

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
Другого магістерського рівня

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У  
СПОРТСМЕНІВ ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Шифр \_\_\_\_\_

Виконав студент ФКС м -24-1 група



Владислав КУДРЯВЦЕВ

Підпис Ініціали, прізвище

Керівник д-р філософії, доцент

Науковий ступінь, звання



Підпис

Віта ХІМІЧ

Ініціали, прізвище

Нормоконтролер к.н.ф.в.с



Підпис

Олександр АНТОНІУК

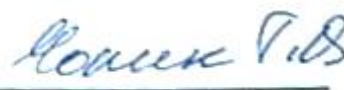
Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

р. Завідувач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання і спорту



Підпис



Ініціали, прізвище

Дата \_\_\_\_\_

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту  
Рівень вищої освіти магістр  
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка  
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»  
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

## АНОТАЦІЯ

Кудрявцев В. В. «Психологічні особливості подолання тривожності у спортсменів перед змаганнями» кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2025.

У роботі досліджено психологічні особливості тривожності у спортсменів підліткового віку перед змаганнями, її види, структуру та вплив на змагальну ефективність. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив виокремити три основні форми тривожності: ситуативну, особистісну та передзмагальну, які виступають важливими чинниками психоемоційного стану спортсмена.

Метою дослідження стало визначення рівнів тривожності у спортсменів 12–15 років та апробація психорегуляційної програми, спрямованої на її подолання. Було застосовано комбінований підхід, кількісні методи (шкала Спілбергера, SCAT, CSAI-2) та якісні методи (самозвіти, спостереження, групова рефлексія), що забезпечило комплексну оцінку психоемоційного стану учасників дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Хмельницької ДЮСШ. На основі отриманих діагностичних даних була розроблена та впроваджена психорегуляційна програма, яка включала аутогенне тренування, дихальні вправи, візуалізацію, самонавіювання та інші психотехніки.

Результати контрольного зрізу засвідчили ефективність впровадженої програми: у спортсменів експериментальної групи значно знизилися показники тривожності, зросла впевненість у собі, покращилася емоційна саморегуляція. Контрольна група таких змін не виявила.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання запропонованої психорегуляційної програми в системі психологічного супроводу юних спортсменів, а також у розробці індивідуалізованих стратегій підготовки до змагань.

**Ключові слова:** тривожність; спортивна психологія; ситуативна тривожність; особистісна тривожність; передзмагальна тривожність; психорегуляція; саморегуляція; підлітки; спортсмени.

## ANNOTATION

Kudryavtsev V. V. «Psychological features of overcoming anxiety in athletes before competitions» – master's qualification work in the specialty 017 «Physical Culture and Sports» under the educational and professional program «Physical Culture and Sports». Khmelnytskyi National University. – Khmelnytskyi, 2025.

The work investigates the psychological features of anxiety in adolescent athletes before competitions, its types, structure and impact on competitive efficiency. Theoretical analysis of scientific sources allowed us to identify three main forms of anxiety: situational, personal and pre-competition, which are important factors in the athlete's psycho-emotional state.

The purpose of the study was to determine the levels of anxiety in athletes aged 12–15 and to test a psycho-regulatory program aimed at overcoming it. A combined approach was used, quantitative methods (Spilberger scale, SCAT, CSAI-2) and qualitative methods (self-reports, observations, group reflection), which provided a comprehensive assessment of the psycho-emotional state of the study participants.

The empirical study was conducted on the basis of the Khmelnytskyi Youth Sports School. Based on the diagnostic data obtained, a psycho-regulatory program was developed and implemented, which included autogenic training, breathing exercises, visualization, autosuggestion and other psychotechniques.

The results of the control section showed the effectiveness of the implemented program: the athletes of the experimental group significantly decreased their anxiety indicators, increased their self-confidence, and improved their emotional self-regulation. The control group did not show such changes.

The practical significance of the work lies in the possibility of using the proposed psycho-regulatory program in the system of psychological support for young athletes, as well as in the development of individualized strategies for preparing for competitions.

Keywords: anxiety; sports psychology; situational anxiety; personal anxiety; pre-competition anxiety; psycho-regulation; self-regulation; adolescents; athletes.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	7
<b>РОЗДІЛ I. Теоретичні основи дослідження тривожності у спортсменів</b>	11
1.1. Поняття тривожності у спортивній психології	11
1.2. . Класифікація тривожності	17
1.3. Психологічні особливості тривожності у підлітків 12-15 років в умовах спортивної діяльності	21
1.4. Психорегуляційні стратегії подолання тривожності у спортсменів	28
<b>ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ I</b>	34
<b>РОЗДІЛ II. Методологія та організація емпіричного дослідження</b>	37
2.1. Організація дослідження (вибірка, база, етапи)	37
2.2. Методи оцінки ефективності психорегуляційної програми	41
2.3. Методи статистичної обробки даних	54
<b>РОЗДІЛ III. Експериментальне дослідження подолання тривожності</b>	56
3.1. Початковий рівень тривожності у спортсменів (констатуючий етап)	56
3.2. Формувальний експеримент: впровадження психорегуляційної програми	61
3.3. Контрольний етап: оцінка ефективності психорегуляційної програми	69
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III</b>	75
<b>ВИСНОВКИ</b>	77
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>	79
<b>ДОДАТКИ</b>	83

## **ВСТУП.**

**Актуальність теми дослідження.** Проблема тривожності у спорті посідає ключове місце в сучасній спортивній психології, оскільки психоемоційний стан спортсмена безпосередньо визначає якість його підготовки, здатність до мобілізації ресурсів та результативність змагальної діяльності. Тривожність як психічний феномен супроводжує людину в умовах підвищеної значущості, невизначеності та стресового впливу, що особливо характерно для спортивних змагань, де поєднуються високі вимоги, соціальні очікування та фактор публічної оцінки. Найбільшого напруження це явище набуває в індивідуальних видах спорту, де відповідальність за кінцевий результат цілком покладається на спортсмена.

У сучасних українських та зарубіжних дослідженнях тривожність розглядається як багатовимірна психічна структура, що включає когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти (Г. Айзенк, Ч. Спілбергер). У роботах українських учених Н. Гончаренко (2017) та О. Томенко (2020) підкреслюється, що тривожність спортсмена формується як відповідь на значущість змагальної ситуації та виражається у переживаннях напруження, сумнівів, внутрішньої нестійкості, праці різних науковців стали основою багатьох сучасних теоретичних підходів, визначає тривожність як природний компонент передзмагального стану, що може виконувати як мобілізуючу, так і деструктивну функцію залежно від її інтенсивності та індивідуальної зони оптимального функціонування спортсмена (IZOF).

За даними українських дослідників В. Медведєва (2019), Т. Карнаух та С. Бабак (2021), підвищена тривожність здатна негативно впливати на точність та стабільність техніко-тактичних дій, порушувати концентрацію уваги, знижувати координованість та швидкість прийняття рішень. Емпіричні дослідження М. Єлісеєвої (2021) доводять, що передзмагальна тривожність корелює з загальною тривожністю та рівнем упевненості у власних силах, а у спортсменів командних і індивідуальних видів спорту має різну інтенсивність і динаміку проявів. У роботах М. Романюка (2024) визначено важливу взаємодію

між самовпевненістю та тривожністю, показано, що низький рівень впевненості спричиняє посилення когнітивних і соматичних проявів тривожності перед змаганнями. Дослідження Н. Семаль та А. Співака (2019) підкреслюють, що тривожність у спортсменів проявляється в особистісній, ситуативній та передзмагальній формах, які перебувають у тісному взаємозв'язку та потребують комплексного психологічного аналізу.

Попри значний науковий інтерес до цієї проблеми, недостатньо висвітленими залишаються питання системного використання психорегуляційних технік у підготовці спортсменів, їх практична ефективність та умови впровадження у тренувальний процес. Не повною мірою досліджено взаємодію між особистісною та передзмагальною тривожністю, а також вплив індивідуально-психологічних характеристик на здатність спортсмена до емоційної саморегуляції. Це зумовлює потребу у проведенні комплексного теоретико-емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення механізмів подолання тривожності та підвищення рівня змагальної готовності.

Отже, актуальність дослідження визначається такими чинниками:

- зростанням нервово-емоційного навантаження в умовах сучасного спорту;
- впливом тривожності на результативність і стабільність змагальних дій;
- необхідністю впровадження психологічних методів подолання передзмагального напруження;
- потребою вдосконалення програм психологічного супроводу спортсменів в Україні, все це зумовило вибір теми дослідження **«Психологічні особливості подолання тривожності у спортсменів перед змаганнями»**.

Тема кваліфікаційної роботи затверджено ректором Хмельницького національного університету (наказом № 65 від 25.08.2025 року)

**Мета дослідження** визначити психологічні особливості прояву та подолання тривожності у спортсменів перед змаганнями, а також обґрунтувати ефективні психорегуляційні стратегії та умови їх застосування для підвищення рівня змагальної готовності.

**Об'єкт дослідження** психологічні стани спортсменів у процесі змагальної діяльності.

**Предмет дослідження** психологічні особливості тривожності у спортсменів перед змаганнями та ефективні способи її подолання в умовах спортивної підготовки.

### **Завдання дослідження**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел щодо поняття тривожності у спортивній психології та її структурно-функціональних характеристик.
2. Узагальнити класифікацію тривожності (ситуативної, особистісної, передзмагальної) та визначити їх психологічні й психофізіологічні особливості.
3. Провести психодіагностичне дослідження рівня тривожності у спортсменів різного рівня підготовленості.
4. Розробити й обґрунтувати психорегуляційну програму зниження передзмагальної тривожності.
5. Оцінити ефективність психокорекційних заходів на основі динаміки показників тривожності до і після впровадження програми.

### **Методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація наукових джерел;
- емпіричні: психодіагностичні методики (Шкала тривожності Спілбергера, опитувальники самооцінки та змагальної впевненості), анкетування, спостереження;
- математико-статистичні: ранжування, кореляційний аналіз, порівняння показників до і після впливу психорегуляційної програми.

### **Наукова новизна:**

- уточнено психологічний зміст і структуру тривожності у спортсменів у контексті змагальної діяльності;
- визначено взаємозв'язок між особистісною, ситуативною та передзмагальною тривожністю;

– обґрунтовано ефективність психорегуляційної програми для зниження передзмагальної тривожності;

– розширено уявлення про психологічну готовність спортсмена як динамічну систему емоційної саморегуляції.

**Практична значущість** результати можуть бути використані тренерами, спортивними психологами, методистами та викладачами під час організації психологічної підготовки спортсменів, розробки індивідуальних стратегій подолання тривожності, оптимізації передзмагального стану та формування психоемоційної стійкості в умовах високих змагальних навантажень.

**Апробація результаті дослідження.** Головні результати проведеного дослідження знайшли своє відображення у виступі на V Регіональній науково-практичній інтернет-конференції «Фізична культура і спорт: актуальні питання» (м. Хмельницький, 2025) у доповіді «Поняття та класифікація тривожності у спортивній психології».

**Структура магістерської роботи.** Наукова робота складається з анотації українською та англійською мовами, вступу, трьох розділів, висновків, переліку джерел посилань (39 найменувань). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 89 сторінок, серед них 71 сторінка основного тексту. Кваліфікаційна робота містить 7 таблиць, 1 рисунок та 3 додатка.

## РОЗДІЛ І.

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ

### 1.1. Поняття тривожності у спортивній психології

Проблема тривожності в спорті посідає одне з провідних місць у сучасній спортивній психології, оскільки саме психоемоційний стан спортсмена безпосередньо впливає на якість підготовки, здатність до мобілізації ресурсів та ефективність виконання змагальних дій. Особливої ваги тривожність набуває в індивідуальних видах спорту, де відповідальність за кінцевий результат повністю покладається на самого спортсмена, а психоемоційне напруження досягає максимального рівня безпосередньо перед стартом.

Тривожність, як психічне явище, розглядається в психології як складна, багатовимірна структура, що охоплює когнітивний (думки, оцінки ситуації), емоційний (переживання, хвилювання) та поведінковий (реакції, дії) компоненти. У контексті спортивної діяльності тривожність виступає як реакція особистості на змагальну ситуацію, яка містить елементи невизначеності, соціального тиску, очікування результату та публічної оцінки.

У спортивній психології традиційно виділяють дві основні форми тривожності: особистісну (trait anxiety) та ситуативну (state anxiety). Такий підхід був запропонований Ч. Спілбергером у межах концепції State-Trait Anxiety Inventory (STAI), яка дозволяє диференціювати стійку схильність особистості до тривожних переживань і короткотривалу емоційну реакцію на конкретну стресову ситуацію. За даними Ч. Спілбергера, особистісна тривожність є відносно стабільною характеристикою особистості, тоді як ситуативна динамічно змінюється залежно від умов діяльності та значущості події[35].

Сучасні дослідники (В. Медведєв, Н. Гончаренко, О. Томенко та ін.) також виокремлюють передзмагальну тривожність як специфічну форму ситуативної тривожності, що виникає в умовах спортивного суперництва і тісно пов'язана з очікуванням виступу. Передзмагальна тривожність охоплює соматичні

(вегетативні) реакції організму, такі як серцебиття, м'язову напругу, тремтіння та когнітивні прояви, сумніви у власних силах, страх помилки, тривожні думки. Залежно від інтенсивності та форми прояву, вона може бути як стимулюючим, так і гальмівним чинником у виступі спортсмена.

Концепція індивідуальної зони оптимального функціонування (IZOF), ґрунтується на тому, що ефективність діяльності спортсмена не завжди знижується при підвищенні тривожності. Навпаки, в межах певного індивідуального рівня тривожності (оптимальної зони) можливе досягнення максимальної спортивної результативності. За межами цієї зони тривожність починає дезорганізовувати діяльність, знижуючи точність, швидкість прийняття рішень, концентрацію уваги [37].

Проведений аналіз наукових джерел (Г. Айзенк, М. Єлісєєва, С. Бабак, Н. Семаль, М. Романюк та ін.) свідчить про значну актуальність вивчення тривожності саме в контексті змагальної діяльності. Однак, як зазначають дослідники, у науковій літературі й досі недостатньо розкрито механізми взаємодії між різними типами тривожності, їхній вплив на динаміку змагального стану, а також психокорекційні стратегії зниження передзмагального напруження[1, 9, 12, 27, 28].

У своїх наукових дослідженнях Т. Карнаух та С. Бабак акцентують увагу на тривожності як важливій психологічній характеристиці особистості спортсмена, що особливо актуалізується в умовах професійного спортивного середовища, де домінують стресові фактори. Вчені відзначають, що навіть за середнього рівня загальної тривожності й депресивності, окремі спортсмени демонструють підвищені показники цих станів, що вимагає індивідуалізації підходів до психологічного супроводу. При цьому психологічна стійкість визнається ключовою умовою успішності у спорті, однак вона не є абсолютним захисним фактором від психічних порушень, особливо за умов хронічного або критичного стресу[12].

Науковці також підкреслюють низький рівень психологічної обізнаності серед спортсменів, що часто стримує їх від своєчасного звернення до фахівців.

У зв'язку з цим автори наголошують на важливості розширення доступу до психологічної допомоги, зокрема через онлайн-ресурси, а також актуалізують потребу в державній підтримці ініціатив, спрямованих на охорону психічного здоров'я спортсменів. Особливу увагу вони звертають на дефіцит емпіричних досліджень, присвячених тривожним розладам та панічним атакам у спорті, що підкреслює необхідність розробки сучасних, диференційованих програм профілактики, психотерапії та психологічної реабілітації спортсменів.

У статті М. Романюка «Рівень тривожності та впевненості футболістів» проаналізовано психологічний взаємозв'язок між самовпевненістю та тривожністю, які виступають значущими факторами ефективної змагальної діяльності. Автор інтерпретує самовпевненість через призму теорії самоефективності та спортивної впевненості, акцентуючи її роль у формуванні емоційної стійкості спортсменів. Показано, що впевненість може мати як особистісний, так і ситуативний характер, при цьому її рівень безпосередньо впливає на інтенсивність когнітивної та соматичної тривожності в змагальній ситуації [27].

Результати дослідження демонструють чітко виражену зворотну залежність: спортсмени з вищим рівнем упевненості у власних можливостях характеризуються нижчими показниками передзмагальної тривожності та більш стабільною і впевненою поведінкою у грі. Романюк підкреслює, що розвиток адекватної самовпевненості є одним із ключових завдань психологічної підготовки, зокрема у командних видах спорту, де колективна взаємодія та внутрішньо-командна підтримка відіграють значну роль у подоланні тривожності та досягненні високих результатів.

На думку дослідниці М. Єлісеєвої, у спортивній психології тривожність трактується як психічний стан або стійка особистісна характеристика, що виявляється у формі підвищеного очікування небажаного результату, занепокоєння, а також у вигляді соматичних і когнітивних реакцій, спричинених наближенням значущої події, такої як спортивне змагання. Авторка підкреслює,

що високий рівень передзмагальної тривожності може розглядатися як один із маркерів психологічного неблагополуччя спортсмена [9].

Тривожність має складну структуру, яка охоплює кілька компонентів: когнітивний (страх поразки, сумніви щодо власних можливостей), соматичний (фізіологічні реакції, такі як серцебиття, м'язове напруження, порушення дихання) та поведінковий (сповільнення рухових і когнітивних реакцій, зростання кількості помилок). Аналізуючи психоемоційний стан спортсмена безпосередньо перед початком змагання, дослідниця зазначає, що тривожність є найбільш розповсюдженим проявом напруження в цей період.

На основі вивчених джерел можна виокремити основні типи тривожності, які мають значення у спортивному контексті: особистісну, ситуативну та передзмагальну, кожна з яких відрізняється механізмами виникнення, динамікою прояву та наслідками для змагальної діяльності.

У науковій статті Н. Семаль та А. Співака «Рівень тривожності особистості та його місце у структурі підготовки спортсменів до змагань» [28] акцентується увага на високій поширеності особистісної тривожності серед спортсменів. Дослідники підкреслюють, що спортивна результативність залежить не лише від рівня фізичної, технічної та тактичної підготовки, а й значною мірою визначається рівнем психологічної готовності до змагальної ситуації. Надмірна тривожність, за їхніми спостереженнями, може зруйнувати навіть добре відпрацьовані навички, призводячи до втрати впевненості, зниження точності та ефективності дій у відповідальні моменти.

Автори наголошують на важливості систематичної психодіагностики емоційного стану спортсменів, а також на своєчасному застосуванні психокорекційних заходів як чинників, що сприяють збереженню психологічного здоров'я та запобіганню неуспішним виступам. У цьому контексті психологічна підготовка розглядається не як факультативна складова, а як невід'ємний елемент тренувального процесу, без якого повноцінне розкриття спортивного потенціалу є неможливим [28].

Ситуативна тривожність у спорті відображає короткочасну емоційну реакцію спортсмена на специфічні умови, що потребують максимальної мобілізації психофізіологічних ресурсів. Такий стан, як правило, виникає перед початком змагань, виконанням технічно складних елементів або під час участі у публічних виступах тобто в умовах, що супроводжуються підвищеним рівнем відповідальності та емоційного напруження. У психологічних дослідженнях, зокрема у матеріалах, присвячених класифікації психічних станів спортсменів, наголошується, що передстартова тривожність є одним із найбільш поширених емоційних станів у змагальній діяльності.

Залежно від індивідуального рівня психологічної підготовленості та здатності до емоційного самоконтролю, ситуативна тривожність може відігравати як конструктивну роль, сприяючи підвищенню концентрації, активізації волі та мобілізації зусиль, так і деструктивну, порушуючи координацію, знижуючи точність виконання рухів і ефективність прийняття рішень. Саме тому її регуляція розглядається як важливий елемент психологічного супроводу спортсменів у процесі підготовки до змагань[13].

Передзмагальна тривожність є однією з провідних психологічних реакцій, що спостерігаються у спортсменів у період підготовки до відповідальних спортивних подій. Вона вирізняється більш комплексним і генералізованим характером порівняно із ситуативною тривожністю, оскільки охоплює не лише реакцію на конкретну подію, а й процес очікування результату, усвідомлення високого рівня відповідальності, вплив соціальних очікувань та загальну значущість майбутнього виступу.

У своєму дослідженні М. Єлісеєва відзначає, що в учасників змагань часто спостерігається підвищений рівень передзмагальної тривожності, який корелює з високими показниками загальної тривожності. Така закономірність вказує на системний характер передзмагального емоційного напруження та підкреслює необхідність його врахування в процесі психологічної підготовки спортсменів до змагальної діяльності[9].

Ситуативна тривожність, особливо в контексті змагань, набуває специфічних рис і розглядається як реакція на підвищену значущість події, невизначеність результату, соціальний тиск та очікування. Така тривожність може суттєво впливати на моторну координацію, прийняття рішень, концентрацію уваги, а також викликати соматичні реакції, зокрема серцебиття, тремтіння чи прискорене дихання.

В українських дослідженнях (Павлишин О.Ф., 2018; Лахтадир О.В., 2025) тривожність також трактується як багатовимірна структура, в якій важливу роль відіграють як внутрішні психологічні характеристики спортсмена (самооцінка, впевненість, досвід), так і зовнішні чинники (підготовленість, тип змагань, тренерський супровід).

Серед сучасних підходів також поширено розгляд тривожності в межах концепції індивідуальної зони оптимального функціонування (IZOF), згідно з цією концепцією, ефективність змагальної діяльності залежить не від абсолютного рівня тривожності, а від її відповідності індивідуальній нормі кожного спортсмена.

Огляд літератури також свідчить про те, що конкурентна (передзмагальна) тривожність відрізняється між видами спорту (індивідуальні, командні), а також залежить від рівня майстерності та психологічної підготовки спортсмена.

Поняття тривожності в контексті спортивної психології охоплює як теоретичні уявлення про її структуру та механізми, так і практичні аспекти, пов'язані з її проявами у змагальній діяльності. Тривожність розглядається як складне психічне утворення з когнітивним, емоційним, соматичним і поведінковим компонентами, що проявляється у формі особистісної, ситуативної або передзмагальної реакції на психологічно значущі події [6].

Особливої уваги потребує передзмагальна тривожність як форма емоційного реагування, що впливає на рівень готовності спортсмена до виступу та якість реалізації його потенціалу. Наукові дослідження свідчать, що здатність до емоційної саморегуляції і розвиток впевненості є ключовими чинниками, які сприяють зниженню деструктивного впливу тривожності. Отже, глибоке

розуміння природи цього феномену є основою для створення ефективних психодіагностичних і психокорекційних підходів у системі психологічного супроводу спортсменів.

## **1.2. Класифікація тривожності у спортсменів**

У спортивній психології існує декілька підходів до класифікації тривожності, які базуються на різних критеріях: стабільності прояву, джерелах виникнення, динаміці впливу на діяльність тощо. Найчастіше виокремлюють три основні типи тривожності, що мають особливе значення для аналізу психічного стану спортсмена: особистісну, ситуативну та передзмагальну.

Особистісна тривожність розглядається як відносно стабільна індивідуальна характеристика, що виявляється у схильності людини сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно небезпечні або загрозливі, що, у свою чергу, зумовлює часте переживання стану тривоги. Підвищений рівень особистісної тривожності часто асоціюється з внутрішніми психологічними конфліктами, емоційною нестабільністю, нервовими розладами та може бути чинником розвитку психосоматичних порушень[30].

Варто зазначити, що тривожність як риса не є однозначно негативною. У помірних межах вона виконує адаптивну функцію, сприяючи мобілізації ресурсів та підвищенню пильності. Для кожної особистості існує індивідуально оптимальний рівень тривожності, за якого вона сприяє продуктивній діяльності й ефективній взаємодії з навколишнім середовищем.

Тривога розглядається як негативний емоційний стан, що виникає в умовах невизначеності, очікування несприятливого розвитку подій або потенційної небезпеки. На відміну від страху, який зазвичай має конкретне джерело й об'єкт, тривога характеризується більш розмитим, узагальненим або безпредметним характером. У спортивному контексті це може проявлятися як внутрішнє напруження перед виступом, невпевненість у результаті, передчуття можливих невдач, навіть за відсутності об'єктивних загроз.

Ще З. Фройд визначав тривогу як одну з провідних причин невротичних станів, трактуючи її як складне емоційне утворення, що поєднує елементи страху, провини, сорому, страждання, гніву та інтересу. У спортсменів тривога може мати багатогранний характер і бути пов'язана як із зовнішніми чинниками (соціальний тиск, публічна оцінка), так і з внутрішніми переживаннями (сумніви, страх помилки).

У цьому контексті тривожність трактується як стабільна схильність особистості до переживання тривоги в різних життєвих чи змагальних ситуаціях. Для спортсменів високий рівень тривожності може бути як дестабілізуючим фактором, що знижує ефективність виступу, так і сигналом про необхідність психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Тривожність це схильність людини до відчуття тривоги, яка проявляється як емоційний стан. Він характеризується суб'єктивними відчуттями напруження, неспокою та похмурими передчуттями, а з фізіологічної точки зору активацією вегетативної нервової системи [3].

Тривожність виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію, що характеризується варіативністю проявів та інтенсивністю залежно від конкретних обставин. На психологічному рівні вона виявляється через відчуття внутрішньої напруги, тривоги, нервозності, сумнівів, емоційної нестабільності, страху перед невдачею, самотності, а також труднощів у прийнятті рішень.

У спортсменів тривожність може проявлятися як у вигляді емоційних реакцій (страх перед змаганнями, занепокоєння), так і через фізіологічні симптоми, посилене потовиділення, прискорене серцебиття, м'язове напруження тощо. Серед основних чинників, що спричиняють розвиток тривожних станів, виокремлюють: конкуренцію, яка посилюється порівнянням себе з іншими спортсменами, що часто провокує невпевненість та страх невдачі; високі вимоги тренера, які формують додаткове психологічне навантаження внаслідок бажання виправдати очікування; соціальний тиск, пов'язаний із міжособистісними взаєминами в команді та страхом негативної оцінки з боку однолітків; а також

фізичні навантаження, які при надмірній інтенсивності можуть призводити до психоемоційного виснаження та зростання рівня тривожності[34].

«Тривожність – це фізіологічний і психічний стан, що характеризується когнітивними, пізнавальними, емоційними та поведінковими компонентами, які у поєднанні, створюють почуття дискомфорту, що типово асоціюється і проявляється неспокоєм (збентеженням), страхом і стурбованістю, схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги, у ситуаціях, які загрожують на думку цієї особи, неприємностями, невдачами. Це генералізований емоційний стан, що виявляється без чітко визначених зумовлюючих стимулів»[22]. У своїй статті «Психологічні дослідження спортсменів-легкоатлетів перед змаганнями» О. Павлишина акцентує увагу на тому, що певний рівень тривожності є природною і необхідною характеристикою активної особистості, яка сприяє адаптації до змін у середовищі. Науковиця розглядає поняття тривоги, страху та занепокоєння як взаємопов'язані складові тривожності. Зокрема, страх він описує як емоційну реакцію на реальну загрозу, тоді як тривога є переживанням майбутньої невизначеної небезпеки, яка може мати як негативне, так і позитивне забарвлення (наприклад, у формі передстартового хвилювання).

О. Павлишина підкреслює, що тривога є нормальною реакцією на стрес, яка проявляється ще на початковому етапі адаптації та дозволяє мобілізувати ресурси особистості для подолання складних або нестандартних ситуацій. Об'єднувальним елементом страху й тривоги дослідниця називає почуття занепокоєння, що може проявлятися через моторну активність або, навпаки, її блокування.

Цікавою є думка авторки про те, що високий рівень тривожності у спортсменів не завжди є негативним чинником. За результатами досліджень, спортсмени з вищим рівнем тривожності зазвичай більш відповідальні, цілеспрямовані та схильні до самоконтролю. Вони частіше проявляють старанність, ретельно планують свою діяльність, прагнуть вдосконалити технічні навички та завчасно готуються до можливих труднощів. Натомість спортсмени з низьким рівнем тривожності, за спостереженнями авторки, можуть

уникати монотонних чи складних тренувань, що негативно впливає на їхню спортивну динаміку.

У своїй оглядовій статті Т. Карнаух та С. Бабак (2021) аналізують проблему тривожності у спортивному середовищі, розглядаючи її як одну з ключових психологічних характеристик, що відіграє суттєву роль у діяльності спортсменів. Автори підкреслюють, що в умовах високих фізичних і психоемоційних навантажень, зокрема за наявності травм, хвороб чи хронічного стресу, нормальна адаптивна реакція тривоги може переростати у патологічну форму, тривожний розлад. У статті проаналізовано поширення підвищеної тривожності серед спортсменів різного віку, статі та спортивної спеціалізації, зокрема виявлено, що навіть за середніх групових показників у деяких спортсменів спостерігається критично високий рівень тривоги. Це свідчить про необхідність індивідуалізованого підходу до психологічного супроводу. Автори зазначають, що психологічна стійкість хоч і є важливою якістю спортсмена, однак не гарантує відсутності тривожних станів у професійній діяльності. Наголошено на тому, що значна частина спортсменів уникає звернення до фахівців через низький рівень психологічної поінформованості або страх стигматизації, що ускладнює своєчасну допомогу. Висновки статті вказують на необхідність впровадження доступної та комплексної системи психопідтримки у спорті, яка має включати діагностику, консультування, профілактику тривожних розладів і державну підтримку у сфері психічного здоров'я спортсменів[12].

Тривожність у спортивній психології є багатовимірним феноменом, що поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соматичні компоненти. Вона може мати як мобілізаційний, так і деструктивний вплив на спортсмена залежно від її інтенсивності, тривалості, індивідуальних особливостей особистості та рівня психологічної підготовленості.

Наукові дослідження (Г. Айзенк, Ч. Спілбергер, М. Єлісєєва, М. Романюк, Т. Карнаух, С. Бабак) свідчать, що тривожність не є однозначно негативною, певний її рівень є природним і необхідним для оптимальної змагальної активності. Проте її надмірне зростання, особливо у поєднанні з нестачею

емоційної саморегуляції або з зовнішніми стресовими чинниками, може призводити до порушення психоемоційного стану, зниження результативності та навіть до розвитку клінічних тривожних розладів.

Тривожність у спортсменів проявляється не лише в моменті (як ситуативна реакція), але й формується як стійка особистісна характеристика або як передзмагальний емоційний фон, що пов'язаний із очікуванням оцінювання, відповідальністю та страхом невдачі. Зокрема, передзмагальна тривожність вирізняється високим ступенем напруги, інтегруючи психологічні механізми очікування результату, публічної оцінки та внутрішньої невпевненості.

Більшість дослідників сходяться на думці, що ефективна спортивна діяльність потребує не лише фізичної та технічної, але й психологічної підготовки, яка повинна включати індивідуальну діагностику рівня тривожності, формування навичок емоційної саморегуляції та впровадження психорегуляційних програм. Системна психологічна підтримка, зокрема на рівні спортивних організацій, є обов'язковою умовою збереження психічного здоров'я спортсменів.

### **1.3. Психологічні особливості тривожності у підлітків 12-15 років в умовах спортивної діяльності**

Підлітковий вік (12–15 років) є одним із ключових періодів онтогенетичного розвитку, що супроводжується глибокими психофізіологічними та соціально-психологічними трансформаціями. У цей період відбуваються інтенсивні зміни в емоційній сфері, формуються основи самосвідомості, розвивається система цінностей, уточнюються уявлення про себе та своє місце в соціальному середовищі. Визначальними характеристиками підліткового віку є зростання чутливості до оцінок з боку значущого оточення, підвищена потреба у соціальному прийнятті, а також нестабільність механізмів емоційної саморегуляції.

У зазначеному віковому періоді тривожність часто виступає як універсальна емоційна відповідь на ситуації невизначеності, зростаючих вимог

або загрози втрати соціального статусу. Вона виявляється у вигляді страху невдачі, побоювань щодо публічної поразки, сумнівів у власній компетентності, а також у переживаннях, пов'язаних з очікуванням зовнішнього осуду або недостатньої підтримки з боку референтної групи. Такі особливості зумовлюють актуальність вивчення тривожності саме у підлітків, що займаються спортивною діяльністю, особливо в умовах високої відповідальності та соціального тиску, притаманного змагальному процесу.

Згідно з дослідженнями О. Захарова, І. Кон та Л. Божович, тривожність у підлітків має переважно ситуативно-особистісний характер, тобто поєднує внутрішні (самооцінка, емоційна нестійкість) та зовнішні (соціальні очікування, змагальний тиск) фактори. У контексті спорту ці чинники набувають особливої ваги. «Підлітковий вік є складним і перехідним періодом, один з найважчих етапів становлення дорослої людини. Саме на цій стадії індивід заявляє про себе, відбувається розвиток самосвідомості, ідентичності, формування емоційно-вольових якостей особистості. Відбувається зміна гормонального фону, бурхливі фізичні зміни, психологічні кризи, часті перепади настрою, зміни в поведінці, часто це супротив, бажання будь-якою ціною довести свою значущість, агресія, жорстокість, бажання самоствердитися» [33]. Згідно з О. Хічієм (2021), тривожність розглядається як стан очікування невизначеної, неконкретизованої загрози, що супроводжується схильністю особи перебільшувати значущість потенційно проблемних або небезпечних ситуацій. Такий стан часто характеризується постійним емоційним напруженням, занепокоєнням щодо майбутнього, низькою стресостійкістю.

Серед типових психофізіологічних проявів тривожності автор виокремлює: підвищену роздратованість, швидку втомлюваність, порушення сну (зокрема поверхневий сон), соматичні симптоми (тремор, запаморочення), проблеми з концентрацією уваги, зниження продуктивності у виконанні завдань, а також розлади апетиту, які можуть проявлятися як у вигляді його зниження, так і підвищення. Такі характеристики особливо актуальні для підлітків, адже у цьому віці ще не сформовані сталі механізми емоційної саморегуляції, що робить

їх більш чутливими до стресогенних факторів змагальної діяльності та соціального тиску.

Отже, тривожність як емоційно-психологічний стан має складну структуру та різноманітні прояви, що включають як психоемоційні, так і соматичні компоненти. У підлітковому віці ця проблема набуває особливої актуальності, оскільки саме в цей період індивід є найбільш вразливим до зовнішніх впливів та внутрішніх психологічних конфліктів. З метою глибшого розуміння механізмів виникнення та динаміки тривожності у підлітків, розглянемо основні чинники, що сприяють її розвитку в цьому віковому періоді.

На підлітковому етапі розвитку тривожність формується під впливом комплексу як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, що обумовлені специфікою вікового періоду. Науковці (І. Кон, Л. Божович, Н. Кірсєва) виділяють кілька ключових детермінантів, що сприяють підвищенню тривожного фону в підлітковому віці такі, як:

#### 1. Біологічні та психофізіологічні зміни.

Період 12–15 років характеризується активною гормональною перебудовою організму, що зумовлює нестабільність емоційної сфери, часті перепади настрою, підвищену дратівливість та соматичні прояви тривоги (пітливість, прискорене серцебиття, порушення сну). Ці зміни часто неусвідомлюються підлітком, але істотно впливають на його емоційне самопочуття [33].

#### 2. Психологічні особливості віку.

У підлітків ще не завершене формування «Я-концепції», нестійка самооцінка, знижена здатність до рефлексії та самоконтролю. Пошук ідентичності та внутрішні конфлікти нерідко стають джерелом тривожних переживань, особливо у ситуаціях невизначеності або соціального тиску [21].

#### 3. Соціальні чинники.

Значну роль відіграє вплив мікросоціального середовища: сім'ї, школи, однолітків, спортивного колективу. Наявність або відсутність емоційної підтримки, стиль спілкування з батьками й тренером, соціальні очікування,

конкуренція, страх не виправдати довіру все це істотно впливає на рівень тривожності. Підліток починає більше орієнтуватися на зовнішню оцінку, що часто стає джерелом напруги [17].

#### 4. Змагальна діяльність як стресогенний чинник.

Участь у змаганнях передбачає високу відповідальність, відкриту оцінку результату, емоційну напругу, взаємодію з командою. У підлітків це часто викликає ситуаційну (реактивну) тривожність, яка за відсутності підтримки може переростати в стабільну особистісну рису. Н. Гончаренко підкреслює, що саме ігрові види спорту створюють додаткове емоційне навантаження, пов'язане з колективною відповідальністю та страхом помилки в присутності команди й глядачів [21].

Таким чином, у підлітковому віці тривожність є наслідком комплексного впливу біологічних, психологічних та соціальних чинників. Розуміння цих детермінантів є важливою умовою для розробки ефективних психопрофілактичних і психокорекційних стратегій у спортивному середовищі.

Сукупність вищезазначених чинників, таких як: біологічних, психофізіологічних, психологічних, соціальних і спортивно-змагальних формує складне тло для розвитку тривожних станів у підлітковому віці. Тривожність у цьому віковому періоді не є однорідним явищем, а проявляється в різних формах, що мають свої причини, механізми виникнення та особливості перебігу. З метою глибшого розуміння феномену тривожності у підлітків розглянемо її основні типи, що найбільш часто виявляються в умовах спортивної діяльності.

У науковій літературі тривожність у підлітків розглядається як багаторівневе психічне утворення, що включає кілька форм (типів) прояву, кожна з яких має власну етіологію, динаміку та вплив на поведінку. У контексті спортивної діяльності найбільш актуальними є такі типи тривожності:

##### 1. Особистісна (тривожність як риса характеру)

Це стійка індивідуально-психологічна характеристика, що відображає схильність особистості до сприйняття широкого кола ситуацій як потенційно загрозливих. У підлітків з високим рівнем особистісної тривожності

спостерігається постійне напруження, сумніви у власних силах, невпевненість та уникнення складних ситуацій. Як правило, така тривожність формується внаслідок досвіду неуспіху, зниженої самооцінки або емоційної нестабільності [8].

## 2. Ситуативна (реактивна) тривожність

Характеризується як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію. У спортсменів-підлітків такою ситуацією часто виступають змагання, контрольні тренування, важливі ігри або критика з боку тренера. Цей тип тривожності є природною реакцією організму, однак у разі частого повторення або відсутності ефективних механізмів подолання може перейти в хронічну форму [36].

## 3. Соціальна/міжособистісна тривожність

Пов'язана зі страхом негативної оцінки з боку значущих осіб, однолітків, тренерів, батьків, вболівальників. У підлітковому віці соціальна тривожність особливо виражена через зростаючу потребу у схваленні та включенні до групи. Вона може проявлятися у вигляді уникання активних дій у команді, страху публічної помилки, мовчазності або надмірної напруги під час спілкування [19].

## 4. Передзмагальна тривожність

Специфічна форма ситуативної тривожності, що виникає безпосередньо перед початком змагальної активності. У підлітків вона може мати як мобілізуючий характер (зосередженість, активність), так і деструктивний (порушення уваги, розсіяність, зниження впевненості, тілесне напруження). На думку науковця, ступінь ефективності передзмагальної тривожності залежить від відповідності її рівня індивідуальній зоні оптимального функціонування спортсмена (IZOF) [15].

Варто підкреслити, що зазначені типи тривожності не є ізольованими, а часто взаємодіють між собою. Наприклад, високий рівень особистісної тривожності може обумовлювати більш інтенсивну реакцію у стресових ситуаціях, включаючи змагання, що виявляється через посилення передзмагальної та соціальної тривожності. Розуміння типології тривожності у

підлітків є основою для правильного підбору психодіагностичних методик та розробки ефективних психорегуляційних стратегій у системі спортивної підготовки.

Участь підлітків у спортивній діяльності, особливо в командних ігрових видах спорту, створює специфічний контекст для прояву тривожності, що поєднує вікові психологічні особливості з елементами змагального навантаження. Вікова криза середнього підліткового періоду (12–15 років) характеризується нестабільністю самооцінки, підвищеною емоційною чутливістю та гострою потребою в соціальному схваленні. Саме в цей період підлітки особливо залежні від зовнішніх оцінок, мають виражене прагнення до самоствердження, і водночас, підвищену тривожність щодо можливості невдачі.

У спорті, де діяльність часто відбувається в умовах публічного оцінювання, конкуренції та високої відповідальності, тривожність підлітка посилюється завдяки таким чинникам:

страх зробити помилку або зазнати поразки перед командою чи тренером, що може сприйматися як особистісна невдача;

надмірна чутливість до результатів, оцінок і порівнянь, зокрема у контексті спортивного рейтингу, складу команди, похвали чи критики з боку значущих осіб;

соматичні прояви тривожності, як-от тремтіння кінцівок, пітливість, прискорене серцебиття, м'язове напруження, порушення координації, що можуть істотно знижувати якість технічного виконання, точність дій та впевненість у собі.

Командні види спорту створюють додаткове навантаження, оскільки кожен спортсмен несе не лише особисту, але й колективну відповідальність за результат. Це посилює внутрішнє напруження, формує психологічний тиск самопорівняння, а також соціальну тривожність, зумовлену страхом підвести команду чи втратити довіру.

Таким чином, тривожність у підлітків-спортсменів часто має комбінований характер, поєднуючи:

особистісну схильність до занепокоєння (як рису характеру);

ситуативну реакцію на конкретну змагальну ситуацію або міжособистісний конфлікт;

соціальний тиск, пов'язаний із очікуваннями з боку команди, тренерського складу, батьків і глядачів.

Така багатовимірність тривожності потребує особливої уваги з боку тренерів і психологів, адже без належної підтримки вона може призводити до емоційного виснаження, зниження спортивної мотивації, формування невпевненості та зниження змагальної ефективності. Натомість своєчасне виявлення симптомів тривожності та впровадження адаптованих психорегуляційних заходів сприяє формуванню психологічної стійкості та емоційного самоконтролю в юних спортсменів.

Отже, підлітковий вік є надзвичайно вразливим періодом у формуванні особистості, коли тривожність виступає не лише як реакція на конкретні труднощі, а як комплексне психоемоційне явище, що включає біологічні, психологічні та соціальні чинники. Умови спортивної діяльності, особливо в командних ігрових видах спорту, значно посилюють дію цих чинників, створюючи середовище з високим рівнем емоційної напруги, публічного оцінювання та колективної відповідальності.

У спортсменів підліткового віку тривожність проявляється у різних формах: особистісній, ситуативній, соціальній та передзмагальній, які можуть поєднуватися та взаємно підсилювати одна одну. Така багатовимірність тривожних проявів потребує системного аналізу, ранньої діагностики та впровадження цілеспрямованих психорегуляційних заходів.

Розуміння психологічної природи тривожності у підлітків-спортсменів, її типології та чинників формування є важливою передумовою для створення ефективних методів її подолання, що, у свою чергу, сприятиме підвищенню емоційної стабільності, розвитку впевненості та загальної змагальної готовності юних спортсменів.

#### **1.4. Психорегуляційні стратегії подолання тривожності у спортсменів**

Аналізуючи природу тривожності у спортсменів, стає очевидним, що ефективна змагальна діяльність вимагає не лише фізичної та технічної, але й психологічної підготовки. Особливу роль у цьому контексті відіграють Психорегуляційні стратегії, які спрямовані на оптимізацію емоційного стану спортсмена, зниження рівня тривожності та підвищення здатності до самоконтролю в умовах змагань. Як показали численні дослідження (Ч. Спілбергер, М. Романюк та ін.), саме вміння управляти власним психоемоційним станом стає визначальним чинником досягнення стабільної спортивної результативності, особливо в умовах високого стресового навантаження.

Ми здійснимо теоретичний огляд та класифікацію психорегуляційних технік, що використовуються у спортивній психології для подолання тривожності. Розглянемо їхні механізми дії, можливості адаптації до індивідуальних особливостей спортсменів, а також емпіричні дані щодо ефективності їх застосування в практиці підготовки до змагань.

Під психорегуляцією у спортивній психології розуміють сукупність свідомих дій, спрямованих на регуляцію власного психофізіологічного стану, що дозволяє спортсмену досягати стану внутрішньої рівноваги, контролювати емоції та мобілізувати ресурси перед змагальною діяльністю [2]. Основною метою використання таких технік є зниження деструктивного впливу тривожності на поведінку спортсмена, стабілізація соматичного стану та підвищення впевненості у власних силах.

Психорегуляція в сучасній психології спорту розглядається як спрямоване управління емоційними, когнітивними та фізіологічними процесами спортсмена, що забезпечує його готовність до максимально ефективного функціонування в умовах змагальної діяльності. Як зазначає науковець Н. Височіна (2017), «психорегуляція є основною складовою системи психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань», оскільки дозволяє знизити рівень тривожності, покращити концентрацію та стабілізувати емоційний стан.

«Сучасна система підготовки спортсменів потребує включення психорегуляційних технік не лише в передзмагальний період, а й на всіх етапах навчально-тренувального процесу» вказує науковець.

На думку дослідників [26], психорегуляційні методи включають «цілеспрямовану систему дій, спрямовану на підвищення ефективності внутрішнього контролю спортсмена за власними психофізіологічними станами», і вони мають бути індивідуалізованими в залежності від психотипу, досвіду та виду спорту.

Психорегуляція також є основою формування навичок емоційної саморегуляції. Як стверджує М. Єлісеєва [9], «здатність до емоційної саморегуляції прямо корелює з рівнем самовпевненості спортсмена, а також із інтенсивністю проявів когнітивної тривожності». Це свідчить про необхідність не лише теоретичного вивчення, а й практичного впровадження таких методів у тренувальний процес.

Також у вітчизняних дослідженнях підкреслюється, що психорегуляція не є одномоментним актом, а складною багаторівневою системою, що передбачає не лише зниження тривожності, а й розвиток стійких навичок самоконтролю, самонавіювання, емоційної стабільності. Науковець С. Заболотний [10], зазначає, що «психорегуляція в спорті – це комплекс заходів, спрямований на формування в спортсмена психічного стану, що сприяє найбільш повній реалізації його потенційних можливостей, необхідно зазначити, що спортивна діяльність складається з двох абсолютно різних частин: тренувальної та змагальної. Під час тренувальних занять спортсменом засвоюються прийоми і засоби психорегуляції, на змаганнях здійснюється реалізація її вмінь та засобів з метою формування та збереження оптимального передстартового і стартового станів спортсмена, сприяння вияву накопичених ним на тренуваннях фізичного та технічного потенціалів»

З точки зору механізмів дії, психорегуляція діє на трьох рівнях:

1. Фізіологічному – знижує збудження нервової системи, нормалізує дихання, серцевий ритм, тонус м'язів.

2. Когнітивному – допомагає спортсмену фокусувати увагу, контролювати думки, трансформувати негативні установки.
3. Емоційному – стабілізує емоційний фон, знижує страх невдачі, підвищує суб'єктивне відчуття впевненості.

На думку С. Заболотного, комплексне застосування психорегуляційних технік (аутогенне тренування, дихальні вправи, візуалізація) дозволяє зменшити передзмагальну тривожність на 15–25% залежно від типу спорту та психологічної підготовки спортсмена. Ми погоджуємося з науковцем який виокремлює дві групи методів психорегуляції: гетерорегуляційні й ауторегуляційні. «Реалізація гетерорегуляційних методів може здійснюватись у звичайному (наприклад, під час бесіди) або у зміненому (наприклад, під гіпнозом) стані. Реалізація ауторегуляційних (саморегуляційних) методів здійснюється шляхом впливу спортсмена на самого себе за допомогою слів або уяви та уявлення. Класифікацію методів психорегуляції подано на рисунку 1»[10].



Рис.1 Класифікація методів психорегуляції

У своїй роботі С. Заболотний [10] зазначає, що аутогенне тренування є методом самостійного занурення в особливий психофізіологічний стан, який дозволяє особі здійснювати цілеспрямований вплив на власні психічні процеси. Сам термін походить від грецьких слів «ауто» – сам та «генос» – походження, що вказує на внутрішнє джерело впливу. Відповідно, «аутогенний» означає самостійно викликаний стан, а слово «тренування» акцентує увагу на необхідності систематичного виконання вправ. Цей метод був розроблений у 1932 році німецьким лікарем Й. Шульцем на основі клінічного досвіду з гіпнотерапії та самонавіювання. Згодом аутогенне тренування стало широко використовуваним у спорті як один з ключових психорегуляційних прийомів, що сприяє досягненню емоційної стабільності, концентрації та внутрішньої мобілізації.

Серед психорегуляційних методів, розглянутих у праці С. Заболотного, окреме місце посідає ідеомоторне тренування, це техніка, що передбачає свідоме уявне відтворення рухових дій без їх фактичного виконання. Такий метод ґрунтується на активізації психічних уявлень про ідеальну форму руху, що дозволяє не лише закріплювати техніку, а й регулювати її якість. У структурі ідеомоторного тренування виділяють три ключові функції: програмну (формування образу ідеального руху), тренувальну (оптимізація засвоєння рухової навички) та регуляторну (використання уявлень для корекції й контролю рухових дій). Методика включає як внутрішні фази (експозиція, спостереження, уява), так і зовнішні етапи (імітація та практичне виконання). Дослідження підтверджують високу ефективність цієї техніки, зокрема підвищення швидкості рухів до 34% і покращення їх точності на 6–18%.

У дослідженні С. Заболотного також розглядається явище наївної психорегуляції, що відрізняється від науково обґрунтованих психотехнік своєю спонтанною природою. Такі прийоми формуються на основі особистого досвіду спортсмена під час тренувань чи змагань і, як правило, виникають унаслідок попередніх успішних дій або емоційно значущих подій. Джерелом подібних технік можуть бути також приклади поведінки інших спортсменів чи поради

тренера. При цьому їх ефективність здебільшого оцінюється суб'єктивно, без наукової перевірки чи стандартизованих методик.

Заболотний зазначає, що наївні стратегії психорегуляції часто відображають індивідуальні психологічні особливості спортсмена, тому їх не можна автоматично переносити на інших без адаптації чи попередньої корекції. Проте при багаторазовому застосуванні в схожих ситуаціях ці прийоми можуть поступово перетворюватися на стійкі поведінкові шаблони, які виконують мобілізаційну функцію. Таким чином, навіть у своїй неформалізованій формі наївна психорегуляція здатна позитивно впливати на подолання внутрішніх бар'єрів та активізацію ресурсів під час змагальної діяльності.

На основі аналізу сучасної вітчизняної та зарубіжної можна виокремити кілька основних груп психорегуляційних технік, які мають практичне значення у подоланні передзмагальної тривожності спортсменів, ми виділили психорегуляційні техніки у спортивній діяльності:

1. Фізіологічні (соматичні) техніки. Ці методи спрямовані на зниження фізіологічної активації, нормалізацію тону м'язів, дихання та серцевого ритму: прогресивна м'язова релаксація (Джейкобсон): полягає у чергуванні напруження та розслаблення м'язів, що дозволяє зменшити соматичні прояви тривожності. Доведено, що ця техніка ефективно знижує емоційне напруження у спортсменів.

Дихальні вправи (діафрагмальне дихання): регулюють діяльність вегетативної нервової системи, сприяють стабілізації серцевого ритму та покращенню концентрації уваги [2, 23].

2. Ментальні (когнітивно-поведінкові) техніки. Ці методи використовуються для формування психічної стійкості, трансформації негативних установок, підвищення самовпевненості: аутогенне тренування (Й. Шульц): свідоме навіювання відчуттів тепла, важкості, спокою, що дозволяє зменшити тривожність і досягти емоційної рівноваги. Апробовано у вітчизняній спортивній практиці. Позитивне самонавіювання, аффірмації: сприяють формуванню конструктивного внутрішнього діалогу, знижують рівень сумнівів і мобілізують віру у власні сили.

3. Психологічні стратегії самоконтролю. Ці техніки допомагають зберігати раціональність мислення та уникати емоційного «перегріву» в умовах стресу: когнітивна переоцінка: перенесення уваги з результату на процес, осмислення ситуації як виклику, а не загрози. Фокус на діях, а не на оцінках: дозволяє зменшити тиск зовнішніх очікувань і уникнути надмірної тривоги щодо кінцевого результату.

4. Образні техніки (візуалізація, ідеомоторне тренування). Ця група технік базується на створенні уявних образів успішної дії, що активізує відповідні нервові структури: ідеомоторне тренування: уявне відтворення рухів з метою вдосконалення техніки, координації та впевненості. Забезпечує підвищення точності дій до 18% і швидкості до 34%.

Ментальна репетиція: створення в уяві сценарію майбутнього змагання з позитивним результатом сприяє емоційній підготовці, зменшенню страху. Візуалізація стану спокою: допомагає перенести себе у уявне безпечне середовище, що знижує емоційне напруження.

5. Комбіновані психорегуляційні програми. Найбільш ефективними вважаються інтегровані методики, які поєднують декілька технік одночасно, наприклад, дихальні вправи, аутотренінг, візуалізацію та самонавіювання: за даними українських досліджень, систематичне використання комбінованих програм дозволяє знизити рівень передзмагальної тривожності на 15–25%.

6. Наївна (інтуїтивна) психорегуляція. Особливий вид психорегуляції, що формується спонтанно на основі особистого досвіду спортсмена, прикладів тренера чи колег. Вона не завжди має наукове обґрунтування, проте у ряді випадків набуває стійкої функції саморегуляції. «Наївна психорегуляція часто стає основою індивідуальних поведінкових стратегій мобілізації перед змаганнями».

Як підкреслюють науковці, успішність психорегуляції залежить від адаптації методик до індивідуально-психологічних характеристик спортсмена рівня тривожності, самоконтролю, досвіду, мотивації. Зокрема:

індивідуальні види спорту краще відповідають на техніки ментального програмування (візуалізація, аутотренінг);

командні види спорту вимагають переважно соматичних і емоційно-розряджувальних методів (релаксація, дихання).

Проведений теоретичний аналіз показав, що психорегуляційні стратегії є важливою складовою системи психологічної підготовки спортсменів до змагань. Сучасна спортивна психологія розглядає психорегуляцію як комплекс методів, спрямованих на зниження рівня тривожності, стабілізацію психоемоційного стану, підвищення впевненості та мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості. Відповідно до узагальнених наукових джерел, психорегуляційні техніки доцільно класифікувати на соматичні (релаксаційні), когнітивні, образні та комбіновані.

Особливу увагу у цьому дослідженні буде приділено аутогенному тренуванню, ідеомоторному тренуванню та дихальним вправам, як найбільш доступним, теоретично обґрунтованим і практично ефективним засобам подолання передзмагальної тривожності. Аутогенне тренування сприяє зниженню фізіологічного збудження та підвищенню внутрішньої зібраності; ідеомоторні вправи дозволяють сформувати уявлення про успішне виконання дій і покращити самоконтроль; дихальні техніки стабілізують соматичний стан і полегшують перехід до оптимального рівня активації.

Крім того, враховуючи індивідуальні відмінності спортсменів, у дослідженні буде також враховано вплив наївних психорегуляційних прийомів, які формуються в процесі особистого досвіду і можуть відігравати мобілізуючу функцію.

## **ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ I**

Результати теоретичного аналізу дозволили розглядати тривожність як складне психічне утворення, що має багатовимірну структуру та проявляється через когнітивні, емоційні, соматичні й поведінкові компоненти. У спортивній психології тривожність розглядається не лише як деструктивний чинник, що

заважає досягненню результату, але і як потенційно мобілізуючий ресурс, якщо вона перебуває в межах індивідуальної зони оптимального функціонування (IZOF).

У межах даного розділу було здійснено глибоке вивчення типів тривожності, зокрема: особистісної, ситуативної (реактивної), соціальної та передзмагальної. Усі ці форми є взаємопов'язаними й можуть посилювати одна одну, особливо в умовах високого психоемоційного навантаження, що притаманне спортивній змагальній діяльності.

Особлива увага у теоретичному аналізі приділялася віковій категорії підлітків 12–15 років як цільовій групі дослідження. Підлітковий вік охарактеризовано як один із найбільш емоційно нестабільних і чутливих періодів формування особистості. У цей період активно формуються самооцінка, емоційна регуляція, потреба у визнанні, що значно підвищує рівень вразливості до тривожних переживань. Участь у спортивних змаганнях, зокрема в командних ігрових видах спорту, створює додаткові джерела емоційного тиску: страх публічного осуду, відповідальність перед командою, потреба виправдати очікування тренера, батьків, глядачів.

Проаналізовано чинники, що впливають на підвищення тривожності у спортсменів підліткового віку, серед яких: біологічні зміни, психологічна нестійкість, соціальні взаємини та специфіка спортивного середовища. Така сукупність чинників формує складний ґрунт для розвитку різних форм тривожності, що негативно впливають на ефективність діяльності спортсмена.

Окрему увагу приділено психорегуляційним технікам, що застосовуються у практиці спортивної психології для подолання передзмагальної тривожності. Серед них виділено: соматичні (релаксаційні), когнітивно-поведінкові, образні (візуалізація, ідеомоторне тренування), комбіновані програми та наївні техніки. Уточнено, що ефективність цих методів значною мірою залежить від їх адаптації до вікових і особистісних характеристик спортсмена, специфіки виду спорту та контексту змагань.

Таким чином, узагальнення наукових джерел і систематизація теоретичних підходів дозволили сформулювати цілісне уявлення про тривожність як ключовий психоемоційний чинник змагальної діяльності підлітків. Це обґрунтовує доцільність проведення подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на визначення рівнів передзмагальної тривожності у підлітків, оцінку впливу психорегуляційних заходів та перевірку ефективності спеціально розробленої програми психологічної підготовки.

Наступний розділ, нашої роботи, присвячено опису методологічних основ і організації емпіричного дослідження, що забезпечить практичну реалізацію поставлених завдань.

## **РОЗДІЛ II.**

### **МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

Узагальнення теоретичних джерел та систематизація наукових підходів до вивчення тривожності у спортсменів, зокрема в підлітковому віці, створили необхідне підґрунтя для практичної реалізації дослідження. Виявлені типи тривожності, її чинники та специфіка прояву в умовах спортивної діяльності зумовили потребу в емпіричному вивченні рівнів тривожності у підлітків, а також перевірку ефективності психорегуляційної програми, спрямованої на її подолання.

У другому розділі викладено методологічні засади дослідження, описано організацію емпіричної частини, обґрунтовано вибір методів, інструментів, характеристику вибірки, а також представлено етапи реалізації дослідницької програми.

#### **2.1. Організація дослідження (вибірка, база, етапи)**

Емпіричне дослідження проводилося з метою вивчення особливостей прояву передзмагальної тривожності у спортсменів підліткового віку, а також визначення ефективності впливу психорегуляційної програми на її зниження. Актуальність теми дослідження, виявлена в теоретичному розділі, зумовила потребу в практичній перевірці ефективності методів емоційної саморегуляції в умовах спортивної діяльності.

Дослідження реалізовувалося на базі Хмельницької дитячо-юнацької спортивної школи (ДЮСШ), що спеціалізується на розвитку ігрових видів спорту. Установа надала сприятливі умови для психодіагностичної роботи, доступ до спортсменів вікової категорії 12–15 років, а також можливість проведення експериментальних занять із впровадження психорегуляційних технік. Вся діяльність здійснювалася з дотриманням етичних норм, за згодою адміністрації закладу, тренерів та батьків учасників.

До дослідження було залучено 120 спортсменів-юнаків віком від 12 до 15 років, які активно займаються ігровими видами спорту та регулярно беруть

участь у змаганнях різного рівня (міських, обласних, всеукраїнських). За принципом порівняльного аналізу вибірку було поділено на дві групи:

Експериментальна група (ЕГ) – 57 юнаків, які займаються регбі. Саме з ними впроваджувалась психорегуляційна програма.

Контрольна група (КГ) – 63 юнаки, які займаються футболом. У цій групі заняття з психологічної підготовки не проводились, що дало змогу простежити природну динаміку змін.

Такий розподіл дозволив забезпечити валідність дослідження та порівняння ефективності втручання.

Реалізація емпіричного дослідження здійснювалась поетапно, відповідно до логіки наукового процесу. На підготовчому етапі було визначено науково-методологічні засади дослідження, сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет, обґрунтовано вибір психодіагностичних методик, а також погоджено умови проведення дослідження з адміністрацією Хмельницької ДЮСШ. Було сформовано вибірку учасників, підготовлено матеріали для опитування та психорегуляційних занять, організовано попередні зустрічі з тренерами та спортсменами.

Основною метою констатувального етапу було визначення початкового рівня передзмагальної тривожності у підлітків-спортсменів. За допомогою шкали Спілбергера, опитувальників самооцінки та змагальної впевненості проводилось первинне тестування учасників обох груп – експериментальної (регбісти) та контрольної (футболісти). Отримані результати дозволили встановити вихідні показники рівнів тривожності та забезпечити базу для подальших порівнянь.

Наступним етапом нашої діяльності був формувальний етап дослідження, в межах якого з учасниками експериментальної групи проводилась спеціально розроблена психорегуляційна програма. Вона включала соматичні, когнітивні та образні техніки, спрямовані на зниження передзмагального напруження та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Заняття проводилися двічі на тиждень упродовж трьох тижнів, кожне тривалістю близько 30 хвилин.

Контрольна група у цей час продовжувала звичайний тренувальний процес без психологічного втручання.

Завершальний контрольний етап емпіричного дослідження передбачав повторне психодіагностичне обстеження всіх учасників експерименту з метою виявлення змін у психологічному стані спортсменів, зокрема в рівні передзмагальної тривожності. Основною метою цього етапу було визначити динаміку змін після впровадження психорегуляційної програми та об'єктивно оцінити її ефективність. Застосування валідних психодіагностичних методик, зокрема шкали Спілбергера та опитувальників самооцінки й змагальної впевненості, дало змогу зафіксувати якісні та кількісні зрушення у психоемоційному стані спортсменів. Результати, отримані в експериментальній групі, було зіставлено з аналогічними показниками контрольної групи, яка не проходила програму психорегуляції. Для підвищення достовірності висновків було проведено математико-статистичну обробку даних із використанням методів ранжування, порівняння середніх значень та кореляційного аналізу. Це дозволило виявити статистично значущі відмінності між досліджуваними групами та дати кількісну оцінку ефективності впливу запропонованої програми.

Таким чином, емпіричне дослідження базувалося на чітко структурованій методології, що поєднувала якісний і кількісний підходи до аналізу проявів тривожності у спортсменів підліткового віку. Особливістю дослідження стало інтегрування психодіагностики, практичних методів психокорекції та аналітичної оцінки змін. Центральним елементом експерименту була спеціально розроблена психорегуляційна програма, спрямована на формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення впевненості у власних силах, зниження рівня тривожності та адаптацію до змагального стресу. Результати дослідження підтвердили доцільність упровадження психологічних методів у підготовку спортсменів, особливо в підлітковому віці, коли спостерігається підвищена емоційна вразливість. Практична значущість отриманих даних полягає в можливості застосування психорегуляційної програми як ефективного інструменту підвищення рівня змагальної готовності.

Зміст та структура психорегуляційної програми представлені у таблиці 2.1, яка відображає її основні етапи, цілі, зміст роботи, методи впровадження та очікувані результати психологічного впливу.

**Етапи, зміст, методи та очікувані результати реалізації  
психорегуляційної програми зниження передзмагальної тривожності  
у спортсменів підліткового віку**

Таблиця 2.1

№	Етап	Зміст роботи	Методи та техніки	Очікувані результати
1	<b>Діагностичний</b>	Визначення початкового рівня тривожності, емоційного стану, рівня змагальної впевненості	Шкала тривожності Спілбергера опитувальник змагальної впевненості	Отримання вихідних показників, побудова діагностичної бази
2	<b>Освітньо-підготовчий</b>	Ознайомлення учасників з поняттям тривожності, механізмами її подолання, формування установки на саморегуляцію	Міні-лекції, інструктаж, обговорення реальних спортивних ситуацій	Підвищення усвідомлення, формування мотивації до психологічної підготовки
3	<b>Тренувальний (основний)</b>	Практичне опанування психорегуляційних технік, закріплення навичок	- Аутогенне тренування - Дихальні вправи - Ідеомоторне тренування - Візуалізація спокою та успіху - самонавіювання	Зниження емоційного напруження, підвищення впевненості, розвиток навичок психологічної самопомоги
4	<b>Контрольно-узагальнювальний</b>	Підсумкова діагностика, аналіз ефективності, зворотній зв'язок	Повторне опитування, групова рефлексія, індивідуальні консультації	Виявлення змін у тривожності, уточнення індивідуальних страт

Таким чином, організація емпіричного дослідження охоплювала чітко визначені та логічно послідовні етапи від попереднього теоретичного аналізу й детального планування дослідницької процедури до безпосередньої реалізації психорегуляційної програми та проведення підсумкової психодіагностики.

Структура дослідження будувалася з урахуванням принципів наукової валідності, надійності та відтворюваності отриманих результатів, що забезпечувало об'єктивність і достовірність висновків. Такий підхід дозволив ефективно зіставити зміни у психоемоційному стані підлітків-спортсменів на різних етапах дослідження, простежити динаміку психологічних показників та всебічно оцінити вплив запропонованих психорегуляційних технік на рівень їх передзмагальної тривожності.

У подальшому ми розглянемо й детально опишемо методи, за допомогою яких здійснювалася оцінка ефективності психорегуляційної програми, а також аналіз динаміки психологічних змін у досліджуваних групах, що дало змогу комплексно інтерпретувати отримані результати.

## **2.2. Методи оцінки ефективності психорегуляційної програми**

Для визначення результативності впровадженої психорегуляційної програми було застосовано комплекс кількісних і якісних методів дослідження, які у своїй сукупності забезпечували надійну та всебічну верифікацію змін у психоемоційному стані спортсменів. Використання стандартизованих психодіагностичних методик дало змогу отримати об'єктивні кількісні показники рівня тривожності, тоді як якісні методи сприяли глибшому розумінню особливостей переживань і поведінкових реакцій підлітків у передзмагальний період. Такий комплексний підхід дозволив не лише зафіксувати рівень тривожності до та після впровадження програми, а й проаналізувати динаміку психологічних змін з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик підлітків, що підвищило точність інтерпретації отриманих результатів і обґрунтованість зроблених висновків.

До основних методів оцінки належать:

порівняльний аналіз рівнів тривожності у спортсменів до та після впровадження програми в експериментальній і контрольній групах;

використання шкали Спілбергера (додаток А) для оцінки особистісної та ситуативної тривожності;

шкала змагальної особистісної тривожності (Sport Competition Anxiety Test, SCAT) (додаток В);

опитувальник змагальної тривоги (CSAI-2) (Competitive State Anxiety Inventory) (додаток С);

самозвіти спортсменів, у яких відображалися їхні емоційні стани, рівень хвилювання та впевненості перед змаганнями;

непряме спостереження за поведінкою підлітків під час тренувань та контрольних ігор: зверталася увага на ступінь концентрації, прояви нервозності, комунікативність;

групова рефлексія, що слугувала джерелом суб'єктивної оцінки ефективності застосованих технік.

Поєднання кількісного (тестування, статистичний аналіз) та якісного (спостереження, рефлексія, інтерпретація самозвітів) підходів дало змогу не лише об'єктивно зафіксувати зниження рівня тривожності, а й краще зрозуміти, які саме психорегуляційні техніки виявилися найбільш результативними у контексті підліткової спортивної діяльності.

З-поміж усього комплексу методів особливу увагу було приділено психодіагностичним тестам, що дозволили кількісно виміряти рівень тривожності спортсменів та проаналізувати її динаміку у процесі застосування психорегуляційної програми. У дослідженні були використані надійні, валідизовані опитувальники, що широко застосовуються у практиці спортивної психології та адаптовані для роботи з підлітками. Далі розглянемо зміст, структуру та діагностичні можливості основних з них.

*Шкала Спілбергера (STAI / S-X)* теоретичне підґрунтя та діагностичне значення. Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) одна з найбільш інформативних і широко застосовуваних методик самооцінки тривожності, яка дає змогу окремо вимірювати реактивну тривожність (як стан у конкретний момент часу) та особистісну тривожність (як стабільну рису особистості).

На відміну від багатьох інших інструментів, які зосереджуються лише на одному аспекті тривожності, дана шкала дає змогу диференційовано оцінити як ситуативний емоційний стан, так і стійку індивідуальну схильність до тривожних реакцій, що робить її особливо цінною у практичній психології.

У певних межах тривожність може бути адаптивною тобто виконувати роль мобілізуючого чинника, що стимулює активну діяльність. Водночас її надмірна інтенсивність або хронічність здатна негативно позначитися на емоційному стані, поведінці, когнітивних процесах і загальному психологічному здоров'ї особистості.

#### *Опис шкал методики STAI*

1. Шкала ситуативної (реактивної) тривожності (СТ). Ця підшкала призначена для оцінки поточного емоційного стану людини в конкретний момент. Вона відображає суб'єктивне відчуття напруження, хвилювання, страху, нервозності, занепокоєння, а також вегетативні прояви, які супроводжують ці емоції (наприклад, серцебиття, тремтіння, пітливість).

Ситуативна тривожність є емоційним станом, який виникає як безпосередня реакція особистості на зовнішні або внутрішні стресові стимули та характеризується швидким виникненням і мінливою динамікою впродовж часу. Вона активізується у ситуаціях підвищеної значущості, невизначеності або очікування результату, коли людина сприймає подію як потенційно загрозливу чи відповідальну. На відміну від особистісної тривожності, ситуативна має тимчасовий характер і безпосередньо залежить від конкретних умов та обставин, у яких перебуває індивід. Високий рівень ситуативної тривожності свідчить про підвищену чутливість до психоемоційного навантаження, напруження та емоційного тиску в певній ситуації, зокрема у передзмагальний період. У спортсменів-підлітків такий стан може проявлятися у вигляді внутрішнього напруження, занепокоєння, зниження концентрації уваги або надмірного хвилювання, що безпосередньо впливає на якість виконання спортивної діяльності. Водночас помірний рівень ситуативної тривожності може

виконувати мобілізаційну функцію, сприяючи активізації психічних ресурсів і підвищенню готовності до змагань.

2. Шкала особистісної тривожності (ЛТ). Ця шкала спрямована на вивчення відносно стабільної характеристики особистості, що відображає загальну схильність індивіда до сприйняття широкого кола життєвих ситуацій як потенційно небезпечних або загрозливих. Люди з високим рівнем особистісної тривожності мають тенденцію до частих і сильних переживань тривоги, навіть у незначних або звичних обставинах.

Особистісна тривожність є відносно стабільною, конституційною психологічною рисою особистості, яка формується впродовж тривалого часу та відображає загальну схильність індивіда сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі або потенційно небезпечні. Вона характеризує стійкий внутрішній фон напруження й очікування негативних подій, навіть за відсутності об'єктивних причин для занепокоєння. Зазвичай особистісна тривожність асоціюється з нестійкою або заниженою самооцінкою, низьким рівнем стресостійкості, підвищеною вразливістю до фрустрації, а також схильністю до емоційних зривів, тривалих переживань і невротичних станів.

У контексті спортивної психології застосування шкали Спілбергера є одним із найбільш інформативних і надійних інструментів для комплексної оцінки тривожності спортсменів. Ця методика дає змогу чітко розмежувати два взаємопов'язані, але психологічно різні аспекти тривожності: ситуативну тривожність (СТ), яка відображає рівень актуального передзмагального напруження та емоційного стану спортсмена безпосередньо перед стартом, і особистісну тривожність (ЛТ), що характеризує стійку індивідуальну схильність до переживання тривоги у різних життєвих та змагальних ситуаціях.

Завдяки використанню шкали Спілбергера психолог або тренер може не лише об'єктивно оцінити ступінь емоційного напруження у конкретний момент підготовки до змагань, а й виявити загальну тривожну тенденцію спортсмена, яка впливає на його поведінку, самопочуття та ефективність діяльності в довгостроковій перспективі. Це має особливе значення у роботі з підлітками-

спортсменами, оскільки дозволяє своєчасно ідентифікувати ризик надмірної тривожності, що може негативно позначатися на результатах, мотивації та психоемоційному благополуччі. Отримані за шкалою дані слугують надійною основою для розробки індивідуальних програм психокорекції та емоційної саморегуляції, спрямованих на зниження передзмагального напруження, формування впевненості у власних силах і оптимізацію психічної готовності до змагальної діяльності.

Обробка результатів методики включає кілька послідовних етапів, спрямованих на визначення рівня ситуативної (СТ) та особистісної тривожності (ЛТ) респондента.

Етапи обробки результатів:

1. Розрахунок індивідуальних показників СТ та ЛТ згідно з діагностичним ключем. Кожна відповідь має певну кількість балів, які сумуються окремо для обох підшкал.
2. Порівняння отриманих даних із нормативними показниками для визначення рівня вираженості тривожності.
3. Формування загальних та індивідуальних рекомендацій, що враховують рівень тривожності та особливості реагування респондента.
4. Обчислення середньогрупових значень за обома підшкалами для подальшого порівняльного аналізу.

Це дає можливість виявити статистично значущі відмінності між групами (наприклад, між видами спорту, віковими підгрупами або учасниками експериментальної та контрольної груп).

#### *Інтерпретація результатів STAI*

Підсумковий бал за кожною підшкалою може змінюватися у межах від 20 до 80 балів.

Принцип інтерпретації є однаковим: чим вищий показник, тим сильніше виражена тривожність.

Орієнтовні рівні тривожності:

до 30 балів – низький рівень тривожності;

31–44 бали – середній (помірний) рівень;

45 балів і більше – високий рівень тривожності.

Порівняння результатів за шкалами ситуативної (СТ) та особистісної тривожності (ЛТ) дає змогу більш чітко зрозуміти, як саме людина реагує на стрес і що є джерелом її тривожних переживань. Таке співставлення дозволяє оцінити індивідуальну чутливість до стресових факторів, а також визначити, наскільки значущою та емоційно напруженою є конкретна ситуація для респондента. Якщо показники ситуативної тривожності є високими, це свідчить про сильне актуальне напруження «тут і тепер», яке зумовлене певною подією, наприклад змаганнями або відповідальним виступом. Водночас високі показники особистісної тривожності вказують на стійку схильність людини часто відчувати тривогу незалежно від ситуації, що є її індивідуальною психологічною особливістю. Таким чином, поєднаний аналіз СТ і ЛТ допомагає відрізнити тимчасову реакцію на стрес від глибокої, хронічної тривожної тенденції та обрати найбільш ефективні стратегії психологічної підтримки.

Коментарі до результатів та рекомендації:

*Для осіб із високою тривожністю*, високі показники за шкалою тривожності свідчать про необхідність формування:

відчуття впевненості у власних силах;

уміння знижувати значущість стресових ситуацій;

навичок планування діяльності з чітким поділом на етапи та підзавдання;

технік емоційної саморегуляції.

Для таких осіб бажано уникати надмірної зовнішньої вимогливості, критики, жорстких рамок та збереження ситуацій психологічного тиску.

*Для осіб із низькою тривожністю*, спортсменам зі зниженим рівнем тривожності інколи потрібна:

стимуляція активності та ініціативи;

актуалізація мотиваційних чинників;

підкреслення значущості виконуваних завдань і відповідальності;

створення помірно напружених ситуацій, що сприяють мобілізації.

*Пояснення природи ситуативної тривожності* ситуативна (реактивна) тривожність є тимчасовим емоційним станом, який виникає під впливом стресової ситуації. Вона проявляється у вигляді:

внутрішнього дискомфорту,  
напруження,  
занепокоєння,  
підвищеного тілесного збудження.

Рівень ситуативної тривожності (СТ) має динамічний характер і може досить швидко змінюватися залежно від обставин та суб'єктивного сприйняття подій. Він, як правило, підвищується у моменти очікування важливих подій, невизначеності результату, підвищеної відповідальності або безпосереднього наближення стресової ситуації, наприклад перед початком змагань чи виконанням складного завдання. Після зниження значущості ситуації або усунення стресового чинника рівень СТ зазвичай поступово зменшується, що свідчить про відновлення емоційної рівноваги. Саме тому підсумковий показник за цією підшкалою є інформативним маркером актуального психологічного стану респондента: він дозволяє визначити інтенсивність переживаного напруження, ступінь емоційної мобілізації та силу впливу стресу на поведінку, самопочуття й здатність до самоконтролю у конкретний момент часу. Аналіз рівня СТ дає змогу своєчасно виявити надмірне напруження та обґрунтувати необхідність застосування методів психологічної підтримки або саморегуляції.

*Опитувальник змагальної тривожності SCAT (Sport Competition Anxiety Test).* Опитувальник змагальної тривожності SCAT був розроблений американським психологом Р. Мартенсом з метою вимірювання індивідуального рівня тривожності, що виникає у контексті змагальної діяльності. Ця методика дозволяє визначити тривожність як особистісну схильність (trait anxiety), яка проявляється у спортсмена перед, під час або в очікуванні змагань.

SCAT вважається одним із перших стандартизованих інструментів, розроблених спеціально для застосування у спортивній психології. Він є зручним

у використанні, простим для заповнення, добре сприймається підлітками та широко використовується у спортивних школах і дослідницьких проектах.

Структура та процедура проведення.

Опитувальник містить 15 тверджень, з яких:

10 діагностичні, спрямовані на вимірювання рівня змагальної тривожності;

5 нейтральні (контрольні), не враховуються при обчисленні загального балу, а служать для зниження навмисного викривлення відповідей.

Респондент оцінює кожне твердження, обираючи один із трьох варіантів відповіді: «Рідко», «Іноді», «Часто» залежно від того, як часто він переживає зазначений стан у змагальній ситуації.

Обробка та інтерпретація результатів.

Після заповнення опитувальника підраховується сума балів лише за 10 діагностичних тверджень (контрольні виключаються з розрахунку). Відповідям присвоюються бали від 1 до 3 відповідно до інструкції (іноді проводиться реверсування балів у деяких пунктах залежно від формулювання).

Інтерпретація підсумкового показника:

20–24 бали – низький рівень змагальної тривожності;

25–28 балів – середній рівень;

29 і більше балів – високий рівень змагальної тривожності.

Високі значення свідчать про виражену емоційну напругу перед змаганнями, схильність до надмірного хвилювання, що може впливати на впевненість, техніко-тактичну точність і стабільність дій спортсмена.

Значення для дослідження тесту SCAT дозволяє:

виявити загальний рівень тривожності в змагальних умовах;

порівняти показники між спортсменами з різних видів спорту або вікових груп;

оцінити ефективність психорегуляційних програм, спираючись на динаміку показників до та після впровадження психологічного втручання.

Коментарі до результатів та рекомендації

Високий рівень тривожності, вказує на сильну психоемоційну реакцію спортсмена на змагальну ситуацію. Такий рівень тривожності може:

- знижувати точність і швидкість прийняття рішень;
- викликати напруження у м'язах, порушення координації;
- провокувати соматичні симптоми (тремор, пітливість, тахікардію).

Рекомендації:

- використання технік тілесної релаксації (дихальні вправи, аутогенне тренування);

- навчання позитивному мисленню, самонавіюванню;

- проведення психологічної підготовки із моделюванням змагальних ситуацій.

Низький рівень тривожності свідчить про стабільний психоемоційний стан, впевненість у собі та низьку реактивність на змагальні подразники. Проте у деяких випадках може асоціюватися з недостатнім мобілізаційним рівнем, особливо у спортсменів з низькою мотивацією.

Рекомендації:

- актуалізація змагальної мотивації;

- підвищення внутрішньої значущості результату;

- цілеспрямоване стимулювання відповідальності за командний або індивідуальний результат.

Ця методика доцільна як скринінговий інструмент для попередньої оцінки емоційного стану спортсменів та виявлення потреби у психологічному супроводі.

*Опитувальник змагального стану тривожності CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2).* Методика CSAI-2, розроблена Р. Мартенсом, є одним з найточніших інструментів у спортивній психології для діагностики передзмагальної тривожності та рівня впевненості спортсмена у власних силах безпосередньо перед змаганнями. Її особливістю є здатність роздільно оцінювати когнітивну (розумову), соматичну (фізіологічну) тривожність, а також

самовпевненість, що дозволяє краще зрозуміти природу емоційного стану спортсмена у стресовій ситуації.

Структура та процедура проведення.

Опитувальник складається з 27 тверджень, які учасник оцінює за шкалою від 1 до 4:

1 – зовсім ні, 2 – трохи, 3 – помірно, 4 – дуже сильно / так.

Твердження розподілені на три підшкали по 9 пунктів кожна:

Когнітивна тривожність охоплює негативні думки, сумніви, очікування невдачі;

Соматична тривожність включає тілесні прояви: напруження, прискорене серцебиття, тремтіння;

Самовпевненість оцінює відчуття контролю, внутрішньої стабільності та віри у свої можливості.

Методика проводиться незадовго до змагань (оптимально за 30-60 хвилин до початку), щоб зафіксувати стан спортсмена в момент психологічного напруження.

Обробка та інтерпретація результатів.

1. Оцінювання тверджень респондентом за шкалою від 1 до 4 (1 – «зовсім ні», 4 – «дуже сильно»).
2. Групування відповідей за підшкалами:  
Когнітивна тривожність (КТ) – питання №: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25;  
Соматична тривожність (СТ) – питання №: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26;  
Самовпевненість (СВ) – питання №: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27.
3. Підрахунок сумарних балів по кожній підшкалі (від 9 до 36 балів).
4. Порівняння результатів до та після психокорекційного впливу, а також між контрольними та експериментальними групами.

Інтерпретація результатів CSAI-2

Когнітивна тривожність (КТ) відображає інтелектуально-емоційний аспект переживання тривоги та пов'язана зі змістом думок спортсмена перед і під час змагань.

Соматична тривожність (СТ) характеризує фізіологічні прояви тривоги та відображає рівень тілесного збудження організму у стресовій ситуації. Вона проявляється через м'язову напругу, порушення дихання, прискорене серцебиття, підвищене потовиділення, тремор або відчуття внутрішнього неспокою.

Самовпевненість (СВ) відображає рівень внутрішньої психологічної стійкості спортсмена, його готовність до змагальної діяльності та віру у власні сили й успіх.

Коментарі до результатів та рекомендації

*Високі показники КТ і СТ свідчать про дестабілізуючий передзмагальний стан. У поєднанні з низькою самовпевненістю це може негативно позначитися на результативності.*

Рекомендації:

застосування когнітивно-поведінкових технік (переформулювання негативних установок);

навчання навичкам самонавіювання, візуалізації успішного виступу;  
психотренінги для зниження тілесної напруги.

*Низький рівень тривожності + висока самовпевненість є показником готовності до ефективного виконання спортивних завдань. Проте надмірна самовпевненість іноді може знижувати концентрацію.*

Рекомендації:

підтримка оптимального емоційного стану;  
використання технік короткострокової мобілізації;  
закріплення навичок психологічної регуляції стану.

Значення для дослідження опитувальник CSAI-2 дозволяє:

точно виміряти емоційний стан спортсмена в момент високої відповідальності;

виявити, який компонент тривожності є домінуючим (когнітивний чи соматичний);

оцінити ефективність психорегуляційної програми шляхом порівняння результатів до і після її впровадження;

прогнозувати рівень психологічної готовності до змагань.

Цей інструмент є особливо цінним у роботі зі спортсменами підліткового віку, оскільки дозволяє виявити не лише рівень емоційного напруження, а й динаміку формування впевненості у собі ключового чинника психологічної стійкості.

### Якісні методи дослідження психоемоційного стану спортсменів

#### *1. Самозвіти спортсменів*

Самозвіт є ефективним інструментом збору суб'єктивної інформації про внутрішній стан спортсмена, його емоційне самопочуття, рівень хвилювання та впевненості перед змагальною ситуацією. Учасники експериментальної та контрольної груп відповідали на відкриті та напівструктуровані запитання, які дозволяли виявити:

домінуючі емоції перед змаганнями (тривога, натхнення, страх, радість тощо);

фізичні відчуття (напруження, прискорене дихання, пітливість тощо);

ставлення до власної готовності;

очікування щодо результату та його значущість.

Такий підхід дозволяв встановити емоційний фон перед стартом, виявити індивідуальні реакції на стрес та простежити динаміку змін після впровадження психорегуляційної програми.

#### *2. Непряме спостереження*

Метод непрямого (опосередкованого) спостереження використовувався під час тренувальних занять та контрольних змагальних ситуацій. Його мета виявити зовнішні прояви тривожності, не залежні від самозвітів.

Оцінювалися такі показники:

ступінь концентрації уваги (відволікання, втрати фокусу);

поведінкові прояви нервозності (метушливість, жестикуляція, фіксація погляду);

комунікативність та взаємодія з командою (зміни у комунікації, агресивність, замкнутість);

зовнішні сигнали тілесного напруження (стиснуті кулаки, напружені плечі тощо).

Спостереження проводилося без втручання у процес та з фіксацією типових поведінкових реакцій. Це дозволяло доповнити результати тестування реальними проявами психологічного стану.

### *3. Групова рефлексія*

Після завершення формувального етапу психорегуляційної програми з учасниками експериментальної групи було проведено сеанси групової рефлексії, які дали можливість:

- обговорити власні переживання та зміни емоційного стану;
- висловити думки про ефективність технік саморегуляції;
- сформулювати особисті висновки щодо участі у програмі.

Форма роботи відкритий круглий стіл, підсумкова дискусія, анкетування з відкритими запитаннями. Такий формат сприяв внутрішньому осмисленню пережитого досвіду, активізації механізмів самоспостереження та підвищенню рівня усвідомленості спортсменів щодо власного психоемоційного стану.

Ці три якісні методи дозволили глибше зрозуміти внутрішній світ спортсменів-підлітків, виявити індивідуальні особливості реагування на передзмагальний стрес, а також перевірити ефективність психорегуляційної програми не лише статистично, а й з урахуванням суб'єктивного досвіду учасників.

Ми детально представили методичний інструментарій, застосований для оцінки ефективності психорегуляційної програми, спрямованої на зниження рівня передзмагальної тривожності у підлітків-спортсменів. Залучення комплексу кількісних (стандартизовані опитувальники STAI, SCAT, CSAI-2) та якісних методів (самозвіти, непряме спостереження, групова рефлексія) дозволило забезпечити цілісну діагностику психоемоційного стану учасників експерименту.

Кожен з методів виконував окрему функцію: тести дозволяли об'єктивно виміряти рівні тривожності та самовпевненості, а якісні методики сприяли глибшому розумінню внутрішнього досвіду спортсменів, їхніх переживань та реакцій на психорегуляційний вплив. Така інтеграція методологічного підходу створила умови для обґрунтованого аналізу динаміки змін та виявлення ефективності впроваджених психотехнік.

Отримані діагностичні дані стали підґрунтям для проведення наступного етапу дослідження статистичного аналізу результатів у контрольній та експериментальній групах, що дозволить підтвердити або спростувати гіпотези, висунуті на початку роботи.

### **2.3. Методи статистичної обробки даних**

Емпіричне дослідження, проведене з метою оцінки ефективності психорегуляційної програми зниження передзмагальної тривожності у спортсменів підліткового віку, передбачало обробку великого обсягу кількісних даних. Зокрема, аналізувалися показники ситуативної та особистісної тривожності, рівень змагальної впевненості, а також результати інших психодіагностичних методик до і після впровадження психорегуляційного впливу.

Для того щоб визначити статистичну значущість виявлених змін та підтвердити гіпотезу про ефективність запропонованої програми, було використано низку методів математико-статистичного аналізу. Їх застосування дало змогу об'єктивно оцінити динаміку психоемоційного стану спортсменів, порівняти результати експериментальної та контрольної груп, а також виявити взаємозв'язки між окремими показниками тривожності та впевненості.

Для кількісної оцінки ефективності психорегуляційної програми в роботі було застосовано комбінований підхід до статистичної обробки даних, що поєднував описову, порівняльну та кореляційну статистику. Основна мета – обґрунтовано визначити, наскільки значущими є зміни у рівнях тривожності до і

після впровадження програми у спортсменів експериментальної групи порівняно з контрольною.

### 1. Описова статистика

На першому етапі проводився розрахунок середніх арифметичних значень, медіани, моди, а також стандартного відхилення та діапазону коливань для ключових змінних (показників за шкалами STAI, SCAT, CSAI-2). Це дозволило отримати загальну картину розподілу рівнів тривожності, виявити наявність тенденцій, а також оцінити однорідність вибірки.

### 2. Порівняльний аналіз (t-критерій Стюдента)

Для перевірки гіпотези про наявність статистично значущих змін у рівнях тривожності до і після впровадження психорегуляційної програми було використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок (для порівняння експериментальної та контрольної груп) та парний t-критерій для залежних вибірок (для аналізу змін усередині однієї групи). Застосування цього методу дозволило визначити, чи спостерігались достовірні зрушення у психоемоційному стані спортсменів, що можна було б пояснити саме дією програми, а не випадковими факторами.

### 3. Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона)

З метою встановлення взаємозв'язків між рівнями особистісної та ситуативної тривожності, змагальною впевненістю, а також іншими психологічними змінними було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Цей аналіз дав змогу виявити, як різні аспекти психоемоційного стану спортсменів пов'язані між собою, а також які саме показники найбільш чутливо реагують на психологічний вплив.

Загалом застосування зазначених методів забезпечило об'єктивність і достовірність висновків, зроблених на основі експерименту, та дозволило цілісно оцінити ефективність психорегуляційного впливу у контексті підготовки спортсменів до змагальної діяльності.

## РОЗДІЛ III.

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ

#### 3.1. Початковий рівень тривожності у спортсменів (констатуючий етап)

З метою виявлення рівнів тривожності у спортсменів підліткового віку на початковому етапі емпіричного дослідження було проведено констатуючий зріз. Основним завданням цього етапу стало встановлення психоемоційного стану учасників дослідження до впровадження психорегуляційної програми, зокрема визначення особистісної та ситуативної тривожності, рівня змагальної тривоги й впевненості.

Для отримання валідних та репрезентативних результатів було організовано обстеження на базі Хмельницької ДЮСШ, де створено сприятливі умови для дослідницької роботи. Загальна вибірка становила 120 юнаків віком 12–15 років, які регулярно беруть участь у спортивних змаганнях. На основі попереднього аналізу їх було розподілено на контрольну (КГ-63) та експериментальну групу (ЕГ-57), що дозволило забезпечити можливість порівняння динаміки змін під впливом психорегуляційних заходів.

Оцінка рівня тривожності здійснювалася за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик (STAI, SCAT, CSAI-2), а також на основі аналізу самозвітів та спостережень за поведінкою учасників. Нижче подано аналіз отриманих результатів, який окреслює психоемоційний стан спортсменів на етапі до впровадження психологічного втручання.

Для оцінки рівня особистісної та ситуативної тривожності спортсменів було використано *Шкалу Спілбергера*, яка дозволяє диференціювати тривожність як стійку особистісну характеристику (ЛТ), так і як емоційний стан у конкретний момент (СТ). Цей інструмент є одним із найбільш валідних та широко використовуваних у спортивній психології, зокрема для аналізу передзмагального стану.

Для первинної діагностики психоемоційного стану учасників дослідження було використано шкалу тривожності Спілбергера (STAI), яка дозволяє диференційовано виміряти ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність.

Ситуативна тривожність (СТ) відображає поточний емоційний стан спортсмена, пов'язаний із конкретною ситуацією, доприкладу, перед змаганнями.

Особистісна тривожність (ОТ) свідчить про загальну схильність людини до переживання тривоги у різних ситуаціях, є стійкою індивідуальною характеристикою. Результати тестування ми представимо у Таблиця 3.1

**Розподіл спортсменів ЕГ та КГ за рівнями  
особистісної та ситуативної тривожності (за STAI)  
на констатувальному етапі**

Таблиця 3.1.

Тривожність		ЕГ(57)		КГ(63)	
		кіль-ть	%	кіль-ть	%
Особистісна	Низька	13	22,8	14	22,2
	Помірна	20	35,1	29	46,1
	Висока	24	42,1	20	31,7
Ситуативна	Низька	15	26,3	20	31,7
	Помірна	26	45,6	15	23,8
	висока	16	28,1	28	44,5

Аналіз отриманих даних свідчить про наявність помірного рівня як особистісної, так і ситуативної тривожності у більшості спортсменів обох груп, що є типовим для підлітків, які перебувають у стані змагальної мобілізації. Водночас простежуються певні розбіжності між експериментальною та контрольною групами.

У експериментальній групі (ЕГ) вищий відсоток спортсменів демонструє високу особистісну тривожність (42,1%) порівняно з КГ (31,7%). Це може вказувати на глибше залучення учасників у значущі для них види спортивної активності, з підвищеною відповідальністю за результат.

Проте ситуативна тривожність у контрольній групі (КГ) виявилась вищою: 44,5% проти 28,1% в ЕГ. Це свідчить про більшу емоційну вразливість КГ перед змаганнями, можливо, через відсутність достатніх механізмів саморегуляції.

Ці дані підтверджують, що психоемоційний фон спортсменів потребує корекції, особливо в частині ситуативних реакцій на стрес. Таким чином, реалізація психорегуляційної програми у ЕГ є обґрунтованим та необхідним кроком.

*Тест змагальної тривожності SCAT (Sport Competition Anxiety Test).* Тест SCAT був застосований для вивчення рівня змагальної тривожності як стабільної особистісної характеристики, яка визначає загальну емоційну чутливість спортсмена до змагальних ситуацій. Методика є одним з найпоширеніших інструментів для діагностики спортивної тривожності у підлітків та дорослих спортсменів. Як ми зазначали опитувальник складається з 15 тверджень, з яких 10 є діагностичними, а 5 – нейтральними (використовуються як фільтр). Учаснику необхідно було оцінити, наскільки часто вказані твердження відповідають його відчуттям у змагальних ситуаціях, обираючи один із варіантів відповіді: «завжди», «іноді» або «ніколи».

У дослідженні тест SCAT використовувався на констатувальному етапі з метою встановлення базових рівнів змагальної тривожності у представників експериментальної та контрольної груп. Отримані дані дозволили виявити початкові відмінності у психологічній готовності спортсменів до змагальної діяльності та стали основою для подальшого аналізу ефективності психорегуляційної програми (таблиця 3.2.).

**Розподіл спортсменів за рівнем особистісної тривожності (SCAT) ЕГ та КГ на констатувальному етапі дослідження.**

Таблиця 3.2

№	Рівень тривожності	ЕГ(57)		КГ(63)	
		Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
1	Низький	14	24,6	5	7,9
2	Середній	26	45,6	34	53,9
3	Високий	17	29,8	24	38,2

У межах констатувального етапу було проведено аналіз рівня особистісної змагальної тривожності за допомогою тесту SCAT (Sport Competition Anxiety Test), результати якого дозволили оцінити ступінь емоційної вразливості спортсменів підліткового віку до змагальної ситуації.

За отриманими даними, у експериментальній групі (ЕГ) переважна частина спортсменів продемонструвала середній рівень тривожності таких учасників було 26 осіб (45,6%). Високий рівень тривожності виявлено у 17 юнаків (29,8%), а низький рівень спостерігався у 14 спортсменів (24,6%).

У контрольній групі (КГ) спостерігалася інша тенденція: середній рівень тривожності був притаманний 53,9% учасників (34 особи), а високий рівень 38,2% (24 особи), що суттєво перевищує відповідний показник в ЕГ. Низький рівень тривожності у КГ виявлено лише у 7,9% спортсменів (5 осіб).

Отже, результати свідчать про вищий загальний рівень особистісної тривожності у контрольній групі. Це може бути наслідком відсутності цілеспрямованої психологічної підготовки або використання технік емоційної саморегуляції. Натомість у спортсменів експериментальної групи зафіксовано більшу частку осіб з низьким рівнем тривожності, що може вказувати на певну початкову психологічну підготовленість або інші індивідуально-психологічні чинники, які потребують подальшого вивчення у рамках формувального етапу дослідження.

Поряд із загальною оцінкою рівня особистісної тривожності, важливо було дослідити також структуру передзмагального стану спортсменів, що включає не лише загальну емоційну напруженість, а й фізіологічні прояви тривоги та рівень упевненості у власних силах. З цією метою у дослідженні було застосовано Опитувальник змагальної тривоги – 2 (CSAI-2), який дозволяє диференційовано оцінити три ключові компоненти передзмагального стану: когнітивну тривожність, соматичну тривожність та впевненість у собі.

**Розподіл спортсменів за провідним компонентом передзмагального стану  
(за даними CSAI-2) ЕГ та КГ на констатувальному етапі дослідження.**

Таблиця 3.3.

Шкала	ЕГ(57)		КГ(63)	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Когнітивна тривожність (КТ)	14	24,6	12	19,1
Соматична тривожність (СТ)	34	59,6	33	52,4
Упевненість у собі (УВ)	9	15,8	18	28,5

Згідно з результатами опитувальника змагальної тривоги CSAI-2, найбільшу кількість спортсменів в обох групах характеризує соматичний компонент тривожності, що проявляється у фізіологічних симптомах напруження, таких як прискорене серцебиття, напруження м'язів чи загальне тілесне збудження. У експериментальній групі (ЕГ) соматична тривожність переважає у 34 спортсменів (59,6%), а в контрольній групі (КГ) у 33 учасників (52,4%).

Когнітивна тривожність, пов'язана з негативними думками, самосумнівами та очікуваннями невдачі, виявлена у 14 юнаків ЕГ (24,6%) та 12 спортсменів КГ (19,1%).

Цікавим є показник впевненості у собі як позитивного емоційного ресурсу. В ЕГ цей стан був домінантним лише у 9 спортсменів, тоді як у КГ у 18 юнаків (28,5%), що може свідчити про нижчий загальний рівень впевненості серед учасників експериментальної групи на початковому етапі.

Таким чином, аналіз структури передзмагального стану показав, що більшість спортсменів у обох групах перед змаганнями відчують насамперед тілесне напруження, тоді як когнітивні прояви тривоги та рівень впевненості варіюються індивідуально, потребуючи подальшої корекції на етапі психологічного впливу.

Результати первинного психодіагностичного обстеження дозволили виявити загальні закономірності та індивідуальні відмінності у проявах тривожності серед підлітків-спортсменів. Аналіз показників за шкалами тесту Спілбергера свідчить про те, що спортсмени контрольної групи демонструють

вищий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності порівняно з експериментальною. Хоча розрив між групами не є суттєвим, він вказує на потенційні передумови для ефективнішого сприйняття психорегуляційного впливу саме в експериментальній групі.

Підтвердженням цього є також розподіл спортсменів за рівнем особистісної тривожності за тестом SCAT, де у КГ частка осіб з високим рівнем тривожності становить майже 40%, тоді як у ЕГ менше 30%. Натомість кількість юнаків з низьким рівнем тривожності в ЕГ є майже втричі більшою, ніж у КГ. Це може свідчити про наявність початкових психологічних навичок або індивідуальних ресурсів, які можуть бути посилені в ході тренінгу.

За результатами опитувальника CSAI-2 встановлено, що найбільш домінантним компонентом передзмагального стану в обох групах є соматична тривожність, яка потребує цілеспрямованої роботи з тілесними проявами напруження. Когнітивні симптоми і рівень упевненості виявились варіативними, що відкриває можливості для індивідуального підходу у психорегуляційній роботі.

Таким чином, констатувальний етап дослідження дозволив сформуванню базового уявлення про емоційний стан спортсменів, визначити найбільш проблемні зони (висока тривожність у частини респондентів, переважання соматичних проявів) та обґрунтувати необхідність впровадження цілісної програми психологічної підтримки. Отримані результати лягли в основу планування формувального експерименту, який передбачає активне застосування психорегуляційних технік та подальше порівняння змін у психоемоційному стані обох груп.

### **3.2. Формувальний експеримент: впровадження психорегуляційної програми**

Виявлені у процесі констатувального обстеження закономірності дозволили обґрунтувати доцільність подальшого психологічного втручання. Зокрема, домінування соматичної та когнітивної тривожності, знижений рівень

впевненості у собі в частини спортсменів, а також високі показники особистісної тривожності у представників контрольної групи вказали на потребу у формуванні стійких навичок емоційної саморегуляції.

З огляду на це, наступним етапом емпіричного дослідження стало впровадження психорегуляційної програми у роботі з учасниками експериментальної групи. Цей етап мав на меті перевірити ефективність запропонованих технік у зниженні рівня передзмагальної тривожності та зміцненні психологічної стійкості спортсменів підліткового віку.

У межах формувального етапу експерименту було реалізовано цілісну психорегуляційну програму, яка включала низку психологічних інструментів, спрямованих на зниження рівня передзмагальної тривожності, гармонізацію емоційного стану спортсменів та підвищення рівня саморегуляції. Її побудову було здійснено на основі сучасних підходів спортивної психології та нейропсихофізіології, з урахуванням вікової специфіки підлітків та особливостей ігрових видів спорту.

Програма реалізовувалася протягом трьох тижнів у вигляді двох занять щотижня тривалістю 30–35 хвилин. Її структура була чітко продумана, щоб поступово занурити спортсменів у техніки саморегуляції, забезпечити їх опанування, адаптацію до умов тренувань та змагань. Заняття мали тренінговий формат і поєднували психоосвітні, практичні та рефлексивні елементи.

До програми було включено найбільш ефективні методики, які добре зарекомендували себе у спорті, – аутогенне тренування, дихальну гімнастику, ідеомоторні вправи, візуалізацію спокою та успішного виступу, а також техніки самонавіювання. Кожна з них була спрямована на зниження як соматичних, так і когнітивних проявів тривожності, а також на формування впевненості у власних силах перед змаганнями.

Ми розглянемо зміст і психофізіологічну специфіку кожної з технік, що входили до програми, та проаналізуємо особливості їх застосування в умовах спортивної діяльності підлітків.

*Аутогенне тренування як метод зниження передзмагальної тривожності*

Аутогенне тренування (АТ) є одним із базових методів психофізіологічної саморегуляції, що широко застосовується у практиці спортивної психології для зниження емоційної напруги, нормалізації вегетативних функцій та формування стійкого внутрішнього самоконтролю. Метод був запропонований Й. Шульцем і ґрунтується на принципах концентрації уваги на внутрішніх тілесних відчуттях, що дозволяє досягти стану релаксації та емоційної рівноваги.

У межах дослідження аутогенне тренування застосовувалося як одна з ключових технік психорегуляційної програми. Його завданням було зниження соматичних проявів тривожності (напруга в м'язах, прискорене серцебиття, поверхнєве дихання), а також стимулювання психічного самозаспокоєння перед змаганнями.

Структура заняття з аутогенного тренування включала:

Вступну частину – коротке пояснення цілей вправи, налаштування на внутрішню зосередженість.

Основну частину – виконання класичних формул самонавіювання у положенні сидячи або лежачи:

«Я спокійний...»

«Руки важкі...»

«Я дихаю рівно і спокійно...»

«Серце б'ється рівно...»

Завершення – поступове повернення до активного стану через «антисугестію»: глибоке дихання, рухи пальцями рук, відкриття очей.

Кожне заняття тривало близько 10–12 хвилин і супроводжувалося голосовим веденням тренера. З метою ефективного засвоєння методики учасникам було рекомендовано щоденне самостійне тренування вдома у вільний час.

Ефективність аутогенного тренування, як практика показала, що вже після кількох занять спортсмени відзначали зменшення тілесного напруження, зниження відчуття тривоги, покращення сну та загального емоційного стану. У подальшому аутогенне тренування стало для багатьох учасників інструментом

самопомоги, який вони використовували безпосередньо перед відповідальними матчами чи змаганнями.

*Дихальна гімнастика як засіб емоційної саморегуляції*

Дихальні вправи є важливим компонентом психорегуляційної практики, спрямованим на стабілізацію емоційного стану, зменшення соматичних проявів тривожності та покращення концентрації уваги. У спортивній психології дихальна гімнастика використовується як швидкий та ефективний інструмент самозаспокоєння, особливо перед відповідальними виступами чи змаганнями.

У рамках формувального етапу дослідження дихальні вправи застосовувалися для нормалізації вегетативної реакції організму, зниження рівня фізіологічної збудженості та стимулювання внутрішньої рівноваженості у спортсменів.

Основні техніки, що використовувалися:

діафрагмальне (глибоке) дихання – сприяє активації парасимпатичної нервової системи, зменшує серцевий ритм та кров'яний тиск.

ритмічне дихання 4-4-4-4 – вдих на 4 рахунки, затримка на 4, видих на 4, пауза на 4 – відновлює дихальний ритм і стабілізує нервову систему.

дихання «по квадрату» – ефективно при сильному емоційному напруженні, допомагає сфокусуватись на тілесних відчуттях і переключити увагу з тривожних думок.

Структура заняття: заняття тривалістю 10–15 хвилин включали:

пояснення фізіологічного механізму впливу дихання на емоції.

покрокову інструкцію виконання вправ.

практичне виконання технік під керівництвом психолога.

обговорення відчуттів та рефлексія.

Результативність: учасники відзначали, що регулярне застосування дихальних вправ допомагало їм швидше заспокоїтися перед матчем, впоратися з внутрішнім хвилюванням та легше адаптуватися до емоційного тиску під час змагань. Відзначено також зменшення частоти тахікардії та м'язового

напруження, що позитивно вплинуло на загальну психофізіологічну готовність до виступу.

### *Ідеомоторне тренування як засіб психорегуляції у спортсменів*

Ідеомоторне тренування (ІМТ) є методом уявного моделювання рухів, який ґрунтується на нейропсихологічному принципі взаємозв'язку між мисленням і руховою активністю. Його суть полягає в ментальному повторенні технічних і тактичних дій без фактичного їх виконання, що активує відповідні моторні зони кори головного мозку і сприяє удосконаленню навичок, підвищенню впевненості, зменшенню тривожності.

У спортивній психології ідеомоторне тренування широко використовується для оптимізації передстартового стану, особливо у видах спорту, де важливу роль відіграє точність, концентрація, ритм і стратегічне мислення.

Завдання ідеомоторного тренування у межах дослідження:

- формування позитивного уявлення про майбутній виступ;
- підвищення впевненості в успішному виконанні змагального завдання;
- зниження когнітивної тривожності через візуалізацію знайомого сценарію.

Структура заняття з ідеомоторним тренуванням, це заняття яке проводилося у спокійній атмосфері (сидячи або лежачи), включало:

- релаксаційну підготовку – зниження м'язового напруження;
- уявне відтворення ключових моментів спортивної діяльності (наприклад, подача, передача, забитий гол, успішна комбінація);
- моделювання змагальної ситуації з позитивним завершенням;
- підкріплення уявного образу внутрішніми вербальними установками («Я можу», «Я впевнений», «Я зберігаю спокій»).

Тривалість одного сеансу 10–15 хвилин. Заняття проводились індивідуально або у малих групах з урахуванням спортивної спеціалізації.

Ефективність: учасники відзначали, що візуалізація позитивного досвіду допомагала їм краще підготуватись до дій у реальних умовах змагань.

Ідеомоторне тренування знижувало рівень невпевненості, активувало стан внутрішньої готовності, особливо у тих спортсменів, які мали схильність до сумнівів чи страху помилки.

*Візуалізація спокою та успіху як засіб зниження передзмагальної тривожності*

Візуалізація є однією з найефективніших когнітивно-образних технік у спортивній психології, що дозволяє впливати на емоційний стан через уявлення бажаного результату або психофізіологічного стану. У межах нашого дослідження вона використовувалась для створення внутрішнього образу спокою, впевненості та успішного змагального результату з метою зниження передстартової тривожності.

Ця техніка допомагала учасникам переналаштувати увагу з тривожних думок на позитивні образи, формувати почуття контролю над ситуацією і заздалегідь моделювати оптимальний сценарій поведінки на змаганнях.

Цілі застосування техніки:

послаблення емоційної напруги;

зміцнення віри у власні сили;

підвищення емоційної стабільності через формування позитивних ментальних образів.

Структура сеансу візуалізації:

Підготовчий етап – включав дихальну гімнастику або коротке аутогенне тренування для досягнення стану внутрішнього спокою.

Основна частина – спортсменам пропонувалося:

уявити спокійне, безпечне місце, яке асоціюється з рівновагою та впевненістю (наприклад, берег моря, ліс, домашнє оточення);

викликати в уяві образ себе в стані внутрішнього контролю та емоційної стійкості;

візуалізувати успішне виконання змагального завдання: точний пас, влучний удар, перемогу;

супроводжувати образ позитивними установками: «Я готовий», «Я справляюся», «Я спокійний і зосереджений».

Завершення – повернення до активного стану, обговорення вражень.

Тривалість: 10–12 хвилин. Частота – 2 рази на тиждень, з подальшим самостійним використанням.

Ефективність техніки: після впровадження візуалізації спокою та успіху більшість учасників експериментальної групи відзначали, що змогли краще контролювати внутрішнє хвилювання, знизити страх помилки та зосередитись на поставленій меті. Ця техніка виявилась особливо дієвою для спортсменів із високим рівнем когнітивної тривожності, оскільки давала можливість замінити негативні думки позитивними сценаріями.

*Техніка самонавіювання як інструмент внутрішньої мобілізації спортсменів*

Самонавіювання (аутосугестія) це метод впливу на власний психоемоційний стан за допомогою цілеспрямованого повторення позитивних установок (аффірмацій). У контексті спортивної діяльності ця техніка допомагає мобілізувати внутрішні ресурси, зменшити тривожність, підвищити мотивацію та впевненість у своїх силах.

У межах психорегуляційної програми самонавіювання використовувалося як інтегративна техніка, яка закріплювала ефекти попередніх вправ (аутотренінгу, дихання, візуалізації) та забезпечувала внутрішню психологічну підтримку у стресових ситуаціях, зокрема перед стартом.

Призначення техніки:

нейтралізація негативних автоматичних думок;

формування позитивної внутрішньої мови;

підвищення психологічної готовності до змагальної діяльності.

Структура занять:

Формулювання індивідуальних позитивних тверджень, пов'язаних із власною ефективністю, самоконтролем і досягненням мети. Приклади:

«Я зберігаю спокій і контроль.»

«Я впевнений у своїх силах.»

«Мені під силу будь-яке змагання.»

«Я виступаю на своєму найкращому рівні.»

Повторення обраних тверджень вголос або подумки, у стані фізичного розслаблення або перед тренуванням/змаганням.

Поєднання афірмацій з диханням або візуалізацією для підсилення ефекту.

Заняття з самонавіювання тривали 5–7 хвилин, виконувались у спокійному оточенні або у формі короткої ментальної підготовки безпосередньо перед стартом.

Ефективність: застосування техніки значно підвищило рівень внутрішньої впевненості у спортсменів експериментальної групи. Вони легше справлялись із емоційною напругою, демонстрували вищу зібраність під час виступів, активніше включалися у процес самопідготовки. Самонавіювання виступило як ключовий механізм психологічної стабілізації в умовах стресу.

Отже, у межах формувального етапу дослідження було реалізовано комплексну психорегуляційну програму, яка включала соматичні (аутотренінг, дихальні вправи), когнітивно-образні (ідеомоторне тренування, візуалізація) та вербальні (самонавіювання) техніки. Заняття проводились систематично, з урахуванням вікових, психологічних та спортивних особливостей учасників експериментальної групи.

Застосовані техніки були спрямовані на зниження емоційної напруги, підвищення рівня самоконтролю, зміцнення впевненості у власних силах та формування позитивного внутрішнього налаштування на змагання. Проміжні спостереження та відгуки учасників свідчили про позитивну динаміку, спортсмени краще контролювали свій психоемоційний стан, активніше залучались до самопідготовки, демонстрували зростання мотивації.

Проте для об'єктивного підтвердження результативності програми необхідним є статистичний аналіз динаміки змін, який було проведено на завершальному контрольному етапі дослідження.

### 3.3. Контрольний етап: оцінка ефективності психорегуляційної програми.

Контрольний етап дослідження був спрямований на підсумкову оцінку впливу впровадженої психорегуляційної програми на рівень передзмагальної тривожності у підлітків-спортсменів. Повторне тестування дало змогу зіставити динаміку психоемоційних змін у контрольній та експериментальній групах, а також об'єктивно оцінити результативність запропонованих технік емоційної саморегуляції.

На цьому етапі використовувався ідентичний психодіагностичний інструментарій, що й на констатувальному етапі: шкала Спілбергера (STAI), тест особистісної тривожності (SCAT) та опитувальник змагальної тривоги (CSAI-2). Таке повторне застосування дозволило провести якісний і кількісний аналіз змін, з урахуванням рівнів тривожності та впевненості у собі до і після реалізації програми.

Для аналізу змін у психоемоційному стані спортсменів після впровадження психорегуляційної програми було проведено повторне тестування за шкалою Спілбергера (STAI). Його метою було зіставити рівні ситуативної та особистісної тривожності у підлітків з експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп, визначити характер динаміки змін та виявити ефективність застосованих психотехнік.

Порівняння даних першого та другого зрізу дозволяє оцінити, наскільки зменшилися прояви тривожності після участі у програмі, та чи відрізняються ці зміни у спортсменів, які не отримували психологічного втручання (Таблиця 3.4).

#### Рівні ситуативної та особистісної тривожності у спортсменів ЕГ та КГ на контрольному етапі дослідження (за STAI)

Таблиця 3.4.

Тривожність		ЕГ(57)		КГ(63)	
		до экс-ту	після экс-ту	до	після
Ситуативна	Низька	13(22,8%)	24(42,1%)	14(22,2%)	16(25,4%)
	Помірна	20(35,1%)	18(31,6%)	29(46,1%)	28(44,4%)
	Висока	24(42,1%)	15(26,3%)	20(31,7%)	19(30,2%)
Особистісна	Низька	15(26,3%)	25(43,8%)	20(31,7%)	18(28,6%)

Тривожність	ЕГ(57)		КГ(63)	
	до екс-ту	після екс-ту	до	після
<b>Помірна</b>	26(45,6)	18(31,6%)	15(23,8%)	20(31,7%)
<b>Висока</b>	16(28,1)	14(24,6%)	28(44,5%)	25(39,7%)

Аналіз результатів ситуативної та особистісної тривожності (STAI) після впровадження психорегуляційної програми, представлені в таблиці 3.4, що дозволяє простежити динаміку рівнів тривожності у спортсменів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп до і після проведення психорегуляційної програми.

Ситуативна тривожність в ЕГ зазнала позитивних змін. Кількість учасників із високим рівнем тривожності знизилася з 42,1% до 26,3%, а кількість спортсменів із низьким рівнем збільшилася з 22,8% до 42,1%. Це свідчить про ефективність застосованих технік емоційної саморегуляції у зниженні гострої психологічної напруги перед змаганнями.

У КГ подібна динаміка менш виражена: високий рівень ситуативної тривожності залишився майже без змін (зниження лише на 1,5%), а частка спортсменів із низьким рівнем зросла незначно – з 22,2% до 25,4%. Це може свідчити про відсутність системної психологічної підготовки, яка б дозволила знизити реактивну напругу.

Щодо особистісної тривожності, у ЕГ також спостерігається зниження високих показників – з 28,1% до 24,6%, а низький рівень збільшився до 43,8%. Це вказує на формування більш стабільної внутрішньої впевненості та зниження загальної емоційної чутливості до змагальних факторів.

Натомість у КГ зміни мають протилежну тенденцію: частка осіб з високим рівнем особистісної тривожності залишається високою – 39,7%, що на 4,8% менше, ніж до експерименту, але без суттєвого зростання низьких показників. Це дозволяє зробити висновок про неефективність «пасивного» тренувального впливу без психорегуляційного компонента.

Загалом, результати повторного тестування за методикою Спілбергера переконливо свідчать про ефективність реалізованої психорегуляційної

програми. Учасники експериментальної групи продемонстрували статистично і психологічно значущі зміни як у ситуативному (реактивному), так і в особистісному компонентах тривожності.

Ситуативна тривожність, яка є чутливою до поточних стресових факторів (змагальний тиск, очікування результату), знизилась у значної частини спортсменів ЕГ. Збільшення частки осіб із низьким рівнем тривожності майже вдвічі (з 22,8% до 42,1%) та зменшення частки високотривожних (з 42,1% до 26,3%) свідчить про зростання емоційної стійкості, сформованої в результаті використання методів саморегуляції, таких як аутотренінг, дихальні вправи, візуалізація та ідеомоторне тренування.

У випадку особистісної тривожності, що відображає загальну схильність до тривожного реагування, також зафіксовано позитивну динаміку. Частка спортсменів із низьким рівнем тривожності зросла з 26,3% до 43,8%, а високий рівень знизився з 28,1% до 24,6%. Це дозволяє припустити, що програма справила не лише ситуативний, а й глибший особистісний вплив, сприяючи формуванню нових установок і механізмів емоційної саморегуляції.

У контрольній групі подібної вираженості змін не спостерігається: хоча й відбулися незначні зрушення, вони не мають системного характеру й можуть бути наслідком природних коливань психоемоційного стану. Така різниця між групами є додатковим підтвердженням цільової дії психорегуляційного впливу, здійсненого в межах експерименту.

Таким чином, аналіз динаміки показників за шкалами STAI дозволяє зробити обґрунтований висновок про результативність запропонованої програми зниження передзмагальної тривожності у підлітків, що займаються ігровими видами спорту.

Після аналізу динаміки ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера, доцільно звернутися до результатів тесту особистісної змагальної тривожності (SCAT), який дозволяє оцінити стабільний рівень тривожності спортсменів саме в контексті змагальної діяльності. На відміну від попереднього методу, SCAT фокусується на індивідуальній схильності до

тривожного реагування у спортивних ситуаціях, що робить його особливо важливим для оцінки впливу програми в умовах реального змагального середовища.

**Розподіл спортсменів за рівнем особистісної тривожності (SCAT) ЕГ та КГ на контрольному етапі дослідження**

Таблиця 3.5

№	Рівень тривожності	ЕГ(57)		КГ(63)	
		до екс-ту	після екс-ту	до	після
1	<b>Низький</b>	14(24,6%)	27(47,4%)	5(7,9%)	8(12,7%)
2	<b>Середній</b>	26(45,6%)	18(31,6%)	34(53,9%)	33(52,4%)
3	<b>Високий</b>	17(29,8%)	12(21,0%)	24(38,2%)	22(34,9%)

Результати тестування за методикою SCAT (тест особистісної змагальної тривожності) підтверджують позитивну динаміку психоемоційного стану у спортсменів експериментальної групи (ЕГ) після впровадження психорегуляційної програми.

У експериментальній групі спостерігається помітне зростання частки спортсменів з низьким рівнем тривожності – з 24,6% до 47,4%, що майже вдвічі більше порівняно з початковими показниками. Водночас частка осіб із високим рівнем тривожності зменшилася з 29,8% до 21,0%, що свідчить про ефективність застосованих технік емоційної саморегуляції.

У контрольній групі зміни були менш значущими. Хоча кількість спортсменів із низьким рівнем тривожності дещо зросла (з 7,9% до 12,7%), показники середнього та високого рівнів залишилися практично незмінними (відповідно 53,9% 52,4% і 38,2% 34,9%).

Таким чином, порівняльний аналіз результатів між ЕГ і КГ демонструє вищу динаміку покращення саме в експериментальній групі, що є доказом впливу цілеспрямованого психологічного втручання. Це дозволяє зробити обґрунтований висновок про доцільність включення психорегуляційних методик до системи психологічної підготовки підлітків-спортсменів.

Поряд із оцінкою загального рівня тривожності, важливим аспектом дослідження стало вивчення структури передзмагального емоційного стану спортсменів, зокрема компонентів когнітивної та соматичної тривожності, а також рівня впевненості у собі. Для цього було використано опитувальник змагальної тривоги CSAI-2, який дозволяє не лише фіксувати рівень тривожності, а й диференціювати її прояви, що має ключове значення для подальшої психологічної корекції та тренерської підтримки.

**Розподіл спортсменів за провідним компонентом передзмагального стану  
(за даними CSAI-2) ЕГ та КГ на контрольному етапі дослідження.**

Таблиця 3.6.

Шкала	ЕГ(57)		КГ(63)	
	до екс-ту	після екс-ту	до	після
Когнітивна тривожність (КТ)	14 (24,6%)	14(24,6%)	12(19,1%)	11(17,5%)
Соматична тривожність (СТ)	34(59,6%)	20(35,1%)	33(52,4%)	30(47,6%)
Упевненість у собі (УВ)	9(15,8%)	23(40,3%)	18(28,5%)	22(34,9%)

Таким чином, аналіз результатів за методикою CSAI-2 (Таблиця 3.6.) підтверджує позитивну динаміку психоемоційного стану учасників експериментальної групи, що зазнали впливу спеціально розробленої психорегуляційної програми.

Перш за все, варто відзначити суттєве зниження кількості спортсменів з домінуванням соматичної тривожності: з 59,6% до 35,1%. Це свідчить про значне зменшення фізіологічних симптомів напруження перед змаганнями (таких як серцебиття, м'язова напруга, тремтіння, пітливість), що особливо важливо для підвищення загальної ефективності виступу.

Паралельно з цим різко зросла кількість спортсменів, у яких домінуючим компонентом передзмагального стану стала впевненість у собі з 15,8% до 40,3%. Це один із ключових показників успішної адаптації до змагальної ситуації, що демонструє формування психологічної стійкості, позитивного самосприйняття, віри у власні сили та здатність ефективно справлятися з тиском.

У той же час, рівень когнітивної тривожності залишився без змін (24,6%), що може свідчити про більш складну та інерційну природу негативних думок,

сумнівів, ментальних блоків, які потребують тривалішої когнітивної роботи та підтримки з боку психолога або тренера.

Щодо контрольної групи, спостерігається лише незначна позитивна динаміка, зокрема щодо підвищення впевненості у собі (з 28,5% до 34,9%). Однак соматична тривожність залишається домінуючою у більшості учасників (47,6%), що свідчить про відсутність цілеспрямованої психологічної підтримки у підготовчому процесі.

Отже, результати CSAI-2 демонструють, що психорегуляційна програма виявилася ефективною у зниженні тілесного напруження та формуванні психологічної впевненості, що є критично важливими чинниками для оптимізації спортивної продуктивності підлітків-спортсменів.

Контрольний етап емпіричного дослідження дав змогу здійснити глибокий аналіз змін у психоемоційному стані підлітків-спортсменів після впровадження психорегуляційної програми. Порівняння результатів до та після експерименту дозволило не лише оцінити загальну динаміку, але й виявити конкретні аспекти впливу психотехнік на окремі складові тривожності.

У спортсменів експериментальної групи зафіксовано суттєве зниження рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності, що підтверджує дієвість програми. Частка респондентів із високими показниками тривожності зменшилась майже вдвічі, тоді як кількість спортсменів із низьким рівнем тривожності зросла в кілька разів. Особливо помітним виявилось зниження соматичних симптомів тривожності, що є важливою умовою ефективної фізичної та психологічної змагальної підготовки.

Крім того, результати опитувальника CSAI-2 засвідчили позитивну перебудову внутрішнього стану спортсменів: значно зросли показники впевненості у собі, тоді як прояви когнітивного та тілесного напруження зменшилися. Така динаміка вказує не лише на зниження негативних емоційних станів, але й на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують емоційну стійкість у стресових ситуаціях змагання.

Для порівняння, у контрольній групі, яка не брала участі у психорегуляційній програмі, динаміка змін була несуттєвою, а у деяких показниках навіть відзначено погіршення емоційного стану. Це свідчить про те, що звичайний спортивний тренувальний процес не забезпечує достатнього рівня психологічної підготовки, а отже, потребує доповнення психорегуляційними заходами.

Загалом, дані контрольного етапу переконливо підтверджують ефективність впровадженої програми та її практичну доцільність у системі психологічного супроводу підлітків-спортсменів. Програма не лише сприяє зниженню тривожності, а й формує у підлітків навички емоційної саморегуляції, які є важливими не лише у спорті, а й у повсякденному житті.

### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III**

У третьому розділі було представлено повний цикл експериментального дослідження впливу психорегуляційної програми на зниження передзмагальної тривожності у підлітків-спортсменів. Дослідження охоплювало три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний, кожен з яких забезпечив цінну інформацію про психоемоційний стан учасників.

На констатувальному етапі встановлено, що більшість підлітків, незалежно від виду спорту, демонструють середній або високий рівень тривожності, з переважанням соматичних симптомів. Також спостерігалось, що у спортсменів контрольної групи рівень тривожності був дещо вищим, що підкреслює відсутність психологічної підтримки в тренувальному процесі.

Формувальний етап показав дієвість спеціально розробленої психорегуляційної програми, яка включала низку технік (аутогенне тренування, дихальні вправи, візуалізація, самонавіювання), спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції. Програма проводилася в структурованому форматі та була адаптована до вікових та психологічних особливостей підлітків.

На контрольному етапі було зафіксовано позитивну динаміку змін у експериментальній групі. Рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності

достовірно знизився, зменшилися прояви когнітивного та соматичного напруження, зросли показники впевненості у собі. Це підтвердило ефективність програми та її доцільність для впровадження у спортивну підготовку підлітків.

Таким чином, експериментальне дослідження довело, що цілеспрямоване застосування психорегуляційних технік здатне не лише зменшити рівень тривожності у спортсменів, а й сприяти формуванню психологічної стійкості, впевненості у власних силах і готовності до змагальної діяльності. Отримані результати відкривають перспективи для подальших досліджень у сфері спортивної психології та розробки програм психологічної підтримки юних спортсменів.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження було досягнуто головну мету роботи, а саме: виявити психологічні особливості прояву та подолання тривожності у спортсменів перед змаганнями, а також обґрунтувати ефективні психорегуляційні стратегії, які сприяють зниженню рівня передзмагальної напруги та підвищенню емоційної стійкості юних спортсменів.

У процесі реалізації дослідницьких завдань отримано наступні результати:

1. Проведений теоретичний аналіз літературних джерел дозволив встановити, що тривожність є складним багатоаспектним психологічним станом, який відіграє ключову роль у процесі змагальної діяльності. Було уточнено поняття тривожності у спортивному контексті, її функціональні та деструктивні аспекти.

2. Визначено основні типи тривожності: особистісна, ситуативна та передзмагальна, окреслено їхній вплив на ефективність виступів. Встановлено, що передзмагальна тривожність поєднує в собі когнітивні, соматичні та мотиваційні компоненти.

3. В емпіричному дослідженні, проведеному на базі Хмельницької ДЮСШ, взяли участь 120 спортсменів. На констатувальному етапі було виявлено, що значна частина підлітків має високий рівень тривожності, що може негативно впливати на їхню змагальну активність і психологічну стабільність.

4. На основі аналізу психодіагностичних результатів була розроблена психорегуляційна програма, яка включала вправи аутотренінгу, дихальну гімнастику, методи візуалізації, ідеомоторні тренування тощо. Програма проводилася протягом трьох тижнів і була адаптована до вікових та видоспецифічних особливостей спортсменів.

5. Контрольний етап дослідження продемонстрував значну позитивну динаміку у спортсменів експериментальної групи: зниження кількості учасників з високим рівнем тривожності, зростання впевненості у собі, переорієнтацію з

соматичних реакцій на усвідомлене управління станом. У контрольній групі подібні зміни не були зафіксовані.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що:

впровадження спеціально розробленої психорегуляційної програми є ефективним засобом подолання передзмагальної тривожності у підлітків-спортсменів;

застосування методів емоційної саморегуляції позитивно впливає на рівень психологічної готовності до змагань;

діагностичне поєднання кількісних та якісних методик забезпечує глибоке розуміння внутрішнього емоційного стану спортсмена, що важливо для індивідуалізації підходів до спортивної підготовки.

Перспективним напрямом подальших наукових розвідок є: розширення вибірки за віком та видом спорту з метою узагальнення результатів на ширшу популяцію спортсменів; вивчення тривожності у дівчат-спортсменок, що дозволить краще зрозуміти гендерні особливості психоемоційного реагування; розробка та апробація індивідуалізованих програм психологічної підготовки, що враховуватимуть не лише тип тривожності, а й особистісні та мотиваційні характеристики; дослідження довготривалого впливу психорегуляційних методик на психоемоційний стан спортсменів у міжзмагальний період.

Отримані дані можуть бути застосовані у роботі спортивних психологів, тренерів, педагогів та фахівців із психічного здоров'я, які працюють із дітьми та підлітками у сфері спорту.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Борисенко О. В. Психологічна підготовка спортсменів: емоційна стабільність і регуляція станів // Теорія і методика фізичної культури. – 2021.
2. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту. – Київ, 2018.
3. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність» // Теорія і практика сучасної психології. – 2018. – Вип. 6. – С. 107–110.
4. Гладкий Й. М. Психологічні аспекти готовності спортсменів до змагань // Науковий вісник ЛНУ імені Івана Франка. – 2018.
5. Гончаренко Н. О. Психологічні особливості тривожності у спортсменів у передзмагальний період // Фізична культура, спорт і здоров'я нації. – 2017. Взято з: <http://www.sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fkszn/article/download/496/477>
6. Горскова В., Абеле А., Соловійова Дж., Габриелян Х. Оцінка кореляції між рівнем передзмагальної тривожності пловців 16–17 років і результатами їх виступів // Теорія і методика фізичного виховання. – 2025. – Т. 25, № 4. – С. 842–849.
7. Грибан Г. П., Єдинак Г. А. Психологічні механізми стресостійкості у спорті. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я, 2020. Взято з: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/index.php/sporthealth/article/view/287>
8. Дроботько І. Д. Тривожність у підлітковому віці // Європейський психологічний часопис. Вип. 2, 2025. С. 35–40.
9. Єлісеєва М. А. Вплив емоційного стану на психологічне здоров'я кваліфікованих спортсменів у футболі. Київ, 2021. С. 69. Взято з: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b2b37766-e61b-45a0-85e1-52303da0b6fb/content>
10. Заболотний С. М. Методи психорегуляції та їх вплив на зменшення психічного напруження у спортсменів-прикордонників // Психологічні науки. Вісник НАДПСУ Вип. 2. – 2014. Взято з: [https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/4219/1/10%20%281%29.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/4219/1/10%20%281%29.pdf?utm_source=chatgpt.com)

11. Індиченко, Л. С., Плошинська, А. А., Черевко, С., & Коваленко, Є. В. Вдосконалення спортивної майстерності вирішенням завдань психологічної підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (1(159)), 2023. С. 80-83. Взято з: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).20)
12. Карнаух Т. В., Бабак С. В. Поширення тривожності та тривожних розладів у спортсменів // Вісник проблем біології і медицини. – 2021. – Вип. 3(161). – С. 41–48. Взято з: <https://vpbm.com.ua/index.php/vpbm/article/view/2906>
13. Класифікація психічних станів спортсменів Взято з: <https://www.combat-horting.org.ua/node/1645>
14. Котенко С.А., Малишева А.А., Особливості стратегій подолання стресових ситуацій у спортсменів, що займаються східними одноборствами, Науковий вісник Херсонського державного університету, Серія Психологічні науки, випуск 4, 2021, С. 26-31
15. Крисько Л. В. Взаємозв'язок рівня шкільної тривожності з мотивацією до успіху та проявами перфекціонізму у підлітків : кваліфікац. роб. – Чернівці, 2023, 141с.
16. Литвиненко Ю. В. Психологічні стани спортсменів в умовах змагальної діяльності // Молодий вчений. – 2018. Взято з: <https://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/9/226.pdf>
17. Матохнюк, Л.О. Шпортун, О.М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці, Науковий журнал «Габітус», Причорноморськ 12, 2020, С. 89-93.
18. Медведєв В. О. Психологія спорту: психічні стани та емоційна регуляція спортсменів. – Київ : Олімпійська література, 2019.
19. Міненко, О. О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. Наукові записки. Серія: Психологія, (3), 2024, С. 47–54. Взято з: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-7>
20. Нестерчук Н. Є. Психологічні особливості змагальної діяльності спортсменів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2021. Взято з: <https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/index.php/tmfvs/article/view/4315>

21. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності. – Вінниця : ВНАУ, 2020, 240с.
22. Павлишин О. Ф. Психологічні дослідження спортсменів-легкоатлетів перед змаганнями, 2016. Взято з:  
[https://eprints.zu.edu.ua/23029/1/Павлишин.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://eprints.zu.edu.ua/23029/1/Павлишин.pdf?utm_source=chatgpt.com)
23. Павленко В. Г. Передзмагальні психічні стани спортсменів: структура та динаміка // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. – 2019. Взято з:  
<http://sporthealth.kubg.edu.ua/index.php/sporthealth/article/view/253>
24. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. – Львів: ЛДУФК, 2011. 204 с.
25. Прокопенко І. Ф. Особистісна тривожність спортсменів як чинник ефективності змагальної діяльності // Проблеми сучасної психології. – 2020.
26. Психологічний супровід як засіб активізації пізнавальної діяльності учнів : метод. посіб. / Д. Г. Кравченко, О. М. Кокун, Н. М. Панасенко [та ін.] ; за ред. С. Д. Максименка. – Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2015. 106с.
27. Романюк М. В. Рівень тривожності та впевненості футболістів // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Вип. 7(180). – 2024. С. 154–157.
28. Семаль Н. В., Співак А. П. Рівень тривожності особистості та його місце у структурі підготовки спортсменів до змагань // Здоров'я нації, № 2(55), – 2019. С. 195–197.
29. Сокальський Д. В. Психологічні чинники адаптації спортсменів до стресу. Фізична культура, спорт та здоров'я, 2020. Взято з:  
<http://journals.uran.ua/fks/article/view/201674>
30. Тривога і тривожність. Види тривожності та методи їх діагностики. Взято з: <https://studfile.net/preview/11724057/page:17/>
31. Федорчук С., Лисенко О., Стратегія подолання стресу у кваліфікованих спортсменів-веслувальників, Спортивна наука та здоров'я людини, №2, 2019, С.63-67

32. Хайрул А. Х., Хазвани Х. Х., Ахмад Ю. Вплив прогресивної м'язової релаксації та аутогенної релаксації на настрої юних футболістів. – Взято з: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3289204/>
33. Хічій О. А. Дослідження тривожності сучасних підлітків як наслідок соціальної ізоляції // Актуальні задачі сучасних технологій : матеріали X міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль, 2021. С. 134.
34. Шамич О. М., Білоус С. Д. Чинники виникнення тривожності у спортсменів підліткового віку та засоби їх подолання // Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України : зб. матеріалів VII Міжнар. конф. – Київ: Ліра-К, 2025. С. 497–498.
35. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). Взято з: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>
36. Шумейко О.М., Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні, Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія, С.40-46
37. Hanin Y. L. Coping with Anxiety in Sport // Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs. – Взято з: [https://www.researchgate.net/publication/235947366\\_Coping\\_with\\_anxiety\\_in\\_sport](https://www.researchgate.net/publication/235947366_Coping_with_anxiety_in_sport)
38. Iman Santoso, Fayha Alya Amira Rahmah, Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Competitive Anxiety in Athletes: A Systematic Review. Взято з: [https://www.researchgate.net/publication/391284778\\_Effectiveness\\_of\\_Progressive\\_Muscle\\_Relaxation\\_in\\_Reducing\\_Competitive\\_Anxiety\\_in\\_Athletes\\_A\\_Systematic\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/391284778_Effectiveness_of_Progressive_Muscle_Relaxation_in_Reducing_Competitive_Anxiety_in_Athletes_A_Systematic_Review)
39. Santoso I., Rahmah F. A. A. Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Competitive Anxiety in Athletes: A Systematic Review. Взято з: [https://www.researchgate.net/publication/391284778\\_Effectiveness\\_of\\_Progressive\\_Muscle\\_Relaxation\\_in\\_Reducing\\_Competitive\\_Anxiety\\_in\\_Athletes\\_A\\_Systematic\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/391284778_Effectiveness_of_Progressive_Muscle_Relaxation_in_Reducing_Competitive_Anxiety_in_Athletes_A_Systematic_Review)

### Тест Спілбергера (STAI - State-Trait Anxiety Inventory)

Шановний респондент, уважно прочитайте кожне з наведених нижче речень та оберіть відповідь залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних та неправильних відповідей немає.

Тест складається з 40 питань, розділених на дві частини:

Питання 1-20: Оцінюють ваш поточний стан (реактивна тривожність)

Питання 21-40: Оцінюють ваш загальний характер (особистісна тривожність)

№	Питання	Варіанти відповіді			
		ніколи	мабуть так	вірно	цілком вірно
<b>Частина 1: Реактивна тривожність (ваш поточний стан)</b>					
1	Я спокійний.				
2	Мені нічого не загрожує.				
3	Я напружений.				
4	Я відчуваю співчуття.				
5	Я відчуваю себе вільно.				
6	Я прикро вражений.				
7	Мене хвилюють можливі негаразди.				
8	Я відчуваю себе відпочившим.				
9	Я насторожений.				
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення.				
11	Я впевнений у собі.				
12	Я нервую.				
13	Я не знаходжу собі місця.				
14	Я напружений (накручений в собі).				
15	Я не відчуваю напруги і скованості.				
16	Я задоволений.				
17	Я заклопотаний.				
18	Я занадто збуджений і мені ніяково.				
19	Мені радісно.				
20	Мені приємно.				
<b>Частина 2: Особистісна тривожність (ваш загальний характер)</b>					
21	Я відчуваю задоволення.				
22	Я швидко втомлююсь.				
23	Я легко можу заплакати.				
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.				
25	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.				
26	Я почуваю себе бадьорим.				
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний.				
28	Очікувані труднощі дуже непокоять мене.				
29	Я занадто переживаю через дрібниці.				
30	Я буваю повністю щасливий.				
31	Я приймаю все занадто близько до серця.				
32	Мені не дістає впевненості у собі.				
33	Я почуваю себе в безпеці.				

34	Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.				
35	У мене буває хандра.				
36	Я задоволений.				
37	Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.				
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.				
39	Я врівноважена людина.				
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.				

**Дякуємо за співпрацю!**

*Шкала тривоги Спілбергера: обробка результатів*

Обробка результатів включає такі етапи:

Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.

За підсумками оцінки рівня тривожності складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.

Обчислення середньо-групового показника ситуативної тривожності (СТ) та особистісної тривожності (ЛТ) та їх порівняльний аналіз залежно, наприклад, від статевої належності респондентів.

Інтерпретація результатів STAI

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що варіанти відповіді: «ніколи» 1, «мабуть так» 2, «вірно» 3, «цілком вірно» 4 і загальний підсумковий показник по кожній підшкалі може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищий підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної чи особистісної).

За загальної інтерпретації показників можна використовувати такі орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів – низька

31-44 бали – помірні

45 і більше – висока

Зіставлення результатів з обох підшкал дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

### Шкала змагальної особистісної тривожності (SCAT)

Шановний респондент, уважно прочитайте кожне з наведених нижче речень та оберіть відповідь залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних та неправильних відповідей немає.

№	Питання	Варіанти відповіді		
		Рідко	Іноді	Часто
1	Змагатись з іншими цікаво.			
2	Перед змаганнями я відчуваюся неспокійно.			
3	Перед змаганнями я хвилююся, що не зможу добре виступити.			
4	На змаганнях я поведжусь як справжній спортсмен.			
5	Змагаючись, я турбуюся, що можу припуститися помилок.			
6	Перед початком змагань я завжди спокійний.			
7	У змаганнях важливо поставити ціль.			
8	Перед початком змагань у мене в животі з'являється неприємне відчуття.			
9	Я помічаю, що перед початком змагань серце у мене починає битися частіше, ніж зазвичай.			
10	Мені подобаються ігри, які потребують великої фізичної напруги.			
11	Перед початком змагань я відчуваюся розслабленим.			
12	Перед початком змагання я нервую.			
13	Командні види спорту цікавіші, ніж індивідуальні.			
14	Я починаю нервувати через бажання швидше розпочати змагання.			
15	Перед змаганнями я зазвичай напружений.			

**Дякуємо за співпрацю!**

*Ключ до тесту SCAT* (Шкала змагальної особистісної тривожності) та процедура підрахунку балів є стандартизованими.

Опитувальник SCAT складається з 15 тверджень, але лише 10 із них використовуються для підрахунку підсумкового балу тривожності. Ці ключові питання (номери за оригінальною нумерацією тесту) такі:

1, 4, 7, 10, 13, 15 (прямі питання про тривогу)

2, 5, 8, 11 (зворотні питання)

питання 3, 6, 9, 12, 14 є відволікаючими і не враховуються.

Спортсмен обирає одну з трьох відповідей:

«Рідко» (Майже ніколи / Rarely)

«Іноді» (Часом / Sometimes)

«Часто» (Майже завжди / Often)

Бали присвоюються залежно від того, чи питання є прямим, чи зворотним:

Варіант відповіді	Бали для прямих питань (1, 4, 7, 10, 13, 15)	Бали для зворотних питань (2, 5, 8, 11)
Рідко	1 бал	3 бали
Іноді	2 бали	2 бали
Часто	3 бали	1 бал

*Примітка:* Принцип полягає в тому, що чим більше тривоги виражає відповідь, тим вищим є бал. Для зворотних питань («Я спокійний перед змаганнями») відповідь «Часто» (3 бали) означає низьку тривожність, тому їй присвоюється лише 1 бал.

Підсумуйте бали, присвоєні відповідям на всі 10 ключових питань.

Формула:

Сума = (Бали за питання 1 + 2 + 4 + 5 + 7 + 8 + 10 + 11 + 13 + 15)

Інтерпретація результату

Загальний бал може варіюватися від 10 (мінімум тривожності) до 30 (максимум тривожності).

Інтерпретація результатів виглядає так:

10–16 балів: Низький рівень змагальної особистісної тривожності;

17–24 бали: Середній рівень змагальної особистісної тривожності;

25–30 балів: Високий рівень змагальної особистісної тривожності.

**Опитувальник змагальної тривоги (CSAI-2)  
(Competitive State Anxiety Inventory-2)**

Шановний респондент, уважно прочитайте кожне з наведених нижче речень та оберіть відповідь залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних та неправильних відповідей немає.

№	Питання	Варіанти відповіді			
		Зовсім ні	Незначною мірою	Значною мірою	Дуже сильно
1	Майбутні змагання викликають у мене хвилювання.				
2	Я нервую.				
3	Я почуваюся невимушено та легко.				
4	Я не впевнений у своїх силах.				
5	Я тремчу.				
6	Я почуваюся комфортно.				
7	Я турбуюся про те, що не зможу добре проявити себе на цих змаганнях.				
8	Я відчуваю напругу у всьому тілі.				
9	Я впевнений у собі.				
10	Я непокоюся, що можу програти.				
11	Я відчуваю напруження та дискомфорт у животі.				
12	Я почуваюся в безпеці.				
13	Мене турбує, що стрес та тиск завадять мені добре виступити.				
14	Моє тіло розслаблене.				
15	Я впевнений, що впораюся з поставленим завданням.				
16	Мене непокоїть, що я погано виступлю.				
17	Моє серце шалено б'ється.				
18	Я впевнений, що виступлю гідно.				
19	Мене турбує, що я не досягну своєї мети.				
20	У мене зводить живіт.				
21	Психологічно мені комфортно.				
22	Мене турбує, що інші будуть розчаровані моїм виступом.				
23	Від хвилювання у мене вологі долоні.				
24	Я впевнений у собі, тому що подумки уявляю, що вже досяг мети.				
25	Мене турбує, що я не зможу зосередитись.				
26	Я відчуваю скутість.				
27	Я впевнений, що впораюся зі стресом та тиском.				

**Дякуємо за співпрацю!**

*Ключ до тесту* опитувальник змагальної тривоги (CSAI-2) (Competitive State Anxiety Inventory-2) CSAI-2 є визнаним діагностичним інструментом у сфері спортивної психології, що дає змогу комплексно оцінити психологічний стан спортсмена безпосередньо перед змаганнями. Опитувальник розроблений з метою виявлення трьох ключових компонентів передзмагального стану: *когнітивної тривожності, соматичної тривожності та впевненості у собі*. Отримані результати дозволяють будувати індивідуальні стратегії психологічної підготовки, оптимізувати тренінг та передбачити можливі перешкоди у виступі.

#### Структура опитувальника

Опитувальник складається з 27 тверджень, які респондент оцінює за 4-бальною шкалою:

- 1 зовсім ні
- 2 незначною мірою
- 3 значною мірою
- 4 дуже сильно

Виняток становить питання №14 («Моє тіло розслаблене»), яке оцінюється у зворотному порядку (реверсивне кодування):

- 4 1 бал
- 3 2 бали
- 2 3 бали
- 1 4 бали

#### Розподіл питань за шкалами:

Шкала	Психологічне значення	Номери питань
<b>Когнітивна тривожність (КТ)</b>	Негативні думки, страх невдачі, сумніви у собі	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25
<b>Соматична тривожність (СТ)</b>	Фізіологічні реакції на стрес: напруження, пітливість	2, 5, 8, 11, 14*, 17, 20, 23, 26
<b>Упевненість у собі (УВ)</b>	Віра у власні сили, готовність до виступу	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27

\* питання 14 оцінюється за реверсивною шкалою.

#### Підрахунок результатів

Для кожної шкали підсумовуються бали відповідних 9 питань:

КТ сума балів за питання: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25

СТ сума балів за питання: 2, 5, 8, 11, 14 (реверс), 17, 20, 23, 26

УВ сума балів за питання: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27

Діапазон балів у кожній шкалі: від 9 до 36 балів.

### Інтерпретація

*Когнітивна та соматична тривожність*: чим вищий бал (ближче до 36), тим вищий рівень тривожності відчуває спортсмен перед змаганнями.

*Впевненість у собі*: чим вищий бал (ближче до 36), тим вищий рівень впевненості у своїх силах демонструє спортсмен.

1. Когнітивна тривожність: оцінює негативні думки, очікування та занепокоєння спортсмена щодо майбутнього виступу.

2. Соматична тривожність: вимірює фізіологічні прояви тривоги, такі як прискорене серцебиття, напруження м'язів, вологі долоні або дискомфорт у животі.

3. Впевненість у собі: шкала, зворотна тривозі, що відображає ступінь віри спортсмена у власні сили та здатність впоратися із завданням.

Ці результати допомагають психологу або тренеру визначити проблемні зони та розробити індивідуальні стратегії підготовки.

Отримані результати використовуються для індивідуальної роботи зі спортсменами: визначення слабких місць у їхній емоційній підготовці, підбір методів саморегуляції (аутотренінг, дихальні вправи, візуалізація тощо), а також для порівняльного аналізу ефективності психорегуляційної програми.