

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

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

на тему:

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ
НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Така Альони-Марії Владиславівни

Науковий керівник: Воронова В. І.,

канд. пед. наук, професор

Рецензент: Перепелиця А. В.,

канд. психол. наук, доцент кафедри

психології і педагогіки

Рекомендовано до захисту на засіданні кафедри

(протокол № 5 від 02 грудня 2025 р.)

Зав. кафедри історії та теорії олімпійського

спорту Радченко Л. О., доктор наук з фіз. вих. і

спорту, проф. _____

Київ – 2025 р.

Анотація. Тривожність у спорті є багатовимірним явищем, яке може мати вплив на такі важливі показники як: концентрація уваги, рівень мотивації, саморегуляція, а також швидкість прийняття рішень. Надмірна тривожність спортсмена може знизити рівень ефективності спортивної діяльності, перешкоджати досягненню цілей або знизити рівень мотивації, що в крайньому випадку призведе до припинення як тренувальної, так і змагальної спортивної діяльності. Особливої актуальності це набуває на етапі спеціалізованої базової підготовки, оскільки цей період у спорті характеризується подальшим розвитком особистості спортсмена, формуванням ключових спортивних навичок та психічної стійкості.

Об'єкт дослідження: особистісна тривожність у юних спортсменів.

Предмет дослідження: особливості прояву тривожності у юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Мета дослідження: визначити чинники, що на етапі спеціалізованої базової підготовки впливають на рівень прояву тривожності у юних спортсменів.

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ «Київ-спортивний», із залученням 24 спортсменок-гімнасток у віці 10-14 років, жіночої статі.

Ситуативна тривожність у більшості випадків виникає перед важливими спортивними подіями, таких як змагання, відбіркові контрольні тренування і інші. Вона є короткочасною, змінюється в залежності від конкретних обставин. Має пристосувальний характер, якщо не перевищує оптимального рівня. В певних випадках вона сприяє концентрації енергії для досягнення поставленої мети. Особистісна має більше загальний характер і проявляється у будь-яких стресових умовах, незалежно від ситуації. Дослідження показують, що спортсменки з високим рівнем особистісної тривожності більш схильні до частого переживання стресу та можуть мати гірші результати саме через емоційну нестійкість. отримані результати свідчать, що рівень тривожності у юних гімнасток змінюється залежно від віку: молодші спортсменки переважно спокійні, емоційні й безпосередні; у 11–12 років з'являється підвищена чутливість, залежність настрою від успіху або невдачі;

старші гімнастки демонструють більш стабільну, але глибшу тривожність, що пов'язана з прагненням до високих результатів і відповідальністю за власні досягнення. Загалом така емоційна динаміка є закономірною: помірний рівень тривожності — це нормальний і навіть корисний стан, який допомагає спортсменці краще зосередитися й досягати мети. Проте за відсутності психологічної підтримки або надмірного навантаження він може перерости у внутрішнє напруження й втому.

Отримані статистичні дані свідчать, що емоційна сфера юних спортсменок потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу, пов'язаного з розвитком стійких навичок саморегуляції, формуванням впевненості у власних силах та позитивного ставлення до змагальної діяльності. З огляду на це виникає потреба у розробці комплексу практичних рекомендацій, які б допомогли тренерам, спортсменам та батькам створити сприятливі умови для оптимального психоемоційного стану дитини, контролювати прояви тривожності та підвищувати ефективність підготовки до змагань. після впровадження корекційної програми, яка включала дихальні техніки, релаксацію, візуалізацію, емоційне розвантаження та підтримку з боку тренера, у всіх вікових групах зафіксовано зниження рівня тривожності. У молодшій це проявилось як зменшення ситуативного хвилювання, у середній — як зниження страху оцінки та помилки, у старшій — як посилення контролю над власним емоційним станом. Тобто психологічні інтервенції можуть давати вимірюваний ефект навіть у межах короткого періоду.

Отримані дані дозволяють зробити два практичні висновки: по-перше, психічний стан гімнасток не можна вважати “другорядним” щодо технічної та фізичної підготовки: емоційна стабільність напряду пов'язана з якістю виконання вправ, стійкістю до стресу і здатністю показати свій реальний технічний рівень на помості. По-друге, психологічна підтримка має бути диференційованою за віком: якщо в 10 років достатньо емоційної безпеки й підтримки, то в 11–12 років потрібна робота зі страхами, самооцінкою і сприйняттям критики, а в 13–14 років — навчання саморегуляції як елементу

професійної змагальної готовності. Таким чином, результати емпіричного розділу підтверджують, що тривожність у юних спортсменок спеціалізованої базової підготовки є керованим станом. Своєчасна психолого-педагогічна робота, вбудована в тренувальний процес, може не лише поліпшити емоційне самопочуття юної гімнастки, а й підвищити якість її змагального виступу. Це створює підґрунтя для впровадження цілеспрямованих програм психологічної підготовки як обов'язкового компоненту системи підготовки юних спортсменок.

Ключові слова: юні гімнастки, тривожність, психологічна готовність, емоційні стани, спеціалізована базова підготовка.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	10
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ	10
1.1. Поняття тривожності у психології та спорті.....	10
1.2. Фактори, що впливають на виникнення тривожності у юних спортсменів	14
1.3. Вплив тривожності на функціональні системи та фізичну діяльність юних спортсменів.....	16
1.4. Особливості впливу тренувань та змагальної діяльності на рівень тривожності у юних спортсменів.....	19
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.1.1 Теоретичний аналіз літературних джерел і мережі Інтернет	25
2.1.2 Педагогічне спостереження	25
2.1.3 Методи психологічної діагностики.....	26
2.1.4 Методи математичної статистики	30
2.2. Організація дослідження.....	31
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ. 32	
3.1. Діагностика рівня тривожності у юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки	32
3.1.1. Результати проведення дослідження за методикою «САН» (самопочуття, активність, настрій).	33
3.1.2. Результати дослідження за методикою визначення рівня тривожності за Спілбергером – Ханінім (STAI).	36
3.1.3. Результати застосування методики Б.Філіпса «Шкільна тривожність».38	
3.1.4. Аналіз методики «Змагальної особистісної тривожності (Sport Anxiety / Competitive Trait Anxiety)».	42
3.1.5. Результати визначення рівня особистісної тривожності (за шкалою Тейлор).....	44

3.1.6. Результати проведення інтегративного тесту тривожності (за О.П. Бізюк)	46
3.2 Заходи, спрямовані на зниження рівня тривожності у юних спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	50
3.3 Розробка програми для корекції тривожності у юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки	52
3.4 Аналіз динаміки та рівня тривожності у юних спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки після впровадження корекційної програми	58
Висновки до розділу 3	60
ВИСНОВКИ.....	62
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження особливостей прояву тривожності у юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки є важливим, оскільки цей період у спорті характеризується подальшим розвитком особистості спортсмена, формуванням ключових спортивних навичок та психічної стійкості. У цей проміжок підготовки спортсмени стикаються із підвищеним психічними і фізичними навантаженнями, а також зі змінами у змагальній підготовці та адаптацією до таких змін.

Тривожність у спорті є багатовимірним явищем, яке може мати вплив на такі важливі показники як: концентрація уваги, рівень мотивації, саморегуляція, а також швидкість прийняття рішень. Надмірна тривожність спортсмена може знизити рівень ефективності спортивної діяльності, перешкоджати досягненню цілей або знизити рівень мотивації, що в крайньому випадку призведе до припинення як тренувальної, так і змагальної спортивної діяльності.

Особливе значення при дослідженні емоційного стану як явища на етапі спеціалізованої базової підготовки приділяється спортсменам - 13-16 років, тобто віку, якому властивий нестабільний психоемоційний стан через фізіологічні зміни, притаманні періоду дозрівання. Оскільки в спорті на цьому етапі формується база для майбутньої професійної кар'єри, тому важливо знати та розуміти чинники, які впливають на рівень тривожності, щоб тренери, психологи та спортивні педагоги, мали наукові уявлення про створення найкращих умов для гармонійного розвитку спортсмена.

У зарубіжній психології, на думку великої кількості дослідників існують характерні прояви тривожності: негативне емоційне забарвлення, невизначеність предмета переживань, відчуття загрози. У Rachman S., Maddi, S. звертають увагу на таку особливість тривожності, як її спрямованість у майбутнє [50, 52]. Також аналіз тривожності обов'язково потребує вивчення різних джерел її виникнення. Так міжособистісні відносини, внутрішньоособистісні чинники розглядали May R., Rogers, C., [48, 51, 53]. Науковці також активно досліджували питання

формування і проявів тривожності в різних вікових групах, зокрема в дошкільному, молодшому шкільному і підлітковому віці Є. Калюжна, С. Ставицька [19, 35]. Так наприклад О. Антонова притримується думки про те, що тривожність, як стійка особистісна риса, формується саме в підлітковому віці [3].

Період підліткового віку супроводжується нерівномірним розвитком особистості на міжіндивідуальному та внутрішньоіндивідуальному рівнях [29, 47]. Попри відмінності в термінології та класифікації видів тривожності, науковці схилиються до того, що тривожність є невід'ємною частиною людського існування. Але водночас надмірні її прояви можуть спричинити внутрішні конфлікти, порушення особистісної гармонії та викликати емоційний дискомфорт [8].

Отже, дослідження особливостей прояву тривожності у спортсменів юного віку на етапі спеціалізованої базової підготовки є актуальним, оскільки дасть змогу визначити ключові психологічні чинники, які впливають на ефективність спортивної діяльності, а також розробити рекомендації для зниження рівня тривожності і покращення психологічної підготовки.

Об'єкт дослідження: особистісна тривожність у юних спортсменів.

Предмет дослідження: особливості прояву тривожності у юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Мета дослідження: визначити чинники, що на етапі спеціалізованої базової підготовки впливають на рівень прояву тривожності у юних спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз сучасної літератури та даних Інтернет щодо виникнення та особливостей прояву тривожності у юних спортсменів.
2. Вивчити чинники, які впливають на прояв тривожності у юних спортсменів.
3. Провести емпіричне дослідження щодо особливостей прояву тривожності різного рівня у спортсменів 13-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

4. Розробити практичні рекомендації для контролю рівня тривожності у юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням вікових особливостей.

Методи організації дослідження

1. Аналіз сучасної літератури та даних Інтернет.

2. Педагогічне спостереження.

3. Методи психологічного дослідження: особистісний опитувальник тривожності Тейлора, адаптований В.Г. Норакідзе; методика визначення рівня тривожності за Спілбергером – Ханіним (STAI); шкала змагальної особистісної тривожності Р. Мартенса (Sport Competition Anxiety Test, SCAT); тест шкільної тривожності Філіпса., Інтегративний тест тривожності за О.П. Бізюк, опитувальник САН)

4. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі ДЮСШ «Київ-спортивний», із залученням 24 спортсменок-гімнасток у віці 10-14 років, жіночої статі.

Наукова новизна. Були визначені особливості прояву тривожності у юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, що дозволило створити нові рекомендації для тренерів і спортивних психологів стосовно оптимізації умов підготовки, технологій зниження особистісної та реактивної тривожності з метою досягнення високих результатів в змагальній діяльності.

Практична значущість. Результати дослідження дозволили розробити практичні рекомендації для тренерів та спортивних психологів щодо виявлення та корекції рівня тривожності у юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Це сприятиме оптимізації тренувального процесу, зниженню негативного впливу тривожності на спортивні досягнення та підвищенню ефективності підготовки спортсменів до змагань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

1.1. Поняття тривожності у психології та спорті

Професійний спорт — це не лише шлях до високих досягнень, але й складний багатофакторний процес, що суттєво впливає на стан здоров'я спортсмена. Він ґрунтується на методології фізичного виховання, практичних аспектах тренувального процесу, а також на досягненнях сучасних медико-біологічної наук. З фізіологічної точки зору, тренування в професійному спорті є потужним фізичним подразником, який впливає майже на всі функціональні системи організму [4].

Успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовки спортсмена, а й від його психологічної готовності. Щоб реалізувати повною мірою свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички та вміння, а крім того, розкрити резервні можливості організму, спортсменові необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності. Психологічний аспект змагань передбачає високі вимоги до психіки спортсмена. Адже все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути втрачено в лічені хвилини, а часом і секунди перед стартом або в ході спортивної боротьби, причиною чого, в основному, є надмірна тривожність [31, с. 195].

Термін «тривожність» в психологічній літературі використовується для позначення стану, що характеризується постійним почуттям тривоги, страху, неспокою, напруги та невпевненості. Цей стан може бути спричинений різними факторами, такими як стрес, погані життєві обставини, психологічні проблеми, фізичні захворювання, застосування психоактивних речовин тощо [2, с. 233].

Тривожність — таке явище людської психіки, значення якого одночасно оцінюється надзвичайно високо, і досить вузько, тому цій проблемі присвячено дуже велика кількість досліджень, причому не тільки в психології та педагогіці,

але і в біохімії, фізіології, філософії, соціології. Висвітлені у літературі питання є дуже важливими як з наукового, так і з практичного погляду. Найважливішими з них, ми вважаємо, є проблеми співвідношення тривожності та страху і тривожності як стресу, не пов'язаного з будь-яким конкретним об'єктом.

Тривога розуміється як негативне емоційне переживання, пов'язане з негативним очікуванням. Прийнято розрізняти тривогу як емоційний стан та стійку рису, індивідуальну психологічну характеристику, що проявляється у схильності до частой та інтенсивной тривоги.

М.С. Шпет розглядає тривожність як нормальну реакція на стрес та небезпеку, але якщо вона стає частковою або повною, перепорою для здійснення повсякденних дій та викликає значний дискомфорт, це може свідчити про наявність тривожного розладу [36].

На психологічному рівні тривога переживається як напруга, занепокоєння, нервозність, а також як почуття невпевненості, безпорадності, безсилля, невизначеності, самотності, неминучої невдачі, нездатності приймати рішення тощо. Значна кількість досліджень присвячена вивченню взаємозв'язку між тривогою та рисами особистості [13, 19, 27]. Крім того, актуальним питанням є взаємозв'язок між тривогою та соціальним середовищем, національністю та расою, віком тощо. Вчені виявили прямий зв'язок між тривогою та екстремальними значеннями творчого стилю «імпульсивність-рефлексивність», а також польовою залежністю [17]. Дані кореляції часто суперечливі та вказують на культурні та соціальні умови — все це служить дослідникам додатковим доказом припущення, що тривога має переважно особистісний та соціальний характер. Відомий американський психолог Керролл Ізард зазначає, що авторське розуміння та визначення тривоги часто замінюється переліком діагностичних методів [49].

Спортсмени в видах спорту, що потребують витривалості та сили, переживають тривожність більше, ніж в статичних видах (стрільба з лука, шахи), де зазвичай напруга підвищується саме під час змагань. Збільшення тривожності часто спостерігається і після змагань, подібне до того, що переживалося до

старту. Після змагань спортсмени часто повторно аналізують та переживають найнапруженіші моменти змагань, відтворюючи їх знову і знову.

Проблема тривожності особистості, яка, у більшості випадків, є деструктивним психічним станом – сьогодні одна з найактуальніших. Існує низка теорій, що пояснюють природу і суть тривожності. Вважається, що як власне психологічна проблема вона була вперше поставлена та спеціально розглянута в працях З. Фрейда.

Ситуативна тривожність у більшості випадків виникає перед важливими спортивними подіями, таких як змагання, відбіркові контрольні тренування і інші. Вона є короткочасною, змінюється в залежності від конкретних обставин. Має пристосувальний характер, якщо не перевищує оптимального рівня. В певних випадках вона сприяє концентрації енергії для досягнення поставленої мети [18, 21, 27].

Особистісна має більше загальний характер і проявляється у будь-яких стресових умовах, незалежно від ситуації. Дослідження показують, що спортсмени з високим рівнем особистісної тривожності більш схильні до частого переживання стресу та можуть мати гірші результати через емоційну нестійкість [18, 27].

Також часто величина особистісної тривожності залежить від кількості виникнення випадків ситуативної тривожності за короткий проміжок часу. Наприклад гімнастка кожен раз під час змагань переживає відчуття страху і тремтіння через переживання допустити втрату предмета. При цьому кожен раз, хоча це різні турніри, але відчуття однакові, ніби вперше.

Існує поділ тривожності на мобілізуючу та демобілізуючу. Демобілізуюча тривожність може проявлятися із симптомами ступору, апатії, втрати зацікавленості. Мобілізуюча являє собою загальне збудження, певні сценічні реакції та стимуляцію активності [21, 27, 29].

Важливу роль відіграє суб'єктивне сприйняття спортсменом власної тривожності та її вплив на ефективність виступу. Якщо він сприймає її як негативний фактор, то це може призвести до зниження результатів.

Тривожність може описувати більш загальний стан емоційного дискомфорту, який не обов'язково пов'язаний з конкретною загрозою або страхом. Це може бути відчуття постійної напруги або занепокоєності, яке може викликатися різними факторами, такими як невизначеність майбутнього, нездатність контролювати події або надмірна вимогливість до себе [46, с. 78].

Спортивні психологи і науковці, досліджуючи тему дитячої та підліткової тривожності у спорті, наголошують, що вона прямо впливає на психоемоційний стан, їхній рівень мотивації до занять і продуктивність тренувального процесу [27, 31, 36]. Юні спортсмени часто стикаються із завищеними вимогами з боку батьків, тренерів і суспільства, що може посилювати рівень тривожності.

На психологічному рівні тривожність характеризується наступними відчуттями: напруга, неспокій, тремтіння, занепокоєння, нервозність, важко приймати рішення, втрата сил. Дослідники в той самий час виділяють наявність ще і відчуття погрози, негативний емоційний відтінок, невизначеність предмета [10, 13, 35].

Для спортсменів помірний рівень тривожності є стимулюючим фактором, який підвищує результати за рахунок мобілізації ресурсів. Проте надмірна тривожність, особливо когнітивного походження, здатна призвести до зниження ефективності, емоційного вигоряння, втрати впевненості.

Існує негативний взаємозв'язок між тривожністю і керуванням увагою, так як тривога негативно впливає на когнітивні процеси, зокрема на концентрацію та переключення уваги. З віком цей зв'язок стає більш вираженим і проявляється на поведінковому рівні [17, 35, 52].

Отже, тривожність є одним із ключових психологічних факторів, що впливають на спортивну діяльність юних спортсменів. Її визначають як індивідуально-психологічну особливість людини, що проявляється у підвищеному хвилюванні під час очікування несприятливого розвитку подій, які

обернуться невдачею, неприємностями. Для спортсмена тривожність супроводжується почуттям напруженості, страху як під час тренувальної діяльності, так і змагальної.

1.2. Фактори, що впливають на виникнення тривожності у юних спортсменів

У спортивній психології тривожність вважається однією з рис особистості, що визначають результати спортсмена у змаганнях. Тривога розвивається як результат сукупного впливу певної кількості факторів. В той самий час спортивні психологи підкреслюють, що тривожність у спортсменів, зокрема юного віку, формується під впливом комплексу: психологічних, соціальних і ситуаційних чинників [18, 21, 27, 31].

Тривожність – це відчуття страху, напруження або занепокоєння, яке виникає як відповідь на реальні або уявні загрози. Відчуття страху спричиняє в організмі реакцію «бий, біжи або завмири», яка відзначається когнітивними, фізичними та поведінковими змінами, наприклад, збільшенням частоти серцевих скорочень або дихання [10, 40].

До психологічних факторів відноситься [3, 10, 27, 35]:

- особистісні особливості, такі як: низька самооцінка, високий рівень особистісної тривожності, схильність до самокритика, підвищена чутливість до зовнішніх подразників;

- мотиваційна структура: переживання мотиву уникнення невдач (NAF) над мотивом досягнення успіху (NACH) може спровокувати страх перед помилками, негативним наслідками невдач;

- рівень саморегуляції: не до кінця розвинені навички керування емоціями, низький рівень волевої саморегуляції, що знижує здатність спортсмена справлятися із стресовими ситуаціями.

До соціальних факторів відноситься [18, 21, 36]:

- очікування з боку оточуючих (тренера, батьків, однолітків і ін.) - високі вимоги, надмірний тиск або неадекватна підтримка можуть спричинити відчуття тривоги та страху не виправдати очікувань;

- стиль педагогічної взаємодії тренера - ігнорування індивідуальних потреб спортсмена збільшує ризик емоційного напруження, авторитарний стиль, недовіра з боку спортсмена до тренера і навпаки, систематична критика;

- психологічний клімат в команді - булінг, неприйняття, відсутність адекватних взаємозв'язків з командою, залежність від думки оточення.

Деякі фактори ризику розвитку тривожного розладу, такі як наявність сімейного анамнезу або певного впливу навколишнього середовища, змінити неможливо, проте є багато й таких факторів, що піддаються контролю. Наприклад, людина з тривожним розладом може зосередитися на тому, щоб змінити свій спосіб життя, як-от: дотримуватися збалансованої поживної дієти, регулярно займатися фізкультурою, кинути палити або вживати наркотичні речовини, а також шукати підтримки у друзів, сім'ї та фахівців із психічного здоров'я, коли у цьому виникне потреба [14, 26, 41].

До ситуаційних факторів відноситься [27, 31, 43]:

- змагальна ситуація - передзмагальна напруга, новизна умов, непередбачуваність суперників, високі ставки;

- період адаптації до нових умов - зміна спортивного клубу, перехід до іншого тренера, нова програма тренувань або нова програма виступу, категорія, екіпіровка;

- фізичне та психоемоційне перевантаження - надмірне тренувальне навантаження, поєднання школи та спортивних секцій, хронічна втома, що знижує саморегуляцію і підвищує чутливість до тривожних подразників.

На етапі спеціалізованої базової підготовки ці фактори взаємодіють із віковими особливостями спортсмена, та значно підвищують його чутливість до стресових ситуацій, оскільки, саме в цей період формуються ключові елементи «Я-концепції», оцінка власної ефективності та здатність до емоційної саморегуляції. Вразливість психіки юних спортсменів до зовнішніх впливів робить їх більш схильними до виникнення тривожності

На прикладі гімнастики художньої, через стрімке зростання конкуренції, ранню спеціалізацію, тиск результатів, амбіції тренера, що перекладаються на

дитину — все це загострює проблему тривожності серед юних спортсменок. Окрім цього це характеризується зниженням самооцінки, рішучості до дій, впевненості у собі і своїх силах, що впливає на мотивацію до занять спортом.

Важливим психологічним фактором, що впливає на тривожність у спорті, є рівень самооцінки та риси характеру спортсменів із різним рівнем підготовки. При цьому рівень самооцінки є динамічним, багатограним, складним психічним явищем, яке впливає на різні аспекти життя, поведінки людини.

Тривожність може бути компенсованою і мати позитивні наслідки, при умові, що спортсмен має гарний самоконтроль з сильною мотивацією. Також на тривожність можуть впливати і спадкові причини, так як генетично деякі люди схильні до тривожних розладів, що передбачає більшу схвильованість у стресових ситуаціях, неможливість опановувати страх, відчуття занепокоєння тощо [14, 21, 43].

Таким чином, аналіз особливостей перебігу і факторів тривожності вказує на необхідність комплексного психолого-педагогічного супроводу спортсменів, що включає розвиток емоційного інтелекту, корекцію мотивації, формування конструктивного середовища та підвищення компетентності тренерів у сфері дитячої спортивної психології.

1.3. Вплив тривожності на функціональні системи та фізичну діяльність юних спортсменів

Успішність спортсменів різних вікових категорій, обох статей, різних видів спортивної діяльності залежить як від фізичної, технічної і тактичної підготовленості, фізіологічного стану на момент змагань, так і від психічного стану. Тривожність серед ряду психологічних властивостей особистості має важливе значення у спортивній діяльності. При надмірних стресових ситуаціях, хворобливих станах, наявності важких травм та інших причин адаптивна реакція тривоги може перейти в один з видів психіатричної патології — тривожний розлад. Підвищена тривожність є негативною характеристикою особистості та несприятливо позначається на життєдіяльності людини [18].

Психіка спортсмена вдосконалюється тільки за умови активної взаємодії його особистості з навколишнім світом в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Успіх в спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту пред'являють до нього певні вимоги і в той же час формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності [22, 27, 31]. Під впливом тренувальної і змагальної діяльності формуються певні психодинамічні властивості, які сприяють як розвитку спеціальних здібностей, так і є підґрунтям формування індивідуального стилю діяльності спортсмена [42].

Тривожність у спортивній діяльності має вагомий вплив на емоційний стан, поведінку, результати спортсменів, особливо в дитячо-юнацькому віці. Незначне зниження психологічного комфорту або вплив зовнішніх чинників може викликати підвищення тривожності, що негативно позначається на спортивних результатах. Тривожність впливає на функціональні системи організму: нервову, серцево-судинну, дихальну, травлення, ендокринну і м'язову.

Тривога є поширеною та природною емоцією, проте вона також може спричиняти фізичні симптоми, такі як загальне відчуття дискомфорту, м'язовий спазм, тремтіння та пітливість. Невпевненість породжує внутрішньо-особистісну конфліктність, тривожність і нерішучість, які, своєю чергою, позначаються і на характері спортсмена. Невпевнений, конфліктний, тривожний підліток завжди недовірливий, а недовірливість породжує недовіру до інших [10, 22, 34].

Під час впливу на нервову систему активується симпатична нервова система, яка викликає стан «боротьби або втечі». Підвищується збудливість, порушується координація рухів, виникає тремор, послаблюється контроль над точністю рухів [27, 42, 45]. Також значно погіршується концентрація уваги, при цьому відбувається «звуження» поля сприйняття дійсності.

У стані тривоги збільшується частота серцевих скорочень, підвищується артеріальний тиск. Ці зміни можуть призводити до відчуття нестачі повітря, короткочасного або довготривалого запаморочення, навіть, до непритомного

стану. В результаті накопичування або хронічної тривожності може виникнути гіпертонія, особливо за умов частих стартів або модельних тренувань [21, 31].

Тривожність визначає індивідуальну чутливість спортсмена до змагального стресу. Як риса особистості вона характеризує тією чи іншою мірою схильність відчувати в більшості ситуацій побоювання, страх. Тривожність спортсмена пов'язана з очікуванням соціальних наслідків стосовно його успіху або невдачі [21, с. 89].

Дія на дихальну систему проявляється гіпервентиляцією (часте дихання), що збільшує відчуття тривоги, створюючи відчуття замкненого кола. Також порушується дихальний ритм, що призводить до зменшення постачання кисню в м'язи і відповідно до пришвидшеного стомлення [18, 31, 33].

Для системи травлення характерні розлади з боку шлункового тракту, нудота, блювання, порушення ковтання, біль або дискомфорт в області живота, зниження апетиту. Також часом відбуваються часті позиви до сечовипускання і дефекації, під дією спазмів на систему виділення [27, 33, 41].

Для ендокринної системи характерна велика кількість виділення кортизолу, адреналіну, норадреналіну. Ці гормони мобілізують енергію, але при їх надлишок призводить до виснаження, порушення сну, зниження імунітету [27, 33, 41].

При тривожності зростає м'язовий тонус(гіпертонус), що має властивість викликати судоми, скованість рухів, ускладнення елементів гнучкості. По іншому, відбувається стан «заціпеніння», коли втрачається легкість руху і відчувається тілесна скутість. Це збільшує ризик мікротравм, перевантаження зв'язок і сухожилля [27, 33, 41].

Особливо вразливими є спортсмени у віці 10–14 років, які ще не мають достатнього досвіду подолання передстартових і змагальних емоційних станів. У них тривожність може проявлятися у вигляді психомоторного збудження або, навпаки, гальмування рухових реакцій, що негативно позначається на якісних показниках тренувального або змагального процесу.

Окрім цього, тривожність послаблює здатність спортсмена до збереження оптимального темпу роботи, знижує витривалість, рухи втрачають автоматизованість, що часто призводить до помилок. У стані тривожності домінує зовнішній контроль над дією, коли увага переноситься з цілісності руху на окремі його деталі, що дезорганізовує моторну активність. Це явище особливо часто зустрічається у спортсменів юного віку 10-14 років, які не мають достатнього досвіду змагальної практики або не мають достатній рівень психологічної підготовленості [27, 33, 41].

На психофізіологічному рівні підлітки 10-14 років, ще не володіють достатніми навичками емоційної саморегуляції. Незрілість нервової системи, переважання збудження над процесами гальмування, обумовлюють імпульсивність реакцій на ситуації невизначеності та підвищених вимог.

Психологічно спортсмени цього віку особливо вразливі до емоційного тиску, що пов'язано з формуванням потреби у схваленні, визнанні та успішності. Невдача або навіть очікування можливої помилки можуть викликати сильне внутрішнє напруження. У дівчат частіше фіксується підвищений рівень особистісної тривожності, що проявляється у вигляді самозаглибленості, сором'язливості, уникнення активності. У хлопців натомість більш типовими є зовнішні, поведінкові форми тривожності — дратівливість, агресивність або надмірна активність. Обидва типи реакцій ускладнюють адаптацію до змагального навантаження та порушують психологічну рівновагу [3, 35, 43, 54].

Отже, тривожність у юних спортсменів істотно знижує ефективність фізичної діяльності, перешкоджаючи повній реалізації рухового потенціалу. Тому питання контролю та корекції емоційних станів у процесі підготовки дітей до спортивних навантажень є надзвичайно актуальним на етапі спеціалізованої базової підготовки.

1.4. Особливості впливу тренувань та змагальної діяльності на рівень тривожності у юних спортсменів

За роки тренувань і змагань більшість спортсменів освоюють способи саморегуляції, які дозволяють їм справлятися зі стресом і хвилюванням перед змаганнями. Однак деякі з них ігнорують власну схильність дохвилювання, що призводить до психоемоційного стресу, виснаження нервової системи і фізичного стану.

Останнім часом розроблені різні підходи до організації підготовки висококваліфікованих спортсменів на рівні вищої спортивної майстерності, і основним ядром є передконкурсна підготовка, тобто за яких умов організація тренувального процесу підвищує мотивацію спортсменів до досягнення спортивних результатів, в чому і полягає актуальність дослідження.

Тривожність – це особлива риса психічного розвитку, яка може відображати реакцію людини на зміни в навколишньому середовищі. Основною характеристикою сприйняття страху є відображення значення ситуацій і об'єктів, що впливають на випробовуваних. Виникнення стресу і занепокоєння тісно пов'язане з емоційним фоном людини. Ця залежність визначається відношенням властивостей емоцій до потреб суб'єктів.

Тривожність в спорті виникає в результаті порушення внутрішнього психологічного комфорту. Це такі переживання сильного занепокоєння, які раніше були байдужими для спортсмена, до певної даної ситуації. Рівень прояву тривоги і страху багато в чому залежать від індивідуальних і особистих особливостей спортсмена, а також від того виду спорту, в якому він виступає [27].

Змагання – це стимул для мотивації спортсмена. Відомо, що спортсмен на змаганнях прагне досягти максимальних результатів. Крім змагань, хорошою мотивацією для спортсмена є похвала тренера за досягнення. Наприклад, спортсмен поліпшив свій особистий рекорд, і тренер подякував йому за компетентний виступ і відмінний результат. Засоби мотивації не обмежуються похвалою і змаганнями, вони строго індивідуальні для кожного, і тільки при правильному виборі тренера спортсмен досягає необхідного успіху. Стимул також може стати формою внутрішньої мотивації за умови, що стимул є

потребою. В цілому, вважається, що стимул і мотив можуть допомогти людині реалізувати свій потенціал [13, с. 11].

Прояв високої тривожності зазвичай пов'язаний зі страхом ініціативи, страхом поразки на змаганнях, бажанням слідувати інструкціям, не беручи участі в процесі, слідувати шаблонам і рамкам, мати погані оцінки і низьку самооцінку.

Тривожність визначає індивідуальну чутливість спортсмена до змагального стресу. Як риса особистості вона характеризує тією чи іншою мірою схильність відчувати в більшості ситуацій побоювання, страх. Тривожність спортсмена пов'язана з очікуванням соціальних наслідків його успіху або невдачі [21, с. 89].

Розглядаючи тривожність як стабільну характеристику особистості, необхідно враховувати важливість як індивідуальних, так і соціальних аспектів її виховання і розвитку. Необхідно розглядати не загальні питання, а конкретні проблеми. Перший – це аналіз людського досвіду в різні періоди і його кореляція зі ступенем тривожності. Другий – це вивчення причин занепокоєння ззовні. І третій-аналіз вікових особливостей [3, 10, 13].

У високопродуктивних видах спорту одним з основних критеріїв успіху спортсмена як професіонала є його спортивні досягнення. Однак на цьому шляху він може зіткнутися з психологічними бар'єрами, які заважають оптимізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів як в тренувальному процесі, так і в спортивних змаганнях. Однією з таких перешкод є страх конкуренції. Дуже важливо стежити за рівнем змагальної тривожності кожного спортсмена, щоб підтримувати його психічний стан в оптимальному діапазоні. Тому психологічна підтримка спортсменів у професійному спорті важлива [39, с. 107].

Проблема високої тривожності в дитячому і підлітковому віці як показник емоційного стресу впливає не тільки на стан психічного і фізичного здоров'я і розвиток особистості, а й на успішність освітньої діяльності і процес її самореалізації.

Для ефективного використання фізкультури і спорту для гармонійного розвитку дітей необхідно з'ясувати, як впливають на їх організм тренувальні навантаження [8, с. 78].

Відомо, що організм спортсменів-підлітків характеризується не тільки інтенсивністю своєї морфофункціональної перебудови, а й змінами, що відбуваються в їх психоемоційній сфері. Ці зміни часто проявляються в неадекватних поведінкових реакціях не тільки на змаганнях різного рівня, але і в сімейному, побутовому та спортивному співтовариствах.

Вікові та гендерні індивідуальні типологічні особливості людського організму добре вивчені в науковій літературі, але подібні дослідження школярів і студентів з вираженою складністю їх адаптаційних процесів і, зокрема, таких негативних проявів психічного стану, як надмірно високий рівень тривожності, залишаються без уваги.

Спортсмени, у яких високий рівень тривожності є більш добросовісні та старанні, на противагу спортсменам, які мають низький рівень тривожності та уникають довгих і монотонних тренувань. У деяких випадках тривожність сприяє ефективному підвищенню спортивної діяльності, оскільки, спортсмени з високим рівнем тривожності постійно вдосконалюють спортивну майстерність, планують свою поведінку, намагаються передбачити та запобігти всім несподіванкам [25].

Психологічна підготовка охоплює розвиток особистості спортсмена, а також розвиток його спортивного інтелекту, психологічних функцій та психомоторних навичок. Вона базується на психологічних характеристиках відповідного виду спорту та психічних якостях спортсмена [13, 22, 31]. Чим краще ці два аспекти узгоджуються, тим більша ймовірність очікувати від гімнастів високих результатів.

Психологічна підготовка повинна забезпечувати оптимальну адаптацію до вимог тренувань та змагань, а також адаптацію в ширшому сенсі, тобто до соціальних умов спорту. У цьому контексті система психофізіологічної

підготовки включає методи цілеспрямованого розвитку поступальної системи та зміцнення «внутрішніх психологічних ресурсів» спортсмена.

Для оптимального психічного здоров'я також важлива остаточна оцінка змагального виступу іншими експертами для подальшого аналізу змагальної діяльності. Тому мета, поставлена перед змаганнями, має бути досяжною для окремої гімнастки.

Під час підготовки до змагань не тільки розкриваються, але й формуються психічні та особистісні якості спортсменки. Підготовку гімнасток до змагань можна розглядати як свідомо керований процес, головною метою якого є перемога над суперницями за конкретних умов змагань.

Залежно від індивідуальних характеристик спортсменки, її фізичних та розумових здібностей, а також рівня її виступів, можливі різні підходи до оптимізації та управління її підготовкою до змагань.

Аналізуючи наукову літературу, можна зробити висновок, що високі тривожні прояви неминуче призводять до психоемоційного стресу з можливим переходом в психоемоційне перенапруження [3, 10, 22, 27, 31]. Ці несприятливі аспекти можуть вплинути на психічне здоров'я молодого покоління і можуть бути перенесені на їх зрілі роки. Однак що стосується вивчення впливу тренувального навантаження різних орієнтацій на виникнення тривожності у спортсменів, то на даному етапі вони все ще погано вивчені. Рівень тривожності у юних спортсменів залежить від особливостей тренувального процесу і змагальної діяльності. А також психологічна підготовка гімнастів є одним з найважливіших критеріїв на етапі підготовки до змагань, оскільки вона дозволяє бездоганно та надійно виконувати вправи в умовах змагань.

Висновки до розділу 1

Отже, тривожність – це емоційний стан, який виникає в невизначених, небезпечних ситуаціях та в очікуванні несприятливої події. Зазвичай вона пов'язана з очікуванням невдачі в соціальних взаємодіях (у спортсменів, під час спортивних занять). Тривожність часто виникає через незнання джерела небезпеки. Функціонально тривога не тільки попереджає про потенційну небезпеку, але й сприяє пошуку та уточненню цієї небезпеки, активному дослідженню реальності для виявлення об'єкта загрози.

У психології тривожність – це риса особистості, схильність відчувати страх у різних ситуаціях (як потенційно небезпечних, так і нейтральних). Це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням труднощів та передчуттям небезпеки, що насувається.

У сучасному спорті часто спостерігається, що багато спортсменів щодня відчують тривогу. У спорті тривожність описує індивідуальну чутливість спортсмена до змагального стресу. Вона пов'язана з очікуванням соціальних наслідків власного успіху чи невдачі.

Тривожність у спортсменів – серйозна проблема, якій, на жаль, приділяється мало уваги. За правильного підходу її можна перетворити на інструмент зростання, зменшуючи ймовірність вигорання та передчасного завершення кар'єри.

На розвиток тривожності у юних спортсменів впливають різні фактори, пов'язані з особистісними характеристиками, тренувальним процесом, участю у змаганнях та соціальним середовищем. Важливо пам'ятати, що тривожність не є негативним станом — якщо її ефективно контролювати, вона може сприяти мотивації та зосередженості, але якщо вона стає надмірною, вона може погіршити результати та підірвати впевненість у собі.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

1. Аналіз сучасної літератури та даних Інтернет.
2. Педагогічне спостереження.
3. Методи психологічної діагностики.
4. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел і мережі Інтернет було використано з метою окреслення наукових і методичних засад дослідження, а також для постановки мети, формулювання завдань. Завдяки цьому методу вдалось систематизувати уявлення про особливості прояву тривожності у спортсменів юного віку, та про психологічні механізми, що впливають на їх емоційний стан у тренувальній і змагальній діяльності. Окрему увагу було приділено вивченню тривожності в спеціальній літературі з психології, і психології у сфері фізичного виховання і спорту. Були вивчені чинники, які безпосередньо впливають на прояв тривожності у дітей. Окремо розглядались поняття спортивної впевненості та самоефективності, які в науковій літературі описуються як протилежні стану тривожності і можуть бути ресурсом її подолання.

2.1.2. Педагогічне спостереження застосовувався з метою отримання додаткової інформації про прояви тривожності в поведінці юних спортсменів під час навчально-тренувального процесу та в умовах підготовки до змагань. Цей метод дозволив зафіксувати зовнішні індикатори тривожності, які не завжди усвідомлюються самими дітьми і не можуть бути виявлені за допомогою опитування.

Спостереження здійснювалось під час тренувань та контрольних тренувань, змагальних виступів у віковому діапазоні спеціалізованої базової підготовки. Увага була прикута до загальної емоційної реакції спортсменів перед виконанням завдання, ступінь нервовості рухів тіла, уникання контактів з

тренером або іншими учасниками процесу, частота помилок у програмі, схильність до самозвинувачення або апатії внаслідок не ідеального результату.

Дослідження було систематичним, здійснювалось протягом кількох тижнів для виявлення стійких моделей поведінки. Педагогічна складова дозволила уникнути виникнення напруження у спортсменів і не провокувати додаткове занепокоєння.

Отримані за допомогою спостереження дані стали важливим джерелом для подальшої інтерпретації результатів психодіагностичного етапу та поглибили розуміння особливостей прояву тривожності у спортсменів досліджуваної вікової групи.

2.1.3. Методи психологічної діагностики

Для діагностики рівня тривожності в дослідженні було використано:

1. Особистісний опитувальник тривожності Тейлора, адаптований В.Г. Норакидзе [23]. Цей метод є модифікацією шкали Маніфестної тривожності Тейлора (Taylor Manifest Anxiety Scale) та спрямований на вимірювання особистісної (стійкої) тривожності, як індивідуальної риси особистості, стосовно різних сфер емоційного функціонування особистості.

Методика широко застосовується у психодіагностиці дітей, підлітків та дорослих, зокрема у спортивній психології, клінічній практиці, навчальних закладах тощо. Її валідність і надійність підтверджені численними емпіричними дослідженнями (додаток А).

2. Методика визначення рівня тривожності за Спілбергером – Ханіним (STAI) [45].

Однією з найбільш поширених та валідних психодіагностичних методик для вивчення тривожності є Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory — STAI), адаптована для використання в Україні та країнах СНД Ю.Л. Ханіним. Методика дозволяє оцінити два взаємопов'язані, але концептуально різні типи тривожності:

- реактивна тривожність (стан тривоги, A-State) — є суб'єктивним переживанням напруженості, тривоги, неспокою, яке виникає у відповідь на конкретну ситуацію. Вона характеризується динамічністю та змінюється залежно від зовнішніх умов, психологічного стану та контексту діяльності;

- особистісна тривожність (риса тривоги, A-Trait) — розглядається як стійка індивідуальна особливість, що відображає схильність суб'єкта сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі, супроводжуючи це хронічним емоційним напруженням.

Оцінюється ступінь прояву окремо для кожного типу тривожності, що дає змогу порівняти ситуативну емоційну реакцію з загальним емоційним фоном особистості.

Методика STAI має високу надійність та валідність, підтверджену численними емпіричними дослідженнями. Коефіцієнти внутрішньої узгодженості (альфа Кронбаха) коливаються в межах 0,83–0,92, а тест-ретестова надійність — на рівні 0,65–0,86 залежно від типу тривожності та вибірки. Методика добре відрізняє тривожність як тимчасовий стан, так і як особистісну рису, що дозволяє її ефективно використовувати як у клінічній практиці, так і в психології спорту, педагогічній психології та психотерапії.

3. Шкалу змагальної особистісної тривожності Р. Мартенса (Sport Competition Anxiety Test, SCAT) [44].

Методика SCAT (Sport Competition Anxiety Test) була розроблена Р. Мартенсом (R. Martens) у межах дослідження психологічних чинників, що впливають на спортивну діяльність. Вона спрямована на виявлення рівня змагальної тривожності як особистісної риси, тобто схильності спортсмена відчувати тривогу в ситуаціях змагання, незалежно від конкретних обставин чи суперника.

На відміну від універсальних шкал тривожності, SCAT створена спеціально для спортивного середовища, з урахуванням специфіки переживань, що виникають у процесі підготовки та участі у змаганнях. Це робить її надзвичайно цінною для роботи тренерів, спортивних психологів, дослідників у галузі психології спорту.

Методика базується на моделі "риси–стан" тривожності (trait–state anxiety), запропонованій Спілбергером і адаптованій до спортивного контексту Р. Мартенсом. SCAT вимірює рівень особистісної тривожності саме у змагальних ситуаціях, тобто тенденцію спортсмена сприймати змагання як загрозу для самоповаги, престижу або результату.

SCAT має високу надійність та валідність, перевірену на вибірках спортсменів різного віку, кваліфікації та виду спорту. Коефіцієнт внутрішньої узгодженості (альфа Кронбаха) для SCAT зазвичай становить від 0,79 до 0,91. Тест-ретестова надійність підтверджує стабільність результатів у стабільних умовах. Методика також демонструє гарну дискримінативність — дозволяє ефективно відрізняти спортсменів з різним рівнем психоемоційної стабільності у змагальній діяльності та рекомендована до використання у спортивній психології, педагогіці спорту, під час психологічного супроводу на етапі базової або спеціалізованої підготовки, особливо з юними спортсменами.

4. Інтегративний тест тривожності (ІТТ) А.П. Бізюка, Л.М. Воловикова, Є.Г. Духновського [28] є психодіагностичною методикою, що дозволяє комплексно оцінити рівень і структуру тривожності особистості. Цей інструмент використовується для виявлення як особистісної, так і ситуативної (реактивної) тривожності, з урахуванням когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів.

На відміну від класичних опитувальників, які оцінюють лише загальний рівень тривоги, ІТТ забезпечує багатовимірний аналіз тривожності як психологічного феномену, дозволяючи глибше зрозуміти внутрішню картину тривожного стану індивіда.

Методика побудована на основі положень когнітивно-біхевіорального підходу до тривожності, який розглядає її як результат взаємодії оцінки ситуації, емоційного реагування і моделей поведінки. У структурі тесту відображені ключові складові тривожності: емоційна напруга (страх, тривожне передбачення); когнітивні особливості (непевність у собі, негативні очікування); соматичні прояви (фізіологічна реакція на стрес); поведінкові реакції (ухилення, напруженість). Інтерпретація результатів базується на порівнянні з нормативними значеннями та може бути адаптована до вікових і професійних (зокрема спортивних) груп. Методика має високу надійність та валідність. Коефіцієнт альфа-Кронбаха для окремих шкал — 0,75–0,87.

У спортивній психології ІТТ може використовуватись для: виявлення тривожних проявів на етапі передзмагальної підготовки, оцінки адаптації до стресових ситуацій, моніторингу психоемоційного стану впродовж сезону, індивідуалізації тренувального процесу з урахуванням тривожного фону спортсмена, формування психологічних програм корекції.

5. Тест шкільної тривожності [38] був розроблений американським психологом Д. Філіпсом (Phillips) з метою виявлення рівня та джерел тривожності, пов'язаних зі шкільною ситуацією у дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Методика дозволяє оцінити як загальний рівень тривожності, так і структурні компоненти, що її формують, — міжособистісні, навчальні, емоційні та поведінкові фактори. Тест адаптований і стандартизований, часто використовується у психолого-педагогічній практиці, зокрема у школах, спортивних секціях, реабілітаційних програмах.

Методика ґрунтується на уявленні про те, що школа є потужним соціальним середовищем, у якому тривожність може проявлятися через: страхи, пов'язані з навчанням та оцінюванням; тривожність через взаємодію з учителями та однолітками; низьку самооцінку або нестійку адаптацію; емоційне напруження у відповідальних або невизначених ситуаціях.

Особливістю підходу Д. Філіпса є врахування внутрішніх переживань дитини у контексті шкільного життя, а не лише зовнішніх ознак чи поведінкових проявів.

Методика має задовільні психометричні показники: надійність — коефіцієнт внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) за шкалами від 0,68 до 0,85; валідність — підтверджена кореляцією з показниками тривожності за методиками Спілбергера, Кеттела та Нарагідзе.

Попри те, що методика первинно орієнтована на навчальний контекст, вона ефективно застосовується і в роботі з юними спортсменами, оскільки дозволяє: виявити страхи, пов'язані з виступами, оцінюванням тренера або суддів; зрозуміти взаємодію спортсмена з авторитетними дорослими (тренером); оцінити стресостійкість та готовність до змагальної діяльності.

6. Експрес-опитувальник «САН» (самопочуття, активність, настрій) [15] (розробка: В.А. Доскін, Н.А. Лурія, В.Б. Бурлачук та ін.) дозволяє оперативно оцінити функціональний стан особистості: її самопочуття, рівень активності та емоційний фон у момент дослідження. В основі — суб'єктивна оцінка власного стану, що робить тест зручним для щоденного моніторингу в динаміці. Перевагами цього тесту виступають, що методика проста у використанні та аналізі. Дає змогу швидко зібрати інформацію про психофізіологічний стан у конкретний момент часу. Може застосовуватися перед, під час та після змагання або тренування. У спортивній психології широко використовується для: оцінки готовності до старту (в стані передзмагального хвилювання); моніторингу впливу навантажень на самопочуття спортсмена; оцінки ефективності методів психологічної саморегуляції.

2. 1. 4. Методи математичної статистики

Результати, отримані в ході психологічного обстеження спортсменів, були проаналізовані за допомогою комп'ютерних засобів обробки даних, зокрема офісного програмного забезпечення Excel (версія 2003). Вибір конкретних методів математико-статистичної обробки визначався поставленими цілями дослідження, а також потребою у перевірці сформульованих гіпотез і оцінці надійності отриманих емпіричних даних (з урахуванням обсягу вибірки та особливостей розподілу показників).

У процесі обробки застосовувалися такі методи статистичного аналізу: аналіз середніх значень; метод вибірки. На основі вибірових даних були обчислені основні статистичні показники, зокрема середнє арифметичне ($\bar{x}$).

Для тих результатів, розподіл яких не відповідав нормальному, було застосовано низку параметричних методів аналізу, що дозволило забезпечити об'єктивність та точність інтерпретації результатів.

2.2. Організація дослідження

Дослідження складалось з чотирьох етапів:

Перший етап (вересень - грудень 2024 р.): розробка плану роботи, визначення мети, завдань. Також підбір методик для психологічної діагностики спортсменів.

Другий етап (січень - квітень 2025 р.): ознайомлення з науковою літературою і мережею Інтернет, на предмет теми дослідження. Визначення контингенту випробовуваної групи.

Третій етап (травень - червень 2025 р.): проведення дослідження на базі Київської ДЮСШ «Київ спортивний». Опрацювання отриманих даних, обґрунтування висновків та розробка практичних рекомендацій.

Четвертий етап (вересень - грудень 2025 р.): на основі результатів, здобутих на попередніх етапах дослідження, після отримання експериментальних даних та їх наукового осмислення, було здійснено аналітичну роботу: проведено узагальнення, порівняння та зіставлення отриманих висновків із вже наявними даними, представленими в працях інших дослідників; здійснено аналіз, систематизацію та опис отриманих даних, а також оформлено магістерську роботу.

Дослідження проводилось на базі Київської ДЮСШ «Київ спортивний». У ньому брали участь кваліфіковані спортсменки, що спеціалізуються в гімнастиці художній: 10 гімнасток — 10 років (другий спортивний розряд), 8 гімнасток — 11-12 років, 6 гімнасток — 13-14 років (перший спортивний розряд).

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Діагностика рівня тривожності у юних спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки

Вплив змагальних факторів на психічний стан спортсмена призводить до низки змін у функціональних системах організму. Ці зміни є умовними рефlekсами та відображають адаптацію організму до змагальної діяльності. Ступінь цих змін може бути використаний для оцінки стану спортсмена перед змаганнями.

Емоційні та сенсорні риси особистості підлітків характеризуються психосоціальними проявами емоційної збудливості та нестабільності, дратівливості, схильності до надмірного вираження почуттів, тривожності, недостатньої самооцінки та низьких амбіцій, емоційної ідентифікації з групою однолітків та багато іншого.

Гімнастика художня - складнокоординаційний вид спорт, який комбiнує в собі синтез фізичної та емоційно-виразної діяльності, що вимагає від спортсменок високого рівня майстерності володіння тілом і предметом (обруч, м'яч, булави, стрічка, скакалка). Також необхідний прояв музикальності, артистизму, плавності рухів та психічної стійкості.

Метою художньої гімнастики є всебічний та гармонійний емоційний розвиток особистості спортсменок, удосконалення їхніх рухових навичок, сприяння саморегуляції, загальне зміцнення здоров'я, створення цілісного, позитивного психологічного стану, розвиток естетичної чутливості тощо.

Психологічна підготовка художніх гімнасток спрямована на розвиток високого рівня активності, пам'яті, міркування, уяви, музичної обдарованості, вольових та моральних якостей, емоційної стійкості та саморегуляції.

Успіх у художній гімнастиці залежить від розвитку низки емоційних та особистісних якостей: сили волі, саморефлексії, емоційної стійкості, комунікабельності, витривалості, наполегливості, дисципліни, рішучості, здатності мобілізувати власні сили тощо.

Нижче наводимо дані діагностики рівня тривожності у юних спортсменок, які проходять підготовку на етапі спеціалізованої базової підготовки

3.1.1. Результати проведення дослідження за методикою «САН» (самопочуття, активність, настрій).

У дослідженні взяли участь 24 спортсменки, з них:

- 10 гімнасток віком 10 років,
- 8 спортсменок 11–12 років,
- 6 гімнасток 13–14 років.

Усі дівчата систематично тренуються в групах спеціалізованої базової підготовки. Тестування проводилося в спокійних умовах після тренування. Результати були анонімними відповідно до етичних правил проведення психодіагностичних обстежень.

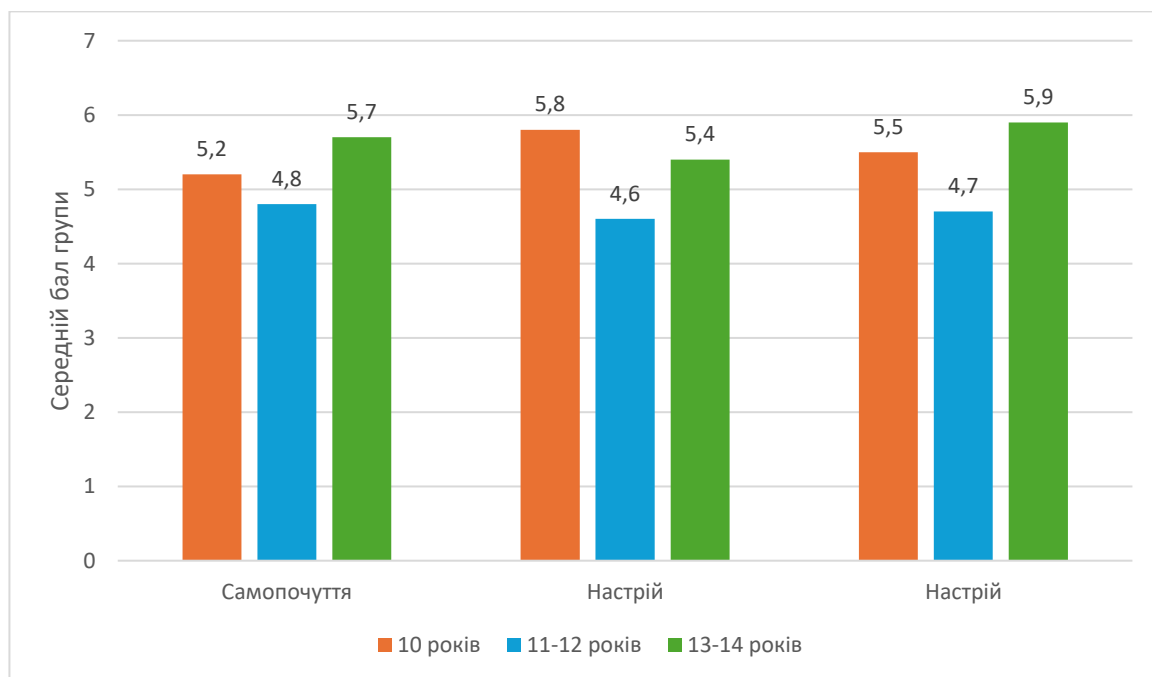


Рисунок 3.1. - Порівняння середніх показників гімнасток за методикою «САН»

Показник самопочуття у гімнасток загалом перебуває на задовільному рівні, проте спостерігаються деякі вікові відмінності (рис.3.1).

У спортсменок 10 років середнє значення становить близько 5.2 бала, що свідчить про гарне фізичне самопочуття, хоча іноді відзначається невелика втома після тривалих занять.

У групі 11–12 років показник знижується до 4,8, що може бути пов'язано з підвищенням навантажень, збільшенням вимог і фізіологічними змінами цього вікового періоду.

Старші гімнастки (13–14 років) демонструють найкращі результати — 5,7 бала, що говорить про адаптованість до тренувального процесу, стабільний фізичний стан і сформовані навички відновлення.

У міру дорослішання спортсменок самопочуття поступово покращується, що свідчить про ефективну адаптацію до зростаючих навантажень.

За шкалою активності спостерігається хвилеподібна динаміка. У молодших гімнасток (10 років) цей показник є найвищим (5,8 бала) — вони енергійні, емоційно включені у процес і легко мобілізуються під час занять. У групі 11–12 років активність дещо знижується (4,6 бала). Це може бути результатом накопичення втоми або тимчасового зниження мотивації, що часто спостерігається у цьому віці. Натомість у спортсменок 13–14 років показник підвищується до 5,4, але проявляється вже у більш “дорослій” формі — як результат вміння концентруватися, раціонально розподіляти сили та підтримувати стабільний темп роботи. Таким чином, можемо зробити висновок, що прояв активності відповідає природному циклу розвитку: висока у молодшому віці, знижується у середньому та стабілізується у старшому.

Рівень настрою в усіх вікових групах залишається на позитивному рівні, проте також має свої особливості.

У гімнасток 10 років середнє значення даного показника становить 5,5 бала — діти з ентузіазмом ставляться до занять, отримують задоволення від участі у змаганнях. У групі 11–12 років показник знижується до 4,7, що пояснюється більшою емоційною чутливістю, підвищеною вимогливістю до себе та нестійкістю підліткового віку. Старші спортсменки (13–14 років) мають найвищий рівень прояву настрою — 5,9 бала, що говорить про впевненість у своїх силах, позитивне ставлення до тренувань і сформовану внутрішню мотивацію.

Загалом можна відзначити, що емоційний стан спортсменок поліпшується з віком: старші гімнастки, в результаті отримання професійного досвіду, стають більш урівноваженими та психологічно стійкими.

Такі результати відповідають особистим спостереженням автора даної кваліфікаційної роботи під час тренувань у спортивному клубі «Академія Різатдінової», де вона проходила науково-дослідну і науково-педагогічну практику. Аналіз результатів методики «САН» показав, що більшість гімнасток перебувають у сприятливому психоемоційному стані, мають позитивне самопочуття та достатню активність. Певні коливання середніх показників спостерігаються лише у віковій групі 11–12 років, що є природнім для процесу адаптації.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що:

- у 10-річних спортсменок переважає висока активність і позитивний настрій;
- у 11–12-річних — спостерігається короткочасне зниження емоційного тону;
- у 13–14-річних — проявляється стабільність, впевненість і висока психологічна готовність.

Таким чином, загальний стан вибірки можна оцінити як позитивний, із потребою у підтримці емоційного фону у середній групі та розвитку саморегуляції у старших спортсменок.

3.1.2. Результати дослідження за методикою визначення рівня тривожності за Спілбергером – Ханіним (STAI).

Методика Спілберга–Ханіна застосовувалась для оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної (стійкої) тривожності у юних гімнасток різного віку (рис. 3.2).

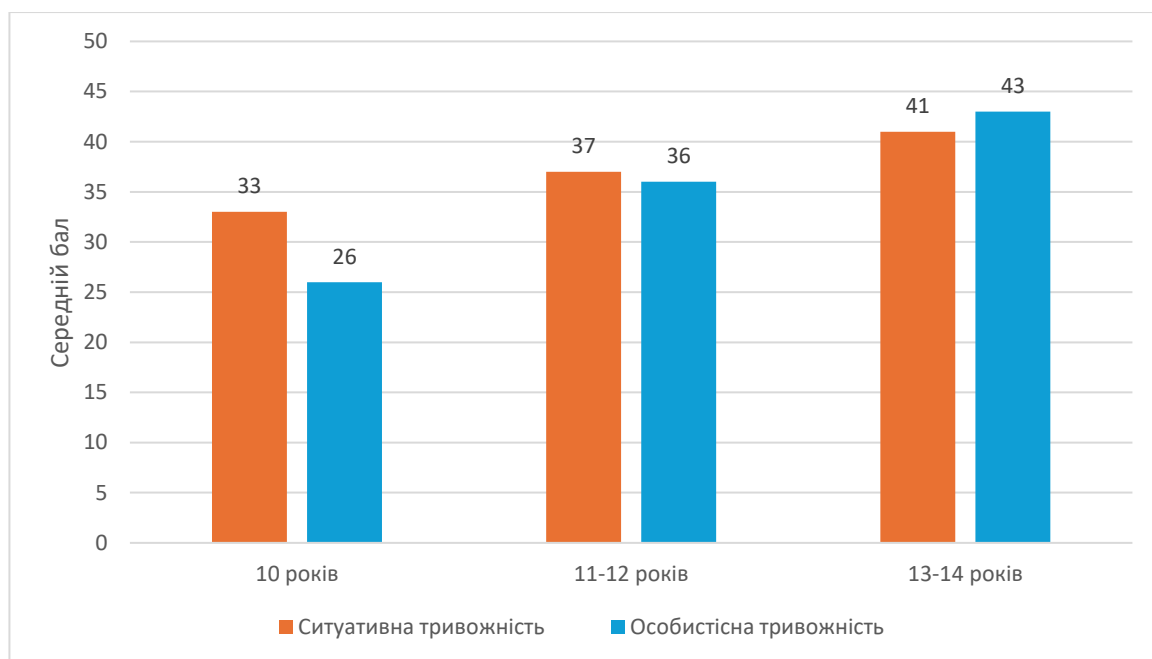


Рисунок 3.2. - Рівень ситуативної і особистісної тривожності у гімнасток

За результатами тестування у молодшій групі (10 років) рівень тривожності виявився низьким. Це цілком природньо для дітей цього віку, адже вони ще не мають сформованої самооцінки й не відчують великої відповідальності за результат. Їхні емоційні реакції короткі й ситуативні — діти можуть трохи хвилюватися перед виступом, але швидко заспокоюються, коли починають діяти, тобто має місце незначне результативне спрямування тривожності, а процесуальне нормалізується після початку змагань. У цьому віці гімнастки орієнтовані передусім на гру, схвалення тренера та емоційне задоволення від самого процесу занять, а не на оцінки чи перемоги.

У віці 11–12 років рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності підвищується до помірного. Це період, коли діти стають більш чутливими, починають усвідомлювати себе, формувати власну думку та ставлення до успіху й невдачі. Одночасно зростають тренувальні вимоги, з'являється мотивація, спрямована на результат, що може викликати хвилювання перед виступами або після допущення помилок. У цей час гімнастки особливо залежать від оцінювання їх діяльності і реакцій дорослих — підтримка тренера та батьків має вирішальне значення для збереження емоційного балансу.

У старшій групі (13–14 років) тривожність стає більш вираженою. Це пояснюється тим, що з віком формується почуття відповідальності, прагнення до досконалості, підвищується рівень домагань, посилюється конкуренція між спортсменками. Гімнастки починають глибше переживати свої помилки, порівнювати себе з іншими, критично оцінювати власні виступи. Для частини дітей хвилювання стає звичною рисою — це вже не лише реакція на стрес, а й частина їхнього емоційного стилю поведінки. Водночас помірна тривожність може відігравати позитивну роль: вона допомагає мобілізуватися перед змаганнями, зосередитися і діяти більш уважно.

Таким чином отримані результати свідчать, що рівень тривожності у юних гімнасток змінюється залежно від віку: молодші спортсменки переважно спокійні, емоційні й безпосередні; у 11–12 років з'являється підвищена чутливість, залежність настрою від успіху або невдачі; старші гімнастки демонструють більш стабільну, але глибшу тривожність, що пов'язана з прагненням до високих результатів і відповідальністю за власні досягнення.

Загалом така емоційна динаміка є закономірною: помірний рівень тривожності — це нормальний і навіть корисний стан, який допомагає спортсменці краще зосередитися й досягати мети. Проте за відсутності психологічної підтримки або надмірного навантаження він може перерости у внутрішнє напруження й втому.

Саме тому важливо, щоб у роботі тренера поєднувалися розвиток упевненості, навичок саморегуляції та позитивного ставлення до змагань. Це допоможе зберегти тривожність у межах оптимального рівня, коли вона не заважає, а, навпаки, стимулює спортсменку до розвитку.

3.1.3. Результати застосування методики Б.Філіпса «Шкільна тривожність».

Аналіз отриманих даних дає підставу стверджувати, що рівень шкільної тривожності серед юних гімнасток має певні вікові особливості. Загалом, найвищі показники тривожності спостерігаються у спортсменок середньої вікової групи (11–12 років). Саме цей період характеризується підвищеною емоційною чутливістю, посиленням потреби в соціальному схваленні та формуванням самооцінки. Для гімнасток цього віку типовим є хвилювання перед оцінюванням, страх не виправдати очікування тренера чи батьків, а також переживання щодо ставлення ровесників.

У молодшій групі (10 років) рівень тривожності є низьким або помірним. Діти цієї вікової категорії зазвичай більш безпосередні, емоційно відкриті, легше реагують на зауваження і ще не схильні до глибокого самоаналізу чи порівняння з іншими. Їхня тривожність переважно ситуативна і швидко зникає після позитивного підкріплення.

У старшій групі (13–14 років) показники тривожності помірно знижуються. Спортсменки цього віку вже мають більший досвід виступів, краще володіють навичками самоконтролю, що дозволяє ефективніше справлятися з емоційним напруженням. Хвилювання перед змаганнями чи оцінюванням зберігається, проте воно набуває більш керованого, адаптивного характеру.

Отже отримані в ході даного дослідження результати дозволяють відзначити чітку вікову динаміку: - найнижчий рівень тривожності виявлено у молодших гімнасток (10 років); найвищий — у середній групі (11–12 років); тенденція до стабілізації відмічається у старшій (13–14 років).

Загалом отримані дані свідчать, що з віком спортсмени набувають більшої емоційної стійкості, проте в період 11–12 років вони потребують особливої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток упевненості, формування позитивної самооцінки та навчання технік саморегуляції.

Методика Б. Філіпса дозволяє визначити не лише загальний рівень шкільної тривожності, а й конкретні джерела емоційного напруження у дітей. Так в ході дослідження було виділено вісім факторів (S1–S8), які відображають окремі аспекти переживань дитини у шкільному та спортивному середовищі.

S1 – прояв загальної тривожності у шкільному середовищі:

- 10 років - показники низькі, більшість дітей почуваються комфортно у навчальному середовищі, легко контактують із тренером і вчителями;
- 11–12 років - спостерігається зростання тривожності, з'являється хвилювання перед контрольними, виступами, перевірками результатів;
- 13–14 років: рівень тривожності незначно підвищений, діти стають більш самокритичними, але вже здатні контролювати емоції.

S2 – Переживання соціального стресу:

- 10 років - відносно спокійне ставлення до колективу, відсутність конфліктності;
- 11–12 років - підвищується чутливість до оцінки з боку ровесників, страх осуду або порівняння;
- 13–14 років - деякі спортсменки уникають надмірної уваги, але більшість уже навчилася справлятися із соціальними переживаннями.

S3 – Страх самовираження:

- 10 років - у більшості дітей відсутній, вони охоче демонструють свої вміння;
- 11–12 років - з'являється побоювання виглядати “гірше за інших”, підвищується самокритичне ставлення;

- 13–14 років - страх помилок залишається, але частіше перетворюється на мотив до вдосконалення.

S4 – Страх ситуацій перевірки знань:

- 10 років - помірний рівень; діти ще не сприймають оцінку як щось критичне;

- 11–12 років: різке підвищення тривоги перед перевіркою результатів, як у школі, так і на тренуваннях;

- 13–14 років - хвилювання зберігається, але проявляється більш контрольовано (через зосередженість і рівень підготовки).

S5 – Страх не виправдати очікування дорослих:

- 10 років - діти орієнтовані на схвалення, але сприймають зауваження спокійно;

- 11–12 років – різке підвищення даного фактора, оскільки формується потреба “не підвести” тренера, батьків, учителя;

- 13–14 років - страх частково трансформується у відповідальність і внутрішню вимогливість.

S6 – Низький фізіологічний опір стресу:

- 10 років - незначні реакції на стрес (легке хвилювання перед змаганнями);

- 11–12 років - спостерігається підвищена збудливість, швидка втомлюваність, головний біль після контрольних чи звичайних тренувань;

- 13–14 років - діти поступово навчаються саморегуляції, але окремі соматичні реакції (наприклад, “застигання” перед виступом) ще зберігаються.

S7 – Проблеми і страх у стосунках з учителем / тренером:

- 10 років - взаємини з тренером здебільшого позитивні, діти сприймають його як авторитет, референтну особистість;

- 11–12 років - підвищується напруження, з’являється страх зробити помилку чи бути словесно осудженою;

- 13–14 років - відносини стають більш партнерськими, формується взаємна довіра.

S8 – Страх невідповідності очікуванням однолітків:

- 10 років - мінімальний; діти ще не орієнтуються на думку товаришів;

- 11–12 років - показники прояву зростають, посилюється прагнення бути “як усі”, не відставати у результатах;

- 13–14 років - тривожність зменшується, дівчата вже краще розуміють свої сильні сторони, самооцінка підвищується, менше порівнюють себе з іншими.

Аналіз виявлених факторів показав, що найвищі показники тривожності припадають на вік 11–12 років, коли формується самооцінка, соціальні зв'язки та відповідальність перед дорослими. У 10 років діти емоційно стабільні й відкриті. Таким чином, у молодших гімнасток тривожність має природний адаптивний характер і не заважає навчально-тренувальній діяльності. Це свідчить про сприятливе емоційне середовище та адекватну підтримку з боку дорослих, тоді як у 13–14 років тривожність зменшується завдяки досвіду, саморегуляції та розумінню власних можливостей.

Таким чином, відзначаємо, що динаміка тривожності має вікову закономірність: підвищення у середньому шкільному віці з подальшою стабілізацією у старшому. Отримані результати підтверджують необхідність диференційованого психологічного супроводу спортсменок, особливо для групи 11–12 років, де важливо розвивати навички самоконтролю, впевненість і позитивне ставлення до власних досягнень. Необхідно відзначити, що саме в період середнього шкільного віку важливо приділяти увагу формуванню навичок подолання тривоги, розвитку позитивної самооцінки й підтримці емоційного балансу спортсменок.

3.1.4. Аналіз методики «Змагальної особистісної тривожності (Sport Anxiety / Competitive Trait Anxiety)».

Аналіз отриманих даних за вказаною методикою свідчить, що рівень змагальної особистісної тривожності серед юних гімнасток варіює залежно від віку та психологічної зрілості спортсменок (рис. 3.3).

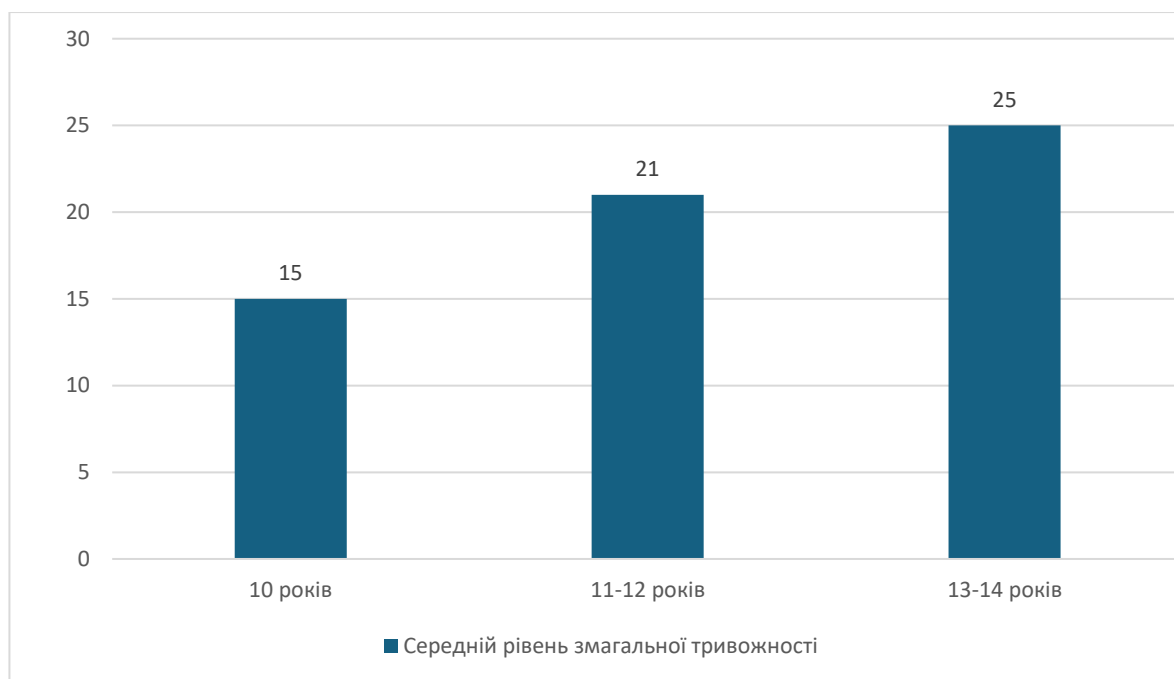


Рисунок 3.3. – Рівень прояву змагальної особистісної тривожності за віковими групами

Так для спортсменок 10 років характерні низькі або помірні показники особистісної тривожності (14–17 балів), що свідчить про збережений емоційний баланс і позитивне ставлення до змагальної діяльності. Гімнастки цього віку зазвичай ще не усвідомлюють повною мірою важливості результату, тому їхня напруга носить короткочасний ситуативний характер. Вони сприймають виступ переважно як цікаву подію, а не як оцінку власної компетентності і тому не виявляють особливо занепокоєння з цього приводу.

На даному етапі становлення професійної майстерності гімнасток значний вплив має підтримка з боку тренера та батьків, яка знижує страх помилки і допомагає сформуванню позитивної настанови на участь у змаганнях.

У спортсменок 11-12 років показники змагальної тривожності зростають до середнього та високого рівня (19–22 бали). На нашу думку це пояснюється критичним значенням даного періоду вдосконалення щодо формування самооцінки, адже дівчата починають сприймати результати виступів як відображення власної цінності. Підвищується потреба у схваленні, з'являється страх невдачі, порівняння себе з іншими, посилюється контроль та вимоги з боку дорослих і тренера. Тому саме в цьому віці найчастіше виникають емоційні коливання, напруженість перед виступом, а також схильність до самокритики. Таким чином, середня група демонструє найвищі показники змагальної тривожності, що можна вважати природною реакцією на перехід від дитячої до підліткової форми спортивної мотивації.

У гімнасток старшої групи (13–14 років) показники змагальної тривожності мають тенденцію до зниження (25–26 балів за розширеною шкалою, що відповідає помірно високому рівню, але більш контрольованому). На наш погляд це пов'язано з наявністю певного змагального досвіду у спортсменів цього віку, оволодінням ними навичками емоційної саморегуляції та передстартової мобілізації. Вони краще розуміють власні можливості, тому страх оцінювання чи помилки поступово замінюється змагальною мотивацією і впевненістю у діях. Хоча рівень відповідальності залишається високим, емоційне реагування стає більш усвідомленим і контрольованим.

Отже, відповідно до зафіксованих показників простежується виражена вікова динаміка:

- у 10-річних спортсменок — низький рівень тривожності (емоційна невимушеність);
- у 11–12-річних — найвищий рівень тривожності (період

становлення самооцінки й соціальної чутливості);

- у 13–14-річних — помірно високий, але вже адаптований рівень (контрольована змагальна напруга).

Отримані результати дають підстави вважати, що вікові коливання тривожності гімнасток пов'язані з особливостями психічного розвитку та зростанням вимог до їх тренувальної та змагальної діяльності.

Враховуючи отримані результати тренерам важливо у середньому віковому періоді (11–12 р.) приділяти підвищену увагу формуванню впевненості, самоприйняття, розвитку стресостійкості та позитивного емоційного досвіду змагань.

3.1.5. Результати визначення рівня особистісної тривожності (за шкалою Тейлор)

Отримані результати за особистісною шкалою проявів тривоги свідчать про наявність вікових відмінностей у вираженості емоційної напруги серед юних спортсменок, які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки (рис. 3.4).

У молодшій групі (10 років) середній показник становить близько 18 балів, що відповідає середньому рівню тривожності з тенденцією до низького. Це свідчить, що для цієї вікової категорії характерна емоційна відкритість, позитивне ставлення до занять і орієнтація на процес, а не на результат. Змагальна діяльність ще не є основним джерелом напруги; переважає ігрова мотивація, а підтримка з боку тренера та батьків знижує ризик формування емоційної нестабільності.

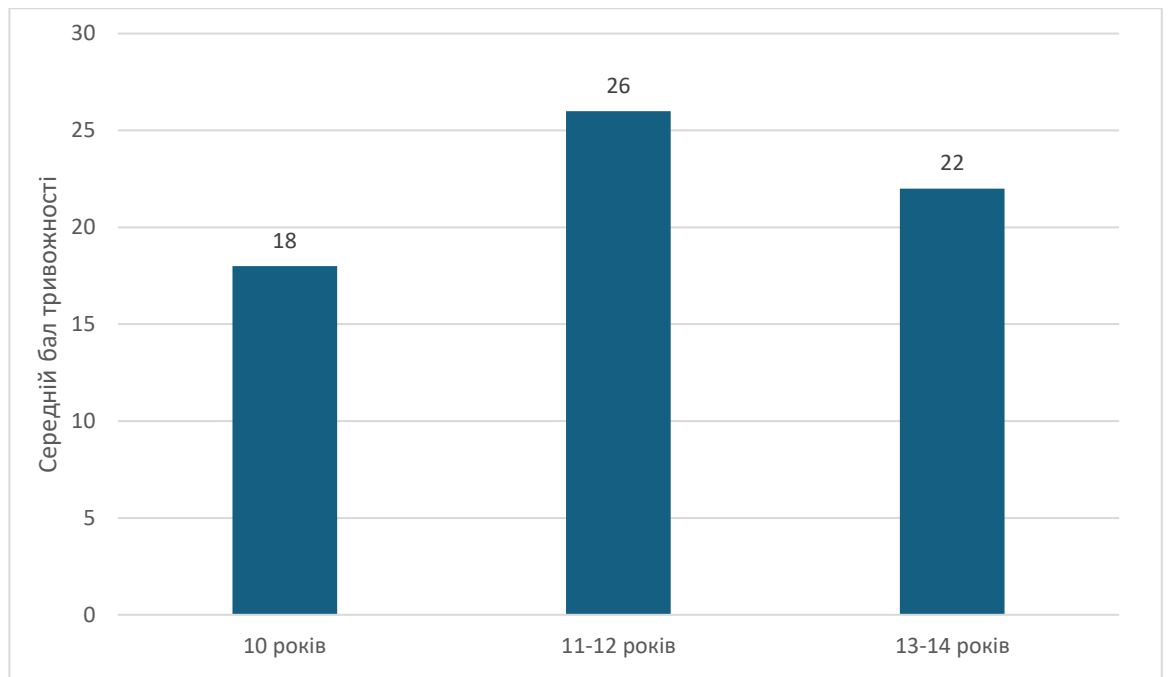


Рисунок 3.4. - Рівень особистісної тривожності (за Тейлор)

Невисокий рівень тривожності у цьому віці є адаптивним і навіть корисним, оскільки сприяє формуванню позитивного досвіду подолання труднощів.

Відповідно до отриманих даних в середній групі (11–12 років) рівень тривожності зростає загалом до 26 балів, що відповідає середньому рівню з тенденцією до високого. Такі показники свідчать, що саме цей період є критичним у психологічному плані, адже збільшується усвідомлення власних досягнень і невдач, формується потреба в соціальному схваленні та визнанні. Гімнастки стають більш чутливими до оцінки з боку тренера, батьків і однолітків, з'являється страх помилки або невідповідності очікуванням. Такі прояви емоційної напруги вважаються типовими для перехідного віку і часто виступають наслідком зростання відповідальності та формування мотивації досягнення успіху.

У старшій групі (13–14 років) середній рівень тривожності становить близько 22 балів. Спостерігається поступове зниження показників у порівнянні із середньою групою, що ми можемо пояснити підвищенням емоційної зрілості, розвитком вольових якостей і збільшенням досвіду

змагальної діяльності. Більшість спортсменок цієї вікової категорії вже мають навички саморегуляції — здатність контролювати дихання, зосереджуватись перед виступом, долати страх публічного оцінювання. Таким чином, тривожність стає більш контрольованою, а її рівень оптимальним для підтримання спортивної мобілізації.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що динаміка рівня тривожності у юних гімнасток має хвилеподібний характер:

- низький на початкових етапах (10 років);
- піковий у період становлення самооцінки (11–12 років);
- стабілізований у підлітковому віці (13–14 років).

Вищезазначене підтверджує важливість психологічного супроводу тренувального процесу, особливо в період 11–12 років, коли формується емоційна стійкість і внутрішня мотивація до досягнення результату.

3.1.6. Результати проведення інтегративного тесту тривожності (за О.П. Бізюк)

Даний метод допомагає зрозуміти, наскільки юна гімнастка хвилюється в конкретний момент (ситуативна тривожність) і загалом за різних життєвих обставин (особистісна тривожність). Завдяки цьому можна побачити, чи пов'язане хвилювання лише зі змаганнями, чи воно є більш постійною рисою характеру спортсменки, а саме:

- показник СТ-С вказує на те, наскільки дитина відчуває напруження або тривогу саме зараз, у поточній ситуації;
- показник СТ-О визначає загальний рівень тривожності, який проявляється у повсякденному житті.

Крім того, оцінюються ще кілька сторін емоційного стану:

- емоційна дезадаптація (ЕД) — наскільки дитина переживає через труднощі або критику;
- астеничні стани (АСТ) — ознаки втоми, перевантаження;

- фобічні прояви (ФОБ) — страх помилки чи невдачі;
- обмеження поведінки (ОП) — чи дитина схильна уникати ризику або конфліктів;
- соціальна захищеність (СЗ) — відчуття підтримки від тренера, родини, колективу.

Таблиця 3.1. - Результати визначення рівня показників тривожності юних гімнасток (за О.П. Бізюком)

Вікова група	Ситуативна тривожність (СТ-С)	Особистісна тривожність (СТ-О)	ЕД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ
10 років	21 (середній рівень)	24 (середній рівень)	5	4	3	2	4
11–12 років	27 (підвищений рівень)	30 (високий рівень)	7	6	5	4	3
13–14 років	23 (помірний рівень)	26 (середній рівень)	6	5	3	3	5

У гімнасток 10 років встановлено помірний рівень ситуативної та особистісної тривожності, що вказує на їх загалом добру адаптованість до тренувального процесу та змагальних умов. Хвилювання перед виступом є короткочасним і природним — воно швидко зникає після початку виконання програми. Такі діти емоційні, відкриті, часто шукають підтримки тренера, але без глибокого страху перед оцінкою. Найнижчі показники у даної вікової групи виявлені за шкалою обмеження поведінки (ОП), тобто спортсменки діють більш спонтанно, не бояться помилитися й демонструють природність у рухах. Легке підвищення за шкалою емоційної дезадаптації (ЕД) пояснюється підвищеною чутливістю до нового середовища, що властиво їхньому віку.

В групі спортсменок 11–12 років простежується найвищий рівень як ситуативної (СТ-С), так і особистісної (СТ-О) тривожності. Гімнастки стають більш самостійними, порівнюють себе з іншими, прагнуть до високих результатів, з'являється страх не виправдати очікування тренера чи батьків. Це проявляється у підвищеній напрузі, тривожності перед змаганнями, страху зробити помилку або виступити гірше, ніж інші. Показники за субшкалами астенічного стану (АСТ) та емоційної дезадаптації (ЕД) є найвищими серед усіх груп, що на наш погляд є свідченням появи відчуття перевтоми, внутрішньої нестабільності та коливання настрою. Такі діти часто переживають емоційно навіть дрібні невдачі, схильні до самокритики, можуть тимчасово втрачати впевненість у собі. Помітне зростання за шкалою фобічних проявів (ФОБ) говорить про наявність страху перед оцінюванням або виступом перед аудиторією. Разом із тим показники соціальної захищеності (СЗ) трохи нижчі — це означає, що спортсмени ще не завжди вміють повноцінно довіряти собі й тренеру, переживають через думку оточення.

У старших гімнасток 13–14 років рівень тривожності поступово знижується. Вони стають більш емоційно зрілими, навчаються контролювати свій стан і використовувати хвилювання як стимул до мобілізації. Показники ситуативної тривожності знаходяться на помірному рівні, а особистісної — на середньому, що свідчить про адекватну емоційну саморегуляцію. У цій групі виявлено підвищений показник соціальної захищеності (СЗ) — тобто гімнастки почуваються впевненіше у колективі, краще співпрацюють із тренером, вміють сприймати критику конструктивно. Це призводить до зменшення рівня астенічних проявів — спортсменки менше втомлюються емоційно, швидше відновлюються після напружених тренувань. Також у них нижчими виявилися показники побічних страхів, що свідчить про поступове формування впевненості у власних силах.

Як видно з отриманих результатів, у динаміці вікових груп спостерігається відповідна зміна:

- у 10 років — нормальна емоційність і природне хвилювання;
- у 11–12 років — пік емоційної вразливості, напруження та самокритичності;
- у 13–14 років — стабілізація стану, розвиток самоконтролю й упевненості.

Такий розподіл узгоджується з особливостями вікового розвитку. Період 11–12 років є перехідним: діти прагнуть до самостійності, але ще не мають достатньої внутрішньої стабільності. Тому вони сильніше реагують на оцінку, змагання й порівняння з іншими. У 13–14 років формується більш стійкий емоційний контроль, що свідчить про успішну спортивну адаптацію.

Відповідно до результатів визначення рівня тривожності можна сказати, що у більшості гімнасток тривожність перебуває в межах норми, однак має різний характер залежно від віку. Враховуючи таку специфіку підвищена тривожність середньої групи потребує уваги з боку тренера — важливо створювати підтримувальну атмосферу, уникати жорсткої критики, давати можливість відчувати впевненість у власних силах. Зі старшими спортсменками доцільно застосовувати методи саморегуляції, дихальні техніки, позитивну візуалізацію, щоб зберігати стабільність перед виступами.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що рівень тривожності у юних гімнасток має вікову динаміку та суттєво впливає на ефективність їхньої змагальної діяльності. У молодших спортсменок тривожність носить ситуативний, короткочасний характер і переважно пов'язана з новизною умов виступу. У віці 11–12 років показники емоційного напруження зростають, що зумовлено підвищенням вимог до технічної складності, розвитком самосвідомості та самооцінки, і як наслідок - підвищена чутливість до оцінювання з боку тренера й суддів. У старшій групі (13–14 років) спостерігається тенденція до стабілізації емоційного стану, однак тривожність частково набуває більш тісного зв'язку з проявами особистості, що

проявляється у самокритичності, перфекціонізмі та прагненні уникнути помилок.

Вищезазначене свідчить, що емоційна сфера юних спортсменок потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу, пов'язаного з розвитком стійких навичок саморегуляції, формуванням впевненості у власних силах та позитивного ставлення до змагальної діяльності. З огляду на це виникає потреба у розробці комплексу практичних рекомендацій, які б допомогли тренерам, спортсменам та батькам створити сприятливі умови для оптимального психоемоційного стану дитини, контролювати прояви тривожності та підвищувати ефективність підготовки до змагань.

3.2. Заходи, спрямовані на зниження рівня тривожності у юних спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки

Важливим показником професіоналізму тренера є його вміння використовувати в своїй роботі психологічні методи. Це особливо актуально для професіоналів, які працюють з молодими спортсменами.

Однією з найскладніших проблем дитячого тренера є проблема засвоєння та стабільного виконання окремих, досить складних технічних елементів, яка часто пов'язана з емоційним станом учнів. В процесі розвитку дитини, ключове місце займає її емоційна сфера. Особливості цього віку такі, що дитина ще не може повною мірою контролювати процеси, що відбуваються в його психічному і емоційному світі. Вона не здатна самостійно розпізнавати відхилення від норми у своєму сприйнятті реальності. Часте виникнення стресових ситуацій призводить до дисбалансу емоційного фону, що призводить до виникнення тривоги. Тому вже в дошкільному віці необхідно зміцнювати психіку дитини, розвивати не тільки його координаційні та фізичні здібності, а й емоційно-вольову сферу, нейтралізувати страхи і емоційно-негативні переживання [14, с. 20].

Ситуація ускладнюється тим, що в більшості спортивних установ немає психолога, і тренер повинен сам займатися оцінкою та інтерпретацією

емоційного стану дітей. Тому орієнтація на профілактичну роботу тренера з проявами тривоги і занепокоєння молодих спортсменів представляється нам актуальною.

Дослідники вважають страх одним з основних станів, який виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована проти джерела реальної або уявної небезпеки [11, с. 60].

З одного боку відчувати страх природно для людини, оскільки це активує, але з іншого - паралізує. Страх завжди попереджає про небезпеку і містить імпульс до подолання цієї небезпеки, дозволяє нам орієнтуватися в навколишньому нас життєвому і соціальному середовищі, регулює поведінку, веде від небезпеки, можливості отримання травми. Спортсменки, як і всі люди, схильні до різних страхів. Вони набагато частіше опиняються в стресових ситуаціях, коли їх успіх чи невдача можуть оцінити інші. Тому не дивно, що спортсменки іноді страждають від різних страхів і тривоги. Це стосується як молодих, так і досвідчених спортсменок, які можуть побоюватися, наприклад, ще однієї поразки, якщо попередній виступ не увінчався успіхом.

Багато тренерів, які займаються профілактикою проявів тривоги у своїх учнів, забувають про необхідність досліджувати саме діапазон страхів, з якими можуть зіткнутися їхні учні.

Основним способом діагностики тривожності є виявлення моделей поведінки. Поведінкові ознаки можуть визначати наявність тривожних станів, таких як рухове збудження, повторювані рухи, порушення сну, скутість і небажання виділятися. За цими ознаками можна визначити відхилення в емоційному стані дитини. Таким чином, спостереження є важливим методом у вивченні прояву страхів і тривоги [5, с. 100].

Маючи на руках такі результати досліджень, тренер може порекомендувати учням, які виявили високий рівень тривожності, звернутися до фахівця-психолога і провести цілеспрямовану профілактичну ігрову роботу, спрямовану на подолання певних страхів.

3.3. Розробка програми для корекції тривожності у юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Проведене дослідження встановило, що спортсмени юного віку мають досить високі показники рівня тривожності. Враховуючи отримані нами експериментальні дані, задля підтримки стабільного емоційного стану і здорової психічної атмосфери під час проведення тренувань, підготовки до змагань тощо, були підібрані і застосовані методичні прийоми, які надають можливість відновити стан спортсменки і покращити діяльність функціональних систем (табл. 3.2).

Профілактична робота за допомогою розробленої нами програми профілактики переживання спортсменками тривожності проводилася за трьома напрямками:

1. Підвищення самооцінки.
2. Навчання гімнастики вмінню керувати собою в певних, найбільш тривожних для них ситуаціях.
3. Зняття м'язової напруги [16, с. 99].

Вправи для подолання тривожності

№1. «Заспокійливе дихання»

У положенні стоячи або сидячи зробіть повний вдих. Потім, затримавши дихання, уявіть коло та повільно видихніть у нього. Повторіть цю техніку чотири рази. Після цього знову вдихніть, уявіть трикутник і тричі видихніть у нього. Потім, аналогічно, двічі видихніть у квадрат. Після виконання цих процедур ви обов'язково відчуєте спокій.

№2. «Позіхання»

За словами експертів, позіхання дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем і вивільнити зайвий вуглекислий газ. М'язи шиї, обличчя та рота, що напружуються під час позіхання, прискорюють кровотік у судинах головного мозку. Позіхання, покращуючи кровотік до легень та виштовхуючи кров з печінки, підвищує ваш тонус і створює сплеск позитивних емоцій. Кажуть, що в Японії електрики дисципліновано позіхають кожні 30 хвилин.

Щоб виконати цю вправу, заплющте очі, відкрийте рот якомога ширше та напружте рот, ніби видаючи низьке «у-у». У цей момент яскраво уявіть, що у вашому роті утворюється порожнина, дно якої опущене. Позіхніть, одночасно розтягуючи все тіло. Посмішка посилює ефективність позіхання, посилюючи розслаблення мимічних м'язів та створюючи позитивний емоційний імпульс. Після позіхання м'язи обличчя, горла та гортані розслабляються, створюючи відчуття спокою.

№3. «Очисне дихання»

Виконується в будь-якому зручному положенні — стоячи, сидячи або лежачи. Воно допомагає швидко зняти втому, очищає кров від токсинів та підвищує опірність організму.

Після повного вдиху видихайте невеликими поривами через вузьку щілину між губами, нагадуючи спробу загасити полум'я свічки. Кожен наступний порив повинен бути меншим за попередній. Спочатку кількість повторень не повинна перевищувати трьох, але можна збільшити до десяти.

№4. Очисне дихання зі звуком «Ха»

Це має тонізуючу дію, допомагає зняти нервову напругу та звільняє від почуття внутрішнього дискомфорту.

Початкове положення: стоячи, ноги на ширині плечей. Повільно вдихніть, підніміть розслаблені руки над головою, затримайте дихання на кілька секунд і уявіть, що ви стоїте на краю глибокої прірви, тримаючи посудину, в якій міститься все, що затьмарює ваше життя — печалі, страхи, фізичні недуги. Злегка нахилившись вперед (з прямою спиною) і різким рухом киньте посудину в прірву зі звуком «Ха». Звук не повинен бути вираженим, а радше утворюватися повітрям, що виходить з грудей. Після видиху залишайтеся нахиленими деякий час, розмахуючи руками, доки не відчуєте бажання вдихнути. Повторіть 2-3 рази.

№5. «Моє світло»

Ви виходите з цього будинку та йдете вулицею. Ви нікуди не поспішаєте, просто прогулюєтесь. Ніхто вас не чекає. Ви блукаєте. Ви помічаєте замети на узбіччі дороги. Сніг виблискує сріблом у саяві вуличних ліхтарів. Ви зупиняєтесь

та милується снігом. Потім ви дивитеся вгору та бачите будинки з освітленими вікнами. Тепле світло світить крізь вікна.

Кожне вікно – це маленький світ. Затишний дім. Тепер уявіть, що десь усередині вас горить маленький, теплий вогник. Він дає вам затишок і глибокий спокій. Що б з вами не сталося, які б бурі та турботи вас не мучили, він горить ясним, теплим, спокійним світлом.

Уявіть його як язик полум'я. Ви можете обережно підняти його. Ось він перед вами. Ви ніжно тримаєте його в руках. Милуйтеся його рівним, м'яким світлом. Подякуйте йому за тепло та спокій, які він вам дарує. (Пауза.) Тепер обережно відкладіть його. Він завжди буде з вами.

№6. «Розмова з собою»

Уявіть, що ви йдете стежкою, яка веде до річки. Ви йдете берегом. Вода м'яко тече і мерехтить. Ви дивитеся на воду — і раптом світ навколо вас змінюється. Я не знаю як — але ви це відчуваєте. Ви дивитеся на берег і бачите вдалині маленького хлопчика. Він грається сам. Він здається вам дуже близьким. Ви йдете до нього і розумієте, що він — це ви. Тільки менший. Маленький, безтурботний, спокійний. Він дивиться на світ широко розплющеними, здивованими очима. Він ще багато чого не знає. Підійдіть до нього ближче. Тепер ви можете доторкнутися до нього.

Просто тихо сядьте поруч із ним. І ви можете сказати йому кілька дуже важливих, необхідних слів. (Пауза) Тепер ви можете прийняти їх або відпустити. Просто пам'ятайте, що частинка цієї маленької істоти завжди всередині вас.

№7. «Сонце»

Уявіть, що вина пляжі на світанку. Море майже спокійне, останні яскраві зірки згасають. Відчуйте свіжість і чистоту повітря. Спостерігайте за водою, зірками, темним небом.

На мить насолоджуйтеся тишею перед світанком, спокоєм, який таїть у собі обіцянку майбутнього руху. Темрява повільно відступає, а кольори змінюються. Небо над горизонтом стає червоним, потім золотим. Потім перші промені сонця торкаються вас. І ви бачите, як вони повільно піднімаються з води.

Коли сонце знаходиться на півдорозі над горизонтом, ви бачите його відображення у воді, утворюючи мерехтливу золоту доріжку світла, що тягнеться від вас до центру. Вода тепла та приваблива, і ви вирішуєте зайти. Повільно, насолоджуючись навколишнім середовищем, ви починаєте плавати в золотому сяйві. Ви відчуваєте, як ваше тіло контактує з водою, яка наповнена іскристим світлом. Ви відчуваєте, як легко плавати та насолоджуватися рухом моря.

Чим далі ви пливете в море, тим менше ви сприймаєте воду навколо себе, і тим яскравішою вона стає. Ви відчуваєте, як вас огортає заспокійливе світло, яке пронизує вас. Тепер ваше тіло купається в життєдайній енергії сонця. Ваші почуття наповнені його теплом. Твій розум освітлений його світлом. Ти повертаєшся, несучи в собі частинку цього тепла та світла.

Таблиця 3.2. - Методи і техніки для зниження рівня тривожності

Метод / техніка	Опис і застосування	Очікуваний ефект
1. Дихальні вправи	Виконуються у спокійній позі, бажано сидячи або стоячи. Вдих на 4 секунди, пауза 2 с, повільний видих 6–8 с. Повторювати 6–8 разів. Для дітей можна уявно “вдихати аромат квітки — видихати полум’я свічки”.	Зниження частоти серцебиття, нормалізація дихання, зменшення фізіологічних проявів тривоги, швидке повернення у стан спокою.
2. Візуалізація спокою	Спортсменка заплющує очі й уявляє себе у приємному місці — на пляжі, у парку, у залі, де впевнено виступала. Можна супроводжувати спокійною музикою.	Відновлення внутрішнього відчуття безпеки, формування позитивних образів, зниження емоційного напруження.
3. М’язова релаксація («Кішка»)	Напружити все тіло (стиснути кулаки, напружити плечі, ноги), утримати 5 секунд, потім повністю розслабитись. Повторити 3–4 рази.	Зняття м’язового напруження, що накопичилось через емоційний стрес; розслаблення тіла веде до зниження психічного напруження.

Метод / техніка	Опис і застосування	Очікуваний ефект
4. Психоемоційна пауза	Після тренування або виступу — 1–2 хвилини тиші. Тренер пропонує зробити три глибоких вдихи, заплющити очі й згадати, що дитина вже підготовлена й може все виконати спокійно.	Відновлення концентрації уваги, стабілізація настрою, формування відчуття контролю над власним станом.
5. Короткі ритуали “виходу зі стресу”	Символічна дія після виступу або тренування: змінити форму, розчесати волосся, прогулятись, випити води. Дія допомагає “перемкнутись” на звичайний ритм.	Формування звички відокремлювати емоційний стан “перед змаганнями” від звичайного життя, запобігання тривалому напруженню.
6. Арт-терапія (малювання, колір)	Дітям пропонується намалювати свій настрій або емоцію, а потім змінити малюнок так, щоб він став “спокійним і приємним”.	Вивільнення емоцій через творчість, зменшення тривоги, розвиток усвідомлення власних почуттів.
7. Музикотерапія	Прослуховування спокійних мелодій (повільний темп, без тексту). Рекомендується 10–15 хвилин після тренування або ввечері вдома.	Зниження збудження нервової системи, стабілізація серцевого ритму, відновлення позитивного емоційного фону.
8. Самонавіювання («Я впораюсь»)**	Повторення простих позитивних установок: «Я готова», «Я спокійна», «У мене все вийде». Проводиться вголос або подумки перед виступом.	Підвищення впевненості у власних силах, розвиток внутрішньої стійкості, зниження страху невдачі.
9. Командна підтримка	Після змагання або виступу діти обговорюють свої емоції в групі. Тренер наголошує на командній взаємопідтримці та повазі.	Зменшення індивідуального страху помилки, створення відчуття приналежності до команди, емоційне “розвантаження”.
10. Релаксаційні вправи із залученням тіла	Повільні плавні рухи руками, потягування, легке	Відновлення контакту з тілом, розслаблення,

Метод / техніка	Опис і застосування	Очікуваний ефект
	погладжування плечей, дихання “черевом”.	зняття психомоторної напруги.
11. “Теплий душ” або водні процедури	Прийом теплої душі після емоційного навантаження або купання в басейні. Вода діє як природний антисресовий фактор.	Фізіологічне розслаблення, нормалізація роботи нервової системи, покращення сну.
12. Творчі паузи	Малювання, читання, слухання казок або спокійних історій (особливо для дітей до 11 років).	Відновлення психічної енергії через присмії заняття, переключення уваги, зняття тривоги.
13. Спілкування з тваринами або природою	Прогулянка на природі, контакт із домашніми тваринами.	Природне зниження рівня кортизолу (гормону стресу), підвищення рівня ендорфінів, емоційне розвантаження.
14. Рефлексія і самоспостереження	Старші гімнастки можуть вести короткий “щоденник настрою”: записувати, що викликало хвилювання і як вдалося його подолати.	Формування емоційної зрілості, розвиток навички саморегуляції та розуміння власних станів.
15. Підтримка тренера і батьків	Спокійний тон спілкування, схвалення, доброзичливе обговорення результатів без критики.	Відчуття захищеності, довіри, стабільності. Зниження рівня тривожності, посилення внутрішньої впевненості.

Рекомендується навчати учнів прийомам і методам управління своїм збудженням і підвищеною тривожністю, таким як настройка на певний емоційний стан, який полягає в уявній асоціації збудженого, тривожного емоційного стану з мелодією, кольором, пейзажем або характерним жестом. спокійний, розслаблений - з іншим і впевнений в собі, «переможний»- з третім. При сильному збудженні викличте спочатку перше, потім друге, потім переходите до третього, повторюючи останнє кілька разів [20, с. 22].

Паралельно із застосуванням вказаної програми проводилася роз'яснювальна робота про те, що з тривогою стикаються навіть відомі спортсмени, але вони знають певні прийоми, які допомагають подолати цей стан.

Яку б техніку тренер не використовував у своїй роботі щодо запобігання та виправлення страхів і тривоги, важливо пам'ятати, що страх, якого спортсменка намагається уникнути, може перерости у фобію. Важливо навчитися розпізнавати, що відбувається з гімнасткою в даний момент. Перш за все її слід навчити висловлювати свій емоційний стан, свої почуття. Важливо записувати свої думки, почуття і реакції на небезпечну для неї ситуацію, не роблячи оцінок або порівнянь. Необхідно тренувати вміння формулювати мету власної поведінки в конкретній ситуації, повністю відволікатися від себе, знижувати значущість ситуації, розуміти відносну значущість «перемоги» або «поразки», розвивати готовність до змагальної діяльності [6, с. 113].

Дбайливе і шанобливе ставлення тренера до почуттів спортсменок допоможе подолати більшість страхів, які вони відчують на початкових етапах тренувань, і відчути себе впевнено і спокійно в обраному ними виді спорту.

3.4. Аналіз динаміки та рівня тривожності у юних спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки після впровадження корекційної програми

Після проведення корекційної програми, що включала вправи на релаксацію, розвиток навичок саморегуляції та формування позитивного ставлення до змагальної діяльності, було здійснено повторне психодіагностичне обстеження спортсменок, метою якого було визначення змін показників тривожності у представниць різних вікових груп і встановлення, наскільки ефективним виявився вплив запропонованих методів.

Повторне проведення психодіагностичного обстеження показує, що у наймолодших гімнасток спостерігається стабілізація емоційного стану та підвищення впевненості у власних діях. Після серії занять, де використовувалися елементи гри, дихальні вправи та короткі релаксаційні паузи, гімнастки стали

більш спокійно реагувати на зауваження й легше долати хвилювання перед виступом. Їхні показники змагальної тривожності знизилися з 15 до 13 балів, що свідчить про зменшення напруження і формування позитивного ставлення до тренувального процесу. У цій групі найефективнішими виявилися ігрові вправи, підтримка тренера та схвалення результатів навіть невеликих досягнень.

Найбільш помітні зміни спостерігалися саме у спортсменок 11-12 років. У період активного становлення самооцінки вони часто переживають через оцінку іншими їх досягнень, тому вправи, спрямовані на усвідомлення власних емоцій, контроль дихання та уявне самоналаштування, дали значний ефект. Після курсу корекційної програми поведінка дівчат змінилася - вони стали більш зібраними, знизився страх перед помилками, з'явилася впевненість у своїх силах. Середній рівень тривожності зменшився з 21 до 17 балів, що відповідає переходу від високого до помірного рівня. Проведене спостереження та тренери відзначали покращення концентрації, стабільності рухів та зменшення передстартової напруги.

У гімнасток старшої група (13–14 років) позитивна динаміка проявилася у вигляді зниження особистісної тривожності та підвищення контролю над власними емоціями. Дівчата почали свідоміше використовувати прийоми саморегуляції, такі як дихальні техніки, короткі медитації чи настанова “я зможу впоратися”. Вони стали спокійніше ставитися до змагань, менше зациклюватися на оцінках, більше — на якісному виконанні вправ. Рівень тривожності знизився з 25 до 20 балів, що свідчить про формування психологічної стійкості та більш зрілої спортивної позиції.

Аналіз результатів засвідчив, що після впровадження програми у всіх вікових групах відбулося зменшення рівня тривожності, покращення настрою та зростання впевненості у власних силах. Найвиразніші зміни спостерігаються у спортсменок середньої групи, для яких, як свідчать проведені нами дослідження, характерна найбільша емоційна вразливість.

У молодшої групи тривожність мала ситуативний характер і швидко знижувалася завдяки підтримці та позитивному підкріпленню. У старшої — напруга стала контрольованою, що свідчить про розвиток уміння керувати своїм станом перед виступом.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження показало, що тривожність є стабільним фактором психічного стану юних гімнасток і прямо впливає на їхню готовність до тренувальної та змагальної діяльності. При цьому виявлено чітку вікову динаміку. У молодшій групі (10 років) емоційний стан загалом залишається стабільним: дівчата демонструють позитивний настрій, високий рівень активності та відносно низькі показники тривожності. Для них змагання сприймаються радше як подія або гра, а не як жорстка оцінка їх досягнень. Це дозволяє їм швидко відновлюватися після помилок і підтримувати інтерес до занять.

У середній віковій групі (11–12 років) спостерігається найвищий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Саме в цей період формується самооцінка, з'являється виражена потреба у схваленні, страх виглядати гірше за інших, побоювання не виправдати очікування тренера або батьків. Гімнастки цього віку виявилися найбільш психологічно вразливим: у них зростала внутрішня напруга перед змаганнями, частіше виникало емоційне виснаження та соматичні прояви напруження (втома, “зажатість”, невпевненість у рухах). Ці дані вказують, що саме спортсменки 11–12 років потребують найбільшого психологічного супроводу.

У старшій групі спортсменок (13–14 років) тривожність поступово переходить у більш керований стан. Дівчата краще розуміють власні можливості, вміють використовувати дихання, самонавіювання та внутрішній контроль, аби знизити хвилювання перед стартом. Вони залишаються вимогливими до себе, але їх хвилювання стає функціональним: воно працює на мобілізацію, а не на

блокування рухів. Тобто з віком тривожність не зникає, але перестає бути хаотичною і набуває характеру саморегульованої напруги.

Важливо, що після впровадження корекційної програми, яка включала дихальні техніки, релаксацію, візуалізацію, емоційне розвантаження та підтримку з боку тренера, у всіх вікових групах зафіксовано зниження рівня тривожності. У молодшій це проявилось як зменшення ситуативного хвилювання, у середній — як зниження страху оцінки та помилки, у старшій — як посилення контролю над власним емоційним станом. Тобто психологічні інтервенції можуть давати вимірюваний ефект навіть у межах короткого періоду. Отримані дані дозволяють зробити два практичні узагальнення. По-перше, психічний стан гімнасток не можна вважати “другорядним” щодо технічної та фізичної підготовки: емоційна стабільність напряму пов’язана з якістю виконання вправ, стійкістю до стресу і здатністю показати свій реальний технічний рівень на помості. По-друге, психологічна підтримка має бути диференційованою за віком: якщо в 10 років достатньо емоційної безпеки й підтримки, то в 11–12 років потрібна робота зі страхами, самооцінкою і сприйняттям критики, а в 13–14 років — навчання саморегуляції як елементу професійної змагальної готовності.

Таким чином, результати емпіричного розділу підтверджують, що тривожність у юних спортсменок спеціалізованої базової підготовки є керованим станом. Своєчасна психолого-педагогічна робота, вбудована в тренувальний процес, може не лише поліпшити емоційне самопочуття юної гімнастки, а й підвищити якість її змагального виступу. Це створює підґрунтя для впровадження цілеспрямованих програм психологічної підготовки як обов’язкового компоненту системи підготовки юних спортсменок.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет за результатами дослідження показує, що змагальна діяльність викликає у спортсменів сильні емоційні реакції, що проявляються в різноманітних почуттях, включаючи підвищену тривожність.

Тривога, як попереджувальний сигнал, звертає увагу на потенційні труднощі та перешкоди у досягненні цілей і дає змогу мобілізувати енергію для досягнення найкращого можливого результату. Тому нормальний рівень тривожності вважається необхідним для ефективної адаптації до реальності та є вродженим у всіх людей. Таким чином, спортсмени володіють індивідуально оптимальним рівнем «корисної тривожності», який мотивує їх виконувати поставлені завдання та досягати найкращого можливого результату. Тривожність – це емоційний стан, який виникає в невизначених, небезпечних ситуаціях та в очікуванні несприятливої події. Зазвичай вона пов'язана з очікуванням невдачі в соціальних взаємодіях (у спортсменів, під час спортивних занять). Тривожність часто виникає через незнання джерела небезпеки. Функціонально тривога не тільки попереджає про потенційну небезпеку, але й сприяє пошуку та уточненню цієї небезпеки, активному дослідженню реальності для виявлення об'єкта загрози.

2. Тривожність у спортсменів – серйозна проблема, якій, на жаль, приділяється мало уваги. За правильного підходу її можна перетворити на інструмент зростання, зменшуючи ймовірність вигорання та передчасного завершення кар'єри. На розвиток тривожності у юних спортсменів впливають різні фактори, пов'язані з особистісними характеристиками, тренувальним процесом, участю у змаганнях та соціальним середовищем. Важливо пам'ятати, що тривожність не є негативним станом — якщо її ефективно контролювати, вона може сприяти мотивації та зосередженості, але якщо вона стає надмірною, вона може погіршити результати та підірвати впевненість у собі.

3. Тривожність є стабільним фактором психічного стану юних гімнасток і прямо впливає на їхню готовність до тренувальної та змагальної діяльності. При цьому виявлено чітку вікову динаміку. У молодшій групі (10 років) емоційний стан загалом залишається стабільним: дівчата демонструють позитивний настрій, високий рівень активності та відносно низькі показники тривожності. У середній віковій групі (11–12 років) спостерігається найвищий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Гімнастки цього віку виявилися найбільш психологічно вразливими: у них зростала внутрішня напруга перед змаганнями, частіше виникало емоційне виснаження та соматичні прояви напруження (втома, “зажатість”, невпевненість у рухах). У старшій групі спортсменок (13–14 років) тривожність поступово переходить у більш керований стан. Вони залишаються вимогливими до себе, але їх хвилювання стає функціональним: воно працює на мобілізацію, а не на блокування рухів.

4. Розроблена нами програми профілактики переживання спортсменками тривожності мала за мету підвищення самооцінки спортсменок випробовуваних груп, оволодіння ними вмінням керувати собою в певних, найбільш тривожних для них ситуаціях, зниження рівня м'язової напруги. Корекційної програма включала вправи дихальних технік, вправи на релаксацію, візуалізацію, емоційне розвантаження та настанови щодо підтримки з боку тренера.

5. Після впровадження програми у всіх вікових групах відбулося зменшення рівня тривожності, покращення настрою та зростання впевненості у власних силах. Найвиразніші зміни спостерігаються у спортсменок середньої групи, для яких, як свідчать проведені нами дослідження, характерна найбільша емоційна вразливість. У молодшій групі тривожність мала ситуативний характер і швидко знижувалася завдяки підтримці та позитивному підкріпленню. У старшій — напруга стала контрольованою, що свідчить про розвиток уміння керувати своїм станом перед виступом.

Подальші дослідження планується спрямувати на визначення рівня індивідуальних проявів, особливостей переживання емоційних станів

спортсменками-гімнастками і вибір для них індивідуалізованої програми психологічного супроводу підготовки.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Тривожність - найбільш поширений стан у спортсменів перед стартом і перед складною вправою, виконуваним вперше. Причин для тривожності у юного спортсмена може бути багато. Сюди входять особисті побоювання щодо результатів виступу (страх програти і навіть виграти), страх перед відповідальністю, ризик травмування себе чи суперника, страх перед сильним суперником. На основі результатів проведеного дослідження та аналізу динаміки рівня тривожності у юних гімнасток доцільно впровадити комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психологічного стану спортсменок, підвищення їхньої стресостійкості та формування впевненості у власних силах.

1. Рекомендації для тренерів

1. Доцільно створювати емоційно безпечне тренувальне середовище, у якому дитина не боїться помилки, а сприймає її як частину навчального процесу.
2. Рекомендується впроваджувати короткі вправи на релаксацію та дихальні техніки після інтенсивних навантажень для зняття емоційної напруги.
3. Важливо систематично формувати навички саморегуляції у спортсменок — навчати їх контролю дихання, використанню позитивних установок і візуалізації перед стартом.
4. Доцільно оцінювати змагальну діяльність у конструктивній формі, акцентуючи увагу на досягненнях і поступі, а не лише на помилках.
5. Варто уникати порівнянь між гімнастками, адже це посилює внутрішню конкуренцію та підвищує рівень тривожності.

2. Рекомендації для батьків

1. Рекомендується підтримувати дитину незалежно від змагального результату, наголошуючи на значенні процесу та зусиль, а не лише досягнень.
2. Важливо уникати емоційно забарвленої критики після виступу; замість цього доцільно застосовувати спокійну підтримку та обговорювати почуття дитини.
3. Доцільно забезпечити раціональний режим дня, що поєднує спортивні заняття, навчання, відпочинок і повноцінний сон.
4. Батькам важливо контролювати власний рівень тривожності перед змаганнями, адже діти часто копіюють емоційний стан дорослих.
5. Рекомендується спільно з тренером формувати позитивне ставлення до спорту як до джерела розвитку, а не як до постійного випробування.

3. Рекомендації для спортсменок

1. Доцільно регулярно виконувати вправи на дихальну релаксацію (“вдих — 4, пауза — 2, видих — 6”) перед змаганнями або важливими тренуваннями.
2. Рекомендується використовувати короткі фрази самопідтримки (“я готова”, “я впораюся”, “я спокійна”), які допомагають мобілізувати внутрішній ресурс.
3. Важливо сприймати змагання як можливість продемонструвати власні зусилля, а не як джерело страху оцінювання.
4. Доцільно формувати вміння відновлюватися після виступів за допомогою коротких дихальних пауз, позитивного самонавіювання та переключення уваги.
5. Рекомендується розвивати внутрішню мотивацію — орієнтуватися на власний прогрес, а не на зовнішнє схвалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азарова, А. О. Методологія і організація наукових досліджень: конспект лекцій / А. О. Азарова, Ю. В. Міронова. Вінниця: ВНТУ, 2022. 60 с.
2. Анісімова О. М. Зовнішні передумови адаптації закладів вищої освіти до сучасних вимог. *Вісник Хмельницького національного університету*. 2021. № 1. С. 233-238.
3. Антонова О. Є. Особливості тривожності сучасних підлітків / О. Є. Антонова // *Психологія і суспільство*. – 2014. – № 2. – С. 144–151.
4. Арнаутова Л. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 105-113.
5. Беленюк Ж. В. Сучасний стан сфери фізичного виховання та спорту України в умовах військової агресії росії. *Публічне урядування*. 2023. №1 (34). С. 100-104
6. Бодров В. О. Проблема подолання стресу. Процеси та ресурси подолання стресу. *Психологічний журнал*. 2016. № 2. С. 113–122.
7. Вознесенська О. Л. Психологічні наслідки підвищеної тривожності у дітей підліткового віку / О. Л. Вознесенська // *Психологія і суспільство*. – 2020. – №3. – С. 118–125.
8. Гакман А., Горюк П. Використання фітнес-технологій у тренувальному процесі спортсменів з єдиноборств. *Physical Culture And Sport: Scientific Perspective*. 2024. №1. С. 78-83.
9. Галян О. В. Методологія та організація наукових досліджень: навч.-метод. Видання. / О. В. Галян. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 26 с.
10. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». Теорія і практика сучасної психології. 2018. Вип. № 6. С. 107–110.
11. Горюк П., Даниленко О. Психофізіологічний стан спортсменів єдиноборців у міжсезонні. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О. В.

Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. № 4К (132). С. 60-64.

12. Горященко Ю. Г. Статистичні методи та моделі в бізнесі. URL: <http://eprints.kname.edu.ua/56789/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B5%D0%B7%202020-125-126.pdf> (дата звернення: 28.10.2025).

13. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Київ, 2017. 249 с.

14. Гуртова Т., Незгода С. Педагогічні основи корекції ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. Том 11, № 4. С. 20-25.

15. Експрес-опитувальник «САН» (самопочуття, активність, настрій) (розробка: В.А. Доскін, Н.А. Лурія, В.Б. Бурлачук та ін.) URL : <http://testik.com.ua/metodyka-diagnostyky-operatyvnoyi-otsinky-samopochuttya-aktyvnosti-ta-nastroyu-san-v-a-doskin-n-a-lavrenteva-v-b-sharaj-m-p-miroshnykov/> (дата звернення: 28.10.2025).

16. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

17. Захарова Н. О. Когнітивні стилі та їх взаємозв'язок з тривожністю підлітків / Н. О. Захарова // Актуальні проблеми психології. – 2020. – Т. 12. – С. 102–110.

18. Карнаух Т. В., Бабак С. В. Поширення тривожності та тривожних розладів у спортсменів. URL: <https://vpbim.com.ua/uk/knowledgebase/poshyrennya-tryvozhnosti-ta-tryvozhnyh-rozladiv-u-sportsmeniv/> (дата звернення: 27.10.2025).

19. Калюжна Є. В. Психологічні механізми тривожності дітей молодшого шкільного віку: монографія. – Київ: Педагогічна думка, 2008. – 156 с.

20. Літвякова І. А., Ханецька Н. В. Дослідження впливу емоцій на стан особистості. *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С. 22–28.
21. Ляшенко В. М., Туманова В. М., Корж Є. М. Дослідження особистісної тривожності студентів, що займаються футболом. *Молодий вчений*. 2018. № 4 (3). С. 89-92.
22. Ляшенко, В., Кожанова, О., Корж, Є. (2020), "Зв'язок індивідуально-психологічних особливостей спортсменів з результативністю змагальної діяльності", Слобожанський науково-спортивний вісник, No 1(75), С. 81-85
23. Методика «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В.Г. Норакидзе). URL: <https://ibib.ltd.ua/2215-metodika-izmereniya-urovnya-trevojnosti-35787.html> (дата звернення: 28.10.2025).
24. Опорний конспект лекцій з курсу «Методологія та організація наукових досліджень». URL: <https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/36273/1/metod.ta%20org.nauk.doslid..pdf> (дата звернення: 28.10.2025).
25. Павлишин О. Вивчення зміни психоемоційного стану студентів в період спортивної діяльності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка. Головний редактор В.М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/23029/1/Павлишин.pdf> (дата звернення 27.10.2025).
26. Погані звички, які збільшують тривожність. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/4371-pogan-zvichki-yak-zblshuyut-trivozhnst> (дата звернення: 27.10.2025).
27. Психологія спорту: Навчальний посібник / В. І. Воронова. Київ: "Олімпійська література", 2019 (вид. 2-ге) — 271 с.

28. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [Текст] / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. – Вид. 2-ге, виправл. – Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. – 616 с. : іл.
29. Ремшмідт Х. Підлітковий вік: кризовий період розвитку / Х. Ремшмідт. – К.: Видавництво Соломії Павличко «Основи», 2004. – 367 с.
30. Рибальченко О.М. Компоненти психологічної безпеки особистості: матеріали Міжнародної наукової кон-ференції «Роль психології та педагогіки в духовному розвитку сучасного суспільства», 30–31 липня 2022р. Рига, Латвія: «Видавництво Балтія», 2022. С.45–48.
31. Семаль Н. В. Рівень тривожності особистості та його місце у структурі підготовки спортсменів до змагань. *Україна. Здоров'я нації*. 2019. № 2 (55). С. 195-196.
32. Семикіна М. В., Зайченко В. В. Методологія сучасних наукових досліджень: опорний конспект лекцій з практичними кейсами. Навчальний посібник / за ред. Д.є.н., проф. Семикіної М. В. Кропивницький: КОД, 2025. 68 с.
33. Симптоми та що провокує виникнення тривожності? URL: <https://www.medical.te.ua/ua/news-1-0-821-simptomi-ta-scho-provokue-viniknennya-trivozhnosti>? (дата звернення: 27.10.2025).
34. Станішевська В. І. Вплив екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості. *Вісник Національного університету Оборони України Серія психологія*. 2022. №2-66(2022). С. 107-112.
35. Ставицька С. Психологічні особливості тривожності підлітків // Актуальні проблеми психології. – 2010. – Т. 5. – С. 211–218.
36. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник / заг.ред. К. Левченко. К. Агентство «Україна», 2015. 176 с.
37. Соціологія: організація емпіричного дослідження. Навч. посібн. / уклад. Балановський Я. М. Умань: Візаві, 2019. 471 с.
38. Тест шкільної тривожності (Б. Філліпс). URL: <https://testoteka.info/uk/test/anxiety/phillips> (дата звернення: 28.10.2025).

39. Тисленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. *Психологія особистості*. 2016. №2. С. 107–115.
40. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
41. Фактори ризику розвитку тривожного розладу. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3639-faktori-riziku-rozvitku-trivozhnogo-rozladu> (дата звернення: 27.10.2025).
42. Шамич О. М. Чинники виникнення тривожності у спортсменів підліткового віку та засоби їх подолання / О. М. Шамич, С. Д. Білоус // Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України : зб. матер. VII Міжнародної конференції, 14 листопада 2024 року / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. – Київ : Ліра-К, 2025. - С. 497 – 498. – Бібліогр. : 4 назви.
43. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2017. №3. С. 469-476.
44. Шкала змагальної особистісної тривожності (SCAT). URL: https://www.eztests.xyz/tests/sport_scat/ (дата звернення: 28.10.2025).
45. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI> (дата звернення: 28.10.2025).
46. Якубек П., Шапошникова І., Шапошников К. Напрями адаптації світового досвіду розвитку вищої освіти в Україні у період становлення інформаційної економіки. *Науковий вісний Полісся*. 2019. № 1. С. 78-84.
47. Craig G. Human Development / G. Craig, D. Baucum. – 14th ed. – Boston: Pearson, 2023. – 720 p.
48. Horney K. Neurosis and Human Growth: The Struggle toward Self-Realization / K. Horney. – New York: W. W. Norton, 1991. – 240 p.

49. Izard C. E. *The Psychology of Emotions* / C. E. Izard. – New York: Plenum Press, 1991. – 452 p.
50. Maddi S. R. *Personality Theories: A Comparative Analysis* / S. Maddi. – Homewood, IL: Dorsey Press, 1989. – 462 p.
51. May R. *Psychology and the Human Dilemma* / R. May. – Princeton, NJ: Van Nostrand, 1967. – 190 p.
52. Rachman S. *Anxiety* / S. Rachman // *Psychological Bulletin*. – 1977. – Vol. 84, No. 3. – P. 572–588.
53. Rogers C. R. *Client-Centered Therapy* / C. Rogers. – Boston: Houghton Mifflin, 1951. – 560 p.
54. Rudolph K. D. Gender differences in adolescent anxiety: social-evaluative stress and emotional response patterns / K. D. Rudolph // *Journal of Adolescence*. – 2016. – Vol. 49. – P. 69–80.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Особистісний опитувальник тривожності Тейлора, адаптований В.Г.

Норакідзе;

Я можу довго працювати, не втомлюючись.
Я завжди виконую свої обіцянки, незалежно від того, зручно мені це чи ні.
Мої руки і ноги зазвичай теплі.
У мене рідко болять голови.
Я впевнений у своїх силах.
Очікування змушує мене нервувати.
Іноді мені здається, що я ні на що не годжуся.
Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливою.
Я не можу зосередитися на чомусь одному.
У дитинстві я завжди відразу і покійно виконувала все, що мені доручали.
Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунка.
Я часто ловлю себе на тому, що турбуюся про щось.
Я не думаю, що я нервую більше, ніж більшість людей.
Я не надто сором'язлива.
Життя для мене майже завжди пов'язане з великою кількістю стресів.
Іноді трапляється, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
Я червонію не частіше, ніж інші.
Я часто засмучуюся через дрібниці.
Я рідко помічаю серцебиття або задишку.
Мені не подобаються всі люди, яких я знаю.
Я не можу заснути, якщо мене щось турбує.
Зазвичай я спокійний і мене нелегко вивести з себе.
Мені часто сняться кошмари.
Я схильний сприймати все занадто серйозно.
Коли я нервую я потію.
У мене неспокійний і переривчастий сон.
В іграх я вважаю за краще вигравати, а не програвати.
Я більш чутливий, ніж більшість людей.
Буває, що нескромні жарти і гостроти змушують мене сміятися.

Я хотів би бути таким же задоволеним своїм життям, як, мабуть, задоволені ним інші.

Мене часто турбує шлунок.

Я постійно стурбований своїми фінансовими та службовими справами.

Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.

Іноді мені здається, що переді мною нагромаджуються такі труднощі, які я не в силах подолати.

Я легко гублюся.

Іноді я так переживаю, що не можу заснути.

Я вважаю за краще уникати конфліктів і скрутних ситуацій.

У мене бувають напади нудоти і блювоти.

Я ніколи не запізнювався на побачення чи роботу.

Часом я точно відчуваю себе марним.

Іноді мені хочеться вилятися.

Я майже завжди переживаю за щось чи когось.

Я турбуюся про можливі невдачі.

Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

Мене часто охоплює відчай.

Я нервова і легко збудлива людина.

Я часто помічаю, що у мене тремтять руки, Коли я намагаюся щось зробити.

Я майже завжди відчуваю голод.

Мені не вистачає впевненості в собі.

Я легко потію, навіть у прохолодні дні.

Мені часто сняться речі, про які краще нікому не розповідати.

У мене дуже рідко болить живіт.

Мені дуже важко зосередитися на будь-якому завданні чи роботі.

У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.

Я завжди відповідаю на електронні листи відразу після їх прочитання.

Я легко засмучуюсь.

Я майже ніколи не червонію.

У мене набагато менше побоювань, ніж у моїх друзів і знайомих.

Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.

Зазвичай я працюю в стані сильного стресу.

Опитувальник рівня тривожності за Спілбергером – Ханіним (STAI)

Бланк 1. Шкала ситуативної тривожності

№	Судження	Ні, не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком правильно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю у напрузі	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скований	1	2	3	4
5	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	я нервуюсь	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я піднятий	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я надто збуджений, і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала особистісної тривожності

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
2	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
3	Я легко можу засмутитися	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
6	Я відчуваю приплив сил, бажання працювати	1	2	3	4
7	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
8	Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4
9	Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10	Я буваю щасливий	1	2	3	4
11	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
12	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
13	Я почуваюся беззахисним	1	2	3	4
14	Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
15	У мене буває нудьга	1	2	3	4
16	Я буваю задоволений	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18	Буває, що я почуваюся невдахою	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

Шкала змагальної особистісної тривожності Р. Марпенса (Sport Competition Anxiety Test, SCAT)

№ Висловлювання	Майже завжди	Інколи	Часто
1. Змагатися з іншими цікаво	А	Б	В
2. Перед змаганнями я почуваюся неспокійно	А	Б	В
3. Перед змаганнями я боюсь, що не зможу виступити добре	А	Б	В
4. На змаганнях я поведжусь як справжній спортсмен	А	Б	В
5. Змагаючись, я турбуюся, що можу припуститися помилок	А	Б	В
6. Перед початком змагань я буваю спокійним	А	Б	В
7. У змаганнях важливо поставити ціль	А	Б	В
8. Перед початком змагань у мене в животі виникає неприємне відчуття	А	Б	В
9. Я помічаю, що перед початком змагань серце у мене починає битися частіше, ніж зазвичай	А	Б	В
10. Мені подобаються ігри, що вимагають великої фізичної напруги	А	Б	В
11. Перед змаганням я почуваюся вільно	А	Б	В
12. Перед початком змагання я нервуюсь	А	Б	В
13. Командні види спорту цікавіше, ніж індивідуальні	А	Б	В
14. Я починаю нервувати через бажання швидше розпочати змагання	А	Б	В
15. Перед початком змагань я буваю весь напружений	А	Б	В

Тест шкільної тривожності Філіпса

Текст анкети Філіпса

1. Чи важко вам встигати за всім класом?
2. Ви турбуєтесь, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки добре ви знаєте матеріал?
3. Чи важко вам працювати в класі так, як того хоче вчитель?
4. Вам іноді сниться, що вчитель розлючений тим, що ви не знаєте уроку?
5. Чи траплялося коли-небудь, що хтось із вашого класу бив вас?
6. Чи часто вам хочеться, щоб учитель не поспішав пояснювати новий матеріал, поки ви не зрозумієте, про що він говорить?
7. Чи сильно ви хвилюєтеся, відповідаючи або виконуючи завдання?
8. Чи трапляється з вами, що ви боїтеся висловитися в класі, тому що боїтеся зробити дурну помилку?
9. Чи тремтять у вас коліна, коли вас викликають відповідати?
10. Чи часто ваші однокласники сміються над вами, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи буває так, що Ви отримуєте нижчу оцінку, ніж очікували?
12. Ви турбуєтесь про те, що вас залишать на другий рік?
13. Чи намагаєтесь ви уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що вас зазвичай не вибирають?
14. Чи буває так, що ви тремтите всім тілом, коли вас викликають відповідати?
15. Чи Часто у вас виникає відчуття, що ніхто з ваших однокласників не хоче робити те, що ви хочете?
16. Чи сильно ви хвилюєтеся, перш ніж приступити до виконання завдання?
17. Чи важко вам отримувати ті оцінки, яких очікують від вас батьки?
18. Чи боїтеся ви іноді, що Вам стане погано на уроці?
19. Чи будуть ваші однокласники сміятися над вами, якщо ви зробите помилку в відповіді?
20. Чи схожі Ви на своїх однокласників?
21. Після виконання завдання ви переживаєте, чи добре ви його виконали?
22. Коли ви працюєте в класі, Ви впевнені, що все добре запам'ятаєте?
23. Вам іноді сниться, що ви в школі і не можете відповісти на питання вчителя?

24. Чи Правда, що більшість хлопців ставляться до вас як до друга?
25. Чи працюєте ви більше, якщо знаєте, що результати вашої роботи будуть порівнюватися в класі з результатами ваших однокласників?
26. Чи часто ви мрієте про те, щоб менше хвилюватися, коли вас запитують?
27. Чи боїтеся ви іноді вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєте ви, що ваше серце починає сильно битися, коли вчитель. Він каже, що збирається перевірити вашу готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, хто-небудь з твоїх друзів думає, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре тобі з тими з твоїх однокласників, до яких хлопчики ставляться з особливою увагою?
31. Чи трапляється так, що хтось із хлопців в класі говорить щось образливе для вас?
32. Чи вважаєте ви, що учні, які погано навчаються у школі, втрачають розташування оточуючих?
33. Чи не здається вам, що більшість ваших однокласників не звертають на Вас уваги?
34. Чи часто ви боїтеся виглядати смішним?
35. Чи задоволені ви тим, як до вас ставляться вчителі?
36. Чи допомагає ваша мама з організацією вечорів, як інші мами ваших однокласників?
37. Ви коли-небудь хвилювались, що про вас подумають інші?
38. Чи сподіваєтесь ви в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєте ви, що одягаєтесь так само добре, як і Ваші Однокласники в школі?
40. Чи часто ви думаєте про те, як відповідати урок? Що інші думають про вас в це час?
41. Чи є у здібних учнів якісь особливі права, яких Немає У інших учнів в класі?
42. Чи сердяться деякі ваші однокласники, коли вам вдається бути кращими за них?
43. Чи задоволені ви тим, як до вас ставляться Однокласники?
44. Чи добре ви себе почуваєте, коли залишаєтесь наодинці з учителем?
45. Чи жартують іноді однокласники над вашою зовнішністю і поведінкою?
46. Як ти думаєш, ти турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи не здається тобі, що ти ось-ось заплачеш?

48. Коли ви лягаєте ввечері в ліжку, чи турбуєтеся ви іноді про те, що буде завтра в школі?
49. Коли ви працюєте над важким завданням, вам іноді здається, що ви зовсім забули те, що добре знали раніше?
50. У вас злегка тремтять руки, коли ви працюєте над завданням?
51. Чи відчуваєте ви, що починаєте нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи Страшно вам, якщо в школі пройде перевірка ваших знань?
53. Коли вчитель каже, що збирається дати класу завдання, чи переживаєте ви страх, що не зможете з ним впоратися?
54. Ви коли-небудь мріяли про те, що ваші однокласники можуть робити те, чого не можете ви?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, Чи відчуваєте ви, що ваші однокласники розуміють його краще вас?
56. Чи турбуєтесь ви по дорозі до школи, що вчитель може дати класу контрольну роботу?
57. Коли ви виконуєте завдання, вам зазвичай здається, що ви робите це погано?
58. Чи тремтить у вас злегка рука, коли вчитель просить Вас виконати завдання на дошці перед всім класом?

Опитувальник САН

Опитувальник складається із 30 пар протилежних характеристик, за якими досліджуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій досліджуваний відмічає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану. Вік досліджуваного: з 12 років. Інструкція. Вам пропонується описати свій стан, який ви відчуваєте в даний момент, користуючись таблицею, яка складається із 30 полярних ознак. Ви 78 повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує ваш стан, і відмітити цифру, яка відповідає ступеню вираженості даної характеристики.

Типова картка методики САН

Прізвище, ім'я _____

Вік _____ Стать _____ Дата _____

1. Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
2. Почуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваю себе слабким
3. Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4. Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5. Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6. Гарний настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
7. Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Малопрацездатний
8. Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9. Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10. Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Дієвий
11. Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
12. Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
13. Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14. Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15. Безініціативний	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
16. Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
17. Сповнений віри	3 2 1 0 1 2 3	Зневірений
18. Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
19. Добре відпочив	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
20. Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
21. Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
22. Бажаю відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажаю працювати
23. Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
24. Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25. Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Маловитривалий
26. Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
27. Розмірковувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Розмірковувати легко
28. Неуважний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29. Сповнений надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30. Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Ключ до методики

Самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30. 79

Обробка даних

При підрахунку граничний ступінь вираження негативного полюсу пари оцінюється в 1 бал, а граничний ступінь вираження позитивного полюсу пари - в 7 балів. При цьому необхідно враховувати, що полюс шкал постійно змінюється, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні - низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії і підраховується кількість балів за кожною з них. Отримані результати кожної категорії діляться на 10. Середній бал шкали - 4. Оцінки, які перевищують 4 бали, свідчать про нормальний стан досліджуваного, оцінки нижче 4 свідчать про зворотне. Нормальні оцінки стану лежать в діапазоні 5,0-5,5 балів. Слід враховувати, що при аналізі функціонального стану важливе не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення.

ІНТЕГРАТИВНИЙ ТЕСТ ТРИВОЖНОСТІ (О.П. БІЗЮК)

Реєстраційний бланк шкали СТ – С ІТТ шкала СТ – С

ПІБ _____ Вік _____ Дата _____ Місце
обстеження _____

Нижче Вам запропоновані декілька стверджень, стосовно Вашого емоційного стану. Відносно кожного з них треба вирішити – наскільки даний стан виражений саме **ЗАРАЗ, В ДАНИЙ МОМЕНТ, СЬОГОДНІ**. У залежності від цього поставте «+» в одну з чотирьох граф.

	Зовсім ні	Слабо виражено	Виражено	Дуже виражено
1. Я знаходжусь в напруженні				
2. Я засмучений				
3. Я тривожусь за майбутнє				
4. Я нервуюсь				
5. Я стурбований				
6. Я збуджений				
7. Я відчуваю незрозумілу загрозу				
8. Я швидко втомлююсь				

9. Я не впевнений у собі				
10. Я уникаю будь-яких конфліктів				
11. Я легко приходжу в замішання				
12. Я відчуваю свою марність				
13. Я погано сплю				
14. Я відчуваю себе втомленим				
15. Я емоційно чутливий				

Загальний показник

	ЕД	АСТ	ФОВ	ОП	СЗ

Реєстраційний бланк шкали СТ – О

ІТТ

шкала СТ – О

Нижче Вам запропоновані декілька стверджень, стосовно Вашого емоційного стану. Відносно кожного з них треба вирішити – **ЯК ЧАСТО** протягом останнього часу (наприклад, на протязі останнього року) Ви це відчували. В залежності від цього поставте «+» в одну з чотирьох граф.

	Майже ніколи	Рідко	Часто	Майже весь час
1. Я знаходжусь в напруженні				

2. Я засмучений				
3. Я тривожусь за майбутнє				
4. Я нервуюсь				
5. Я стурбований				
6. Я збуджений				
7. Я відчуваю незрозумілу загрозу				
8. Я швидко втомлююсь				
9. Я не впевнений у собі				
10. Я уникаю будь-яких конфліктів				
11. Я легко приходжу в замішання				
12. Я відчуваю свою марність				
13. Я погано сплю				
14. Я відчуваю себе втомленим				
15. Я емоційно чутливий				

Загальний показник

	ЕД	АСТ	ФОВ	ОП	СЗ
--	----	-----	-----	----	----