

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ В ПЕРІОДАХ РІЧНОГО
ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ**

**Кваліфікаційна робота
здобувача ступеня вищої освіти «бакалавр»**

Виконав: студент 2 курсу, групи
10-241 денної форми навчання
спеціальності :
017. Фізична культура і спорт
Освітня програма:
Фізична культура і спорт
Довгалюк Роман
Керівник: проф. Пітин М.П.
Рецензент: доц. Глухов І.Г.

Херсон – 2020 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Психічні стани та спортивна діяльність борців вільного стилю	5
1.1. Спортивна діяльність та її особливості.....	5
1.2. Особливості спортивної підготовки борців вільного стилю	8
1.3. Характеристика психічних та психофізіологічних станів, що виникають у спорті	17
1.4. Психологічні характеристики вільної боротьби	21
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження	26
2.1. Організація дослідження.....	26
2.2. Методики дослідження психічних станів борців вільного стилю.....	26
2.3. Методика дослідження оцінки стану тривожності та депресії за Г.В. Ложкіним	22
2.4. Методика визначення самооцінки емоційного стану за А. Уессманом та Д. Ріксом»	24
2.5. Методичні рекомендації щодо використання психорегуляції у спортсменів	25
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження психологічних характеристик борців вільного стилю	32
3.1. Показники тривожності борців вільного стилю на різних етапах підготовки	25
3.2. Дослідження рівня самооцінки емоційного стану борців вільного стилю	32
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	39
ДОДАТКИ	43

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне становлення і розвиток спорту характеризується своїм ускладненням, як у техніко-тактичному плані, а також інтенсифікацією тренувального процесу, розвитком нових рекордів та досягнень, появи нових видів спорту тощо. І ці зміни явно переважають, ті досягнення що були характерні спорту ще декілька десятиліть назад.

Аналізуючи новітні досягнення в спорті ми спостерігаємо боротьбу сучасних технологій, досягнень новітнього характеру в, розвитку науково-технічного прогресу. Спорт вищих досягнень є і завжди буде майданчиком для наукових досліджень в цій галузі науки. Це викликане в першу чергу, тим, що його головною характеристикою є безмежність як фізичних так і психічних навантажень під час його здійснення. Основні частини нинішніх спортивних технологій, являються обов'язковими складовими компонентами змагань, і без них не можливий спорт. Тому це є однією з найважливіших причин необхідності сучасного новітнього погляду на психологічне забезпечення спортивної діяльності. Юний спортсмен чи досвідчений його колега, тренерський колектив постійно потребують якісної і постійної професійної підтримки фахівців з психології фізичного виховання та спорту [6].

Процес підготовки кваліфікованих спортсменів у спорті часто пов'язаний з необхідністю діяти в умовах високої психологічної напруги, яка розвивається під впливом екстремальних умов життєдіяльності та спортивного навантаження. Надмірна психологічна напруга межує з виникненням стресових ситуацій [18].

Психологічну підготовку спортсменів, які займаються спортивною боротьби вивчали такі вчені, як: А.В.Родіонов [41], С.Д.Неверкович [29], С.Л.Пакулін та інші [33]. К.В.Ананченко [1], Є.В.Ручка [43] інтелектуальне забезпечення спортивної діяльності вбачали у поглибленні й розширенні спеціальних знань, завдяки яким спортсмен може свідомо регулювати свою діяльність і поведінку, запобігаючи появу несприятливих станів.

Дослідження цих та інших авторів свідчать про наявність зв'язку між факторами когнітивної сфери і рівнем особистісної толерантності спортсмена до стресових ситуацій.

Мета дослідження – вивчення психічних станів у кваліфікованих борців вільного стилю в різні періоди річного тренувального циклу.

Згідно до поставленої мети були сформовані **завдання роботи**:

1. Проаналізувати літературні джерела з проблематики вивчення психологічних особливостей спортивної діяльності борців вільного стилю.
2. Дослідити оцінку стану тривожності та депресії, стійкість до стресів у борців вільного стилю на різних періодах річного тренувального циклу.
3. Здійснити аналіз рівня самооцінки емоційного стану борців вільного стилю на різних періодах річного тренувального циклу

Об'єкт дослідження: психологічна підготовка спортсменів.

Предмет дослідження: психічні стани кваліфікованих борців вільного стилю.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних даних з поставленої проблеми; вивчення, аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, проведення тестувань, методи статистичного аналізу.

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали дослідження можуть бути використані при плануванні навантаження спортсменів-борців вільного стилю в період підготовки та участі у змаганнях, а також максимально врахувати прояви психічних станів під час спортивної діяльності.

Структура і обсяг роботи. Робота викладена на 40 сторінках основного друкованого тексту і складається зі вступу, трьох розділів: огляду літератури, організації та методики дослідження, результатів власних досліджень та їх обговорення і висновків. Містить 8 таблиць та ілюстрована 6 рисунками, має 4 додатки. Список літератури включає 41 найменування українською та російською мовами (бібліографія С.41-44).

РОЗДІЛ 1

ПСИХІЧНІ СТАНИ ТА СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

1.1. Спортивна діяльність та її особливості

На думку А.Ц.Пуні, «спортивна діяльність являє собою одну з "особливих", історично, що склалася, соціально обумовлених різновидів активності людей. Характеризуючи спортивну діяльність і відзначаючи її специфічні особливості, А.Ц.Пуні насамперед вказував на її екстремальний характер» [40].

"Екстремальність умов діяльності – характерна риса сучасного спорту, кульмінаційним моментом якої є змагання". За своєю природою і значимістю своєї емоційної напруги, вони не йдуть в порівнянні з жодним іншим емоційним станом повсякденного життя людини, який можливо було б так легко вивчати і спостерігати. В умовах змагань нічого не треба відтворювати і штучно створювати, треба лише мати якийсь розумний критерій, що показує психофізіологічні розходження в реакціях в умовах максимуму (наприклад, у відповідальних змаганнях) і мінімуму (наприклад, в ординарному тренуванні) емоцій [10].

Таким чином спортивна діяльність пов'язана:

1. З різною мірою прояву м'язової активності в неоднакових формах при виконанні різних спеціальних фізичних вправ;
2. З вдосконаленням високої техніки виконання фізичних вправ в обраному виді спорту. Передбачає систематичний та досить тривалий процес застосування спеціального тренування. Внаслідок якого кожен спортсмен засвоює і вдосконалює необхідні рухові навички, розвиває ті знання з даним виду спорту, що йому необхідні, розвиває необхідні спеціальні та загальні фізичні якості, проявляє морально-вольові риси характеру (зокрема, сміливість, рішучість, волю до перемоги та ін.);

3. Спортивна діяльність також пов'язана із бажанням вдосконалюватися у своєму улюбленому виді спорту. А це, в свою чергу, дозволить досягати якнайвищих результатів у конкретному виді спорту;

4. Також пов'язана зі спортивною боротьбою, що може проявлятися у вигляді гострого характеру при участі в спортивних змаганнях. Участь в змаганнях наряду з систематичними тренуваннями являються необхідними основними умовами спортивної діяльності, що сприяють розвитку в їх учасників здатності до витримування максимальних навантажень, прояву фізичних можливостей. Прояву емоційних переживань різних за величиною та гостротою їх прояву.

5. З максимальним проявом фізичних, моральних та духовних сил, необхідних умінь та навичок, вдосконаленням фізичних можливостей та фізичного розвитку, постійною підтримкою їх на досить високому рівні. Таким чином спортивна діяльність набуває досить складної структурні на сьогоднішній день і включає в себе не лише участь у змаганнях, а також систематичне відвідування тренувальних занять, спортивного вдосконалення;

6. Спортивна діяльність пов'язана відверто вираженим довільним характером. Це можна пояснити появою у спортсменів почуття відповідальності перед собою, тренером, командою, країною. Прагненням досягнути найвищого результату. Вона висуває величезні вимоги до спортсмена у можливостях його до сприйняття інформації, її переробки, до високого рівня розвитку психофізіологічних функцій [22, 32] .

Важливою умовою успішності спортивної діяльності є і особливості психічного стану спортсменів під час тренувань та під час змагань. Цьому суттєво має допомогти наукові напрацювання в області спортивної психології, психології психічних станів спортсменів.

Психорегуляція можливих негативних станів повинна бути основним завданням спортсмена перед змаганням і під час тренувального процесу.

Тому в умовах значних фізичних навантажень, коли спортсмену доводиться долати їх напругу, може виникати і значна психічна напруга, а вона в свою чергу, знижує продуктивність і якість роботи. Може призвести до негативних явищ, особливо під час змагань, призвести до поразки на найважливіших змаганнях, а далі до стресу, депресії та значних психічних порушень.

Як відомо, умови спортивної діяльності, та ситуація, яка при цьому виникає супроводжується значними напруженнями з боку психіки спортсмена. Це проявляється значним психічним та емоційним напруженням, і може переходити стан стресу. Загальна оцінка прояву психологічного стресу може бути зрозуміла лише при аналізі значної кількості її проявів [28].

Важлива роль у рівних можливостей спортсменів, включаючи їх фізичні кондиції, техніко-тактичну підготовку, належить і умінню долати своє психічне на емоційне напруження. І в багатьох випадках, перемагає той спортсмен, який може керувати своїми психічними станами.. Контролювати їх, здійснювати методи саморегуляції.

Тренувальна діяльність спортсменів також як і змагальна діяльність вимагає від них навичок і вмінь методів саморегуляції, та самоконтролю.

В умовах сучасного спорту суттєво збільшуються тренувальні навантаження, навіть в певних видах і 3-5 разів, що в свою чергу призводить до підвищення нервово-психічних навантажень. Одноманітність навчально-тренувального процесу, яка викликається багаторазовим повторенням одних і тих же вправ, повторення рухів, може призвести до розвитку психічної напруги. Хоча з іншого боку, саме ця монотонність і сприяє спортивному вдосконаленню, тому важлива роль у боротьбі з явищами моногонії має належати психологічній підготовці спортсменів [7, 11, 43].

Стресові стани психічного характеру обумовлені причинами як – обумовлені причинами об'єктивного, а також суб'єктивного характеру, і досить частими у спортивній практиці [20, 23].

Розглянемо особливості прояву і види суб'єктивних та об'єктивних причин виникнення психічних стресових станів у спортсменів. До основних причин суб'єктивного характеру слід віднести: переживання за майбутній виступ під час змагань; можлива недостатня готовність спортсмена; відчуття покладеної відповідальності спортсмена за виступ на конкретному змаганні; певна невіра в майбутньому успішному виступі; незадовільний стан здоров'я; прояв зайвої збудливості та тривожності; особистісні якості, індивідуально-психологічні особливості особистості; пам'ять про минулі змагання, їх невдалий результат, чи випадки вдалих або ж невдалих виступів у деяких стартах нинішнього змагання; а також відношення спортсмена до своїх невдач.

До групи об'єктивних причин слід віднести: перевага у силі ймовірних суперників, особливості організації та місці проведення змагань, можливе необ'єктивне упереджене суддівство, поведінка тренера та його реакція на виступи підопічних на змаганні або ж взагалі відсутність тренера на змаганні, позитивний чи негативний настрій команди, нераціональна підготовка спортсменів перед змаганнями, щодо організації [21].

1.2. Особливості спортивної підготовки борців вільного стилю

Як відомо на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів є важливим раціональний підбір та застосування засобів та методів тренувальних занять, що є одним із важливих компонентів в системі керування спортсменів.

Спортивне тренування – являє собою цілісний процес, що здійснюється на базі певної структури, що нерозривно об'єднує всі його сторони за певними закономірностями співвідношення та послідовністю.

Під час спортивного тренування виділяють три основні рівні. Одним із них є мікроструктурний. Як відомо, до нього слід віднести базові структури окремих тренувань. Інший рівень умовно можна назвати мезоструктурний. Цей рівень включає в себе із структур, які визначають завершений ряд мікроциклів [36].

Останній найбільш високий рівень - це макроструктурний, що включає в себе різні структури макроциклів. Макроцикли слід враховувати як піврічні, так і річні. Щоб робота зі спортивної підготовки борців була більш ефективною в організації та побудові процесу тренування у підготовці з новачка до майстра спорту високої кваліфікації. Оптимізація цього процесу можлива за умови цілісної структури та системного підходу до планування.

У багаторічному навчально-тренувальному процесі борців можна виділити з п'яти етапів. Кожен з цих етапів характеризується включає декілька річних циклів. А вони в свою чергу побудовані з окремих макроциклів. Їх кількість залежить наявності відповідальних змагань за тренувальний рік, і може їх бути від двох до трьох.

Як відомо, макроцикли побудовані з двох періодів: підготовчий, а також змагальний. У практиці спортивної підготовки виділяють перехідний період, який планується лише один, і є він завершальний. Змагальний період в свою чергу складається з комплексу невеликих етапів, а саме передзмагальний, змагальний та відновлювальний. Всі ці періоди включають мезоцикли, а вони, в свою чергу, утворюються з мікроциклів. мікроцикли складають тренувальні дні та заняття під час спортивної підготовки[36].

Для здійснення успішних тренувань у предзмагальному періоді макроциклу тренувань, а також для суттєвого скорочення тривалості негативної дії значних навантажень варто застосовувати заняття, які відрізняються від тих, що їм передували за величиною та за спрямованістю. Це підтверджується новітніми дослідженнями тренерів-

практиків під час підготовки борців вільного стилю, поєднуючи отримані новітні дані із інших видів спорту [28, 36, 37].

Відповідно до класифікації занять у вільній боротьбі в залежності від впливу на організм спортсмена виділяють:

- Заняття, що здійснюють вибіркочу дію, і спрямовані вони на зростання важливих складових частин спеціальної витривалості відповідно до тривалої або короткочасної, але досить інтенсивної роботи;
- Заняття, що спрямовані на зростання швидкісних і силових здібностей; поєднуючої дії, яка спрямована на спільний чи роздільний розвиток загальних або спеціальних рухових якостей.

Група тренувальних занять зі значними навантаженнями мають бути спрямовані на підвищення функціональних спроможностей борців вільного стилю. Відомо, що фактором, який суттєво підвищує спеціальну працездатність спортсменів, як відомо, є заняття зі значними тренувальними навантаженнями. Коли досягається певний достатній рівень підготовленості, то подальше зростання тренуваності можливе лише у випадку з застосування межових для певного функціонального стану організму спортсмена, навантажень [36].

Тренувальні заняття, що включають великі фізичні навантаженнями мають позитивно впливають на зростання працездатності. Хоча інколи вони можуть бути причиною погіршення результатів, що може призвести також до виникнення перенапруження у юних так і у досвідчених спортсменів. Це викликається нераціональним плануванням занять з такими за величиною навантаженнями, недотримання режиму роботи та відпочинку. Ці перенапруження, що виникли та недотримання принципу індивідуалізації під час застосування занять з навантаженнями великої величини. Але одночасно із зростанням тренуваності, з'являється здатність організму добре переносити напруження під час тренування. А це підкреслює доцільність поступового зростання як обсягу та

інтенсивності тренувальної роботи з метою подальшого зростання функціональних спроможностей організму.

Головним чинником, що визначає ступінь дії тренування на організм юного чи кваліфікованого спортсмена, є величина навантаження. А саме чим вище навантаження, тим інтенсивніше має бути перебіг відновлювальних процесів після припинення дії навантаження. Тренувальні заняття з великими навантаженнями можуть викликати наступні симптоми: з'являється значне почервоніння шкіри; збільшення кількості помилок (зниження точності рухів, з'являється невпевненість тощо); знижується сприйняття того, що вимагає тренер чи сам спортсмен від себе при вдосконаленні техніко-тактичних навичок (погіршується здатність до диференціації рухів); появляється слабкість у м'язах (погіршення дихання, зростання безсилля, погіршується працездатність); зниження рівень активності (виникає бажання робити більше і більш тривалих пауз, погіршується готовність продовжувати тренувальну роботу) [36].

Вище вказані симптоми дозволяють зробити припущення, що реакція організму спортсмена у відповідь на дію навантаження, і найбільш вірно визначає його величину. Через 4-6 днів працездатність спортсменів в таких умовах, після навантаження може повністю відновлюватися і, навіть зростати і виходити на вищий рівень, ніж була на початку. Тому повторні навантаження бажано планувати саме на ці дні [36, 44].

Через два дні після закінчення попереднього навантаження виникає фаза суперкомпенсації. Суттєве зниження показників функціонального стану організму можна виявити протягом перших 24-30 год.

Значний тренувальний вплив занять з подібними за величиною навантаженнями полягає в тому, що ця робота здійснюється протягом певного періоду фази компенсованої втоми. На окремих заняттях з подібним за величиною навантаженнями виконується 25-50% загального обсягу необхідної роботи. Ті зусилля щодо збереження необхідного рівня

інтенсивності можуть призводити до зростання напруження рухових, а також й вегетативних функцій організму спортсмена. При цьому подальше виконання завдання може стати важливим моментом, під час якого створюється провідна роль занять з подібними за величиною навантаженнями у зростанні функціональних спроможностей організму спортсменів [35, 36, 44].

1.3. Характеристика психічних та психофізіологічних станів, що виникають у спорті

Психічний стан – це сукупність ознак психічної діяльності людини, які характеризують її стан у певний момент. Розрізняють стан розумової діяльності, стан настрою, стан мобілізації або розслаблення волі, стан поведінки і дій людини, наприклад: спокій, роздратування, тривога, радість тощо [14].

Будь-який психічний стан за своєю сутністю є складним комплексом. До нього слід віднести настій, як досить стійкий стан помірної інтенсивності, що надає на певний період емоційне забарвлення життю людини. Важливу роль і вплив відіграє при цьому задоволеність або незадоволеність життям, стосунками з друзями або ж з рідними, власним станом здоров'я [6].

На думку Є. П. Ільїна [15, 17, 18], психічні стани торкаються як психологічної, так фізіологічної структури людини, а тому він їх називав психофізіологічними станами. За його визначенням, психофізіологічні стани – це цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні стимули, що спрямована на досягнення корисного результату. Таким чином, на думку цього вченого, психічні стани можуть бути охарактеризовані трьома рівнями реагування: психічним (переживання), фізіологічним (реакції соматичної та вегетативної нервової системи) і поведінковим (мотивація поведінки). Крім того, вони мають більш тимчасовий характер [14, 17, 18].

Є. П. Ільїн [18] також виділяє три види емоційно-психічних станів спортсменів. До них відносять стан бойової готовності, передстартова лихоманка та передстартова апатія [18].

Розглянемо їх особливості і дамо характеристики.

На думку Є.П.Ільїна [18] «*Стан бойової готовності (піднесення)* - характеризується оптимальним ступенем нервового й емоційного збудження і найбільш сприятливий для виконання змагальної діяльності» [18]. Під час прояву цього передстартового стану, спортсмен може відчувати значний підйом сил та енергії, у нього може виникає певне натхнення. Це придає впевненості успіху під час тренувального процесу, і особливо, під час змагань. Слід також відмітити, що в спортсмена може виникати надмірний прояв нього спеціалізованих відчуттів (наприклад, "відчуття води", "відчуття льоду" чи "відчуття м'яча" тощо), увага постійно сконцентрована на майбутній діяльності, мислення відбувається швидко, і воно характеризується певною критичністю та гнучкістю. Спортсмен володіє значною стійкість до стресів, до дії і впливу несприятливих факторів (наприклад, деяких критичних зауважень тренера, появи суддівських помилок, прояву негативної реакції глядачів на трибунах, а також можливою провокацією боку суперників). Спортсмен до старту готується досить ретельно та організовано, чітко пам'ятає, які завдання йому необхідно врахувати та застосовувати у своєму виступі. Таким чином стан бойової готовності є найбільш сприятливий для успішного виступу на змаганнях спортсмена» [18].

Але з іншого боку, цей стан має і свої "недоліки". Під час цього стану разом з посиленням процесу збудження також може спостерігатися зниження свідомого контролю над своїми діями спортсмена та збільшення рухливості збуджувального процесу. Це пояснюється з можливим виникненням у спортсмена потужної робочої домінанти, яка виникає у вищих відділах кори головного мозку [10, 18].

Іншим психічним передстартовим станом Є.П.Ільїн виділяє стан передстартової лихоманки. Цей стан «з'являється при великому бажанні досягти успіху, супроводжується сильним емоційним збудженням, спостерігається нестійкість власних переживань (деякі переживання швидко змінюються іншими, що навіть є протилежними за характером тощо). Можна відмітити, що під час цього стану знижується рівень вищих психічних функцій, зокрема пам'яті, уваги (вона становиться розсіяною, спортсмен не здатний зосередитися на основним завданнях, що перед ним знаходяться, спортсмен відволікається на не значні, не варті уваги, деталі). Погіршується особливості мислення, саме його гнучкість та логічність, сон при цьому порушений. У спортсмена за його зовнішнім виглядом можна спостерігати сильне хвилювання. В нього можуть тремтіти руки та ноги, вони можуть похолоннути, загострюються риси обличчя загострюються, з'являється гарячковий рум'янець (у вигляді плям на щоках). Даний спортсмен у своїй поведінці виглядає метушливим, торопливим, і здатний неадекватно реагує на різні, навіть, найпростіші подразники. Не здатний розслабитися, в нього погіршується координація рухів [12, 17, 18].

Спортсмен в цьому стані передстартової лихоманки не здатний адекватно оцінити свої сили та можливості . Це проявляється або ж в їх переоцінці, а сили та можливості спортсмена-суперника в недооцінці. Підвищується самовпевненість, що може бути негативним проявом у майбутній змагальній діяльності.

Звичайно прояви цього стану спостерігаються і за змінами протікання фізіологічних процесів. Можна спостерігати порушення апетиту, погіршення сну, зростання пульсу, артеріального тиску, легеневої вентиляції, підвищується пітливість та більш серйозні порушення у діяльності систем організму.

Третім передстартовим станом Є.П.Ільїн виділяє стан передстартової апатії. Він вважає, що під час прояву цього стану спостерігається «часто тривале емоційне збудження спортсмена переходить в гальмування

(кажуть: "спортсмен перегорів"). Однак апатія може з'явитися і коли діяльність не представляє для нього інтересу [18].

Апатія супроводжується загальною млявістю, сонливістю, зниженням швидкості рухів і погіршень координації, ослабленням уваги і процесів сприйняття, ослабленням волевих процесів; невпевненістю у своїх силах, страхом перед суперником, малою стійкістю до стресу у своїх силах, ослабленням уваги, притуплюванням гостроти сприйняття, зниженням пам'яті, погіршенням координації звичних дій, нездатністю "зібратися" до моменту старту, погіршенням і нерівномірністю пульсу. Але розвинуте під час апатії гальмування стосується не всієї нервової системи. Спочатку гальмуються найменш стійкі нервово-психічні функції, насамперед мотиваційний рівень, у той час як інші (наприклад, руховий) ще залишаються збудженими або навіть посилюють своє збудження» [17, 18].

За визначенням іншого вченого М.Д. Левітова [24], «психічні стани – це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність перебігу психічних процесів в залежності від особливостей предметів, явищ дійсності, що відображаються, від попереднього стану і психічних властивостей особистості» [24, 30].

Спортивні психологи [6, 10, 11, 18 та ін.] також серед прояву психічних станів також виділяють стан тривожності. Цей стан є «найпоширеніший стан у спортсменів перед стартом і перед вперше виконуваною складною вправою, і виникає в спортсмена перед стартом, результати якого для нього значимі, але результат невідомий». Його проявом є діяльність вегетативної нервової системи, зокрема – симпатичного відділу. А як відомо цей той відділ нервової системи кий не піддається контролю боку центральної нервової системи безпосередньо.

Окрім стану тривожності в літературні даний опис і стану страху як стану, що виникає в спортсмена перед виконанням складних небезпечних спортивних вправ (тобто, які великий ризик отримання травми) або перед зустріччю із досить сильним суперником (зокрема під час змагальної

діяльності у вільній боротьбі). Проявами цього стану можуть бути: зростання частоти серцевих скорочень, значне почервоніння або ж збліднення, розширення зіниць, певне заціпеніння, наявність тремтіння, розвиток загальмованості. Важлива роль у прояві цього стану належить і особистісним властивостям спортсмена, зокрема з боку властивостей вищої нервової діяльності, рівня нейротизму чи емоційної стійкості тощо.

Вище ми розглянули прояв деяких основних психічних станів, що виникають під час спортивної діяльності, але, як відомо, вони мають психофізіологічну природу. Тому далі розглянемо ряд так званих психофізіологічні стани спортсменів [18,].

Відомо, що дослідження психофізіологічних станів дозволить отримати додаткову інформацію про загальний функціональний стан спортсмена, з одного боку, а з іншого – характеризувати і психічні стан.

Як вважає Г.В.Коробейніков з співавторами, «психофізіологічні функції являють собою біологічний фундамент індивідуально-типологічних властивостей нервової системи, і може бути застосовано при диференційній діагностиці певних функціональних станів організму людини» [23].

Також психофізіологічні функції можуть характеризувати процес формування та вдосконалення певних спеціальних навичок, які відображають стан функціональної системи організму спортсмена, що є важливою складовою контролю за рівнем також і технічної підготовленості спортсменів.

Внаслідок наявності втоми нервових центрів в умовах підвищеної м'язової діяльності, стан психофізіологічних функцій може бути індикатором розвитку загальної втоми та нервового перенапруження у спортсменів [23].

Психофізіологічний стан визначається протіканням психофізіологічних функцій, проявами емоцій та певною спрямованістю особистості спортсмена. Види, зміст та структура цих станів залежить від

конкретної спортивної діяльності. Серед видів також виділяють, ті психофізіологічні стани, які виникають перед стартом (довгострокові та короткострокові передстартові стани), стартові психофізіологічні стани, що виникають із приходом спортсмена до місця змагань, змагальні психофізіологічні стани протікають протягом змагання, післязмагальні психофізіологічні стани [23].

Специфіка прояву психофізіологічного стану визначається факторами, а саме рівнем активізації і моментами позитивних або негативних відчуттів спортсмена, його морально-вольові якості, психічною стійкістю, готовність вести боротьбу в надто складних, несподіваних, невідповідних умовах і при цьому умовою є досягнення поставленої мети [23, 42].

1.4. Психологічні характеристики вільної боротьби

На думку, К.В.Ананченко, Є.В.Ручка, 2016 "Високий рівень підготовленості спортсменів до змагань є передумовою досягнення результатів у спорті вищих досягнень, і може мати передумовою до жорсткої конкуренції на міжнародному рівні. Психологічна підготовка борців, умовах сьогодення відіграє важливу роль, так як вона визначає пошук необхідних шляхів, засобів та методів, які в свою чергу забезпечують досягнення оптимального стану організму до успішної реалізації поставлених завдань в екстремальних умовах, зокрема у спортивній діяльності" [1].

Як відомо, перемога у спортивних змаганнях визначається тими індивідуальними особливостями кожного спортсмена, що віднесені до психологічних та психофізіологічних його особливостей особистості. Тому дуже важливим є вивчення даного питання відносно психологічних особливостей борців вільного стилю, і повинно це стани однією із складових їх психологічної підготовки.

Можна відмітити, що під час спортивної діяльності особистість спортсмена постійно вдосконалюється та розвивається. Але необхідно

розуміти, що ці індивідуальні особливості треба знати і постійно їх враховувати у процесі роботи із спортсменами.

Взаємодія зовнішніх та внутрішніх факторів визначає різні успіхи у діяльності людини, і спортивна діяльність в цьому не виключення.

А. В. Родіонов [41] вказує, що у розвитку людини важливу роль визначають зовнішні фактори. Вони сприяють людину до ціле направленої діяльності та мають різноманітний характер.

Важлива роль також належить і появі ситуативних чинників, що досить часто виникають під час навчально-тренувальної або ж змагальної діяльності. Їх раціональне застосування надасть можливість розвивати ті необхідні якості людини, і визначати мотиви, прагнення спортсмена до здійснення високих досягнень і можуть характеризувати його як особистість. На нинішньому етапі є потреба у науково обґрунтованому дослідженні психічні якості спортсмена у розрізі вивчення психологічної підготовки борців вільного стилю.

Г. Д. Горбунов [11] відмічає, що поняття "психологічна підготовка" не може бути домінуючим явищем у психології фізичного виховання та спорту, а лише певною частиною фахового забезпечення діяльності. В ній виділяють наступні компоненти: психодіагностика, керуванням станом та поведінкою особистості під час тренувальних чи змагальних умовах.

Відомо, що для досягнення високих результатів треба знати особливості того чи іншого виду спорту. А також певні вимоги, які покладаються на спортсмена, на його психічні якості, а також рівень їх розвитку. Не виключно, що психічні якості обумовлені природними задатками, і які можуть вдосконалюються в процесі занять вільною боротьбою.

Відомо, що рівень психологічної підготовленості може визначати психічний стан конкретного спортсмена, і можна вважати його важливим для здійснення ефективної спортивної діяльності, прояву психічних функцій тощо.

Сучасний поєдинок у вільній боротьбі характеризується досить високим психоемоційним напруженням та інтенсивністю. Можна відмітити, що в цей час швидкість дій конкретного борця, в тих умовах миттєвої зміни ситуацій під час змагань, залежить також і від їх реального оцінювання. І цьому реакція повинна бути якомога найбільш адекватною та своєчасною.

Для борця вільного стилю є необхідність під час навчально-тренувального процесу та під час змагань витримувати величезні фізичні, а також і психічні навантаження, при цьому протистояти наростаючій втомі. І все це вимагає від конкретного спортсмена прояву високого рівня його психічних якостей. Зростають вимоги до розвитку пізнавальних процесів особистості. Це може бути проявлене у вигляді підвищеної концентрації уваги під час поєдинку, сформованості уявлення, розвитку пам'яті з інформацією попереднього досвіду, мислительних процесів як під час тренувального або ж змагального процесів [41].

Мислительні процеси борців вільного стилю відбуваються в умовах, які що постійно змінюються під час функціонального і психічного напруження. Вони характеризується своєю гнучкістю, винахідливістю, а також вмінням швидко приймати вірні рішення та вміти реалізовувати їх. Воно носить наочно-дієвий характер, і основою є знання техніко-тактичних елементів у вільній боротьбі. Викликає необхідність швидкої орієнтації під час поєдинку чи під час тренувальних сутичок, миттєвого прийняття рішень для успішної реалізації поставленим завдань.

У вихованні вольових якостей, як одних із найважливіших психічних проявів у борців вільного стилю вирішальним фактором може стати орієнтування діяльності на постійне систематичне додання труднощів. Зосередженість та спрямованість на постійне досягнення високих результатів, підвищення тренувальних вимог дозволяють вихованню вольових якостей у борців вільного стилю.

До основних вольових якостей, що притаманні спортсменам, зокрема і борцям вільного стилю слід віднести сміливість, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль тощо[10, 18].

Здійснення постійного впливу на психіку борця можливе за наявності певних і важливих об'єктивними даних про особливості його функціональних, а також і рухових спроможностей. Отримання також інформації про домінуючі психічні стани спортсмена перед кожним навчально-тренувальним заняттям. З практичної точки зору важливим при цьому є ведення щоденників контроль за станом самопочуття борця, постійно налагоджувати техніку методів саморегуляції тощо..

Також однією з проблем здійснення психологічної підготовки спортсменів, що займаються вільною боротьбою – це збереження в них бажання постійно вдосконалюватися протягом тривалого часу. А в наш час стрімких рекордів, високого темпу спортивної діяльності, зростання обсягів навантаження, проблема підтримки на належному рівні мотивації постає досить гостро і суттєво.

Висновки до 1 розділу

Психологія занять вільною боротьбою покликана вивчати закономірності прояву і розвитку психіки людини, формування психології діяльності особи в специфічних умовах військово-прикладної діяльності. До діяльності у вільній боротьбі прикладені всі категорії, що характеризують психологічну структуру будь-якої професійно-прикладної діяльності: ідеологія, цілі, мотиви, засоби, результат.

В процесі цієї діяльності він розвиває необхідні йому фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість тощо) і разом з тим удосконалює психічні процеси, психічні стани і особові якості. Так, тренер повинен знати, що саме рухає спортсменом у його спортивній діяльності, щоб далі, знаючи особливості потребово-мотиваційної сфери особистості спортсмена, тренер зміг готувати його до змагань.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Херсонського державного університету та Херсонського вищого училища фізичної культури. У дослідженні прийняли участь 12 висококваліфікованих борців вільного стилю, з яких 5 майстрів спорту членів збірної України та 7 кандидатів у майстри спорту.

Дослідження проводилося на групі борців протягом річного циклу тренувань тричі: під час загально-підготовчого етапу (вересень-жовтень 2019 року), під час спеціально-підготовчого етапу (грудень 2019 року - січень 2020 року) та під час передзмагального періоду (лютий-березень 2020 року).

Дослідження психічних станів у групах спортсменів ми здійснювали у наступній послідовності:

- визначення рівня ситуативної та особистої тривожності (методика Ч. Д. Спілбергера);
- стан тривожності та депресії (методика Г.В. Ложкіна);
- оцінка рівня самооцінки емоційного стану борців вільного стилю (методика А. Уессмана та Д. Рікса) [4, 5, 19, 27].

2.3. Методика визначення особистісної тривожності

Методика розроблена Ч. Д. Спілбергером та адаптована Ю. Л. Ханіним. Вона призначена для визначення у людини рівня тривожності в даний момент [19]. Далі для зручності ми будемо використовувати тільки терміни «ситуативна тривожність» і «особистісна тривожність».

Опрацювання отриманих результатів включає декілька етапів:

- Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності застосовуючи спеціальний ключ-відповідь для оцінки.

- Після отримання оцінки рівня тривожності розробляються рекомендації для корегування поведінки обстежуваних.

- Визначення середнього по групі показника ситуативної тривожності (СТ) і особистісної тривожності (ОТ) та здійснити їх порівняльний аналіз у зв'язку з рівнем спортивної кваліфікації.

Інструкція. Прочитайте кожну з приведених думок і закреслюйте цифру справа, відповідну вашому варіанту відповіді:

Обробка результатів. Раніше треба підсумувати закреслені числа у відповідях: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; потім відняти з отриманого результату суму закреслених чисел відповідей: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19; до отриманої різниці треба додати 35.

Інтерпретація даних. До 30 балів — низька тривожність або відсутність такої в психічному статусі особи; 31-45 балів — помірна особова тривожність, 46 і більш — висока тривожність, постійно дестабілізуюча особа (Додаток А.).

2.3. Методика дослідження оцінки стану тривожності та депресії за Г.В. Ложкіним

Спортсменам пропонувалося відповісти на 20 питань. Для кожного питання респонденти повинні були поставити певний бал, а саме:

5 балів – коли стан вказаний в питанні ніколи не відчувався у спортсмена,

4 – зустрічався дуже рідко,

3 – інколи відмічається,

2 – зустрічається часто,

1 – завжди відмічається.

Потім отримані бали приймають числові значення які зв'язуються з ключем, так при значенні +1,28 – відмічається хороший психічний стан, а при сумі – 1,28 – відмічається психічна напруга, тривожність та депресія (Додаток Б) [19, 27].

2.4. Методика визначення самооцінки емоційного стану за А. Уессманом та Д. Ріксом»

Респондентам було запропоновано чотири блоки з твердженнями. В кожному блоці по 10 тверджень. Спортсмени повинні були вибрати з кожного блоку, висловлювання яке найбільше відповідало їхньому стану та записати номер кожного твердження з певного блоку. Потім ми розраховували індивідуальні значення по відповідним шкалам:

- спокій - тривожність,
- енергійність - втома,
- піднесеність - пригніченість,
- впевненість в собі - безпомічність (Додаток В.) [19].

2.5. Методичні рекомендації щодо використання психорегуляції у спортсменів

Для зменшення психо-емоційного напруження, уникання негативних психічних станів вчені рекомендують під час психологічної підготовки борців вільного стилю та спортсменів в цілому застосовувати методи психологічної регуляції, зокрема метод аутогенного тренування з одночасним розслаблюючим музикальним супроводом, метод психом'язового тренування та ін.[6, 10, 18, 39].

Таблиця 2.2.

Корекція психічних станів спортсменів за допомогою методів психорегуляції [6, 39]

Стан	Психорегулюючі впливи (комплекс методів)
Передстартовий: <i>Передстартова апатія</i>	<p style="text-align: center;"><i>Комплекс №1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - мобілізуючий тип дихання, спрямований на підвищення збудженості автономного дихального центру - мобілізуючий варіант психом'язового тренування з використанням образних уявлень " бойового стану", ситуацій, в яких виступ був "найбільш вдалим" - самонавіювання з використанням установчих цільових формул: " Я наполегливий і твердий у своїх цілях", " Я вірю в успіх", " Я все краще володію собою"

	<ul style="list-style-type: none"> - спрямоване відволікання і переключення думок спортсменів від майбутніх результатів на процес діяльності, окремих дій. - настановча бесіда з метою створити у спортсмена уявлення про власні потенційні можливості, формування домінуючої мотивації на успіх.
<i>Передстартова лихоманка</i>	<p style="text-align: center;"><i>Комплекс №2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - заспокійливий тип дихання в поєднанні з довільним розслабленням м'язів - заспокійливий варіант психом'язового тренування з формуванням "маски спокою", зняття м'язових затискачів - самонавіювання з використанням цільових формул: " Я спокійний ", " Я завжди врівноважений ", "Я володію своїми думками, своїми діями " - настановча бесіда з метою створити у спортсмена впевненість у своїх силах, зниження особистісної значущості змагання.
<i>Післястартовий: Фрустрація</i>	<p style="text-align: center;"><i>Комплекс №3</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - відновлювальний стан - відпочинок - трансформація і посилення механізмів психологічного захисту, по типу " витіснення ", з метою несвідомої емоційної розрядки - настановча бесіда з метою зняття протиріч у мотивації з актуалізацією найближчих цілей, нових вимог і задач
<i>Ейфорія після успіху</i>	<p style="text-align: center;"><i>Комплекс №4</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - заспокійливий варіант психом'язового тренування із сугестивними формулами для підтримання спортивної форми, закріплення впевненості у своїх можливостях - спрямоване відволікання і переключення на вдосконалення і відновлювання працездатності, функціональних резервів, психічної свіжості - створення активної установки на психічну саморегуляцію

Після отримання даних опитувань ми весь отриманий матеріал опрацьовували статистично. Визначали відсоткове співвідношення відповідей, визначення середньостатистичних значень.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

3.1. Показники тривожності борців вільного стилю на різних етапах підготовки

Рівень тривожності як психічний стан ми визначали за допомогою загальновідомих методик, що являють собою опитувальники. Це опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Ч.Спілбергера та опитувальник тривожності та депресії Г.Ложкіна.

Після проведення опитування у групах спортсменів нами здійснювався статистичний аналіз отриманих даних. Опитування проводили під час трьох етапів підготовки. Отримані і статистично опрацьовані дані тривожності представлені у таблицях та рисунках.

Розглянемо спочатку результати здійснення опитування із застосуванням методики Ч.Спілбергера, які представлені у таблиці 3.1. та на рисунках 3.2.-3.3.

Таблиця 3.1.

Показники тривожності за Ч. Спілбергером у груп висококваліфікованих борців вільного стилю на різних етапах підготовки

Психічний стан	Групи	Етапи підготовки			
		Загально-підготовчий	Спеціально-підготовчий	Перед-змагальний	Різниця
Ситуаційна тривожність	МС	31,4	31,8	36,8	+17,2%
	КМС	30,3	33,1	39,4	+30,0%
Особистісна тривожність	МС	31,2	33,2	38,4	+23,1%
	КМС	32,8	40,1	41,8	+27,4%

З даних таблиці видно, що на різних етапах підготовки у борців вільного стилю, як у майстрів спорту, так і кандидатів у майстри спорту, спостерігаються різні показники рівня тривожності. Так, середній показник рівня ситуативної тривожності у групі майстрів спорту під час загально-підготовчого етапу становив 31,4 бали, а вже з кожним наступним етапом підготовки ми спостерігали зростання рівня ситуативної тривожності у групі майстрів спорту. Середній показник ситуативної тривожності у майстрів спорту під час спеціально-підготовчого етапу становив 31,8 бали.

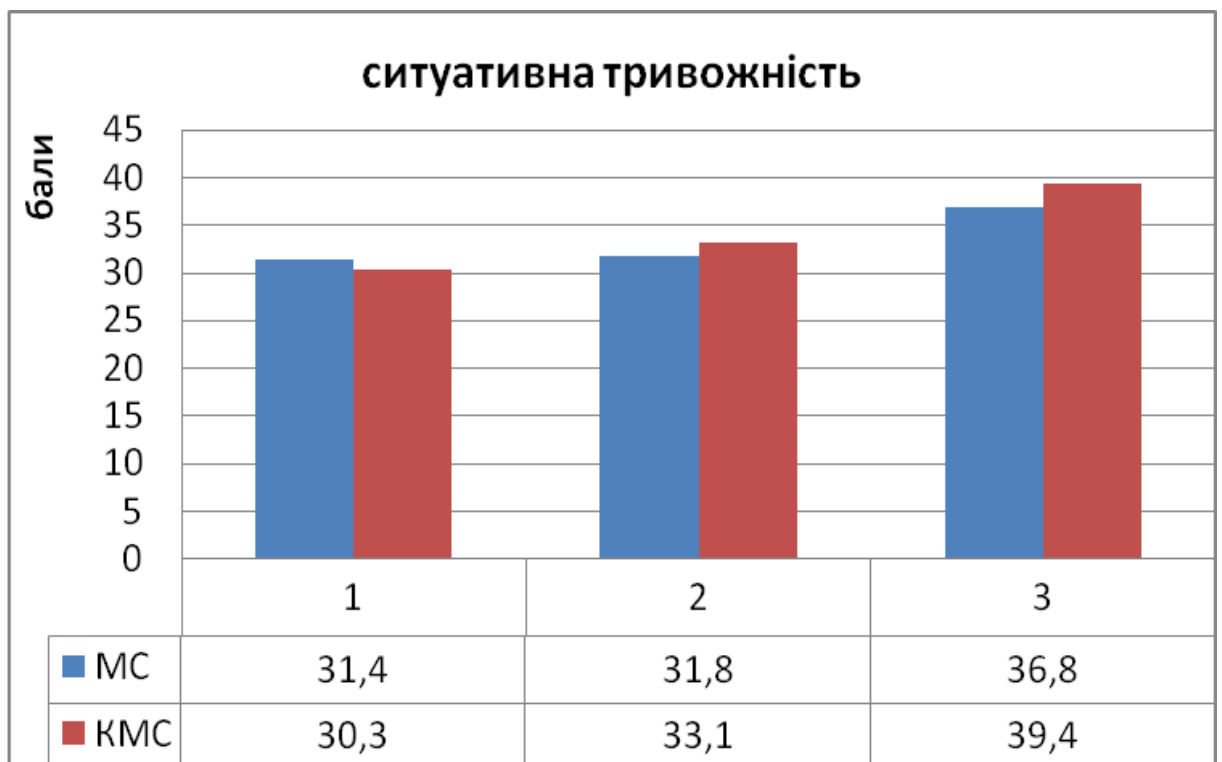


Рис. 3.1. Показники ситуативної тривожності у борців вільного стилю на різних етапах підготовки: 1 – загально-підготовчий; 2 – спеціально-підготовчий; 3 - передзмагальний

Ми спостерігали не значне зростання цього показника на другому етапі опитування. Згідно оцінки рівня тривожності за Ч.Спілбергером, то середній показник на обох етапах обстеження знаходився на рівні, що характеризував би низький рівень тривожності. За даними Спілбергера низький рівень тривожності властивий тим спортсменам, в яких показник становив менше 30 балів. Серед групи майстрів спорту ми подібний

показник спостерігали у двох спортсменів. Під час передзмагального етапу підготовки ми спостерігали у групі майстрів спорту зростання середнього показника ситуативної тривожності. Середній показник становив 36,8 бала. За період від початку обстеження до обстеження під час передзмагального етапу підготовки середній показник ситуативної тривожності у групі майстрів спорту підвищився на 17,2%.

Подібна картина, а саме динаміка змін, спостерігається і у групі кандидатів у майстри спорту. Так, середній показник ситуативної тривожності у цій групі борців вільного стилю під час загально-підготовчого етапу становив 30,3 бали. Підвищення ситуативної тривожності ми спостерігаємо у цій групі під час спеціально-підготовчого етапу (середній показник 33,1 бали) і, особливо, під час передзмагального етапу (середній показник 39,4 бали. Вцілому можемо відмітити, що середній показник ситуативної тривожності у борців вільного стилю кваліфікації кандидат у майстри спорту за весь період обстеження підвищився на 30,0%. І цей показник різниця виявився вищим, ніж у групі майстрів спорту. Якщо порівнювати середні показники ситуативної тривожності майстрів спорту і кандидатів у майстри спорту на різних етапах опитування ми спостерігаємо, що на I етапі – відносно вищий показник тривожності був властивий майстрам спорту, а на наступних етапах – вже кандидатам у майстри спорту.

Застосування методики Спілбергера також передбачав отримати дані і особистісної тривожності. Результати опитування на різних етапах підготовки у обох групах обстеження представлені у таблиці 3.1. З даних таблиці ми спостерігаємо подібну тенденцію до змін показників особистісної тривожності у групах обстеження як і у випадку динаміки ситуативної тривожності. Так, під час загально-підготовчого етапу середній показник особистісної тривожності у групі майстрів спорту становив 31,2 бали, тоді як у групі кандидатів у майстри спорту – 32,8 бали. На наступних етапах ми спостерігаємо зростання показника

особистісної тривожності у обох групах обстеження. Під час спеціально-підготовчого етапу середній показник особистісної тривожності у групі майстрів спорту становив 33,2 бали, а у групі кандидатів у майстри спорту 40,1 бали.

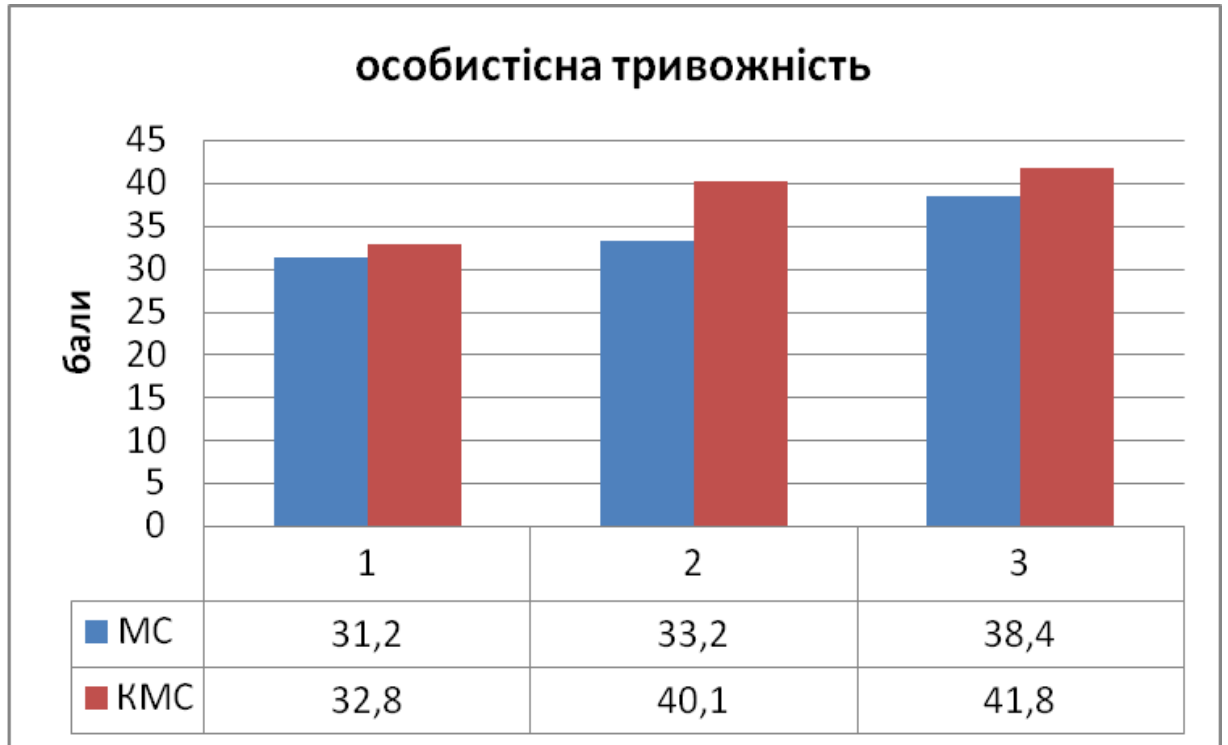


Рис. 3.2. Показники ситуативної тривожності у борців вільного стилю на різних етапах підготовки: 1 – загально-підготовчий; 2 – спеціально-підготовчий; 3 - передзмагальний

Можемо відмітити, більш різке підвищення особистісної тривожності у групі кандидатів у майстри спорту порівняно аналогічним показником групи майстрів спорту під час цього етапу підготовки. На наступному етапі обстеження середній показник особистісної тривожності у обох групах обстеження продовжив зростання. Так, середній показник у групі майстрів спорту становив 38,4 бали, а у групі кандидатів у майстри спорту - 41,8 бали. Вцілому можемо відмітити, що за весь період обстеження середній показник особистісної тривожності у групі майстрів спорту підвищився на 23,1%, а у групі кандидатів у майстри спорту на 27,4%. Можемо відмітити, що крутизна змін за показниками як ситуативної, так і

особистісної тривожності, більш висока у групі менш кваліфікованих борців вільного стилю. Ми вважаємо, що це може бути пояснене, з одного боку рівнем тренуваності та досвідченості більш кваліфікованих спортсменів, а з іншого - більш ефективною їх психологічною підготовкою на різних етапах річного циклу.

Інша методика за допомогою якої ми визначали рівень тривожності, як одного із психічних станів – це методика «Оцінку стану тривожності та депресії» за Г.Ложкіним. Ця методика також базується на опитуванні і включала перелік питань на які респонденти повинні були відповідати.

Результати опитування за цією методикою представлені у таблиці 3.2. та на рисунках 3.3-3.5.

Таблиця 3.2.

Рівень тривожності та депресії у борців вільного стилю за методикою Г.В. Ложкина (%)

Групи	Етапи підготовки					
	Загально-підготовчий		Спеціально-підготовчий		Передзмагальний	
	Показник більше +1,28	Показник менше - 1,28	Показник більше +1,28	Показник менше - 1,28	Показник більше +1,28	Показник менше - 1,28
МС	87,2	12,8	80,0	20,0	64,2	35,8
КМС	70,4	29,6	68,1	31,9	48,7	51,3

Згідно інтерпретації отриманих даних за цією методикою коефіцієнт +1,28 свідчить про хороший психічний стан відносно тривожності та депресії, і відповідно, більший відсоток подібного результату у групі обстежуваних свідчить про позитивний психічний стан. З іншого боку коефіцієнт -1,28 є свідченням нестійкого психічного стану та високого рівня тривожності і депресії.

З даних таблиці 3.2. видно, що на різних етапах обстеження у обох групах результати опитування не однакові. Слід відмітити, що за період з опитування під час загально-підготовчого етапу до опитування під час перед змагального етапу зменшується відсоткове співвідношення кількості спортсменів з позитивним психічним станом і збільшенням кількості осіб нестійким психічним станом.

Так, під час загально-підготовчого етапу середній показник у групі майстрів спорту становив, що 87,2% спортсменам був характерний позитивний психічний стан за рівнем тривожності та схильності до депресії (+1,28) і лише у 12,8% майстрів спорту ми виявили нестійкий психічний стан. У групі кандидатів у майстри спорту під час цього етапу обстеження 70,4% обстежуваних ми виявили позитивний психічний стан а у 29,6 % - нестійкий психічний стан.

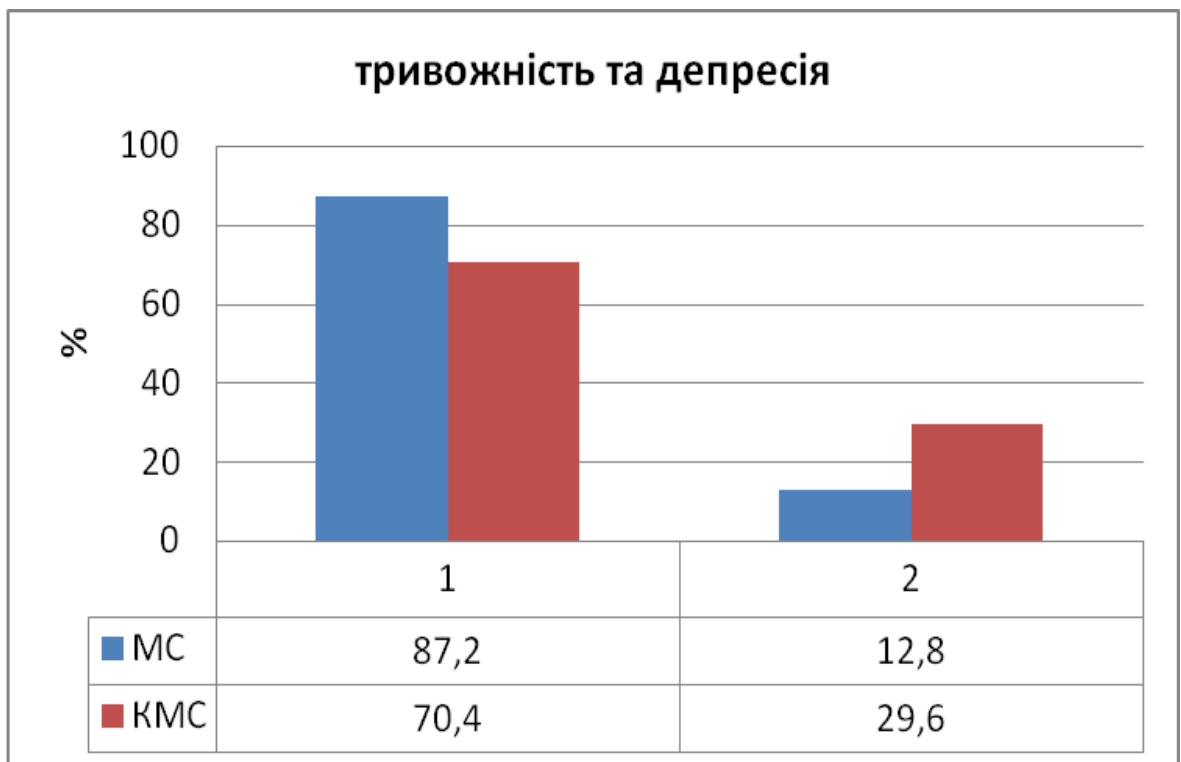


Рис. 3.3. Відсоткове співвідношення кількості борців вільного стилю з різним рівнем тривожності та депресії під час загально-підготовчого етапу: 1 - показник більше +1,28; 2 - показник менше -1,28

Під час спеціально-підготовчого етапу ми спостерігаємо дещо іншу картину. Так позитивний психічний стан було виявлено у 80,0% майстрів спорту і 68,1% у групі кандидатів у майстри спорту. Спостерігається динаміка зменшення кількості спортсменів обох груп з позитивним психічним станом і збільшенням кількості осіб з нестійким психічним станом. Але в цілому значна кількість спортсменів під час цього етапу за даними цієї методики, характеризувалися низькою схильністю до тривожності та депресії.

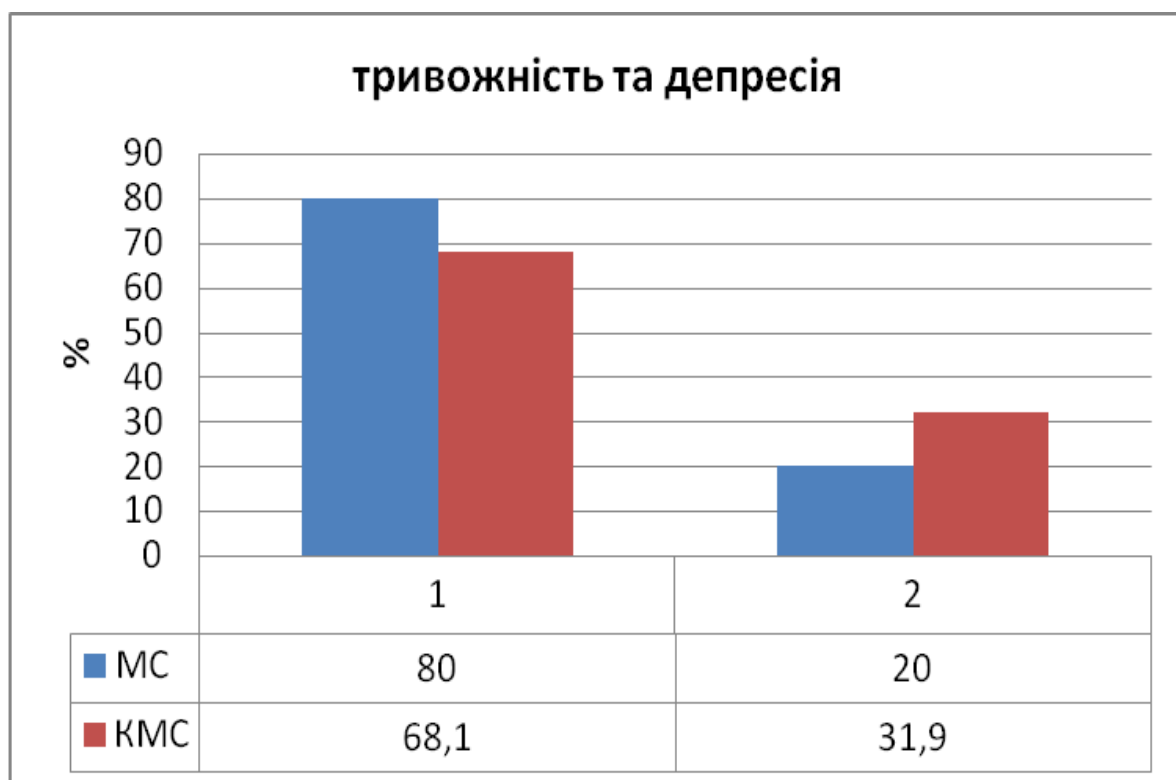
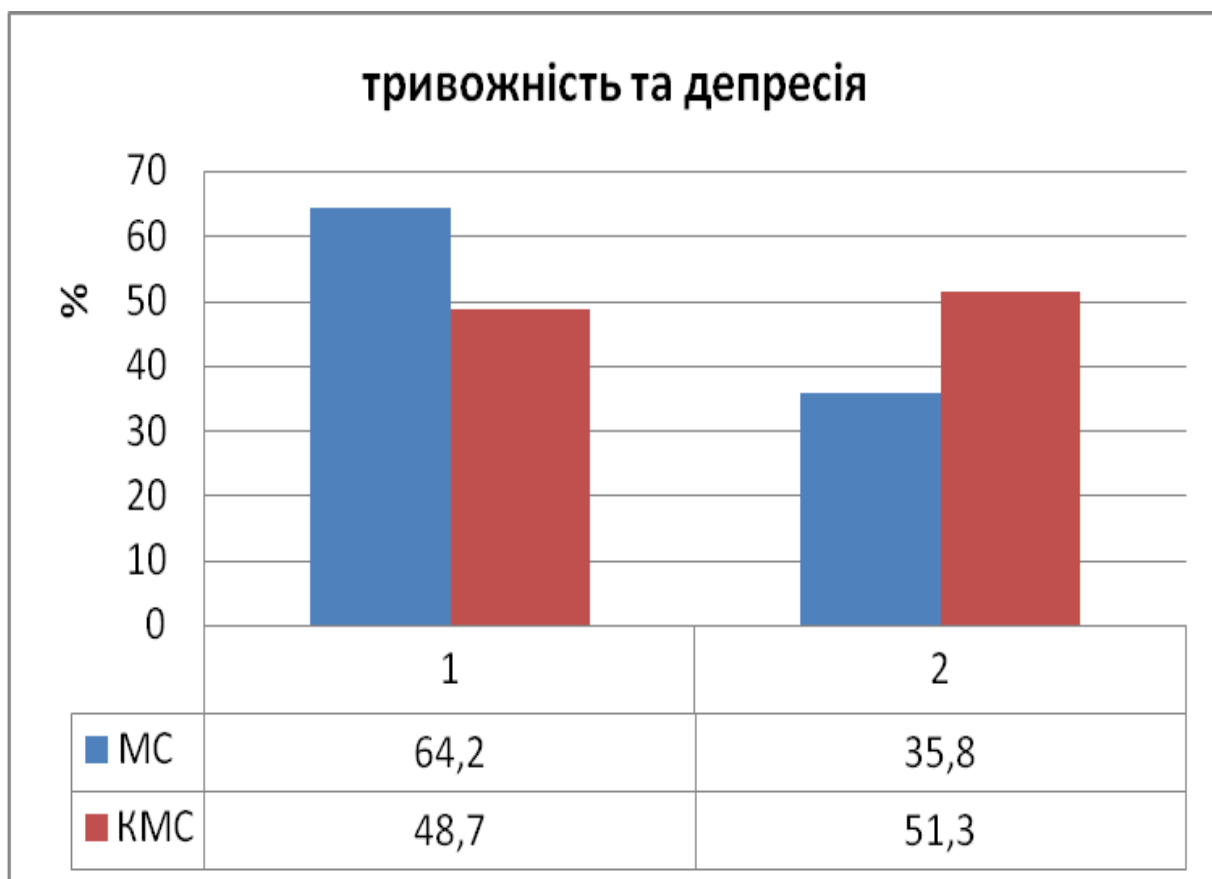


Рис. 3.4. Відсоткове співвідношення кількості борців вільного стилю з різним рівнем тривожності та депресії під час спеціально-підготовчого етапу: 1 - показник більше +1,28; 2 - показник менше -1,28

Під час передзмагального етапу ми вже спостерігали звороту ситуацію по кількості осіб з рівнем схильності до тривожності та депресії у групі кандидатів у майстри спорту. Так, у них вже 51,3% спортсменів характеризувалися нестійким психічним станом (не стійкий психічний стан, мають погану впевненість у собі, нерішучість, непослідовність дій та загальний неспокій), а 48,7% - мали стійкість до депресії та тривожності. У

групі майстрів спорту ми спостерігаємо подальше зменшення кількості осіб з позитивним психічним станом (вже їх частка становила 64,2%) і збільшення кількості осіб з нестійким психічним станом (вже їх частка становила 35,8%). Знову можемо відмітити, що більш кваліфіковані борці вільного стилю характеризувалися менш різкою динамікою появи негативного психічного стану на різних етапах обстеження, ніж їх візаві відносно нижчої кваліфікації.



**Рис. 3.5. Відсоткове співвідношення кількості борців вільного стилю з різним рівнем тривожності та депресії під час передзмагального етапу:
1 - показник більше +1,28; 2 - показник менше -1,28**

3.2. Дослідження рівня самооцінки емоційного стану борців вільного стилю

Остання методика за допомогою, якої ми визначали психічний стан борців вільного стилю була методика дослідження рівня самооцінки

емоційного стану за А.Уессманом та Д.Ріксом. Основними ознаками за якими судили були спокій-тривожність, енергійність-втома, піднесеність-пригніченість, впевненість у собі-безпомічність. Якщо показник оцінки знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як високий; у межах 6-7 балів –добрий; 4-5 балів – задовільний; 1-3 бали – низький.

Розглянемо результати опитування майстрів спорту під час загально-підготовчого етапу. Згідно з результатами приведеними у таблиці 3.3, ми бачимо, що у борців вільного стилю майстрів спорту 60,0 % спортсменів відчувають спокій на високому рівні (8-10 балів).

Таблиця 3.3.

Рівень самооцінки емоційного стану у борців вільного стилю (майстри спорту) за методикою А. Уессмана та Д. Рікса, (%)

№ судження	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	низький			задовільний		добрий		високий		
Ознаки	Загально-підготовчий етап									
Спокій-тривожність	-	-	-	-	-	-	40,0	40,0	20,0	-
Енергійність-втома	-	-	-	-	-	-	20,0	40,0	40,0	-
Піднесеність-пригніченість	-	-	-	-	-	20,0	-	20,0	60,0	-
Впевненість у собі-безпомічність	-	-	-	-	-	-	20,0	20,0	40,0	20,0
	Спеціально-підготовчий етап									
Спокій-тривожність	-	-	-	-	-	40,0	20,0	40,0	-	-
Енергійність-втома	-	-	-	-	-	-	40,0	40,0	20,0	-
Піднесеність-пригніченість	-	-	-	-	-	-	40,0	20,0	40,0	-
Впевненість у собі-безпомічність	-	-	-	-	-	-	20,0	60,0	20,0	-
	Передзмагальний етап									
Спокій-тривожність	-	-	-	-	-	60,0	20,0	20,0	-	-
Енергійність-втома	-	-	-	-	-	-	40,0	60,0	-	-
Піднесеність-пригніченість	-	-	-	-	-	40,0	60,0	-	-	-
Впевненість у собі-безпомічність	-	-	-	-	-	20,0	60,0	20,0	-	-

А 40,0 % спортсменів відчують спокій на доброму рівні. Під час спеціально-підготовчого етапу кількість з високим рівнем самооцінки емоційного стану зменшилася до 40,0%, збільшилася кількість спортсменів цієї групи з добрим рівнем самооцінки емоційних станів до 60,0%. А вже під час передзмагального етапу майстрів спорту з високим рівнем самооцінки емоційного стану виявилось 20,0%, а 80% з добрим рівнем самооцінки емоційного стану.

Можемо відмітити, що на всіх етапах обстеження у групі майстрів спорту не виявилось жодного з задовільним та низьким рівнем самооцінки емоційних станів.

Під час загально-підготовчого етапу енергійність на високому рівні виражена у 80,0% спортсменів, ще у 20,0% - на доброму рівні і жоден немає рівня втоми. відчують. Але з кожним наступним етапом підготовки зменшується кількість з високим рівнем енергійності, і становив 40,0% під час спеціально-підготовчого та 20,0% під час передзмагального етапів. Всі інші майстри спорту на цих обох етапах мали добрий рівень енергійності.

Високий рівень піднесеності під час загально-підготовчого етапу був характерний 80,0%, добрий рівень піднесеності мають 20,0% спортсменів, і жодного з відносно нижчими рівнями піднесеності емоційного стану. Під час спеціально-підготовчого етапу піднесеність емоційного стану на високому рівні характерно 60,0%, а під час передзмагального – не залишилося жодного спортсмена, хто відповів би, що в них високий рівень піднесеності емоційного стану. Всі інші підмітили добрий рівень піднесеності емоційного стану.

Під час загально-підготовчого та спеціально-підготовчого етапів 80,0 борців цієї групи відмітили високий рівень впевненості у собі, а вже під час перед змагального етапу з високим рівнем впевненості в собі відмітили вже 20,0%. Досить багато, а саме 80,0% майстрів спорту відмітили добрий рівень впевненості в собі (Табл. 3.3.).

Далі розглянемо динаміку показників самооцінки емоційних станів у кандидатів у майстри спорту на різних етапів підготовки.

Одразу можемо відмітити, що за більшістю показників кандидати у майстри спорту відмічали в себе високий та добрий рівень самооцінки емоційних станів на різних етапах підготовки. Можемо відмітити, що кількість випадків з відносно з нижчим рівнем самооцінки у групі кандидатів у майстри спорту більше, ніж у групі майстрів спорту.

Таблиця 3.4.

**Рівень самооцінки емоційного стану у борців вільного стилю
(кандидати у майстри спорту) за методикою А. Уесмана та Д. Рікса,
(%)**

№ судження	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	низький			задовільний		добрий		високий		
Ознаки	Загально-підготовчий етап									
Спокій-тривожність	-	-	-	-	-	14,3	28,6	42,9	14,3	-
Енергійність-втома	-	-	-	-	-	14,3	57,1	14,3	14,3	-
Піднесеність-пригніченість	-	-	-	-	-	-	28,6	42,9	28,6	-
Впевненість у собі-безпомічність	-	-	-	-	-	14,3	42,9	14,3	14,3	14,4
	Спеціально-підготовчий етап									
Спокій-тривожність	-	-	-	-	14,3	-	28,6	57,1	-	-
Енергійність-втома	-	-	-	-	-	14,3	57,1	42,9	-	-
Піднесеність-пригніченість	-	-	-	-	-	-	57,1	14,3	28,6	-
Впевненість у собі-безпомічність	-	-	-	-	-	28,6	14,3	28,6	28,6	-
	Передзмагальний етап									
Спокій-тривожність	-	-			28,6	14,3	28,6	14,3	14,3	
Енергійність-втома	-	-				42,9	28,6	28,6		
Піднесеність-пригніченість	-	-				28,6	42,9	28,6		
Впевненість у собі-безпомічність	-	-			14,3	28,6	14,3	14,3	28,6	

Найбільша кількість осіб з високим рівнем у цій групі обстежуваних ми виявили під час загально-підготовчого етапу за показниками

самооцінки «піднесеність-пригніченість» 71,4%, а за іншими ознаками високий рівень спостерігався у 42,8% - «впевненість у собі-безпомочність», 57,2% - «Спокій-тривожність» та 28,6% - «енергійність-втома».

З кожним наступним етапом зменшується кількість з високим рівнем самооцінки емоційних станів. Зустрічаються випадки появи задовільного рівня самооцінки емоційних станів у групі кандидатів у майстри спорту.

Так, під час спеціально-підготовчого етапу задовільний рівень самооцінки емоційних станів спостерігається за ознакою «спокій-тривожність» (14,3%), під час передзмагального стану – за ознаками «спокій-тривожність» (28,6%) та «Впевненість у собі-безпомічність» (14,3%).

Всі інші спортсмени під час цих обох етапів характеризувалися високим та добрим рівнем самооцінки емоційних станів.

Вцілому можемо відмітити, що спортсмени групи майстрів спорту характеризувалися відносно вищими показниками самооцінки емоційних станів на всіх етапах обстеження, ніж кандидати у майстри спорту.

ВИСНОВКИ

1. Встановлено, що під час навчально-тренувальних занять та змагань, коли від спортсмена необхідно отримати максимальну віддачу, і виконання ним роботи відбувається на межі можливостей, не виключено, що виникають ситуації, під час яких спортсмену треба контролювати і регулювати свій психічний стан. Коли, фізичні та емоційні навантаження занадто великі, а сам спортсмен не якісно регулює своїм станом, може виникати значне психічне напруження, яке, в свою чергу, знижує ефективність його діяльності, може призвести погіршення організації діяльності спортсмена, навіть отримання поразки, втрати впевненості в собі, виникненню депресії та психологічного стресу.

2. Встановлено, що обом групам борців вільного стилю в залежності від спортивної кваліфікації характерна не високого рівня як ситуаційна так і особистісна тривожність, які ми визначали за методикою Спілбергера. Можемо відмітити, що з кожним етапом, який наближує спортсменів до етапу змагань, зростає і рівень тривожності. У групі майстрів спорту показники тривожності підвищилися на 17,2%-23,1%, а у групі кандидатів у майстри спорту - на 27,4%-30,0% порівняно з вихідними даними.

За результатами опитування (методика А.Реан) нами виявлено, що більшості борцям-майстрам спорту властива мотивація на успіх на всіх етапах обстеження, хоча спостерігається зниження її показника ближче до передзмагального етапу (87,2% - загально-підготовчий етап, 80,0% - спеціально-підготовчий етап, 64,2% - перед змагальний етап). У групі борців, що мають кваліфікацію кандидат у майстри спорту також характерний хороший психічний стан відносно тривожності та депресії під час загально-підготовчого та спеціально-підготовчого етапів річного циклу, але величини виявилися дещо нижчими, ніж у групі майстрів спорту, відповідно: 70,4% та 68,1%. Під час передзмагального етапу у цій групі виявився вже показник поганого психічного сану (51,3%).

3. Провівши дослідження рівня самооцінки емоційного стану за методикою А. Уесмана та Д. Рікса, ми виявили, що борці кандидати у майстри спорту під час передзмагального етапу відчувають деякий неспокій та тривожність, незначну втому, мінливий настрій, невпевненість у собі, тоді як у борці-майстри спорту групи відчувають кращу впевненість у собі, енергійність, піднесений настрій.

Слід відмітити, що на всіх етапах обстеження у групі майстрів спорту не виявилось жодного з задовільним та низьким рівнем самооцінки емоційних станів та характеризувалися відносно вищими показниками самооцінки емоційних станів на всіх етапах обстеження, ніж кандидати у майстри спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананченко К.В. Вдосконалення психологічної підготовки юних борців вільного стилю / К.В.Ананченко, Є.В.Ручка // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – Випуск 11 (81) 2016. – С.4-7. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/17889>
2. Бундзен П.В. Основы ментального тренинга / П.В. Бундзел. – М.: Веды, 2004. – С.9-15.
3. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл.- М.,1989. - С. 12-14.
4. Бурлачук Л.Ф. Словник – довідник з психодіагностики / А. Бурлачук, С. Морозов. – К. : Пітер, 2003. – 528 с.
5. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика / Л.Ф. Бурлачук. -М. - СПб.: Пітер, 2003. – 351 с.
6. Воронова В.І. Психологія спорту: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
7. Вейнберг Р.С. Психологія спорту / Р.С. Вейнеберг, Д. Гоулд – К.: Олімпійська література, 2003. – 456 с.
8. Воробейчук Я.Н. Основы психогигиены / Я.Н. Воробейчук, Е.А. Поклитар – К.: Здоров'я, 1989. – 184 с.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков - К.. Олимпийская литература, 2002. – 350 с.
10. Гогунев Е.П. Психология физического воспитания и спорта / Е.П. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2000. – С.237-258.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. / Г.Д.Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 271 с.
12. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская – Краснодар, 1995. – 178 с.
13. Григорьянц И.А. Психолого-педагогическая помощь в деятельности спортсменов / И.А. Григорьянц. -М., 2006. - № 6. – С.36-38.

14. Емоційний стан людини в екстремальних умовах психічний стан критичний стрес криза фрустрація – Режим доступу: <https://www.studsell.com/view/43461/>
15. Ильин Е.П. Дифференциальная психология. / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 247 с.
16. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин . – Питер.: Флита, 2000. – С. 415-476.
17. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2002.
18. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
19. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007 - <https://psyttests.org/book/karelin-big-encyclopedia.html>
20. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 342 с.
21. Клименко В.В. Психологія спорту / В.В. Клименко – К.: МАУП, 2007. – 432 с.
22. Кретти Б.Ж. Психология в современном спорте / Б.Ж. Крети – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
23. Коробейніков Г.В. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник / Г.В.Коробейніков, О.К.Дудник, Л.Д.Коняєва та ін. - К.:, 2008. 64 с – Режим доступу: http://rep.btsau.edu.ua/bitstream/BNAU/3613/1/diagnostyka_psyhofiziologichnogo.pdf
24. Левитов Н.Р. О психических состояниях человека / Н.Р. Левитов - М.: Просвещение, 1969. - 128 с.
25. Лобзин В.С. Аутогенная тренировка / В.С. Лобзин, М.М. Решетников – Л.: Медицина, 1986. – 280 с.
26. Ложкін Г.В. Конфлікти у сумісній діяльності / Г.В. Ложкін, Т.В. Петровська – К.: Сфера, 1997. – 95 с.

27. Ложкін Р. Проблеми діагности емоційної стійкості при проведенні психологічного обстеження спортсменів / Р. Ложкін – 2007. – № 2. – С. 6-10.
28. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов Л.П. Матвеев - К.: Олимпийская литература, 1999. – 456с.
29. Неверкович С.Д. Предзмагальний та підготовчий період макроциклу в тхеквондо / С.Д.Неверкович. – К, 2003.– С.250.
30. Негативні психічні стани, їх структура, методологія та методи дослідження – Режим доступу: <http://www.info-library.com.ua/books-text-10222.html> - Текст з екрану.
31. Навакатилян Л.О. Суть емоцій, стресса / Л.О. Навакатилян, А.И. Ковалева. - К.: Здоровье, 1989. - С.88-100.
32. Озолин Э.С. Психология – фактор, определяющий успех в спорте / Э.С.Озолин. – 2004. - №11. - С.26-41.
33. Пакулін С. Л. Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю / С.Л.Пакулін, К.В.Ананченко, Є.Ручка // Международ. электрон. науч. журнал. - 2016. - Т. 2, № 12. – С. 9.1-9.12.
34. Певнева А. Н. Психические состояния личности: практическое руководство. - Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. - 48 с.
35. Первачук Р. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички / Р. В. Первачук // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2013. – Вип. 7(33). – С. 55-62.
36. Пістун А. І. Спортивна боротьба : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / А. І. Пістун. – Л. : Тріада плюс, 2008. – 862 с.
37. Платонов В.Н. Адаптація в спорті. / В.Н.Платонов. – К.: Здоров'я, 1988. – 143 с.
38. Прохоров А. О. Смысловая регуляция психических состояний. Москва : Изд-во ИП РАН, 2009. - 352 с.

39. Психологічна регуляція в підготовці спортсменів -
https://studopedia.com.ua/1_405865_osobistIsnI-psihologIchnI-yakostI-kvalIfIkovanogo-sportsmena.html
40. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта / А.Ц. Пуни. - М., 1980. – 350 с.
41. Родионов А.В. Психологическая подготовка спортсмена / А.В.Родионов. – М.: СААМ, 1995. – С.194-212.
42. Руніч І.В. Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану спортсменів з єдиноборств / І.В. Руніч - К.: Науковий світ, 2003. - С.53-59
43. Ручка Є. В. Вдосконалення передзмагальної підготовки юних борців вільного стилю / Є.В.Ручка // Траєкторія науки. - 2016. - № 6. - С. 3.15–3.23.
44. Ткаченко С.В. Організація та проведення занять зі спортивної боротьби: навч. посіб. для студ. пед. вузів спец. «Фізичне виховання». Чернігів: ЧДПУ, 2009. - 72 с.

ДОДАТКИ

Методика дослідження тривожності за Спілбергером-Ханінім

Шкала ситуативної тривожності

№пп	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скований	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруги	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності

№пп	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
21	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
22	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
23	Я легко впадаю в розпач	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
26	Я відчуваю прилив сил і бажання працювати	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я буваю задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Буває, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ключ

СТ	Відповіді				ОТ	Відповіді			
№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4
<i>Ситуативна тривожність</i>					<i>Особистісна тривожність</i>				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Додаток Б.**Методика «Оцінка стану тривожності і депресії за Г.В. Ложкіним»**

Інструкція: «просимо Вас відповісти на 20 питань, які допоможуть нам з'ясувати ваше самопочуття. Якщо стан, вказане в питанні, у Вас ніколи не було, поставте 5 балів; якщо зустрічається дуже рідко - 4 бали; якщо буває часом - 3 бали; якщо воно буває часто - 2 бали; якщо майже постійно або завжди - 1 бал. Якщо питання Вам не зрозумілий - зверніться за роз'ясненням».

Бланк опитувальника

1. Чи помічаєте Ви, що стали більш повільними і мляві, що немає колишньої енергійності?
2. Вам важко буває заснути, якщо Вас що ні будь турбує?
3. Чи відчуваєте Ви себе пригніченим і пригнобленим?
4. Чи буває у Вас відчуття будь - якого занепокоєння (начебто що щось має статися), хоча особливих причин немає?
5. Чи помічаєте Ви, що зараз відчуваєте меншу потребу в дружбі і ласки, ніж раніше?
6. Чи приходять Вам думка, що у вашому житті мало радості і щастя?
7. Чи помічаєте Ви, що стали яким - то байдужим, немає колишніх інтересів і захоплень?
8. У вас бувають періоди такого занепокоєння, що Ви навіть не можете всидіти на місці?
9. Очікування Вас турбує і нервує?
10. У Вас бувають кошмарні сновидіння?
11. Ви відчуваєте тривогу і занепокоєння за кого-небудь або за що-небудь?
12. Чи буває у Вас відчуття, що до Вас ставляться байдуже, ніхто не прагне Вас зрозуміти про поспівчувати Вам, і Ви відчуваєте себе самотнім (самотньою)?
13. Ви звертали увагу на те, що руки або ноги часто знаходяться у Вас в неспокійному русі?
14. Чи відчуваєте Ви у себе нетерплячість, непосидючість або метушливість?
15. Вам часто хочеться побути на самоті?
16. Ви помічаєте, що Ваші близькі ставляться до Вас байдуже або навіть неприязно?
17. Ви відчуваєте себе скуто і невпевнено в суспільстві?
18. Чи приходять Вам думки, що ваші подруги (друзі) або близькі щасливіші, ніж Ви?
19. Перш ніж прийняти рішення, Ви довго вагаєтесь?
20. У Вас виникає почуття, що в багатьох неприємностях винуваті Ви самі?

Додаток В.**Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса**

Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою. Інструкція: “Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку”.

Список тверджень за всіма шкалами

„Спокійність – тривожність”

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв’язати.

„Енергійність – втомленість”

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
9. Життєздатність, величезна енергія, що б’є через край, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

„Піднесення – пригніченість”

10. Сильний підйом, запальні веселощі.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
8. Збуджений, у доброму настрої.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.

6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.
5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і зневір’я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

„Впевненість у собі – безпорадність”

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваю себе доволі нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів. Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал “Спокійність-тривожність”, “Енергійність-втомленість”, “Піднесення-пригніченість”, “Впевненість у собі-безпорадність”, які відповідають обраному респондентом номеру твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою: $ES = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4$, де ES – інтегральний показник емоційного стану; I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами. Інтерпретація результатів ES може змінюватися від 1 до 10. Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.