у чоловіків і жінок // Вісник Рос. ун-ту дружби народів. Серія: Психологія і педагогіка. 2016. № 2.
40. Морган В. П. Вплив змагальної боротьби на стан тривоги // Медицина та наука у спорті. / Морган В. П., Хаммер В. Х 1974 р. . С. 58—61.
41. Морган В. П. Передматчева тривога в групі студентів коледжу / Інтернат /. Журнал спортивної психології 1970. 1. С. 7—13.
42. Морган В. П., Бредлі П. Психологічні характеристики елітного дистанційного бігуна - 1. Технічний звіт. Колорадо-Спрингз, штат Колорадо: Олімпійський навчальний центр США, 1985 рік.
43. Морган В. П., Голдсон С. Е. Вправи та психічне здоров'я. - Нью-Йорк.: Гемісферне видавництво, 1987
44. Морган В. П., О'Коннор П. Дж. Психологічні характеристики елітного дистанційного бігуна - 2. Технічний звіт. Колорадо-Спрингз, штат Колорадо: Олімпійський навчальний центр США, 1986 рік.
45. Морган В. П., Психологічна характеристика елітного дистанційного бігуна жінки // Інтернат. журнал зі спортивної медицини. 1987 рік.
46. Морган В. П., Раглин Дж. С. Прогнозований та фактичний рівень тривоги перед змаганнями у плавців / Журналь досліджень плавання. 1987 рік.
47. Морган В. П., Хаммер В. Х. Вплив змагальної боротьби на стан тривоги / Медицина та наука у спорті. 1974. 8. С. 58—61.
48. Найдиффер Р. М. Психологія сореваючого спортсмена. / Найдиффер Р. М., Роберт М. М., 1979.
49. Немов Р. С. Психологія. Словник-довідник., / Немов Р. С. - М., Владос-пресс, 2003. Т. 2, с. 265.
50. Ольховецький С.М. // Феноменологія тривоги та страху // Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 9

51. Осипенко Т.Н. Нейропсихіатричний розвиток дітей дошкільного віку. / Осипенко Т.Н. - Монографія. М .: Медицина, 1996.
52. Павлов А.С., Грищенко Н.Н., Чумак А.Г., Белик В.А. / Тривога і страх у спорті / Педагогіка фізичної культури і спорт. - Донецьк, 2007 р. / с. 168
53. Паначев В.Д. Спорт і особистість: проблеми соціального управління. Соціологічне Дослідження. 2005; 11: 82-87
54. Платонов В.М., Олімпійський спорт. Підручник. в 2 тт. В.М Платонов - Київ.; 2009 р. Том. 2; 696 с.
55. Прихожан А. М. Психологія тривожності: дошкільний і шкільний вік . / Прихожан А. М., 2-е вид.. - СПб .: Пітер, 2007. - 192 с.
56. Прихожан А. М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа і вікова динаміка / Прихожан А. М., Москва - Воронеж 2000 р. -203 с.
57. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 13. – Харків: НУЦЗУ, 2013. – 292 с.
58. Психологія особистості: словник-довідник / [За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко]. - Київ: Рута, 2001. - 320 с. - с. 138-139
59. Раглин Дж. С., Морган В. П., Вплив фізичних вправ та відпочинку на тривожність та артеріальний тиск // Медицина та наука у спорті та вправі. 1986 рік.
60. Райан А. Дж. Вправи в медицині / Лікар і спортивна медицина. 1983. 11. С. 10
61. Райгородський Д.Я. / Теорія особистості в західноєвропейській і американській психології. / Д.Я Райгородський. - Самара: 1996. - 480с.
62. Родіонов А. В. Психологія спорту вищих досягнень / Родіонов А. В. – М. : Фізкультура і спорт, 1976. – 206 с.
63. Салліван Г. С. Поняття сучасної психіатрії / Салліван Г. С - М. - СПб: Ювента. 1999.- 246 с.
64. Семічов С.Б. / Предзахворювальні психичні розлади / Семічов С.Б. - «Медицина» - 1987 р. 184 с.

65. Смирнов Ю.А. Стиль життя у осіб з різним рівнем особистісної тривожності // Авто-реф. дис. канд. психол. наук. - М., 2007. - 24 с.
66. Спілбергер Ч. Д. (ред.) Тривога: Сучасні тенденції в теорії та дослідженнях. Академічна преса, 1972р.
67. Спілбергер Ч. Д. Концептуальні та методологічні проблеми дослідження тривоги / Спілбергер Ч. Д. // Стрес і тривога в спорті: міжнар. зб. науч. ст. - М.: Фізкультура і спорт, 1983. - С.12
68. Стрілецька І.І // Специфіка та характер взаємозв'язку тривожності та соціального інтелекту студентів різних спеціальностей.
69. Сумаріна А.Ю. Тривожність: причини, види, симптоми [Електронний ресурс] / О.Ю. Сумаріна // Медична психологія. - 2014. - Режим доступу: <http://psyera.ru/2696/trevozhnost>
70. Фурдак Т. Тривожність та її виявлення у процесі адаптації першокурсників / Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Сер. : Педагогічні науки. - 2016. - Вип. 147. - С. 292-294.
71. Халл К. Л. Принципи поведінки. Н. Й .: Епплтон-Сент-Крофтс, 1943.
72. Хаммер У. Х. Порівняння відмінностей прояву тривоги серед спортсменів та неатлетів університету // зі спортивної медицини та фізичної підготовленості. 1967. С. 31—34.
73. Хаммер У. Х. Тривога і спортивне виконання // Кеніон Г. С. (ред.) Сучасна психологія спорту. Чикаго: Інститут атлетики, 1968
74. Ханін Ю. Л. Дослідження тривожності у спорті // Страуб В. Ф. (ред.) Спортивна психологія: аналіз поведінки спортсмена. Ітака, Н. Й .: 1980 р.
75. Ханін Ю.Л. Концептуальні і методологічні проблеми дослідження тривоги. Стрес і тривога в спорті / Ханін Ю.Л. - М.: Фізкультура і спорт, 1983.- 288 с.

76. Холмогорова А.Б. Психологічна допомога людям, які пережили травматичний стрес / Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., — М.: МГППУ, 2006. — 112 с.
77. Хоменко О.В., Лукасевич О.А. / Матеріали міжнародної науково-практичної конференції // III Всеукраїнської науково-практичної конференції // с 34.
78. Хоменко О.В., Лукасевич О.А. / Міжнародний центр науки і досліджень // матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Потенція сучасної науки»// частина 2, с 59.
79. Хоменко О.В., Лукасевич О.А. / Пріоритетні напрями досліджень в науковій та освітній діяльності, 5-6 грудня 2019 р. / Львівський науковий форум. матеріали міжнародної науково-практичної конференції // частина 1, с 55.
80. Хорні К. Невротична особистість нашого часу / Хорні К. - Філософський архів, Швеція, 2016 - 187 с.
81. Циганков Б.Д., / Самогубства та суїцидальні спроби (клініка, діагностика, лікування) / Циганков Б.Д., Ваулін С.В - Смоленськ: СГМА; 2012 р.
82. Чернова М.Б., Полянська Н.В., Герасимов М.М. // Вплив гострого фізичного навантаження різної інтенсивності на психологічні аспекти функціонального стану дітей в критичний період адаптації до школи.
83. American Psychiatric Association / Public Opinion Poll – Annual Meeting / [Електронний ресурс] : <https://www.psychiatry.org/newsroom/apa-public-opinion-poll-annual-meeting-2018>
84. Anxiety and Depression Association of America / Facts & Statistics / [Електронний ресурс] :<https://adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics>
85. Bloomberg / The World's Richest Countries Are Full of Anxious, Alienated People / [Електронний ресурс] : <https://www.bloomberg.com/news/articles/2019-03-19/rich-countries-welfare-spending-leaves-people-wanting-more>

86. Institute of Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease (GBD) / [Электронный ресурс] <https://ourworldindata.org/mental-health#anxiety-disorders>, Dalys and prevalence of mental health and substance use disorders, by age and sexGeographical coverage

87. Karolina M. Lukasik, Otto Waris, Anna Soveri, Minna Lehtonen, Matti Laine, // The relationship of anxiety and stress with working memory performance in a large non-depressed sample // [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6351483/]

88. National Institute of Mental Health / Panic Disorder / [Электронный ресурс] : [<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/panic-disorder.shtml>].

89. Shi R., Sharpe L., Abbott M. // A meta-analysis of the relationship between anxiety and attentional control. // School of Psychology, Faculty of Science, Brennan MacCallum Bldg (A18), University of Sydney, NSW 2006, Australia. ] // [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31306935]

90. The Economist / How heavy use of social media is linked to mental illness [Электронный ресурс] : [<https://www.economist.com/graphic-detail/2018/05/18/how-heavy-use-of-social-media-is-linked-to-mental-illness>]

## Додаток А

## Шкала ситуативної тривожності (СТ)

*Інструкція.* Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваєтеся на даний момент. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

<i>№ n/n</i>	<i>Судження</i>	<i>Ні, це не так</i>	<i>Мабуть, так</i>	<i>Правильно</i>	<i>Зовсім правильно</i>
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4.	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5.	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6.	Я розстроєний	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9.	Я стривожений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я упевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруги	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4



## Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваєтеся на даний момент. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

<i>№ n/n</i>	<i>Судження</i>	<i>Ні, це не так</i>	<i>Мабуть, так</i>	<i>Правильно</i>	<i>Зовсім правильно</i>
1.	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
2.	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
3.	Я легко розстроююся	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
5.	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
6.	Я відчуваю прилив сил і бажання працювати	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
8.	Мене тривожать можливі труднощі	1	2	3	4
9.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10.	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
11.	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13.	Я почуваюся беззахисним	1	2	3	4
14.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15.	У мене буває нудьга	1	2	3	4
16.	Я буваю задоволений	1	2	3	4
17.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18.	Буває, що я почуваюся невдахою	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20.	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

## Додаток Б

Таблиця 2.1 Результати дослідження за методикою Спілберга-Ханіна

№	Спортивне звання	Зайняте місце	Набрані бали	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
1	МС	1	50	31	45
2	МСМК	1	50	31	32
3	МС	9	8	33	30
4	КМС	9	8	37	39
5	КМС	9	8	35	41
6	МС	1	50	35	43
7	КМС	9	8	23	23
8	КМС	5	25	31	44
9	КМС	3	35	29	36
10	МС	5	25	35	38
11	МС	2	40	23	26
12	МС	3	35	26	29
13	КМС	5	25	39	41
14	КМС	9	8	24	30
15	МС	5	25	29	25
16	КМС	5	25	35	36
17	КМС	9	8	28	32
18	МС	3	35	31	41
19	КМС	9	8	36	38
20	МС	2	40	39	35
21	КМС	2	40	30	30
22	МС	17	0	35	37
23	КМС	5	8	29	34
24	1 р	9	8	26	40
25	КМС	2	40	32	36
26	МС	3	35	30	41
27	МСМК	5	25	28	37
28	МС	5	25	31	44
29	МС	5	25	21	21
30	МСМК	2	40	31	40
31	МС	3	35	37	35
32	МС	5	25	45	49
33	КМС	2	40	37	39
34	КМС	3	35	37	41
35	КМС	1	50	32	44

## Продовження таблиці 2.1

36	KMC	3	35	36	39
37	MCMK	5	25	28	40
38	MC	3	35	37	38
39	MC	1	50	37	43
40	MC	1	50	30	44
41	MCMK	1	50	32	33
42	MC	9	8	32	30
43	KMC	9	8	38	39
44	KMC	9	8	34	40
45	MC	1	50	36	44
46	KMC	9	8	24	24
47	KMC	5	25	30	43
48	KMC	3	35	30	37
49	MC	5	25	34	37
50	MC	2	40	24	27
51	MC	3	35	25	28
52	KMC	5	25	38	40
53	KMC	9	8	25	31
54	MC	5	25	30	26
55	KMC	5	25	34	35
56	KMC	9	8	29	33
57	MC	3	35	30	40
58	KMC	9	8	37	37
59	MC	2	40	38	36
60	KMC	2	40	31	31
61	MC	9	8	34	36
62	KMC	5	25	30	35
63	KMC	9	8	25	39
64	KMC	2	40	31	37
65	MC	3	35	31	40
66	MCMK	5	25	29	38
67	MC	5	25	30	43
68	MC	5	25	22	22
69	MCMK	2	40	30	39
70	KMC	3	35	38	36
71	MC	5	25	44	48
72	KMC	2	40	36	38
73	KMC	3	35	38	42
74	KMC	1	50	33	43
75	KMC	3	35	34	38
76	MCMK	5	25	29	41
77	MC	3	35	36	39
78	MC	1	50	37	42