

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт  
освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ  
ЗДОРОВ'Я КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ**

здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Єлісеєва М.А.

Науковий керівник: Смоляр І.І.,  
доцент, к.фіз.вих.

Рецензент: Толкунова І.В., доцент  
кафедри психології та педагогіки,  
к.пед.н.

Рекомендовано до захисту на  
засідання кафедри

(протокол № 4 від 07.12. 2021 р.)

В.о.зав. кафедри історії та теорії  
олімпійського спорту Радченко Л.О.,  
доцент, к.фіз.вих.

---

## Анотація

В роботі досліджено проблематику психологічного здоров'я кваліфікованих футболістів та зв'язку з емоційним станом спортсмена. Мета дослідження – дослідити вплив емоційних станів на психологічне здоров'я кваліфікованих футболістів, в порівнянні з некваліфікованими футболістами. Емоційні стани кваліфікованих футболістів (основна група) і некваліфікованих (контрольна) вивчалися до змагань і після них.

Після змагань в кваліфікованих футболістів достовірно знизилася особистісна тривожність, а також ситуаційна тривожність. Незважаючи на те, що результати змагань для основної групи були невдалими, психологічна напруга в спортсменів після них знизилася. Після змагань в кваліфікованих футболістів достовірно знизилась показник з ригідності і підвищився показник екстравертованості, оскільки зменшилась потреба в наполегливості, витримці що стабілізували емоційний стан під час змагань, а також зменшилась потреба у зосередженості.

Після змагань в кваліфікованих футболістів достовірно знизився емоційний настрій по причині поразок в турнірі. Отримані результати свідчать про те, що зміни в психологічних емоційних станах складним чином позначаються на психологічному здоров'ї.

Виявлені достовірні відмінності у рівні як ситуаційної, так і особистісної тривожності перед змаганнями між основною групою і контрольною групою. Кваліфіковані футболісти відчують значно більшу відповідальність за результати змагань, за оцінку своїх виступів у змаганнях у порівнянні з відношенням до змагань у некваліфікованих футболістів. Ситуаційна тривожність в кваліфікованих футболістів також знизилася більше, ніж у некваліфікованих. Психологічне здоров'я кваліфікованих футболістів більш вразливе, тому що на ньому сильніше позначаються відповідальні змагання.

Виявилася менша захищеність кваліфікованих футболістів від негативних психологічних факторів, зокрема такого психологічного стану, як тривожність. Необхідно більше приділяти увагу психологічній підготовці кваліфікованих футболістів в до змагальний та після змагальний період, а саме зниженню особистісної та ситуаційної тривожності до змагань та негативного настрою після невдалих спортивних виступів.

Ключові слова: емоційний стан, психологічне здоров'я, особистісна тривожність, змагальна тривожність, кваліфіковані й некваліфіковані футболісти.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ.....	10
1.1. Поняття емоційних станів у психології.....	10
1.2. Психологія здоров'я у зв'язку з психічними станами.....	19
1.3. Особливості переживання емоційних станів у спортсменів.....	23
1.4. Вплив стресогенних факторів на емоційно-вольову сферу спортсменів.....	31
1.5. Базова психологічна підготовка спортсменів.....	36
Висновки до розділу 1.....	38
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ.....	40
2.1. Методи дослідження.....	40
2.2. Організація емпіричного дослідження.....	44
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ.....	47
3.1. Особливості психологічного здоров'я кваліфікованих футболістів.....	47
3.2.1. Аналіз результатів за методикою самооцінки тривожності, ригідності, екстравертності Д. Моудслі.....	48
3.2.2. Аналіз результатів за шкалою зниженого настрою субдепресії В. Зунга.....	49
3.2.3. Аналіз результатів за методикою вивчення самопочуття, активності, настрою (САН) Б. Лебедева.....	50
3.2.4. Аналіз результатів за шкалою особистісної тривожності у змаганнях Р. Мартенса.....	51
3.3. Порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження.....	54

3.3.1. Порівняння результатів за методикою самооцінки тривожності, ригідності, екстравертності Д. Моудслі.....	54
3.3.2. Порівняння результатів за шкалою зниженого настрою субдепресії В. Зунга.....	55
3.3.3. Порівняння результатів за методикою вивчення самопочуття, активності, настрою (САН) Б.Лебедева.....	56
3.3.4. Порівняння результатів за шкалою особистісної тривожності у змаганнях Р. Мартенса.....	57
Висновки до розділу 3.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Бурхливе зростання спортивних результатів, запекла боротьба рівних сил суперників на великих змаганнях, фактори індивідуалізації та соціалізації особистості у футболі, використання наукових даних при плануванні спортивної підготовки, повна прозорість (відкритість) на сьогоднішній день у знаннях різних міжнародних підходів у реалізації багаторічної підготовки футболістів з одного боку, з другого - значне збільшення тренувальних і змагальних навантажень, з відповідно постійними значними психічними навантаженнями і натомість напруженої розумової діяльності дедалі більше підкреслюють специфічні особливості сучасного футболу - його екстремальний характер.

У наближених до максимальної екстремальності умовах високі результати, успішність діяльності змагання досягаються завдяки знанням, вмінням, здатності футболіста максимально мобілізувати свої фізичні та психологічні ресурси та необхідні резерви організму для досягнення поставленої мети.

Сьогодні є очевидним, що в основі такої мобілізації лежать особистісні фактори управління та регулювання діяльності. До особистісних факторів можна віднести інтегрування різних професійно важливих якостей (перцептивних, інтелектуальних, емоційних, вольових, інтуїтивних) у специфічну систему, що сприяє оптимальному перебігу психічних проявів у умовах діяльності, що безперервно змінюються, при дефіциті часу для оцінки ситуації.

Така складна, відповідальна та високомотивована діяльність не може не впливати на психіку спортсмена, хоч би як досвідчений він був, і викликає цілу гаму переживань - від тверезої впевненості у своїх силах до панічного страху та небажання виходити на старт. Ступінь хвилювання та побоювання за успіх у конкретному змаганні багато в чому визначає саме психічний стан перед виходом на старт. Навіть досвідчений, висококваліфікований атлет

іноді не може в потрібний момент приборкати свої емоції, зняти надмірну нервову напругу та заспокоїтися. Тому, приєднуючись до численного загону вчених, фахівців, які працюють у галузі спортивної психології, слід наголосити на наступному: успіх чи неуспіх виступу спортсменів залежить не тільки від відносно стійких їх особистісних якостей, але також і від більш мінливих психічних станів, які вони переживають у кожний конкретний відрізок часу.

Значимість адекватного психічного стану для ефективної діяльності спортсмена незаперечно велика, проте серед фахівців у галузі психології спорту існують певні розбіжності у трактуванні цього поняття.

Пошук ресурсів психічної надійності спортсменів у період змагання – одне з головних завдань сучасної спортивної психології. В якості таких ресурсів можуть бути способи подолання спортсменів зі стресом, здатності до саморегуляції емоційного стану, високий рівень емоційного інтелекту. Емоційний інтелект, пов'язаний зі здатністю до саморегуляції поведінки та стану, може впливати на вміння спортсменів справлятися зі стресом змагань.

Психічні стани як науковий феномен має самостійний статус, але розглядається в одному розділі з емоціями, за що йому не приділяється уваги. Серед дослідників немає єдиної точки зору на феноменологію, механізми функціонування, загальну кількість психічних станів представлених у людини, ступінь їхнього співвіднесення один з одним. З іншого боку, поняття психічного стану часто використовують у різних тлумаченнях, відсутня його точне визначення. Залишаються проблематичними та модальні характеристики психічних станів, що ускладнює виявлення їх інваріантних характеристик та визначення ролі у розвитку особистості. Однією з важливих причин наукової дискусії в психології є складність самого об'єкта дослідження. Психічні стани, як будь-який інший об'єкт психологічного аналізу, є багатовимірним явищем, водночас вони залишаються суто індивідуальними, різноманітними і не завжди піддаються рефлексії. Усе це обумовлює наявність у науковій літературі фрагментарних описів і

відсутність єдиної теоретичної концепції психічних станів.

**Ступінь розробленості наукової проблеми.** Питання емоцій вивчали такі науковці як Ч. Дарвін, С. Рубінштейн, Г. Костюк, А. Петровський, У. Джеймс, К. Ленге, З. Фройд, П. Анохін, П. Симонов, Б. Базима та інші.

Згідно з уявленнями Л. С. Виготського, Г. М. Бреслава, В. К. Вілюнас, Л. К. Ізарда, А. М. Леонтьєва та ін., почуття, виступаючи в якості регуляторів дії, виконують головну пристосувальну функцію, організовуючи взаємодію суб'єкта з зовнішньої сферою, забезпечуючи функціональні форми його життєдіяльності.

**Мета і завдання дослідження.** Метою є дослідження впливу емоційного стану на психологічне здоров'я кваліфікованих спортсменів футболістів.

Визначена мета зумовила постановку та вирішення таких **завдань**:

- дослідити поняття емоційних станів у психології;
- визначити особливості переживання емоційних станів у спортсменів;
- розглянути вплив стресогенних факторів на емоційно-вольову сферу спортсменів;
- дати загальну характеристику методів дослідження психологічного здоров'я;
- провести опис методик та організації емпіричного дослідження;
- зробити аналіз впливу емоційного стану на психологічне здоров'я кваліфікованих спортсменів футболістів.

**Об'єктом дослідження** є процес вивчення емоційного стану кваліфікованих спортсменів футболістів.

**Предметом дослідження** є вплив емоційного стану на психологічне здоров'я кваліфікованих спортсменів футболістів.

Гіпотеза: припустимо, що стрес обмежує ефективне функціонування всіх систем організму спортсменів; ймовірно стресовий стан негативно впливає на психофізичне здоров'я спортсменів.

**Методи дослідження.** Методологічною основою обрано діалектичний метод наукового пізнання правових явищ і процесів, який дає змогу

розглянути їх у розвитку і зв'язку між собою та суспільством, виявити основні закономірності і тенденції вирішення проблеми впливу емоційного стану на психологічне здоров'є кваліфікованих спортсменів.

Використовувався також ціннісний підхід, який засновується на необхідності отримання не лише наукової, а й ціннісної інформації про об'єкт дослідження, тобто про емоційний стан кваліфікованих спортсменів футболістів.

Серед загальнонаукових методів використовувалися методи системно-структурного та функціонального аналізу – особливостей вивчення переживання емоційних станів у спортсменів.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає, насамперед, у формулюванні авторського підходу до вивчення впливу емоційного стану на психологічне здоров'я кваліфікованих спортсменів .

У межах проведеного дослідження одержано такі результати, які складають наукову новизну:

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що автор здійснив теоретичне узагальнення питання емоційного стану кваліфікованих спортсменів футболістів.

Результати дослідження можуть бути використані:

- 1) для подальших теоретичних досліджень проблем емоційно-психологічних підходів;
- 2) під час викладання дисципліни «Вікова психологія»;
- 3) для науково-дослідної роботи студентів, слухачів, аспірантів вищих закладів освіти психологічно-педагогічного профілю.

**База дослідження:** спортивні команди з футболу, спортсмени з різним рівнем кваліфікації ( 10 спортсменів високої кваліфікації та 30 спортсменів 1 та 2 розряду).

**Апробація матеріалів дипломної роботи.** Основні положення і висновки апробовані автором під час виконання й обговорення його на засіданні кафедри



**Структура та обсяг дипломної роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, вміщує 10 таблиць та 2 рисунків, висновків та списку використаних джерел (55 найменувань). Повний обсяг дипломної роботи становить 69 с.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ

### 1.1. Поняття емоційних станів у психології

Емоції можуть істотно впливати на процес діяльності. Переживання життєвого смислу явищ і властивостей світу, або емоцій, – необхідна передумова людської активності. Емоційні процеси забезпечують передусім енергетичну основу діяльності, є мотивами її. Емоції визначають якісну і кількісну характеристику поведінки. Вони також забезпечують селективність сприймання – вибір об'єктів середовища, які впливають на людину і мають для неї значення.

Слід зазначити, що емоції ставляться до основним психічним категоріям, які мають основний вплив на мотивацію і поведінку людини, зокрема і ставлення до навчальної діяльності. [2] Мотивація ж навчання у студентів у вузі залежить від уміння викладача викликати та зберігати інтерес до свого предмета [3, с. 166]. За даними дослідників, такі активні, позитивні емоції, як радість і «спортивна» агресивність, є мотиваційними і підвищують ефективність навчальної діяльності учнів, у той час як пасивні – страх, смуток, розчарування – є демотиваційними та мають протилежний ефект [4, с. . 1409].

Емоційний інтелект трактується фахівцями як здатність до розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших людей [1]. Найбільш визнана в науці модель емоційного інтелекту складається з таких складових: усвідомлення власних емоцій та вміння ними управляти, розпізнавання емоцій інших людей та вміння налагоджувати та підтримувати стосунки з людьми [1]. Відповідно, ці складові відносяться до двох основних компонентів: особистісного та міжособистісного. У психологічній науці ідея єдності афекту та інтелекту не є новою, вона знайшла своє відображення в роботах Л.С.Виготського, С. Л. Рубінштейна, А. Н. Леонтьєва, А. Р. Лурія,

Б. Зейгарник, О. К. Тихомирова. Думка Л. З. Виготського у тому, що переважна більшість емоцій людини інтелектуально опосередковано, що емоції беруть участь у регуляції мислення та її мотивації (мотиваційна і емоційна регуляція мислення) і що, отже, емоція – одне із складових мислення, підтверджено у працях основоположника вітчизняної нейропсихології А. Р. Лурія.

«Емоція» — одна з небагатьох психічних категорій, яку визнають важливим спонукачем поведінки людини, але дослідницьких робіт, де розкривалася ця функція емоцій у світовій психології дуже мало. Один із авторитетних вітчизняних дослідників емоцій В. Вілюнас пише: «Питання про причини поведінки, родове для проблематики мотивації, завжди було в компетенції психології емоцій, що дозволяло як безпосередні причини вчинків називати бажання, почуття, пристрасті, афекти». Проте, підкреслює автор, «багато-що зобов'язують визнання світової дослідницької думки надалі не реалізувалися у фактичних розробках проблем мотивації» [5, с. 20].

Слід зазначити, що під мотивацією розуміється сукупність безлічі факторів, які зумовлюють, спрямовують та підтримують зусилля, що витрачаються на поведінкові акти. Як причини, що спрямовують поведінку людини, розглядаються зовнішні та внутрішні явища. Елементи навколишнього середовища відносять до зовнішніх спонукателів його поведінки.

Якщо потребам у психології приділено дуже багато місця, то емоції в дослідному плані вважаються обійденими. Основною перешкодою у вивченні мотиваційних можливостей емоцій є їхній динамічний характер, тобто вважається, що вони не затримуються довго в психіці. Несвідомий характер емоцій вважається ще однією перешкодою у розгляді їх як спонукача поведінки людини. Крім цього, багато дослідників не бачать різниці між емоціями та потребами, тобто ототожнюють ці явища.

У даній роботі емоції визнаються повноправним, специфічним спонукачем активності, відмінним від багатьох інших. Також емоції

розглядаються універсальним спонукачем, що накладає відбиток на мотиваційні можливості самих потреб, а також намірів, бажань, потягів тощо.

Прибічників теорії емоційної мотивації досить багато на початку ХХІ століття. Проте все ХХ століття пройшло «під прапором» когнітивної та диспозиційної мотивацій. У першій теорії важливу роль відводили мисленню. У другій — потребам, інстинктам та драйвам («потяги» у зарубіжній термінології). Питанням емоційної мотивації в психології місця не знайшлося.

Але так не завжди. Наприклад, у ХІХ столітті питання емоційної мотивації розглядалися дуже широко. З цього приводу відомий вітчизняний вчений минулого Л. І. Петражицький висловився досить чітко, зазначивши, що гедоністичний підхід до мотивації остаточно переміг інтелектуальний та еклектичний підходи [6, с. 331].

Вважається, що основна ідея гедоністичного підходу в мотивації — це прагнення людини (в усіх своїх справах) переживати емоцію задоволення. Однак суть цього підходу ширша. Гедоністичний підхід у мотивації пояснює психічні механізми поведінки людини, засновані на емоціях, і не тільки позитивних — радість, блаженство, захоплення, а й негативних — страх, агресивність, страждання. За її досягнення людина переживає задоволення. «Стається, що люди зляться не без задоволення, а іноді теж заради задоволення піддають себе різним страхам (наприклад, туристи, шукачі приключень тощо)» [6, с. 189].

Прихильниками емоційної мотивації сьогодні і в минулому в ретроспективі за роками слід назвати: С. Л. Рубінштейна (емоції мотивують, але є специфічною формою потреб) (1946); Р. У. Ліпера (емоції - це домінуюча мотивація в психіці людини) (1948); П. М. Якобсона (поведінка людини мотивують дуже сильні емоції) (1961); Б. І. Додонова (емоції в людини — це цінності, яких він прагне) (1978); О. К. Тихомирова (емоції - первинна форма відображення, яка також виконує мотиваційну функцію) (1980); Іарда (емоція переживається як почуття, яке мотивує) (1980); Н. П.

Бехтереву (емоції мотивують тим, що призводять організм до гомеостазу) (2008); Д. Гоулмана (емоції є несвідомими спонукачі поведінки людини) (2008).

Узагальнення літератури щодо емоційної мотивації дозволяє виділити положення, на яких будується дана теорія:

- емоції є не тільки спонукачем активності людини, а й мотивом, тобто тим, на що активність спрямована;
- люди прагнуть переживання емоцій так, ніби відчують у них потребу. У свою чергу, предмети навколишнього світу виступають засобом досягнення емоцій;
- мотиваційні можливості емоцій реалізуються в їхньому прагненні до емоційного балансу або гомеостазу;
- емоції є і свідомим та несвідомим спонукачем зовнішньої поведінки людини.

Емоційна регуляція психіки та поведінки людини здійснюється у формі процесів, станів та властивостей. Кожен із цих явищ має різний мотиваційний потенціал. Так, спонукальну функцію на «нижніх», фізіологічних поверхах здійснюють емоційні процеси різної модальності: радість, гнів, сум, злість, захоплення, горе тощо. Вони впливають на нейронні, ендокринні та м'язові системи, активуючи потрібну сферу людини.

У свою чергу, емоційні стани (афект, стрес, фрустрація, настрій) виражені зовні, тобто у поведінці. Також у поведінці виражені емоційні властивості особистості. Якщо емоційні процеси здебільшого несвідомі, то емоційні властивості часто усвідомлюються людиною. У свою чергу, емоційні стани займають проміжне положення, проходячи шлях від несвідомих форм до усвідомлених. Дані явища, крім тенденції до усвідомленості, мають характеристики тимчасового існування в психіці людини. Цього часу достатньо для спрямованої поведінки та досягнення мети людиною.

Особливістю зовнішньої активності, де-термінованої емоціями, і, зокрема, емоційними станами, є низка авторських положень, які добре проглядаються порівняно з потребами:

1. Емоції безпредметні. Своєю чергою, потреба може бути задоволена лише за допомогою певних речей. Наприклад, потреба в їжі не буде задовольнятися сприйняттям художніх картин. Емоції у сенсі негаразд однозначно прив'язані до об'єкту, т. е. вони, зазвичай, «розряджаються» у найнесподіваніших предметах.

2. Емоції спрямовані на отримання інших емоцій. Якщо потреба отримує задоволення у предметі, то емоції у отриманні іншої емоції. У свою чергу, предмети та об'єкти є засобом досягнення шуканої емоції.

3. В емоціях закладено їхню протилежність. Наприклад, на зміну позитивним емоціям приходять негативні, і навпаки. На зміну біологічним потребам приходять духовні, т. е. потреби вищого рівня.

Традиційно у психології розглядається досить обмежена кількість емоційних станів. Найчастіше це «стрес», «фрустрація», «афект» і «настрій». На відміну від емоційних процесів, які важко в психіці диференціювати за часом, емоційні стани більш стійкі явища. Наприклад, настрої може тривати годинами і навіть днями. Те саме можна сказати про стресі, які переживаються протягом місяця і більше. Мабуть, найкоротшим слід назвати афект. Він переживається від кількох хвилин до кількох годин. Задля справедливості треба сказати, що стрес на індивідуальному рівні також може бути короткочасним, тобто здійснюється протягом кількох годин.

Ще однією особливістю емоційних станів є переживання за допомогою різноманітних емоцій. Так, настрої може бути радісним, сумним, сумним. Афект також переживається у вигляді різноманітних емоцій. Наприклад, радість у стані афекту – це нестримна радість, а страждання у стані афекту – схоже на безумство. За допомогою різноманітних емоцій переживається стрес. Як правило, за допомогою позитивних емоцій - тріумфування, захоплення, задоволення і т. п. і негативних, коли переживається дистрес. У

стані фрустрації емоційне тло, як правило, негативне: злість, гнів, лють, невдоволення тощо.

Таким чином, стійкість і тривалість у часі емоційних станів у психіці дозволяє розглядати їх із мотиваційних позицій. Емоційні стани є і спонукачем активності людини, і мотивом. Якщо в першому випадку поведінка людини носить пошуковий характер, то в ситуації мотиву емоційний стан у певній мірі доцільний, тобто має спрямований характер. Поведінка людини, яка спонукається емоційним станом, спрямована на отримання емоцій. Це можуть бути емоції, ідентичні вихідним, інші емоції чи протилежні.

Фрустраційний стан виникає у ситуації невдачі. Негативні емоції, що виникають у цій ситуації, штовхають людину на подолання перешкод. У цьому сенсі фрустрація є причиною або мотивом активності, здатної до труднощів подолати і досягти мети. Наприклад, якщо метою людини є налагодження добрих відносин з партнером, то конфлікт між ними буде перешкодою на шляху реалізації цієї мети. Поведінка людини розгортається у бік подолання розбіжностей із партнером. Однак враження, що фрустрація знаходить задоволення в «подоланні різногласій», оманливе. Насправді ця поведінка – лише засіб досягнення мотиваційних емоцій. Фрустрація прагне до подолання себе та отримання більш благополучних емоцій. Людина організовує дію, щоб зняти фрустрацію та пережити задоволення. «Подолання розбіжностей» є засобом на шляху зняття фрустрації та отримання більш благополучних емоцій.

Механізм емоційної мотивації завжди розгортається на двох рівнях функціонування людини – фізичному та психічному. На рівні фізики, чи фізіології, переживання негативних емоцій призводить до порушення гомеостазу, тобто внутрішнього балансу сил. Зокрема, порушується звичний обмін речовин, відбувається гормональний збій, піднімається чи опускається артеріальний тиск. Організм, запрограмований на баланс, намагається

звільнитися від фрустрації і подає сигнали «лиха». Прагнення гомеостазу чи балансу на фізіологічному рівні змушує діяти рівень психічний.

Гомеостаз на психічному рівні також існує і проявляється в нейтральних емоціях, таких як спокій і задоволеність. У стані фрустрації, коли людина переживає негативні емоції, психічний гомеостаз порушується. Починаються пошуки виходу із стану переживання негативних емоцій. Мотивом поведінки у разі виступає прагнення позбутися емоцій, заважають «психічному гомеостазу». Мотивом також є прагнення переживати позитивні емоції.

Обидва рівні - і психологічний і фізіологічний - у стані фрустрації відчують потребу в позитивних емоціях. Ці емоції допомагають долати дисбаланс та сприяють досягненню комфорту на рівні організму та психіки.

Фрустраційний стан є водночас і спонукачем, і мотивом. У рангу спонукача фрустрація ініціює пошукову активність, а мотивом — спрямовує поведінку на подолання перешкод. Активність, ініційована фрустрацією, розглядає вирішення труднощів як досягнення позитивних емоцій.

Таким чином, у негативних емоціях і, зокрема, у фрустраційному стані закладено прагнення до переживання позитивних емоцій. Тобто у самій емоції закладено прагнення своєї протилежності. З іншого боку, як негативні емоції прагнуть позитивним, а й позитивні емоції змінюються негативними. З цього приводу в народі кажуть так: «Якщо сміявся, то плакатимеш і, навпаки, плач, як правило, змінюється сміхом».

Теорію емоційного стресу першим почав розробляти канадський психіатр Ганс Сельє. У своєму уявленні про дане явище він пройшов шлях від фізіологічного стресу до психологічного. Якщо на стадії фізіологічного стресу він фіксував зміни у бік збільшення частоти серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску... то психологічний стрес виявлявся у неадекватній емоційній реакції на вплив навколишнього середовища. Наприклад, зміна роботи, навчання або місця проживання повинні призводити до занепаду активності, а в реальному житті у людини



спостерігалось переживання позитивних емоцій (радість та ейфорія), збільшення обсягу пам'яті, концентрація уваги тощо. Стрес, який переживає такий. Таким чином, має багато позитивних моментів. До такого стану люди прагнуть і викликають його штучно, тобто люди самі прагнуть переживання стресу. Мотивом поведінки для людей стає бажання пережити радість та ейфорію. Фізіологічною основою даних позитивних емоцій є підвищення резервних сил організму.

Розвиток теорії психологічного стресу призвело Г. Сельє до розробки проблеми дистресу [10]. Це зворотний бік стресу, тобто зі знаком «мінус». Радість та ейфорія при стресі змінюються зневірою, нудьгою, сплином і навіть депресією. На рівні фізіології при дистресі відбувається виснаження життєвих сил організму. На психічному рівні знижується концентрація уваги, погіршується пам'ять, виникають труднощі мови, позитивні емоції змінюються негативними.

У стані дистресу людині некомфортно і вона прагне уникнути цього стану. Іде в пасивність і байдикування, що допомагає пережити час негативних емоцій і відновитися.

Якщо стрес мотивує на продовження позитивних емоцій, то дистрес на подолання негативних. Якщо засобом «утримання» стресу та позитивних емоцій є ситуація (нова робота, люди, місце проживання), то людина намагається продовжити ситуацію. Навпаки відбувається при дистресі. Щоб його подолати, необхідно ізолюватися від ситуації, яка ще недавно доставляла масу позитивних емоцій. Дистрес мотивує на уникнення травмуючої ситуації. В даному випадку ізоляція людини є засобом, що дозволяє відновитися і в перспективі переживати позитивні емоції.

Під афектом розуміють бурхливе емоційне переживання у вигляді різних емоцій. Наприклад, у формі афекту може переживатися злість, гнів, горе, радість тощо. У своєму прояві будь-яка емоція у стані афекту характеризується високою активацією та відсутністю свідомого контролю за характером перебігу. Якщо в стані стресу і фрустрації людина може

усвідомлювати те, що відбувається з нею, то афект відключає свідомість людини.

У емоціях закладено як їх протилежність, а й їх протиріччя. Так, сильна емоція в стані афекту спрямовує поведінку людини на зняття (погашення) цієї емоції. У свою чергу, поведінкові реакції є засобом погашення афективних емоцій та досягнення емоцій нейтральних – задоволення, спокою, умиротворення.

Фізіологічний механізм у стані афекту працює так само, як і за інших емоційних станів, тобто спрямований на отримання гомеостазу.

Настрій, мабуть, — найнейтральніший емоційний стан із розглянутих у реживається. Наприклад, чи то радісний настрій, чи то сумний, емоційний фон — переважно нейтральний. Як правило, таке тло не є для людини дратівливим. І настрої, на відміну інших емоційних станів, не надає серйозного впливу успішність поточної діяльності, проте позначається у виборі характеру діяльності. Так, у сумному настрої людина воліє усамітнитися чи наводити лад на своєму робочому місці та у своїх справах. Радісний настрій, навпаки, спонукає до творчості та спілкування з людьми. Сумний настрій змушує людину розібратися в собі та у своїх думках.

Настрій щодо афекту, стресу тцій статті. Особливістю цього стану є знижена інтенсивність емоції, що пеа фрустрації – більш природний для людини стан. Емоційний фон настрою людини – доброзичливої, агресивної, сумної, радісної тощо – залежить від індивідуальної особливості кожної людини. Один переважно сумний, інший веселий, третій сумний.

Настрій спрямований на емоції. Як мотиваційні емоції розглядаються ті, які подобаються людині. Як правило, це емоції, що відповідають його психотипу. Наприклад, «агресивна» людина прагнучиме до активних емоцій (злість, радість, гнів, тріумфування). Як правило, він шукатиме способи активізації саме цих емоцій. У свою чергу, «тривожний» буде мотивований на нейтральні емоції (задоволення, спокій, блаженство).

У настрої, як і в інших емоційних станах, предмети, ситуації та обставини виступають засобом досягнення мотиваційних емоцій.

На закінчення слід зазначити, що особливістю емоційних станів людини, як і всієї її емоційної сфери, є положення про спрямованість на емоції. Так, виявляється прагнення повторення емоції, бажання пережити схожу емоцію, і навіть прагнення своєї протилежності. Емоції у такому баченні видаються самодостатнім психічним явищем, що характеризує їх не просто спонукачем, а мотиваційною домінантою в психіці людини. Ця роль дозволяє перемістити емоції зі сліdstва психічних процесів до початку, т. е. до причини. У цій позиції емоції є джерелом, що лежить в основі багатьох відомих психічних спонукань активності поведінки людини, таких як потреби, наміри, бажання і т.д.

## **1.2. Психологія здоров'я у зв'язку з психічними станами**

Здоров'я — це перша і найважливіша потреба людини, виявляюча її можливості до праці та забезпечує гармонічний розвиток особистості. Вона є важливою складовою для пізнання навколишнього середовища, до самоствердження та щасття людини.

Психологічне здоров'я багато в чому визначається психологічною культурою особистості. Багато проблем сучасного суспільного життя у своїй основі мають відсутність культури та, насамперед, психологічної культури суспільства. Психологічна неграмотність, низька психологічна культура сучасного суспільства культури відносин у тому життєвому просторі, в якому живе багато дітей, створюють умови, за яких дитина нерідко з моменту народження потрапляє до «зони ризику» – ризику не стати людиною.

Одним словом, сучасне соціально-психологічне середовище Л. С. Виготському культурно-історичне середовище виступає «в сенсі розвитку особистості та її специфічних людських властивостей не як обстановка, а відіграє роль джерела розвитку» формує молоде покоління з проблемами самовизначення та соціальної адаптації. Актуальність виховання психологічного здоров'я молоді визначається тим, що в період зміни

ціннісних орієнтирів порушується духовна єдність суспільства, змінюються життєві пріоритети молоді, відбувається руйнування цінностей старшого покоління, а також деформація традиційних для суспільства моральних норм та моральних норм установок.

Психическое здоровье определяется как ментальное здоровье, используется для описания любого уровня умственного, эмоционального благополучия или отсутствия психического расстройства. Оно определяется психическими особенностями, позволяющими человеку быть адекватным и успешно адаптироваться к среде. Обычно сюда относят соответствие субъективных образов объективной действительности, адекватность в восприятии себя, способность концентрировать внимание на предмете, способность к удержанию информации в памяти, критичность мышления.

Психологічне здоров'я формується у дитинстві та протягом життя – головне завдання – його збереження. Його не можна розвивати, його слід зберігати. На психологічне здоров'я впливають генетично зумовлені якості (тип вищої нервової діяльності, особливості анатомо-фізіологічного розвитку сенсорних систем, вираженість моторно-рухової активності тощо), тобто. Уроджені особливості психіки та набуті, що впливають у процесі життя фактори (індивідуальні особливості поведінки, що розвинулися в ході набуття особистого досвіду).

Для психологічного здоров'я норма – це присутність певних особистісних характеристик, що дозволяють як адаптуватися до суспільства, а й розвиваючись самому, сприяти його розвитку. Норма – це образ, який є орієнтиром в організацію педагогічних умов її досягнення. Альтернатива нормі у разі психологічного здоров'я – відсутність можливості розвитку у процесі життєдіяльності, нездатність до виконання свого життєвого завдання.

Психічне здоров'я визначається як ментальне здоров'я, що використовується для опису будь-якого рівня розумового, емоційного добробуту або відсутності психічного розладу. Воно визначається психічними особливостями, що дозволяють людині бути адекватним та

успішно адаптуватися до середовища. Зазвичай сюди відносять відповідність суб'єктивних образів об'єктивної дійсності, адекватність у сприйнятті себе, здатність концентрувати увагу на предметі, здатність до утримання інформації у пам'яті, критичність мислення. Показниками психічного здоров'я є відсутність психічних захворювань, психічний розвиток, що відповідає віку, сприятливий функціональний стан вищих відділів центральної нервової системи. Протилежність психічному здоров'ю – психічні відхилення та психічні захворювання.

До ознак психічного здоров'я можна віднести:

- відсутність виражених психічних розладів;
- певний резерв сил людини, завдяки якому вона може подолати несподівані стреси чи труднощі, що виникли у виняткових обставинах;
- стан рівноваги між людиною та навколишнім світом, гармонії між нею та суспільством.

Психічне здоров'я не гарантує здоров'я. При збереженні психіки, повної психічної адекватності людина може бути хвора душевно. У свою чергу, душевне здоров'я визначається як оптимальне для особистості, суспільства і життєвих перспектив душевного стану людини. Народитися можна здоровим лише психічно, а психологічне здоров'я тільки набувається чи не набувається протягом життя, воно є результатом виховання, самовиховання та саморозвитку, освіти та самоосвіти. Людина не може бути психологічно здоровим, якщо він не здоровий психічно.

Останніми роками, як нашій країні, і там, формується науковий напрям – Психологія здоров'я. Ця галузь знань є синтезом психології та валеології і є міждисциплінарною наукою, залучаючи для вирішення своїх завдань психологів, лікарів, педагогів, соціальних працівників, соціологів та ін. Психологія здоров'я як новий науковий напрямок пов'язана з появою профілактичної медицини. Відомий вчений В.А.Ананьєв вважає, що головним продуктом психології здоров'я має стати вдосконалення особистості, через це – зміцнення здоров'я та через усе разом узятє –

підвищення рівня якості життя. У своїй книзі «Психологія здоров'я» він вказує на те, що психологія здоров'я покликана формулювати людський спосіб буття, визначати русло, вектор руху, простір нескінченного процесу становлення людини.

Він також визначає: Так, об'єктом психології здоров'я являє з відомою часткою умовності, здорова, а не хвора людина, отже психологія здоров'я бачить як своє завдання те, як робити не хворих людей здоровими. Психолог В.М. Панкратов, у своїй книзі «Саморегуляція психічного здоров'я», вказує на те, що психологічна складова – основа здоров'я особистості: ...якщо людина навчиться усвідомлювати та контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона може навчитися зберігати й оптимальну вагу, гармонізувати сімейні та сексуальні відносини, позбавлятися звичок, що заважають повноцінно жити. Рівень та якість психологічного здоров'я характеризуються показниками соціальної, соціально-психологічної та індивідуально-психічної адаптації особистості.

Психологія здоров'я розглядає здорову людину, його індивідуальні психологічні особливості, ресурси його психіки, дозволяють йому зберігати здоров'я при неминучому впливі патогенних чинників довкілля.

Однією з основних завдань ПЗ є розробка способів мотивації людини до збереження, зміцнення та розвитку свого здоров'я. Побіжним завданням психології здоров'я є збереження, зміцнення та цілісний розвиток духовної, психічної, соціальної та соматичної складових здоров'я.

Головний принцип розвитку здоров'я не в тому, щоб мати міцне здоров'я, а в тому, щоб реалізувати за допомогою цього здоров'я свою місію.

Психолог Н.М. Амосов писав: Здоров'я заради здоров'я не потрібно, воно цінне тим, що становить неодмінну умову ефективної діяльності, якою досягається щастя.

Таким чином, психологія здоров'я – це комплекс специфічних освітніх, наукових та професійних вкладів психології як наукової дисципліни щодо зміцнення та підтримання здоров'я, запобігання та лікування хвороб,

ідентифікації етіологічних та діагностичних корелятивів здоров'я, хвороби та пов'язаних з нею дисфункцій, а також щодо аналізу та покращення систем охорони здоров'я та формування стратегії (політики) здоров'я.

За порівняно короткий період психологія здоров'я перетворилася на досить велику область досліджень. Про це свідчать деякі цифри. Якщо 1975 року у США було запроваджено 200 програм із охорони психічного здоров'я, то вже 1990 року їх було вже понад 5000. Нині США кожен десятий психолог займається тій чи іншій проблемою здоров'я. Психологічне здоров'я включає поняття «психічне здоров'я», «фізичне здоров'я» та співвідношення між внутрішнім простором особистості та навколишнім середовищем. Проблема психічного здоров'я особистості розглядалася і з боку російських учених початку 20 століття.

Величезна заслуга у постановці проблеми та привернення до неї уваги широкому загалу належить академіку В.М. Бехтереву, який формулює тему психічного здоров'я ще на початку своєї творчої діяльності. У психології термін «психологічне здоров'я» вживається при розгляді питань, пов'язаних із формуванням психологічно здорової особистості та розглядається як «самоактуалізація» особистості (А. Маслоу); задоволення екзистенційних потреб особистості (В. Франкл); оволодіння змістом свого життя (Ш. Бюллер); задоволення вікових потреб кожному етапі особистісного розвитку (Л.С. Выготский). Воно розглядається як показник соціально-психологічного аспекту способу життя, характеризує сприйняття, оцінку індивідом свого соціального добробуту, рівня та якості життя, ступеня задоволення потреб та реалізації життєвих планів.

### **1.3. Особливості переживання емоційних станів у спортсменів**

В останні роки в галузі психології стали все частіше говорити про емоційну стійкість як про властивість особистості, що забезпечує високоефективну діяльність і цілеспрямовану поведінку людини в умовах стресу. Існує цілий ряд визначень емоційної стійкості. При цьому важливо

зазначити, що більшість дослідників під емоційною стійкістю розуміють властивість або якість особистості, що сприяє високій продуктивній напруженій діяльності. У деяких авторів можна помітити співіснування у визначенні емоційної стійкості різних поглядів або формулювань. Найбільш конкретно ця неоднозначність виявляється в тому, що хоча більшість дослідників вживають поняття емоційної стійкості для визначення функціональної стійкості людини в напружених умовах, деякі з них включають у його зміст термін «стійкість емоцій», який по суті означає деяку сталість емоційних переживань людини, її схильність до переживання тієї чи іншої якості.

Вольові зусилля, пов'язані з подоланням втоми і почуття втоми. В цьому випадку вольові зусилля спрямовуються на подолання м'язової інертності, загальмованості, іноді незважаючи на своєрідне відчуття болю в м'язах.

Вольові зусилля, пов'язані з дотриманням режиму, можуть бути вкрай різноманітними. Дотримання режиму, особливо в початковому періоді тренування, коли ще не виробилася звичка до нього, завжди вимагає значних зусиль, спрямованих на те, щоб змусити себе приступити до даного виду занять точно у встановлений час і підтримувати необхідну інтенсивність роботи протягом всього часу, відведеного на це заняття.

Особливістю зусиль, пов'язаних з дотриманням режиму, є їх відносно спокійний, в емоційному відношенні, характер. Вони допускають різні форми зміни занять і детальне дозування за кількістю матеріалу, швидкістю роботи, її тривалістю тощо. Все це в умілих руках тренера з бойового хортингу перетворює такого роду напруги у прекрасний засіб виховання здатності спортсменів до вольових зусиль [7; 8].

Вольові зусилля, пов'язані з подоланням небезпеки і ризику.

Х особливість – сильна емоційна насиченість, оскільки вони направляються на боротьбу з негативними емоційними станами: страхом, боязкістю, розгубленістю, збентеженням тощо.



Морально-вольова підготовка спортсмена бойового хортингу. Завдання морально-вольової підготовки в бойовому хортингу полягає у цілеспрямованому формуванні моральних і вольових якостей, рис характеру спортсмена, які дозволили б йому з одного боку гармонійно поєднувати заняття бойовим хортингом з іншими заняттями, а з іншого – успішно реалізувати свої спеціальні навички та вміння під час змагань.

В умовах занять бойовим хортингом постійно виникають труднощі і проблеми, подолання і вирішення яких загартовує характер спортсменів, зміцнює волю. Сама суть спортивного вдосконалення потребує не обходу, а свідомого подолання великими труднощами і зусиллями волі труднощів, які виникають. У числі основних вольових якостей можна виділити цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, самовладання, стійкість, наполегливість і сміливість.

У сфері психології спорту є численні програми ефективної підготовки спортсменів до змагань, які включають формування стану оптимальної бойової готовності. Дані досліджень підтверджують ефективність застосування таких технік, як психом'язове тренування, самонавіювання, ідеомоторне тренування [9]. Змагальна діяльність вимагає від спортсмена високого рівня мотивації, техніко-тактичної підготовки, здатності до саморегуляції емоційного стану. У ситуаційних видах спорту, таких як ігрові, велике значення має здатність гравців швидко реагувати на умови, що змінюються, тактичні новинки суперника, змінювати тактику по ходу гри. Для цього спортсмену необхідно вміти розуміти та контролювати свій емоційний стан, що характеризує рівень емоційного інтелекту спортсмена.

Сучасна наука спростовує аксіому у тому, що бездумне, механічне виконання фізичної вправи – це запорука успіху. Точність та ефективність дій залежить від раціональності та правильності виконання підготовчих заходів [10, с.28]. Футболіст повинен мати запрограмоване уявлення про всі фази дії змагання. Тут особливої уваги заслуговують такі характеристики дії як: форма та величина, амплітуда та спрямованість, швидкість та

координованість руху. Експериментально доведено, що можливо більш точне виконання дії змагання визначається продуктивністю формування рухової навички в процесі тренувань, де враховується варіативність всіх його фаз і особливості впливу факторів, що збивають. Тобто підготовленість спортсмена до дії в різноманітних умовах та стійкість до дії різних подразників під час виконання рухової навички [11, с.20]. Очевидно, що вміння проводити свідоме коригування дій тут набуває особливої цінності.

Необхідно додати, що вирішення завдань успішного виконання кидка по воротах неможливо без мобілізації на майбутній вправі - зосередженні на майбутній дії. Дослідженнями О.А. Чернікова і Ф. Генова показано, що тривалість процесу зосередження визначається часом, що витрачається спортсменом для проведення ідеомоторного образу до повної ясності уявлення [11, с.27]. Ці показники мають дуже відносний характер для кожної людини. Проте створення певних умов тренування дозволяє вдосконалювати (розвивати) ці можливості спортсмена. Тому моделювання змагальних умов як метод підготовки юних футболістів до виступу на змаганнях сприяють підвищенню якості тренуючого та виховного впливу щодо:

- 1) формування стану впевненості та рішучості;
- 2) розвитку вміння раціонально діяти за умов несподівано перешкод, що виникають;
- 3) адаптації до психологічних факторів, що негативно впливають на психо-емоційний стан спортсмена;
- 4) розвитку здатності адекватно оцінювати ситуацію та своєчасно зосереджуватися на майбутній вправі.

Таким чином, психологічна підготовка до діяльності змагання, заснована на методі моделювання умов змагання дозволяє:

- формувати особливий психологічний стан готовності спортсмена, до участі на змаганні, яке визначається впевненістю у своїх силах, прагненням активно і захоплено, з повною віддачею сил, боротися до кінця за досягнення намічених цілей; оптимальним рівнем емоційного збудження з високим

ступенем завадостійкості; здатністю довільно керувати своїми діями, почуттями, поведінкою за умов змагальної боротьби;

- розвивати здатність спортсмена адекватно оцінювати змагальну ситуацію та мобілізувати свої сили на виконання майбутньої дії;

- адаптуватися до психологічних чинників, здатних негативно впливати на психоемоційний стан спортсмена.

Проте, В.Л. Марищук та О.А. Чернікова зазначають, що емоційні переживання самі по собі для спортивного досягнення не можуть нести негативного впливу. На чолі дослідження ставлять проблему емоційної напруженості, що виникає як результат проблеми перешкоди. Негативний чи позитивний вплив емоцій на результати діяльності залежить від інтенсивності емоцій та від ступеня складності дій. Негативний прояв характеризується настанням стану (чи усвідомленням) поганого виконання дій, нездатності продовжувати спортивну боротьбу, своєї слабкості. Труднощі виконати необхідне в умовах вправи, створюють умови перенапруги [21].

В.Л. Марищук показує, що напруженість – це емоційний стан, що характеризується тимчасовим зниженням стійкості низки психічних і рухових функцій. Так, якщо до певного моменту емоційні переживання мають мобілізуючий вплив, то при перевищенні цих меж настає дискоординація.

Визначено, що необхідно у тренувальних умовах організувати спеціальну підготовку футболістів, яка ґрунтується на вирішенні завдань формування (зміцнення) емоційної стійкості, зміцнення меж мобілізуючого впливу емоційних переживань.

З психофізіологічної точки зору настання суб'єктивних переживань, що ускладнюють діяльність, визначається тим, що при виконанні дій під впливом зовнішніх впливів починають порушуватися нервові зв'язки [21]. Домінантне вогнище збудження піддається впливу цих подразників, порушується рівновага в перебіг кіркових процесів.

Досягнення успіху узгоджується з оптимізацією психофізіологічних реакцій. Це пов'язано з тим, що діяльність змагання визначає підвищене

нервові збудження за рахунок відповідальності та значущості кожної окремої дії. Спостерігається більш менш серйозне реагування спортсмена на всі одночасно діючі подразники. При цьому ступінь ясності свідомого ставлення до проблем, що виникають, впливає на виконання необхідних для продуктивності досягнення функцій. У тому числі й контроль за емоційними переживаннями [22, с.25].

Слід зазначити, що мобілізація функцій за рахунок емоцій можлива лише до певних меж, перевищення яких порушує сенсомоторні реакції.

Здатність спортсмена зберігати оптимальний емоційний стан називається – емоційною стійкістю [22]. Вона виявляється у тому, що спортсмен, переживаючи сильні емоції, зберігає оптимальний рівень їх інтенсивності. Емоції характеризуються стабільністю якісних особливостей та мають стійку спрямованість на вирішення завдань діяльності.

Отже, емоційні переживання можуть надавати як позитивне, і негативне впливом геть виконання змагальної діяльності. Негативний вплив емоцій на діяльність спортсмена завжди детерміновано труднощами, які є наслідком реакції спортсмена на перешкоди в ході змагальної боротьби.

Важливо, що здатність спортсмена зберігати оптимальний, емоційний стан у умовах змагань є запорукою успішного подолання труднощів. При цьому моделювання зовнішніх перешкод у навчально-тренувальному процесі визначає можливість підвищення емоційної стійкості спортсмена та зміцнення меж його мобілізуючого впливу емоційних переживань.

Під час занять спортом та протягом всього попереднього життя спортсмен виробляє свій особливий почерк взаємостосунків із суперниками, ведення боротьби, знаходить свої неповторні способи забезпечення мотивації діяльності, реалізує характерним для нього шляхом особливості свого темпераменту, характеру та здібностей. Усе це створює умови для багатих, змістовно насичених переживань. Навпаки, бідність індивідуального емоційного життя призводить до одноманітності, стереотипності змагальної поведінки, що полегшує перемогу суперникам спортсмена. Найчастіше

проблема традиційно важкого суперника міститься саме в площині індивідуалізації.

Ведучи мову про роль емоційних станів у змагальній діяльності, варто нагадати про закони Йеркса-Додсона. Згідно з першим законом існує оптимум мотивації для якісного виконання конкретної дії. Більш нижчий або більш високий рівень мотивації погіршує результат. Згідно з другим законом, чим вища складність дії для даного суб'єкта, тим нижчий рівень мотивації є для нього оптимальним. Підвищення мотивації призводить до помилок навіть у тих діях, які були раніше успішно засвоєні при звичайних стимулах, у звичних умовах.

У практиці спорту за кордоном значно частіше використовується реалізація законів Йеркса-Додсона у так званій U-подібній переверненій (інвертованій) кривій, яка нагадує форму куполу.

Спортивні змагання, як одна із основних складових спортивної діяльності відрізняються не тільки великою динамікою емоцій та почуттів, але і їх значною різноманітністю.

Найчастіше психологи спорту виділяють наступні емоційні переживання спортсменів:

- Змагальне збудження - характеризується високою загальною активністю спортсмена та стенічними (дійовими) емоціями. Як правило, успішний виступ на змаганнях поєднується з оптимальним для даного спортсмена рівнем змагального збудження.
- Бойовий настрій - супроводжується впевненістю в перемозі, готовністю до енерговитрат, високим рівнем самоконтролю спортсмена за своїми емоціями.
- Спортивна захопленість - супроводжується яскравими емоційними переживаннями, повною зосередженістю на спортивній боротьбі; здебільшого є характерною для ігрових видів спорту.

- Спортивний азарт - негативний емоційний стан, коли захопленість спортивною боротьбою набирає афективного забарвлення, частково порушується самоконтроль дій.
- Афект - це сильне і досить короткотривале переживання суб'єктом досить важливих для нього життєвих ситуацій. Найчастіше виникає при неочікуваній зміні обставин як реакція на критичні моменти, які розцінюються суб'єктом, як крах надій та бажань.
- Спортивна злість - передусім виникає як фрустрація - короткотривала реакція на ситуацію об'єктивної або суб'єктивної недосяжності цілі, яка здавалась вже близько; при цьому мається на увазі, що злість спрямована на себе, а не на суперника.
- Змагальність - є найбільш ефективним емоційним станом для боротьби з певним суперником. Спрямованість змагальності на людину заставляє використовувати оцінку та самооцінку багатьох різних факторів спортивної діяльності, добре знати та вивчати суперника, який претендує на аналогічний результат; як правило супроводжується повагою до суперника та його майстерності.
- Агресивність - негативна емоція, також спрямована на суперника, проте супроводжується загостреною ворожнечею, виходом дій спортсмена за межі дозволеного правилами та етикою спорту; агресивність часто штучно підігривається вболівальниками та менеджерами професійного спорту, особливо в єдиноборствах; характер походження агресивності (соціальний або біологічний) наукою повністю ще не вивчено.
- Спортивна честь - розглядається як складне моральне почуття, яке породжене глибокою особистісною участю спортсмена у вирішенні принципових питань спортивної діяльності, культурних традицій спорту, знанням не тільки букви, але і духу спортивних правил; супроводжується прагненням до об'єктивності оцінки змагальних дій, високої вимогливості до себе.

- Почуття власної переваги - проявляється у самолюбванні, зазнайстві, "зірковій хворобі", коли спортсмен не зіставляє своїх емоцій з емоціями інших учасників змагань, намагаючись посунути суперників своїми минулими заслугами, вимагає особливої уваги до своєї персони, ставить понад усе свої особисті інтереси.

- Почуття обов'язку та відповідальності перед командою, колективом, фірмою, країною, інтереси якої спортсмен представляє на змаганнях, - суб'єктивно це почуття пов'язане з вдячністю, визнанням за допомогу у підготовці, з наданням можливості помірятися силами з іншими спортсменами; виражається у високій самовіддачі, у готовності до боротьби, до подолання перешкод, оправданого ризику.

- Почуття спортивної гордості - виникає внаслідок заслуженої перемоги у важкому спортивному поєдинку; характеризується відчуттям причетності до досягнень команди, колективу, особистого внеску в перемогу на змаганнях, збігом інтересів команди та самого спортсмена.

Усі перераховані вище типи емоційних переживань спортсменів рідко проявляються ізольовано, у "чистому вигляді". Як правило, вони без помітних граней переходять з одного в інший, утворюючи органічну єдність, посилюючи або стримуючи один одного. Без сумнівів є факт їх сильного, глибокого впливу на особистість спортсмена.

#### **1.4. Вплив стресогенних факторів на емоційно-вольову сферу спортсменів**

Специфіка занять фізичними вправами визначає предмет психологічного забезпечення фізичного виховання і спорту. Людина свідомо опановує рухи свого тіла та відпрацьовує навички цілеспрямованого переміщення в часі і просторі за допомогою власних зусиль. Розвиток фізичних якостей, психічних процесів і контроль емоційний станів особистості є метою вдосконалення особистості в умовах спортивної діяльності. Від рівня цих якостей залежить позитивна динаміка спортсмена в

змагальній діяльності. За допомогою регулярних фізичних тренувань виробляється: сила, швидкість, виносливість і спритність. У процесі спортивної діяльності формуються загальні та спеціальні алгоритми дій (вміння і навички), необхідні для реалізації фізичної та психічної активності в умовах власної життєдіяльності. «В умовах спортивної діяльності поряд з фізіологічними компонентами психічні аспекти також можуть бути сильними стресорами» [12, с.27 ].

Спортивні стреси можна розділити на дві групи: з короткочасним дією на організм і з тривалою дією на організм.

До першої групи належать такі стресогенні чинники, які:

- викликають страх (перед виконанням вправи, де раніше була отримана травма, зустріч з явним фаворитом і т. д.);
- викликають неприємні фізіологічні відчуття (біль, втома, погані метеорологічні умови);
- необґрунтоване завищують установки на рекордний результат;
- відволікають увагу під час змагальної діяльності внаслідок побоювання за своє здоров'я або через сімейні або побутові труднощі;
- згадуються під час змагань, як невдалий досвід або старт (виникають чинники при помилці в техніці руху) [12, с.27 ].

Друга група (тривалої дії на організм) включає в себе такі стресогенні чинники, пов'язані:

- з ризиком і небезпекою (стрибки з трампліну, хокей, мотоспорт);
- з тривалим навантаженням (тривале виконання вправ на тлі фізичного і психічного стомлення);
- з боротьбою (тривалі змагання);
- з ізоляцією (відрив від дому та сім'ї під час змагань).

Стресори впливають негативно на змагальну діяльність спортсменів, сприяють фізичному і психологічному дискомфорту, внаслідок чого виникає стрес. У психологічній науці розрізняють три форми змагального стресу:

- передстартову лихоманку;



- стартову апатію;
- бойову готовність.

Перша форма спортивного стресу проявляється надмірним збудженням нервової системи, підвищенням тону м'язів і утрудненням збереження чіткості тактичного мислення. При цьому вегетативний баланс організму зміщується в бік домінування тону симпатичної нервової системи.

Друга форма виникає під час довгого очікування і називається «вигоранням спортсмена». Він супроводжується ваготонією – переважанням тону парасимпатичної нервової системи і суб'єктивно проявляється у вигляді зниження мотивації та загальної слабкості.

При третій формі стресу - боєготовності, спостерігається підвищене прагнення до перемоги. Це найкращий спосіб досягнення найкращих спортивних результатів і в основному є різновидом евстрезису – психічного стану, що характеризується високою мотиваційною активністю, легким емоційним напруженням, здатністю свідомо регулювати поведінку, думки та почуття та хорошою концентрацією уваги [12, с.27].

Водночас питання, пов'язані з з'ясуванням ролі, пошуку та обґрунтування шляхів ефективного використання психологічних ресурсів спортсменів поки що залишаються не до кінця з'ясованими та є актуальними для спортивної практики. Значною мірою це стосується проблеми виявлення ресурсів подолання посттравматичного стресу, що виникає в результаті отримання спортсменами фізичних пошкоджень і різних травм. Тут дослідницький інтерес фокусується на тому, як людські сили та адаптивні можливості (фізичні, соціальні, психологічні та ін.) сприяють обмеженню негативних наслідків стресу. Ресурси подолання посттравматичного стресу як стрес-синдрому можна розглядати в аспекті такої базової характеристики особистості, як стресостійкість, що на соціально-психологічному рівні передбачає: збереження здатності до соціальної адаптації та збереження значущих соціальних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації та

досягнення життєвих цілей, збереження працездатності та збереження здоров'я.

Практика показує, що травматизм у спорті часто «ламає» кар'єру 60-70% видатних спортсменів, знецінює їх багаторічну самовіддану і важку працю як фізично, так і морально-психологічно. Фізична травма спортсмена викликає значний емоційний стрес, наслідки якого можуть зберігатися довгий час після одужання та відновлення працездатності. Такий стрес одна із основних чинників, характеризуючих травматичну ситуацію [13,14,15]. З огляду на це, виникає питання про наслідки травматизації, і як така ситуація внаслідок тяжкості спортивної травми та невизначеності за часом втрати працездатності, позначається на подальшу діяльність спортсмена, так як для багатьох спортсменів травма є серйозною стресовою проблемою. З цих позицій важливо зважати на психологічні реакції на травму, оскільки саме вони визначають діапазон переживань спортсменом травматичної ситуації. Про психологічні зміни та процеси, що відбуваються у травмованих спортсменів після ушкоджень і в період відновлення, є чимало даних. Типовою реакцією на спортивну травму є реакція прикрості Кублер-Росса (1969). Наголошується, що фахівці у сфері спортивної медицини мають пояснювати спортсменам сутність травми, мети та експектації, і навіть етапи процесу реабілітації. Крім того, рекомендується відповідне психологічне втручання, щоб допомогти спортсменам більш ефективно подолати біль та фрустрацію, які нерідко мають місце під час реабілітації [16].

Стрес-фактори – це психологічні чинники, що негативно впливають на психіку людини та дезорганізують її поведінку.

Поведінка особистості в екстремальних умовах є реакцією-відповіддю організму на вплив стрес-факторів екстремальної ситуації, що проявляється у різних формах [17, С. 337]. При цьому поведінку та вчинки визначають особливості взаємодії властивостей, якостей та психічних станів, котрі виникають в особистості у конкретній екстремальній ситуації [17, С. 161].

Раціональність поведінки в умовах впливу стрес-факторів напряду залежить від реакцій організму людини на екстремальні умови діяльності, які можуть бути досить різними. Проте для подолання негативних змін, що виникають під дією збудників, найоптимальнішими є адекватні форми реакції. Вони мають спрямовуватись на ліквідацію або мінімізацію впливу екстремальних умов. До того ж адекватна реакція супроводжується підвищенням ролі вольових якостей особистості, посиленням емоційного компоненту, що беруть участь у формуванні реакції-відповіді [18, С. 92–94]. Адекватні форми реакції є передумовою раціональної поведінки особистості в екстремальних умовах. Проте, як зазначає В. Розов, під впливом стресогенних факторів велика вірогідність виникнення неадекватних (дезадаптивних) реакцій, які проявляються в адиктивній, деліквентній, агресивній чи аутоагресивній поведінці [19, С. 152].

Також слід враховувати, що реакції, які виникають при зіткненні зі стрес-факторами, за силою та характером багато в чому залежать від збудника. Серед зазначених стрес-факторів виділяють [20] такі як: новизна обстановки та невизначеність ситуації, які, навіть за відсутності прямої загрози для життя, можуть викликати зміни у вольовій активності, протіканні процесів сприйняття, мислення і пам'яті; обмежений простір, під впливом якого в особистості спостерігається зосередженість на власних суб'єктивних відчуттях, що призводить до неадекватної поведінки та значного зниження результатів діяльності.

Результати досліджень, що характеризують динаміку переживання спортсменом травматичного стресу, свідчать про можливість його протікання протягом тривалого періоду та подальшого перетворення на посттравматичний стресовий розлад, що залежить не тільки від тяжкості отриманого пошкодження, а й від дії інших, у тому числі психогенних факторів. Також значну роль тут можуть відігравати індивідуально-психологічні особливості особистості спортсменів.

### **1.5. Базова психологічна підготовка спортсменів**

Базова психологічна підготовка спортсмена включає: розвиток важливих психологічних функцій та якостей: уваги, уявлень, відчуттів, мислення, пам'яті тощо; розвиток професійно важливих здібностей: координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе; формування значущих моральних і вольових якостей: любові до фізичної культури, цілеспрямованості, ініціативності; психологічну освіту: формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи створення потрібного стану та способи подолання несприятливих станів; вироблення умінь регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час сутичок, протистояти несприятливим діям (впливам). Успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу. Тому, перш ніж готувати спортсмена бойового хортингу до стресових ситуацій змагань, треба підготувати його до важкої, часом одноманітної та довготривалої роботи.

Психологічна підготовка спортсмена до занять передбачає вирішення двох основних завдань:

формування вагомих мотивів напруженої роботи на заняттях;

формування сприятливого відношення до режиму, навантажень і вимог.

Психологічна підготовка спортсмена до змагань починається до змагань, спирається на базову підготовку і має вирішувати такі завдання:

формування вагомих мотивів змагальної діяльності; опанування методиками формування стану готовності, впевненості в собі, своїх силах; розробка індивідуального комплексу налаштовувальних і мобілізуючих заходів; вдосконалення методики саморегуляції психічних станів; формування емоційної стійкості до стресу; відпрацьовування індивідуальної системи психорегулювальних заходів; збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень. Зважаючи на об'ємність завдань психологічної підготовки, доцільно спеціально планувати їх вирішення, спираючись на загальноприйнятий поділ річного циклу на періоди та етапи.

Психологічно-педагогічний супровід і його основні завдання. Психолого-педагогічний супровід занять у спортивній секції з бойового хортингу має на меті недопущення зайвого психологічного навантаження на учнів, які займаються у групах. Гранично допустиме навантаження учнів у групах бойового хортингу встановлюється в межах санітарних норм, затверджених Міністерством охорони здоров'я України та Типовими навчальними планами закладів освіти Міністерства освіти і науки України. Тривалість занять і перерв у групах бойового хортингу визначається згідно з вимогами Положення про заклад освіти. Учні спортивної секції бойового хортингу в разі їхнього бажання повинні мати можливість відвідувати інші гуртки, секції і форми позакласної роботи (проведення гурткових, секційних занять, олімпіад, конкурсів, зустрічей з діячами науки і культури тощо). Позакласна робота в секції бойового хортингу проводиться з урахуванням всебічного розвитку особистості та можливостей спортсменів. Основними завданнями психолого-педагогічного супроводу є: подолання труднощів, які виникають під час спільного навчально-виховного процесу учнів з іншими дітьми, старшокласниками, дітьми іншої статі (розвиток емоційно-вольової сфери, формування психологічної готовності до успішного навчання в середовищі однолітків); актуалізація особистісного потенціалу розвитку спортсмена бойового хортингу; формування позитивних міжособистісних стосунків учнів з ровесниками в процесі внутрішньої інтеграції у спортивній секції з бойового хортингу; консультування батьків або осіб, які їх замінюють, щодо особливостей розвитку, спілкування, навчання, професійної орієнтації, соціальної адаптації спортсмена тощо.

### **Висновки до розділу 1**

У даному розділі ми розглянули загальні положення про емоційний стан спортсменів.

Емоції істотно впливають на пізнавальні процеси людини. Так, учень краще зрозуміє, запам'ятає та використає емоційно насичену інформацію.

За допомогою емоцій передбачається розвиток подій у певному напрямку, очікує приємних чи неприємних ситуацій. Це стимулює її до певної діяльності. Так, якщо учень переживає за завтрашній урок, він готується наполегливіше.

Таким чином:

- психологічними особливостями змагальної діяльності є: мотивація цілепокладання, предметність, способи досягнення мети, стиль діяльності;

- змагання характеризується наявністю певних факторів, які створюють умови екстраординарних емоційно-вольових станів, здатних надавати як мобілізуючу, так і дезорганізуючу дію;

- Проблема перешкоди визначає можливість спортсмена зберігати психологічну надійність у виконанні змагальних вправ, мотивованість до досягнення, предметність і спрямованість дій на досягнення мети, враховуючи здатність спортсмена до управління у виборі найбільш значущих і ефективних засобів та способів діяльності;

- вирішальним фактором для змагальної вправи слід вважати завадостійкість футболіста, його здатність зберігати та свідомо контролювати свої емоції та дії; успішності виконання

- підготовленість до виступу на змаганні забезпечується:

- 1) готовністю до виконання складних технічних процесів; 2) рівнем тактико-технічних умінь; 3) рівнем розвитку сили, волі, моральних якостей; 4) можливостями психічного та свідомого управління своїми діями; 5) завадостійкістю;

- у навчально-тренувальному процесі необхідно передбачати вирішення навчальних завдань щодо формування (зміцнення) емоційної стійкості, розвитку здатності зберігати оптимальний емоційний стан за рахунок підвищення меж мобілізуючого впливу емоційних переживань.

Психоемоційна підготовка спортсменів є невід'ємною частиною тренувань, змагань і забезпечує оптимальний рівень емоційного переживання, мотиваційної сфери особистості протягом усієї спортивної кар'єри.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ

### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи:

1. Теоретичний аналіз спеціальної літератури.
2. Опитувальники.
3. Тести.
4. Методи математичної статистики

**2.1.1. Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури.** Він дозволив вивчити питання щодо особливостей психологічного здоров'я кваліфікованих спортсменів. Одночасно аналізувалась спеціальна література з метою отримання даних про найбільш значущі психологічні чинники, які визначають чинники психологічного здоров'я у зв'язках з емоційними станами футболістів. Узагальнено наукові підходи, що застосовувалися щодо психологічного здоров'я, емоційних станів.

За останні десятиліття психологія накопичила досвід дослідження психологічного здоров'я людей з різних галузей діяльності: виробництво, бізнес, освіта, спорт тощо. Для такого дослідження створені конкретні методи, які виявляють певні аспекти психологічного благополуччя. Ці методи створені як правило в межах певної психологічної теорії, теоретичної розробки поняття психологічного здоров'я.

Теоретичний аналіз дозволив визначити зміст емпіричного вивчення і вибір конкретних діагностичних методів, які використовувались в дослідженні. Кожен з методів виявляє психологічні характеристики футболістів за конкретними показниками.



**2.1.2. Опитувальники.** Вони виявляли особистісну тривожність, особливу змагальну тривожність (яку досліджують в спортсменів), екстраверсію, ригідність, субдепресію.

**2.1.3. Тести.** Вони виявляли самопочуття, активність, настрій. По своїй суті це була самооцінка досліджуваних цих психологічних станів.

**2.1.4. Методи математичної статистики.** Вони використані для того, щоб порівняти між собою дві групи досліджуваних з основної та контрольної груп за діагностичними показниками (U-критерій Вілкоксона) та виявити динаміку змін у показниках серед досліджуваних (T-критерій Вілкоксона).

Для проведення нашого емпіричного дослідження було обрано 4 діагностичні методики, які відповідають меті й завданням нашого дослідження.

Методика самооцінки тривожності, ригідності, екстравертності Д. Моудслі. Призначення тесту – діагностика рівня тривожності, ригідності й екстравертності. Ці характеристики проявляли особливості емоційних станів.

Тривожність розглядається автором як підвищена схильність людини переживати занепокоєння в будь-яких ситуаціях життя, у тому числі й тоді, коли причин для цього немає. Тривожні особистості характеризуються нездатністю відстояти свою позицію, легко піддаються натиску енергійного супротивника. Тривожність дуже негативно позначається на поведінці спортсмена.

Ригідність («в'язкість») – це властивість психіки й характеру людини до посилення збереження стійкості будь-якого психоемоційного стану або свідомої настанови. Ригідна людина рідко змінює свої звички, схильна відстоювати свою тактику у вирішенні життєвих питань, емоційно вразлива й надовго зберігає свій душевний стан, в тому числі негативний. У помірній вираженості ригідність, як психологічна характеристика особистості, висловлює стійкість інтересів, спрямованих на відстоювання власної думки, активність позиції, що підсилюється протидією зовнішніх сил, практичність, прагнення спиратися на власний досвід, охайність,

педантичність, вірність своїм принципам, прямолінійність і завзятість у відстоюванні їх. Виражене відчуття суперництва, витривалості до стресу сприяє успіху таких людей.

Екстравертність – це зосередження інтересів особистості на зовнішніх об'єктах, інколи навіть за рахунок власних інтересів, пониження особистого значення. Екстравертам властива імпульсивна поведінка, активність у жестах, висока ініціативність, соціальна адаптивність, контактність, відкритість. Необхідно відзначити, що екстравертність людини не залежить від її інтелектуального рівня й не завжди супроводжується посиленними пошуками контактів із людьми.

В опитувальнику 35 позицій, на які досліджуваному треба відповідати однозначно «так» чи «ні». Інтерпретація і підрахунок балів проводиться за шкалами тривожності, ригідності, екстравертності.

Шкала зниженого настрою – субдепресії (ШСНС) В. Зунга. Самооцінювальна шкала депресії заснована на опитувальнику В. Зунга й адаптована у відділенні наркології Інституту ім. В. М. Бехтерева, призначена для оцінки виразності депресивних станів різного генезу. Вона була обрана для виявлення негативних емоційних станів.

Шкала включає 20 пунктів діагностичних критеріїв депресії, які поділяються на три групи: депресивний афект, фізіологічні прояви й психологічні переживання. До останніх відносяться особливості самооцінки, сприйняття актуальної життєвої ситуації й перспективи міжособистісної взаємодії, ступінь емоційної замученості в поточну діяльність.

Інтерпретація показників самооцінювальної шкали депресії: менше 50 балів – норма, 50-59 балів – наявність легкої депресії, 60-69 помірної депресія, 70 і більше – виражена депресія.

За результатами самооцінювальної шкали В. Зунга у структурі психічного стану визначається коливання фону настрою, рівня активності, працездатності, спонукань і здатності до адекватного емоційного реагування, що супроводжуються переживанням недостатньої цінності власної

особистості, оцінкою перспективи, психостенічними ускладненнями в ситуаціях прийняття рішень, міжособистісної взаємодії, в тому числі суперництва; а також фізіологічні компоненти депресії.

Тест диференціальної самооцінки функціонального стану (САН – самопочуття, активність, настрій) Б. Лебедева. Тест призначений для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою. Сутність оцінювання в тому, що випробуваних просять співвіднести свій стан із низкою ознак за багатоступінчастою шкалою.

Ця шкала складається з індексів (-3 -2 -1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відбивають рухливість, швидкість і темп перебігу функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття) і навіть характеристики емоційного стану (настрій). Випробуваний мусить вибрати й відзначити цифру, яка найточніше відобразить його стан у момент обстеження.

Інтерпретація показників. Отримані бали за кожною шкалою діляться на 10. Середні бали нижче 4 свідчать про несприятливий емоційний стан, бали вище 4 – про скоріше сприятливий.

Модифікована шкала особистісної змагальної тривожності Р. Мартенса. Особливу роль у детермінації емоційних реакцій і діяльності людини, відіграють його особистісні характеристики: емоційна стійкість (нестійкість), тривожність, рівень самооцінки, агресивність. В умовах спортивних змагань результати учасника виявляються не завжди достатньо інформативними для прогнозу виразності й інтенсивності його емоційного стану в конкретних ситуаціях перед змаганнями та під час змагань.

Шкала призначена для виявлення індивідуальних відмінностей в емоційному реагуванні на майбутнє змагання, дає уявлення про типову реакцію людини на майбутню важливу діяльність. Шкала придатна для роботи з людьми різних вікових категорій. Вона складається з 10 суджень, із кожним з яких опитуваний погоджується або не погоджується, вказуючи, наскільки часто він відчуває такий стан безпосередньо перед важливою

діяльністю (наприклад, інтелектуальним чи спортивним змаганнями) і під час неї. Опитування може проводитися індивідуально і в групі.

На нашу думку це ключова методика для нашого дослідження, оскільки вона дає змогу виявити психологічний стан саме спортсменів в умовах змагань, а нашому випадку до змагань та після, а також в порівнянні з контрольною групою.

## **2.2. Організація емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження було організовано наступним чином. В дослідженні взяли участь загалом 40 досліджуваних. З них 10 кваліфікованих футболістів, які склали основну групу. Решта – 30 некваліфікованих футболістів, які склали контрольну групу. Обидві групи прийняли участь у дослідженні на протязі часу до турніру, а також після турніру.

Дослідження складалось з трьох етапів. На першому було проведено вивчення психологічних характеристик обох груп досліджуваних перед спортивними змаганнями. Це дозволило виявити психологічні стани кваліфікованих і некваліфікованих футболістів перед турніром, такі як тривожність та інші для того, щоб потім була можливість порівняти її динаміку та відмінності між групами.

На другому етапі за тими ж діагностичними методиками було проведено повторне вивчення, але вже після змагань. Це дало можливість зафіксувати зміни, які відбулися у психологічних характеристиках досліджуваних після проведених змагань.

На заключному, третьому етапі був проведений порівняльний аналіз результатів діагностики, отриманих в контрольній та основній групах. Вивчалися відмінності в показниках психологічних станів в двох групах, а також динаміка змін цих показників під впливом участі в змаганнях. Для цього використані відповідні методи математичної статистики. Після цього формулювалися висновки.

Істотне значення для вікової психології має схема організації (побудови) емпіричного дослідження. Найбільш специфічний по відношенню до завдань вікової психології метод зрізів. Метод зрізів в цілому являє собою констатацію (вимірювання) стану об'єкта на різних етапах його розвитку. Зрізовому дослідженню може бути організоване двома способами: за принципом так званих поперечних або поздовжніх зрізів. При поперечних зрізах порівняння людей різного віку можна провести одночасно. Підбираються групи випробовуваних розрізняється віку і проводиться зіставлення їх результатів (наприклад, порівнюють, як діти шести-, восьми- і десятирічного віку розуміють прихований зміст прислів'їв). За даними дослідження будується усереднена крива, яка наочно демонструє картину вдосконалення досліджуваного процесу - поліпшення розуміння прихованого сенсу прислів'їв з віком. При цьому залишається невідомим, чому, за рахунок яких механізмів це відбувається.

Метод поздовжніх зрізів (лонгітюдінальних дослід вання, лонгітюд, «длинник») націлений на простежування зміни психологічних якостей у одних і тих же людей протягом тривалого часу.

Так, в лонгітюдном дослідженні розвитку дорослих «Grant study», розпочатому в 1938 р., взяли участь майже 300 студентів молодших курсів Гарвардського університету. Дослідників цікавило, як і чому одні люди досягають успіху в зрілі роки, а інші зазнають невдачі. Для цього докладно записали історію сім'ї кожного студента, тестували, інтерв'ювали, аналізували поведінку студентів, оцінюючи по 25 рисам особистості, і стежили за їх подальшим розвитком. Успіхи дорослих учасників дослідження зіставлялися з їх юнацькими особистісними профілями. Було встановлено, що дружелюбність і товарицькість, інтелект, щасливе дитинство і матеріальна забезпеченість ще не гарантують зрілої адаптації. Рисами юнаків, найбільш ясно передбачають майбутній успіх, виявилися практичність, організованість і цілісність особистості, а також набуття наставників і рольових моделей для наслідування в ранньої дорослості.

Деяких областей вікової психології лонгітюдний план дослідження має особливу цінність, зокрема для геронтопсихології. Так, багато психологів сумніваються в остаточності висновків щодо ефекту старіння в інтелектуальній сфері, які зроблені зрізовим методом, шляхом порівняння результатів рішення інтелектуальних завдань людьми 20, 40 і 70 років. Випробовувані, що належать до старшої групі, крім віку, відрізняються масою інших характеристик: показниками здоров'я, рівнем і якістю отриманої освіти, мотивацією участі і т.п.

Варіантом лонгітуда являє біографічний метод. Котрий може бути аналізом біографій великих людей (а саме, як Данте, Ганді або Фрейд) і реконструювання біографій звичайних людей різної статі і віку, расової, етнічної та професійної приналежності на основі їх інтерв'ювання. Цей метод передбачає вивчення біографій з метою відшукування якихось стійких, закономірних характеристик розвитку, наприклад показників передбачуваності розвитку або періодів криз і переходів. Для вивчення життєвого шляху особистості використовується ряд прийомів біографічного метода .

## **РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ**

### **3.1. Особливості психологічного здоров'я кваліфікованих футболістів.**

В ході емпіричного дослідження було проаналізовано результати дослідження психологічного здоров'я кваліфікованих футболістів через конкретні показники їхніх психологічних станів до та після змагань, а саме: змагальна тривожність, субдепресивні стани, загальна тривожність, ригідність, екстравертність, самопочуття, активність, настрої.

За результатами стало можливим отримати матеріал, який представляє психологічне здоров'я кваліфікованих футболістів в безпосередньому зв'язку з психологічним станом в його динаміці – порівняння цього стану в період, що передує змаганням та в період після змагань.

Також було отримано матеріал щодо особливостей психологічного стану кваліфікованих футболістів в порівнянні с психологічним станом теж футболістів, але некваліфікованих.

Сучасне становлення й розвиток спорту припускає й характеризується ускладненням не тільки самої діяльності, що ми чітко спостерігаємо, порівнюючи сучасні досягнення й рекорди з рекордами двадцяти - тридцятирічної давнини й появою нових видів спорту, але й ускладненням як технологічного, так і психологічного процесу й супроводу спортивної діяльності. На спортивній арені, ми знаємо, сьогодні борються сучасні технології, новітні досягнення в галузі науки й техніки. Спорт завжди буде, і є дослідницьким і досвідченим полігоном науки, тому що основною характеристикою його є "без обмеженість" фізичних і психічних навантажень у виконанні спортивної дії. У складові змісти цих сучасних спортивних технологій, входить неодмінним компонентом випробувань і баталій – людини, і забувати про це ніяк не можна. І це одна з головних причин необхідності нового погляду на проблему психологічного супроводу спорту

всіх рівнів. Юний або досвідчений спортсмен, і його тренер однаково мають потребу в професійній постійній психологічній підтримці й допомозі. Спортивна психологія один з найбільш прикладних напрямків сучасної психологічної науки.

**3.2.1. Аналіз результатів за методикою самооцінки тривожності, ригідності, екстравертності Д. Моудслі.** Спочатку представимо результати вивчення досліджуваних основної групи, а саме кваліфікованих футболістів за параметрами, які були обрані – до спортивного турніру і після.

Було досліджено тривожність, ригідність і екстраверсію. В таблиці 3.1 подано результати за методикою Д.Моудслі. Для виявлення значимості відмінностей між первинним і повторним тестуванням використано Т-критерій Вілкоксона, який якраз призначений для ситуації, коли вивчаються параметри групи до якоїсь події (в нашому випадку це турнір) та після неї.

*Таблиця 3.1*

**Результати основної групи за методикою Д.Моудслі (середні бали)**

№	Термін	Тривожність	Ригідність	Екстраверсія
1	До турніру	9,81	3,75	4,44
2	Після турніру	8,88	3,22	5,16
	Різниця (2-1)	-0,93	-0,53	0,72
	Критерій Вілкоксона	112**	100**	98**

примітки: \*\* - 0.01

За тривожністю й ригідністю в повторному тестуванні результати знизилися, а за екстравертністю знизилася.

За шкалою «Тривожність» можна простежити чіткі значимі відмінності. Тривожність є передстартовою, а після змагань вона знизилася. Середне



значення різниці складає 0,93 бала, значимість різниці між двома вимірами достатньо висока на рівні 0,01.

Ригідність також виявлена більш висока до турніру, ніж після турніру. У середньому різниця між двома тестуваннями складає 0,53 бала, що є значимо і за Т-критерієм Вілкоксона. З екстраверсії в ОГ значення при повторному тестуванні значно вище. Це може свідчити про розслаблення, релаксацію учасників після турніру. Відповідно різниця по середньому значенню складає 0,72 бала, що є значимим і за критерієм Вілкоксона на рівні 0,01.

Таким чином на нашу думку можна стверджувати, що за показниками психологічних станів, що вимірює методика Моудслі, відбулися зміни після участі в змаганнях, а саме загальна тривожність і ригідність зменшилися, а екстравертність збільшилася.

**3.2.2. Аналіз результатів за шкалою зниженого настрою субдепресії В. Зунга.** Згідно автору методики субдепресія – це такий пригнічений психологічний стан, який позначається на зниженні активності, працездатності, труднощами у швидкому прийнятті рішень, недостатньою готовністю до боротьби і суперництва, в тому числі спортивних змагань. Тому нам було важливо вивчити саме субдепресію з тих міркувань, що вона може проявити глибокі негативні тенденції у психологічному здоров'ї.

В таблиці 3.2 містяться результати в основній групі за дослідженням субдепресивного стану за шкалою Зунга.

*Таблиця 3.2*

**Результати ОГ за методикою В.Зунга (середні бали)**

№	Термін	Шкала зниженого настрою
1	До турніру	43,31
2	Після турніру	44,47
	Різниця (2-1)	1,16
	Критерій Вілкоксона	172*

примітки: \* - 0.05

Тестування показало, що в основній групі після турніру відбулося підвищення показника зниженого настрою (субдепресії). Показники наближаються до депресивного стану (починаючи з 50 балів – наявність депресивного стану). Різниця статистично значима. Відомо, що феномен субдепресії пов'язаний з негативним настроєм. Після змагань в учасників основної групи погіршився настрій, що може свідчити про незадовільні результати футбольних змагань.

**3.2.3. Аналіз результатів за методикою вивчення самопочуття, активності, настрою (САН) Б.Лебедева.** Наступними показниками психологічного стану кваліфікованих футболістів є самопочуття, активність, настрій – шкали тесту Б. Лебедева. Самопочуття відображає суб'єктивне відчуття власного стану як поєднання фізичного, емоційного, вольового стану. Активність відображає наскільки спортсмен відчуває готовність до дій, змагань тощо, оцінює свій запас сил. Настрій відображав суто емоційний плінний стан футболіста. Тим самим дані показники виявляли ситуативний психологічний стан на даному проміжку часу. Тому ця методика чутлива до вивчення таких ситуацій, які пов'язані зі змінами в станах, зокрема в умовах спортивних змагань.

В таблиці 3.3 містяться результати в основній групі за дослідженням самопочуття, активності, настрою. У ході опитування досліджуваних основної групи до та після змагань за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) Б. Лебедева можна простежити, що самопочуття погіршилось (середнє значення), результати близькі до значимого (різниця між первинним та повторним тестуванням 0,32 бали). Хоча за критерієм Вілкоксона це значення не є значимим для відмінностей.

Показники різниці за активністю невисокі та знаходяться недалеко від значимих, активність знизилася всього на 0,22 бали. Хоча досліджувані переживали стресогенну ситуацію (турнір), при цьому результати турніру для

них були негативними. Але виявлена динаміка статистично не значима, тому можна говорити про те, що активність у кваліфікованих футболістів майже не змінилася.

**Таблиця 3.3**

**Результати ОГ за методикою САН (середні бали)**

№	Термін	Самопочуття	Активність	Настрій
1	До турніру	4,9	4,67	5,12
2	Після турніру	4,58	4,45	4,77
	Різниця (2-1)	-0,32	-0,22	-0,35
	Критерій Вілкоксона	177	189	165*

примітки: \* - 0.05

Що стосується настрою, то він у повторному тестуванні значно погіршився порівняно з первинним, з достовірністю 0,05, середнє значення змінилося на 0,35 бали, що за критерієм Вілкоксона є значимим. Тим самим настрої учасників змагань значно погіршився в основній групі загалом. Це можна пояснити невдалим виступом у змаганнях, тому можливо ця особливість може носити ситуативний характер.

На нашу думку саме настрої на відміну від самопочуття та активності демонструє негативну динаміку емоційного стану основної групи.

**3.2.4. Аналіз результатів за шкалою особистісної тривожності у змаганнях Р. Мартенса.** Змагальна тривожність – дуже важливий показник для реалізації завдань нашого дослідження. Методика Мартенса спрямована на те, щоб виявити саме емоційну напругу, пов'язану саме зі спортивними змаганнями, тобто виявляє необхідний нам аспект тривожності кваліфікованих футболістів.

В таблиці 3.4 містяться результати в основній групі за дослідженням змагальної тривожності.

**Таблиця 3.4**

**Результати ОС за методикою Р.Мартенса (середні бали)**

№	Термін	Шкала тривожності в змаганнях
1	До турніра	27,09
2	Після турніру	20,19
	Різниця (2-1)	-6,9
	Критерій Вілкоксона	5**

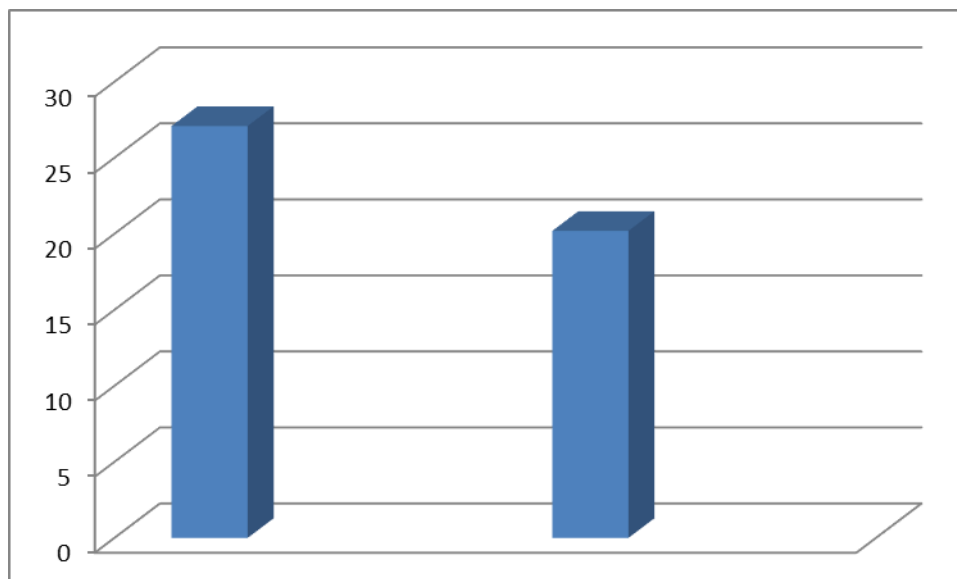
примітки: \*\* - 0.01

За даними, що були одержані в ході тестування, можна простежити за змагальною тривожністю дуже суттєву різницю в 6,9 бали між першим та другим тестуванням. Суттєві відмінності підтверджує критерій Вілкоксона, на рівні 0,01.

В рисунку 3.1. наочно порівняно рівень змагальної тривожності в основній групі до та після змагань.

Високий рівень вираження тривожності в кваліфікованих футболістів можна простежити до турніру, який після турніру різко знижується. Те, що після змагань показник тривожності значно зменшився, можна пояснити тим, що в основній групі тривогу викликала саме ситуація змагань, тому і тривожність змінилася саме змагальна.

Це зумовлено переживаннями учасників під час виступів на спортивних змаганнях. Тим самим просліджується чітка динаміка зниження змагальної тривожності після завершення турніру.



**Рис. 3.1 – Порівняння рівня змагальної тривожності в основній групі: 1 до турніру, 2 після турніру**

Таким чином можна підсумувати результати вивчення динаміки психологічного стану в основній групі. Після змагань тривожність, як загальна, так і суто змагальна знизилася. Це очікувано, тому що емоційна напруга за звичай знижується після того, коли події відбулися і не треба напружити зусилля, спрямовані на щось.

Ригідність також знизилася, а естравертність зросла. Це можна пояснити тим, що після змагань вже не треба проявляти ригідність – довго зберігати ігровий тонус, а екстравертність стала більше тому що після змагань не треба більше зосереджуватися, психологічно налаштуватися на змагання, а можна більше звертати увагу на навколишній світ.

Також знизився настрій в основній групі. Це ми пояснюємо невдалим для футболістів результатом змагань, тому й емоційний стан в них дещо погіршився.

Таким чином були виявлені зміни в психологічному настрої кваліфікованих спортсменів, що свідчить про те, що їхнє психологічне здоров'я теж певним чином змінилося відповідно змінам психологічного настрою.

### 3.3. Порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження

Наступним кроком дослідження було порівняння двох груп (основної і контрольної) за показниками психологічного стану футболістів. Це порівняння мало проявити особливості психологічного здоров'я кваліфікованих футболістів в порівнянні з психологічним здоров'ям некваліфікованих, які одночасно з основною групою теж брали участь у змаганнях. Тим самим порівнювались діагностичні показники в основній групі та в контрольній за тривожністю змагальною і загальною, ригідністю, екстравертністю, субдепресивними станами, самопочуттям, активністю, настроєм. Порівнювались результати тестування в двох групах, як при першому вимірюванню, так і при другому.

Для того, щоб оцінити значимість відмінностей між двома різними групами, де дослідження проводилося паралельно, було використано статистичний U-критерій Манна-Уїтні, який призначений для вирішення таких завдань.

#### 3.3.1. Порівняння результатів за методикою самооцінки тривожності, ригідності, екстравертності Д. Моудслі.

В таблиці 3.5 містяться дані щодо динаміки змін параметрів у двох групах за тривожністю, ригідністю, екстравертністю щодо тестування 1 і тестування 2 (у середніх балах та значимості відмінностей).

*Таблиця 3.5*

**Динаміка самооцінки тривожності, ригідності, екстравертності у двох групах з урахуванням двох етапів тестування за методикою Д.Моудслі**

	Трив-1	Трив-2	Ригід-1	Ригід-2	Екст-1	Екст-2
ОГ-основна група	9,81	8,88	3,75	3,22	4,44	5,16
КГ-контрольна група	8,16	8,5	3,78	3,47	4,91	5,06
ОГ-КГ	1,65	0,38	-0,03	-0,25	-0,47	0,1
U-критерій Манна-Уїтні	312,5**	467	509,5	477	448	490.5

примітки: \*\* - 0.01

У першому вимірі при оцінюванні стану тривожності наявні чіткі відмінності: в досліджуваних основної групи показники вищі, ніж у

досліджуваних із контрольної групи. Можливо, цей факт пов'язаний із фактором стресогенної ситуації, а саме участі в футбольному турнірі, який у кваліфікованих футболістів вищий за рангом, ніж у некваліфікованих. Різниця складає 1,65 бали, за критерієм Манна-Уїтні, значимість висока: 0,001. Друге вимірювання відмінностей у значеннях різниці між групами не виявила. Тривожність дещо зменшилася в основній групі після турніру на відміну від контрольної групи. Це можна пояснити ефектом емоційного релаксу футболістів після змагань.

За шкалами «Ригідність» та «Екстравертність» як в першому, так і в другому вимірі між групами відмінностей не виявлено.

**3.3.2. Порівняння результатів за шкалою зниженого настрою субдепресії В. Зунга.** В таблиці 3.6 містяться дані щодо динаміки змін в субдепресії у двох групах за шкалою зниженого настрою субдепресії В. Зунга (у середніх балах).

*Таблиця 3.6*

**Динаміка зниженого настрою – субдепресії у двох групах з урахуванням двох етапів тестування за методикою В.Зунга**

	ШСНС-1	ШСНС-2
ОГ-основна група	43,31	44,47
КГ-контрольна група	40,13	43,63
ОГ-КГ	3,18	0,84
U-критерій Манна-Уїтні	353,5	450

В першому вимірюванні між результатами опитувань немає суттєвої різниці, так як і в другому вимірі. Можна відмітити, що в першому вимірюванні різниця між групами достатньо велика: 3,18 бала, а в другому значно менша: 0,84 бала, що може бути зумовлено передзмагальною тривожністю, яку кваліфіковані спортсмени відчують б значно більшій мірі, ніж інші.

### 3.3.3. Порівняння результатів за методикою вивчення самопочуття, активності, настрою (САН) Б.Лебедєва

В таблиці 3.7 містяться дані щодо динаміки змін в самопочутті в досліджуваних двох груп за методикою САН .

*Таблиця 3.7*

#### Динаміка самопочуття у двох групах за методикою САН

	С-1	С-2	С2-С1
Основна група	4,9	4,58	-0,32
Контрольна група	4,74	4,73	-0,01
Різниця ОГ-КГ	0,16	-0,15	-0,31
U-критерій Манна-Уїтні	460	477	

В таблиці 3.8 містяться дані щодо динаміки змін в активності в досліджуваних двох груп за методикою САН.

*Таблиця 3.8*

#### Динаміка активності у двох групах за методикою САН

	А-1	А-2	А2-А1
Основна група	4,67	4,45	-0,22
Контрольна група	4,55	4,55	0
Різниця ОГ-КГ	0,12	-0,1	-0,22
U-критерій Манна-Уїтні	471,5	490,5	

В таблиці 3.9 містяться дані щодо динаміки змін в настрої в досліджуваних двох груп за методикою САН.

*Таблиця 3.9*

#### Динаміка настрою у двох групах за методикою САН

	Н-1	Н-2	Н2-Н1
Основна група	5,12	4,77	<b>-0,35</b>
Контрольна група	5,3	4,87	<b>-0,43</b>
<b>Різниця ОГ-КГ</b>	<b>-0,18</b>	<b>-0,1</b>	<b>0,08</b>
U-критерій Манна-Уїтні	<b>481</b>	<b>509</b>	



Порівнюючи отримані результати основної та контрольної груп у двох вимірюваннях за методикою САН, можна стверджувати, що різниця показників самопочуття між групами в першому тестуванні суттєво не суттєва (різниця складає 0,16 бала). В другому вимірюванні аналогічно (різниця 0,15 бала), що підтверджує критерій Манна – Уїтні. Тим самим за самопочуттям відмінностей між групами немає.

Значимої різниці між показниками двох груп за параметром активності як в першому, так і в другому вимірюванні не виявлено. Різниця в балах дуже незначна (0,12 і 0,1 відповідно). Це підтверджує критерій Манна – Уїтні. Тим самим за активністю відмінностей між групами немає.

Різниця між показниками настрою основної та контрольної груп як в першому, так і в другому вимірюванні не значна в обох випадках (0,18 і 0,1). Можливо, це наслідок якогось спільного фактору. Тим самим за настроєм відмінностей між групами немає.

**3.3.4. Порівняння результатів за шкалою особистісної тривожності у змаганнях Р. Мартенса.** В таблиці 3.10 містяться дані щодо динаміки змін в змагальній тривожності у двох групах за методикою Р. Мартенса (у середніх балах та значимості відмінностей).

*Таблиця 3.10*

**Динаміка змагальної тривожності у двох групах з урахуванням двох етапів тестування за методикою Р. Мартенса**

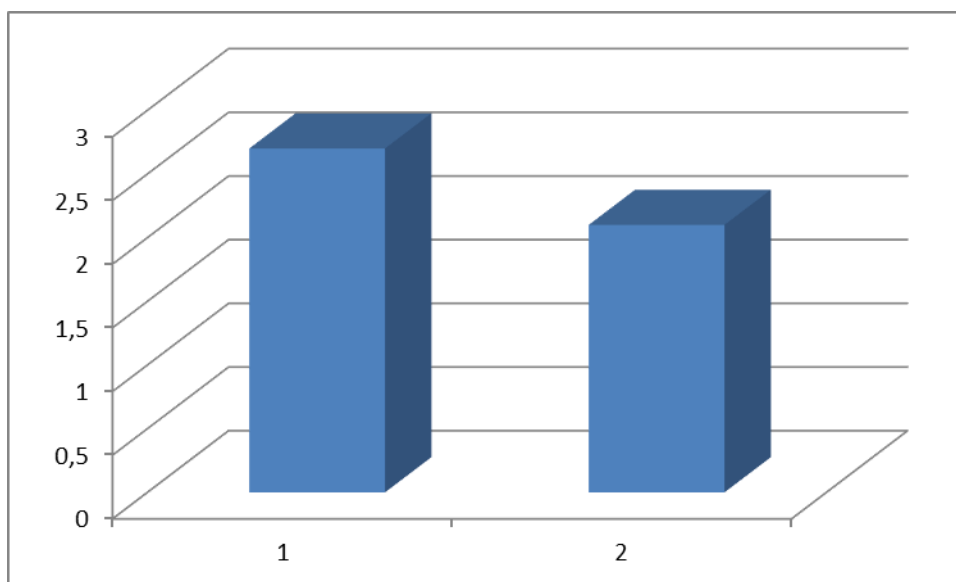
	ЛСТ-1	ЛСТ-2
ОГ-основна група	<b>27,09</b>	<b>20,19</b>
КГ-контрольна група	<b>20,78</b>	<b>19,41</b>
<b>ОГ-КГ ( Різниця)</b>	<b>6,31</b>	<b>0,78</b>
U-критерій Манна-Уїтні	<b>203.5**</b>	<b>448</b>

примітки: \*\* - 0.01

Дослідження особистісної змагальної тривожності виявило статистично значимі відмінності на високому рівні значимості (0,01) між

показниками при першому вимірюванні. При цьому більш високий показник змагальної тривожності – в основній групі. Це зумовлено емоційною напругою учасників перед відповідальними змаганнями. Різниця середніх балів складає 6,31 бала. Згідно критерію Манна-Уїтні ця різниця визначається як значима на високому рівні значимості. Це означає, що в основній групі на відміну від контрольної відбулося значне зниження тривожності після змагань.

При другому вимірюванні показників особистісної змагальної тривожності між основною та контрольною групами різниці не виявлено. Таким чином за шкалою змагальної тривожності в період до змагань дві групи суттєво відрізнялись одна від одної, а після змагань – не відрізнялись.



**Рисунок 3.2 – Порівняння рівня змагальної тривожності в двох групах перед змаганнями: 1 – основна, 2 – контрольна**

В рисунку 3.2 наочно порівняно рівень змагальної тривожності в двох групах – основній та контрольній групах.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що саме змагальна тривожність дуже суттєво змінюється (знижується) після спортивних футбольних змагань.

Таким чином можна підсумувати результати порівняльного аналізу показників психологічного стану в основній групі й в контрольній.

Виявлено що в є значущі відмінності у тривожності (загальній і змагальній) перед змаганнями між групою кваліфікованих футболістів і групою некваліфікованих футболістів. Ми пояснюємо це тим, що кваліфіковані футболісти відчувають значно більшу відповідальність за свої виступи, за результати змагань, які є більш значущими у порівнянні зі змаганнями в некваліфікованих футболістів. Після змагань тривожність в основній групі значно більше знижується і вирівнюється з контрольною.

За іншими діагностичними показниками відмінностей між групами не було виявлено. Тим самим ми вважаємо, що особливість психологічного здоров'я кваліфікованих футболістів проявилася в їхній підвищеній тривожності перед змаганнями – важливому показнику психологічного стану спортсменів.

### **Висновки до розділу 3**

Підбиваючи підсумки дослідження психологічного емоційного стану та психологічного здоров'я учасників основної та контрольної груп, можна зробити наступні висновки:

1. Емоційний стан перед виступами в змаганнях основної групи характеризується наступними компонентами:
  - підвищеною змагальною тривожністю, згідно тесту Мартенса, що цілком можна було передбачити;
  - тривожністю, яка вимірюється методикою самооцінки тривожності, на відміну від ригідності й екстравертності;
  - незначним підвищенням депресивного фону по шкалі зниженого настрою (субдепресії) Зунга. Феномен психологічної тривожності включає в себе саме ці показники;
  - позитивний настрій, який суттєво знизився вірогідно по причині невдалих результатів змагань – згідно тесту САН. За самопочуттям і активністю суттєвих змін між двома тестуваннями не виявлено.

2. Виявлені значимі відмінності в змагальній та загальній тривожності між двома групами за результатами першого вимірювання згідно тесту Мартенса.

Підсумовуючи, потрібно наголосити, що в даній роботі був досліджений феномен передстартової тривожності, який на нашу думку можна розглядати як один з таких параметрів, за котрим можна вивчати психологічне здоров'я. Зафіксовано підвищення цього феномену в учасників основної групи (кваліфікованих футболістів), яке характеризується високим рівнем змагальної тривожності та високим рівнем загальної тривожності.

Це свідчить про необхідність психологічної підготовки спортсменів, в тому числі футболістів для зменшення як специфічно змагальної, так і особистісної тривожності й забезпечення оптимальної мотивації учасників спортивних змагань. Доречно згадати відомий в психології закон оптимальної мотивації Йєркаса – Додсона, згідно з яким середній рівень мотивації є оптимальним. Зависока мотивація паралізує, знижує фізичні й психологічні можливості людини, занижена – не забезпечує реалізацію її потенціалу.

## ВИСНОВКИ

1. Емоції істотно впливають на пізнавальні процеси людини. Так, учень краще зрозуміє, запам'ятає та використає емоційно насичену інформацію.

За допомогою емоцій передбачається розвиток подій у певному напрямку, очікує приємних чи неприємних ситуацій. Це стимулює її до певної діяльності.

Таким чином:

- психологічними особливостями змагальної діяльності є: мотивація цілепокладання, предметність, способи досягнення мети, стиль діяльності;

- змагання характеризується наявністю певних факторів, які створюють умови екстраординарних емоційно-вольових станів, здатних надавати як мобілізуючу, так і дезорганізуючу дію;

- проблема перешкоди визначає можливість спортсмена зберігати психологічну надійність у виконанні змагальних вправ, мотивованість до досягнення, предметність і спрямованість дій на досягнення мети, враховуючи здатність спортсмена до управління у виборі найбільш значущих і ефективних засобів та способів діяльності;

- вирішальним фактором для змагальної вправи слід вважати завадостійкість футболіста, його здатність зберігати та свідомо контролювати свої емоції та дії; успішності виконання

- підготовленість до виступу на змаганні забезпечується:

- 1) готовністю до виконання складних технічних процесів; 2) рівнем тактико-технічних умінь; 3) рівнем розвитку сили, волі, моральних якостей;
- 4) можливостями психічного та свідомого управління своїми діями; 5) завадостійкістю;

- у навчально-тренувальному процесі необхідно передбачати вирішення навчальних завдань щодо формування (зміцнення) емоційної

стійкості, розвитку здатності зберігати оптимальний емоційний стан за рахунок підвищення меж мобілізуючого впливу емоційних переживань.

Психоемоційна підготовка спортсменів є невід'ємною частиною тренувань, змагань і забезпечує оптимальний рівень емоційного переживання, мотиваційної сфери особистості протягом усієї спортивної кар'єри.

2. Дослідження динаміки психологічного стану в основній групі досліджуваних показало наступне.

Після спортивних змагань особистісна тривожність достовірно знизилася, також знизилася ситуаційна тривожність. Це пояснюється тим, що психологічна напруга в спортсменів очікувано знижується після того, як відбулися змагання, і навіть незалежно від їх результатів спортсменам нема потреби прикладати зусиль.

Ригідність в досліджуваних основної групи достовірно знизилася, а екстравертність достовірно зросла у спортсменів. Це пояснюється тим, що ригідність під час змагань була потрібна спортсменам для того, щоб достатньо довго і стабільно підтримувати власний психологічний ігровий тонус. Але після змагань тривало зберігати ігровий тонус не потрібно, тому непотрібна ригідність. А екстравертність зросла тому, що після змагань спортсмену не треба більше замикатися в собі, інтровертуватися для того, щоб зосередитися, психологічно налаштуватися на змагання. Після змагань досліджувані більше спрямували свою психіку на зовнішній оточуючий світ.

Виявлено, що в основній групі достовірно знизився емоційний настрій після змагань порівняно з тим, який він був до змагань. Цей факт ми пояснюємо тим, що на турнірі футболісти зазнали невдачі, і тому їх настрої значно погіршився, тобто ми пояснюємо це ситуативними причинами.

Таким чином були виявлені певні зміни в психологічних станах кваліфікованих футболістів під впливом такого фактору, як участь у змаганнях. Якщо брати до уваги, що психологічні стани спортсменів проявляють їхнє психологічне здоров'я, то на нашу думку отримані

результати свідчать про те, що по-перше, зміни в психологічних емоційних станах складним чином позначаються на психологічному здоров'ї, вони швидко змінюються та стосуються й особистісних якостей, наприклад, екстравертності. А по друге, ситуативні емоційні компоненти психологічного здоров'я, такі як настрій, можуть сильно змінюватися в результаті спортивних невдач і погіршувати психологічне здоров'я.

3. Порівняльний аналіз показників психологічного стану в основній і в контрольній групах показав наступне.

Виявлені достовірні відмінності у рівні як змагальної, так і особистісної тривожності перед змаганнями між групою кваліфікованих футболістів і групою некваліфікованих футболістів. Це можна пояснити тим, що кваліфіковані футболісти відчувають значно більшу відповідальність за результати змагань, за оцінку своїх виступів у змаганнях тому що ці змагання є більш значущими у порівнянні зі змаганнями в некваліфікованих футболістів. Після змагань тривожність в основній групі значно більше знижується порівняно з контрольною. Тим самим на нашу думку психологічне здоров'я кваліфікованих футболістів більш вразливе, тому що на ньому сильніше позначаються відповідальні змагання.

За іншими діагностичними показниками відмінностей між основною і контрольною групами не було виявлено. Тим самим ми вважаємо, що особливість психологічного здоров'я кваліфікованих футболістів в порівнянні з некваліфікованими проявляється в їхній підвищеній тривожності перед змаганнями, що свідчить про їх меншу захищеність від негативних психологічних факторів, зокрема такого психологічного стану, як тривожність. Враховуючи це необхідно більше приділяти увагу психологічній підготовці кваліфікованих футболістів до змагань, а саме зниженню особистісної та змагальної тривожності до змагань та негативного настрою після невдалих виступів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гоулмен Д. Емоційний інтелект. К.: Альпіна Бізнес Букс, 2015. 302с.
2. Леонтьєв, В. О. Класифікація емоцій. Одеса: Вид-во Інноваційного іпотечного центру, 2002. 150 с.
3. Касумова Г.А., Таратута І.В. Роль викладача аграрного університету у сучасному освітньому просторі. *Агропродовольча політика*. 2017. № 10 (70). С. 167-170.
4. Горюнова, Є.А. Емоції студентів вузу в аспекті ефективності їхньої навчально-професійної діяльності. *Концепт: науч.-метод. електронний журнал*. 2016. Т. 11. С. 410–411.
5. Вілюнас В. Психологія емоцій. Хрестоматія. СПб.: Пітер, 2007. 496 с.
6. Петражицький Л. І. Теорія та політика права: Вибрані праці. СПб.: Університетський видавничий консорціум «Юридична книга», 2012. 1032 с.
7. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України* : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь. Мін-во фінансів України, Університет ДФС України та ін. Ірпінь, 2020. С. 251–262.
8. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил. *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил* : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь. Ірпінь, 2020. С. 59–73.
9. Камалієва Г. А. Формування психічної готовності молодих волейболістів до подолання змагальних перешкод і труднощів. дис. ... канд. пед. наук. Х., 2012.
10. Генев Ф. Психологічні особливості мобілізаційної готовності спортсмена. Х., 2010, 245с.



11. Марков Г.І. Система відновлення та підвищення фізичної працездатності у спорті вищих досягнень. Методичний посібник. Х.: Радянський спорт, 2011, 127 с.

12. Курдибаха Оксана. Вплив стресогенних факторів на емоційно-вольову сферу спортсменів в змагальній діяльності. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції* (м. Київ, 22 жовтня 2019р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. Київ, 2019. С.27-28.

13. Гринь О.Р. Психологічні ресурси подолання посттравматичного стресу у спортсменів. *Слобожанський науково-спортивний вісник : наук. теорет. журн.* Харків : ХДАФК, 2014. № 4. С. 155-157.

14. Литвинова Г.О. Особливості функціонування емоційної сфери працівників ППСМ в умовах професійної діяльності: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.06. Харк. нац. ун-т внутр. справ. Х., 2008. 21 с.

15. Малкіна-Піх І.Г. Психологічна допомога у кризових ситуаціях. І.Г.Малкіна-Піх. Х.: ЕКСМО, 2008. 928 с.

16. Пушкаръов А.Л. Посттравматичне стресове розлад: діагностика, психофармакотерапія, психотерапія. Х.: вид. Інституту психотерапії, 2012. 128 с.

17. Прикладна юридична психологія: навч. посібник для вузів / за ред. проф. А. М. Столяренко. Д.: ЮНІТІ-ДАНА, 2012. 639 с.

18. Смирнов Б. А. Психологія діяльності в екстремальних ситуаціях. Х.: Вид-во Гуманітарний Центр, 2007. 292 с.

19. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практ. Посібник. К.: КНТ; Саміт-Книга, 2012. 480 с.

20. Косолапов О. М. Роль екстремальних умов службової діяльності рятувальників у виникненні негативних психічних станів. *Проблеми*

*екстремальної та кризової психології* : зб. наук. праць. Харків : УЦЗУ, 2010. № 7. С. 218–227.

21. Маріщук В.Л. Визначення спортивного стану емоційної напруженості за допомогою фізичних вправ. *Психологічні питання спортивного тренування*. К., 2014, с.25-30.

22. Основи математичної статистики / під ред. В.С.Іванова. К.: ФІС, 2013, 176с.

23. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе авт.-сост. С.А. Цабыбин- Волгоград. Учитель. 2009г. 172 с.

24. . Ананьев, В. А. Психологія здоров'я. Книга 1. Концептуальні основи психології здоров'я [Текст] / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.

25. Дубровина, И. В. О виховання психологічної культури школярів [Текст] / И. В. Дубровина // Посібник практичної психології. – 2009. – № 3(8) – С. 43–48.

26. Абдулаєва П.З., Османова А.А. Психологія здоров'я – як нове наукове поняття, яке необхідно для повноцінного функціонування людини в соціумі, що визначає неподільність тіл. Медичні науки.- 2017. - № 1. - С. 5-11;

27. Гуменюк Н. П., Клименко В. В. Психологія фізичного виховання та спорту. – К.: Вища школа, 1985.

28. Данилина Л. Н., Плахтієнко В. А. Проблеми психічної надійності у спорті. - М: ГЦОЛІФК, 1980.

29. Джамгаров Т. Т. Психологічна систематика видів спорту та змагальних вправ / У зб. Психологія та сучасний спорт. - М: ФіС, 1982.

30. Джамгаров Т. Т., Пуні А. Ц. Психологія фізичного виховання та спорту. - М: ФіС, 1979.

31. Психологическая подготовка фигуристов // Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. М.: Физкультура и спорт, 1985 // Бїїр://зкаїєсІазз.ги/агїс 1 ез/102/§1ауа 14 рмНоккгісіїєькаіа росіцоїоука ЛіліпьюуьбітІ. 35. Бальсевич В.К.

Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки м физического воспитания // Теория и практика физической культуры, - 1999. - № 4. - С.21-25.

32. Бальсевич В.К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки м физического воспитания // Теория и практика физической культуры, - 1999. - № 4. - С.21-25.

33. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: Физкультура и спорт, 1978,- 135 с.

34. Махов В.Я., Короп М.Ю. О предстартовых состояниях волейболистов и их регуляции с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса // Рекомендации по совершенствованию физического воспитания студенте в сельскохозяйственных вузов. - К., 1983. - С. 149-151.

35. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте./ В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

36. Шустин Б. И. Проблемы прогнозирования модельных характеристик сильнейших спортсменов на отдельных этапах подготовки / Б. И. Шустин. // Основы теории прогнозирования спортивных достижений. – М., 1983. – С. 81–87.

37. Кузнецов В. В. Научные основы создания «моделей сильнейших спортсменов» / В. В. Кузнецов, А. А. Новиков, Б. Н. Шустин. // Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. – М.: ВНИИФК, 1975. – Вып. 2. – С. 24–26.

38. Чижик В. В., Чижик Є.М. Специфіка тестування функціональних можливостей кардіореспіраторної системи у школярів, які проживають на радіоактивно забруднених територіях // Екологічна фізіологія. - Тернопіль. 2000. - С.43-48. 6 с.

39. Чижик В. В., Чижик Є.М., Сябрук С.Г., Цюпак Т.С. Репродуктивна функція жінки та фізичне виховання, метод, рекомендації. // Луцьк: Вежа, 2000. - 43 с. 43 с.
40. Методики психодіагностики в спорті: Учебн. посібник для студентів / В.Л.Марищук, Ю.М. Блудов, В.А.Плахтиєнко, Л.К.Серова. - М.Просвещение, 1990.- 256 с
41. Морфологія людини / Под. ред. Б. А. Никитюка, В. П. Чтецова - 2-е изд. - М.: , 1990 - 3 4 4 с.
42. Никитюк Б. А. Гладьшєва А. А. Анатомія і спортивна морфологія (практикум): Учеб. посібник для ін-тів фізкультури. М.: Фізкультура і спорт, 1989. -176 с.
43. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоровье, 1986. - 251 с.
44. Макаренко Н. В. Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов / НИИ проблем военной медицины Украинской военной академии. - Киев, 1996. - 336 с.
45. Лизогуб В. С., Ілюха В. О., Мартиненко М. Г., Ілюха Л. М., Синюта О. М. Фізіологія в тестах, задачах і вправах / Черкаський держ. ун-т ім. Богдана Хмельницького / В.О. Блоха (ред.). — Черкаси. 2003. — 208с
46. Келлер В.С. Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів,- Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992,-270 с
47. Данько Ю. И., Тихвинский С. Б. Возрастная физиология мышечной деятельности // Детская спортивная медицина / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. - Руководство для врачей. - 2-е изд. - М., 1991.- С . 55-72.

48. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник і Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. - К.: 2 0 0 8 -6 4 с
49. Дорохов Р. Н. , Губа В. П. Спортивная морфология: Учеб. Пособ. для высш. и сред. спец, заведений физ. культуры. - М. : СпортАкадемПресс, 2002,- 236 с.
50. Бубо, Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубз, Г. Фек, Х. Штюмблер, Ф. Трогш. М.: Физкультура и спорт, 1968. - 148 с.
51. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий (метод, реком. для самост. работы студ.)- Харьков, 1989,- 128 с .
52. Бодров В. А., Малкин В. Б., Покровский Б. Л., Шпаченко Д. И. Психологические отбор летчиков и космонавтов. - М.: Наука, 1984.- 2 6 4 с.
53. Бубо, Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубз, Г. Фек, Х. Штюмблер, Ф. Трогш. М.: Физкультура и спорт, 1968. - 148 с.
54. Вілмор Джек Х., Костіл Девід Л. Фізіологія спорту: Навчальний посібник. - К.: Олімпійська література, 2003. - 655 с.
55. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий (метод, реком. для самост. работы студ.)- Харьков, 1989,- 128 с.