

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна
академія»
Кафедра практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

«Психологічні особливості прояву тривожності та мотивації у
передстартовий період серед спортсменів збірної команди України
з шорт – треку»

Виконала: студентка 4 курсу, групи ЗПС 21

спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____/Світлана РЕПЕЦЬКА/
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____/Земфір ШАЙХЛІСЛАМОВ/
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____/Павло ВАСЮЧЕНКО /
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувачка кафедри _____/Наталія КУЧЕРЕНКО/
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____/Маргарита МИХАЛЕНКО/
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна
академія»
Кафедра практичної психології

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри

_____ Н. С. КУЧЕРЕНКО
(підпис) ініціали, прізвище

«__» _____ 2025 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

_____ Репецька Світлана Вадимівна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Психологічні особливості прояву тривожності та мотивації у передстартовий період серед спортсменів збірної команди України з шорт-треку»

керівник роботи Шайхлісламов Земфір Рафікович, к. психол. н., с. н. с.

затвержені наказом по університету від «10» квітня 2025 року №4801-5/923

2. Строк подання студентом роботи: 28 травня 2025 року

3. Перелік питань, які потрібно розробити: Проаналізувати теоретико-методологічні основи досліджень особливостей прояву тривоги та мотивації у спортсменів у передстартовий період. Провести емпіричне дослідження особливостей прояву тривоги та мотивації у спортсменів у передстартовий період. Розробити практичні рекомендації та програму щодо зниження рівня прояву тривоги та підвищення рівня мотивації у спортсменів у передстартовий період.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Проаналізувати теоретико-методологічні основи досліджень особливостей прояву тривоги та мотивації у спортсменів у передстартовий період. Оформлення 1 розділу кваліфікаційної роботи.
2	Провести емпіричне дослідження особливостей прояву тривоги та мотивації у спортсменів у передстартовий період. Оформлення 2 розділу кваліфікаційної роботи.
3	Розробити практичні рекомендації та програму щодо зниження рівня прояву тривоги та підвищення рівня мотивації у спортсменів у передстартовий період. Оформлення 3 розділу кваліфікаційної роботи
4	Оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка доповіді, презентації до захисту

5. Дата видачі завдання: 11 квітня 2025 року

Студент

_____ (підпис)

С. В. Репецька

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

_____ (підпис)

З. Р. Шайхлісламов

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 64 сторінки, 4 рисунків, 7 таблиць, 20 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт дослідження: тривожність та мотивація у спортсменів у передстартовий період.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву тривожності та мотивації у спортсменів у передстартовий період.

Мета дослідження: виявити та дослідити психологічні особливості прояву тривожності та мотивації у спортсменів у передстартовий період.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні основи досліджень особливостей прояву тривожності та мотивації у спортсменів у передстартовий період.

2. Провести емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності та мотивації у спортсменів у передстартовий період.

3. Розробити практичні рекомендації та програму щодо зниження рівня прояву тривожності та підвищення рівня мотивації у спортсменів у передстартовий період.

Практичне значення одержаних результатів полягає в отриманні даних про особливості прояву тривожності та мотивації у передстартовий період серед спортсменів, що надає змогу тренерам, психологам збірної команди України з шорт – треку прогнозувати рівні прояву тривожності та мотивації у передстартовий період серед спортсменів.

Ключові слова: спортсмен – професіонал, мотивація, передстартовий стан, тривожність.

ABSTRACT

The qualification paper consists of 64 pages, 4 figures, 7 tables, 20 references, and appendices.

Object of the research: anxiety and motivation in athletes during the pre-competition period.

Subject of the research: psychological features of the manifestation of anxiety and motivation in athletes during the pre-competition period.

Purpose of the research: to identify and study the psychological features of the manifestation of anxiety and motivation in athletes during the pre-competition period.

Research objectives:

1. To analyze the theoretical and methodological foundations of research on the peculiarities of anxiety and motivation in athletes during the pre-competition period.

2. To conduct an empirical study on the manifestation of anxiety and motivation in athletes during the pre-competition period.

3. To develop practical recommendations and a program aimed at reducing anxiety and increasing motivation in athletes during the pre-competition period.

Practical significance of the obtained results lies in acquiring data on the peculiarities of anxiety and motivation manifestation during the pre-competition period among athletes. This allows coaches and psychologists of the Ukrainian national short track team to predict levels of anxiety and motivation among athletes during the pre-competition stage.

Keywords: professional athlete, motivation, pre-competition state, anxiety.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ТРИВОЖНІСТЮ ТА МОТИВАЦІЄЮ	10
1.1. Психофізичний стан спортсменів у передстартовий період: особливості та закономірності	10
1.2. Тривожність у психології: основні характеристики, поняття та ознаки	13
1.3. Поняття мотивації та мотиву в психологічній літературі	19
1.4. Взаємозв'язок тривожності та мотивації досягнення успіху в умовах спортивних змагань	26
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ТРИВОЖНІСТЮ ТА МОТИВАЦІЄЮ У СПОРТСМЕНІВ	29
2.1. Обґрунтування вибірки та методів дослідження	29
2.2. Організація дослідження взаємозв'язку між тривожністю та мотивацією у спортсменів	30
2.2.1. Результати дослідження за методикою «Опитувальник змагальної тривоги спортсмена (CSAI-2)»	30
2.2.2. Результати дослідження за опитувальником «Шкала спортивної мотивації» (SMS)	38
2.3. Статистичний аналіз результатів дослідження взаємозв'язку між тривожністю та мотивацією у спортсменів	42
2.4. Рекомендації щодо зниження рівня тривожності та покращення рівня мотивації серед спортсменів у передстартовий період	43
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2	53
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Актуальність роботи. Сучасний підхід до спортивного тренування базується на застосуванні науково обґрунтованих принципів, що спрямовані на досягнення високих спортивних результатів. Тренувальний процес об'єднує різноманітні взаємопов'язані завдання, серед яких важливе місце займають фізична, технічна, тактична, психологічна та теоретична підготовка. Для реалізації цих завдань використовуються як традиційні, так і інноваційні методи, серед яких теоретичні заняття, спортивні вправи, ігрові змагання та психологічні техніки емоційної й фізичної регуляції.

Протягом багатьох років психологічні аспекти тренувального процесу спортсменів активно вивчалися науковцями різних країн. Зокрема, О. Мороз запропонував методи психологічної підготовки, спрямовані на зменшення передзмагальної тривожності та підвищення мотивації спортсменів. Дослідження В. Ляха висвітлили особистісні характеристики спортсменів високого рівня, серед яких виділяються висока мотивація, самоконтроль, самовпевненість та стресостійкість. С. Максименко, у свою чергу, довів позитивний вплив психологічної підготовки на спортивні результати в різних видах спорту [14].

Об'єкт дослідження: тривожність та мотивація у спортсменів у передстартовий період.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву тривожності та мотивації у спортсменів у передстартовий період.

Мета дослідження: виявити та дослідити психологічні особливості прояву тривожності та мотивації у спортсменів у передстартовий період.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні основи досліджень особливостей прояву тривожності та мотивації у спортсменів у передстартовий період.

2. Провести емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності

та мотивації у спортсменів у передстартовий період.

3. Розробити практичні рекомендації та програму щодо зниження рівня прояву тривожності та підвищення рівня мотивації у спортсменів у передстартовий період.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення матеріалів праць з різних аспектів досліджуваної проблеми.

2. Психодіагностичні методики:

– опитувальник змагальної тривоги спортсмена (CSAI-2), перекладений і адаптований К.А. Бочавером, Л.М. Довжик, А.О. Савкіною.

– опитувальник «Шкала спортивної мотивації» (SMS), перекладений і адаптований А.В. Квітчастим, К.А. Бочавером.

3. Методи математичної статистики: критерій Стюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона, аналіз середніх значень, метод порівняння груп.

Коротка характеристика вибірки досліджуваних: вибірка складала 24 спортсмена. Дослідження було проведено серед спортсменів збірної України з шорт – треку.

Інформаційною базою дослідження складає наукові статті, навчальні посібники, монографії, матеріали науково-практичних конференцій за темою дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в удосконаленні структуралізації поняття тривога, мотивація, виявленні психологічних особливостей прояву тривоги та мотивації у передстартовий період серед спортсменів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в отриманні даних про особливості прояву тривожності та мотивації у передстартовий період серед спортсменів, що надає змогу тренерам, психологам збірної команди України з шорт – треку прогнозувати рівні прояву тривожності та мотивації у передстартовий період серед спортсменів.

Практичні психологічні рекомендації та програма дозволяють

розробити рекомендації щодо зниження рівня прояву тривожності та підвищення рівня мотивації у спортсменів у передстартовий період.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (20 найменувань). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи 64 сторінки комп'ютерного тексту, містить 4 таблиці і 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ТРИВОЖНІСТЮ ТА МОТИВАЦІЄЮ

1.1. Психофізичний стан спортсменів у передстартовий період: особливості та закономірності

Сучасна система спортивного тренування – це система, що ґрунтується на прогресивних принципах та науковому підході підготовки спортсменів до досягнення високих результатів. Система характеризується широким колом взаємозалежних завдань, які охоплюють фізичну, технічну, тактичну, психологічну та теоретичну підготовки. Для їх реалізації використовується широкий спектр методів і напрямів підготовки: теоретичні заняття, тренувальні вправи, спортивні ігри й змагання, а також психологічні методи емоційної та фізичної регуляції.

Психологічна підготовка спортсменів до змагань є складовою загальної тренувальної підготовки, що спрямована на формування та розвиток психологічних якостей, необхідних для досягнення високих результатів у спортивній діяльності. Проблематика психологічної підготовки спортсменів у передстартовий період є досить дослідженою в науковій літературі. Існують численні роботи, присвячені психологічним аспектам тренувальної діяльності, мотивації, емоційної стійкості, саморегуляції та інших факторів, що впливають на успішність виступів. Однак, динамічний розвиток спорту та постійне зростання конкуренції зумовлюють потребу в нових наукових підходах до дослідження психологічних особливостей тренувальної діяльності спортсменів – професіоналів у передстартовий період [1].

Актуальність даної теми визначається наступними факторами:

– зростанням психологічного навантаження на спортсменів-

професіоналів у зв'язку з інтенсифікацією тренувального процесу та підвищенням рівня конкуренції.

– необхідністю розробки нових методів психологічної підготовки, які б дозволяли спортсменам-професіоналам максимально реалізувати свій потенціал у змаганнях.

– недостатньою вивченістю психологічних особливостей тренувальної діяльності спортсменів – професіоналів у передстартовий період.

Психологічні особливості тренувального процесу досліджувалися протягом багатьох років різними науковцями з різних країн світу. О. Мороз розробив методи психологічної підготовки спортсменів до змагань, які дозволяють їм краще справлятися з передстартовою тривогою та підвищувати свою мотивацію. В. Лях дослідив психологічні особливості особистості спортсменів високого класу і виявив, що вони характеризуються високою мотивацією, самовпевненістю, самоконтролем та стійкістю до стресу. С. Максименко дослідив вплив психологічної підготовки на результативність спортсменів у різних видах спорту і виявив, що психологічна підготовка може *significantly improve* результати [2].

Аналіз змагальної практики показує, що контроль за психічним станом спортсмена й регуляція (оптимізація) його тренером починаються звичайно після жеребкування або перед сутичкою, тобто в безпосередньо передстартовій ситуації. У той же час результати опитування провідних тренерів країни і наші дослідження показали, що перше хвилювання й істотні зрушення в стані, пов'язані з майбутніми змаганнями, у більшості спортсменів починаються набагато раніше, уже з моменту включення в команду, тобто з моменту актуалізації змагального мотиву. Це пов'язане з тим, що спортсмен у цілому й у деталях на основі «випереджального відбиття» [4] передбачає передстартову діяльність і можливі результати участі в ній, не перебуваючи ще в реальній обстановці змагань, реагує на символи майбутньої змагальної діяльності. Причому сила прогнозованої

неприємної емоції часто набагато перевищує силу реальної змагальної [4], з моменту повідомлення спортсмена про включення його в команду, визначення цільової настанови й постановка завдань перед ним щодо участі в майбутньому змаганні. З цього моменту актуалізується психічний стан спортсмена, що проявляється у зрушеннях показників різних психічних і фізіологічних процесів та функцій його поведінки. Наступає якісно новий стан, який починається з цього моменту. Цей стан доцільно називати передстартовим. Триває такий стан до того моменту, коли спортсменові стають відомими результати жеребкування, які конкретизують йому супротивників. Отримана в результаті жеребкування інформація дозволяє заздалегідь визначити операції й дії, продумати тактичні технології старту та забігу.

Після оголошення результатів жеребкування поведінка спортсмена й характер його діяльності набувають чіткої цілеспрямованості — він переходить до конкретної підготовки до старту з урахуванням реальних суперників. У цей момент психічний стан спортсмена якісно змінюється порівняно з попереднім передзмагальним етапом: він уже зосереджений не на загальному очікуванні змагання чи символічних образах, а на реальних обставинах і умовах майбутнього забігу, а також на впливі вже сформованого передстартового стану.

Оголошення жеребкування — це наступний ключовий етап після повідомлення про включення до складу команди. Це ситуація, що викликає суттєве психоемоційне напруження, пов'язане з розв'язанням невизначеності: стає відомим, хто саме буде першим суперником. Як уже згадувалось, ця подія має великий вплив на загальну атмосферу змагань. Період між оголошенням результатів жеребкування і безпосереднім виходом на старт прийнято називати передстартовим станом.

Передзмагальний стан формується на рівні загальної цілеспрямованості на участь у турнірі, тоді як передстартовий — націлений на конкретну сутичку з реальними учасниками забігу. Таким чином, межа

між ними проходить по лінії: передзмагальний стан завершується жеребкуванням, а передстартовий — стартом змагання.

Від моменту, коли спортсмен дізнається про свою участь у змаганнях, його психічний стан потребує пильної уваги з боку тренера і психолога. Це обумовлено тим, що психоемоційна напруга має тенденцію до накопичення, що може негативно позначитися на ефективності. Надмірна й передчасна мобілізація може призвести до перевитрати фізичних і психічних ресурсів ще до початку старту.

Унаслідок такої кумуляції, на момент старту може виникати негативний емоційний фон. Це, у свою чергу, здатне викликати надмірне збудження, яке швидко змінюється біопсихологічним гальмуванням. Такий стан проявляється у втраті енергії, зниженій активності, апатії та емоційній відстороненості, що суттєво знижує якість змагальної діяльності.

Таким чином, аналіз психофізичного стану спортсменів у передзмагальний період дозволяє краще зрозуміти ті чинники, які впливають на їхню психологічну готовність до змагань. Одним із ключових аспектів, що визначає поведінку та результативність спортсменів, є тривожність. У наступному розділі розглянемо сутність поняття тривожності, її характеристики та основні ознаки у психологічній літературі.

1.2. Тривожність у психології: основні характеристики, поняття та ознаки

Тривожність є однією з ключових проблем психічного здоров'я, оскільки вона має значний вплив на якість життя особистості, тому її вивчення було і є актуальним. Явище тривожності досліджували такі вчені, як З. Фрейд, К. Ясперс, Ч. Спілберг, А. Адлер, К. Хорні, К. Роджерс, Д. Мак-Клеланд, А. Прихожан, Є. Ільїн тощо.

Слід зазначити, що поняття «тривожність» наділене декількома значеннями, які залежать від контексту, де її використовують.

По-перше, тривожність – це психічний стан надмірного хвилювання та емоційної напруги, що з'являється у невизначених ситуаціях та має значний вплив на порушення рівноваги особистості [3, с. 121].

По друге, тривожність в іншому контексті – це риса особистості, яка виражається через часте переживання стану тривоги, що призводить до того, що людина починає сприймати певні об'єктивно безпечні чинники як загрозові її благополуччю [4, с. 74].

Тривога не є спочатку негативною рисою. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної особистості. Тривожність бере участь у управлінні поведінкою людини як мимовільного компонента, втручаючись у нього як у стадії усвідомлення потреби та оцінки ситуації, і на стадії прийняття рішення та оцінки досягнутого результату. Тривожність попереджає про небезпеку та загрозу, маючи при цьому не меншу цінність, ніж біль. Проте тривожність – сигнал як попереджувальний, а й такий, що захищає від внутрішніх конфліктів, оскільки задіює механізми психологічного захисту, які функціонують автоматично, на несвідомому рівні.

У цілому нині тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості, її дезадаптації. Тривога – це внутрішній конфлікт, це переживання емоційного дискомфорту, передчуття майбутньої небезпеки, перебільшення значущості ситуації та відчуття безсилля перед нею. Тривожність – це висловлення незадоволення значних потреб людини. Дуже висока тривожність становить реальну загрозу самооцінки і навіть життєдіяльності людини. З тривожністю пов'язані і такі психічні розлади, як фобії, іпохондрія, істерія, нав'язливі стани та ін.

Також варто згадати про те, що часто поруч з «тривожністю» вживається поняття «тривога». У деяких випадках вони можуть бути використані як синоніми, але в той же самий час ці терміни можуть мати окремі значення. Саме тому вважаємо за необхідне розглянути їх детальніше та визначити відмінності, що їх розрізняють.

Тривогою називають природне відчуття страху, яке виникає у випадку певної загрози життєдіяльності або ж благополуччю індивіда. Поглянемо детальніше, яким чином визначали цей термін різні вчені.

Наприклад, З. Фрейд спочатку вважав, що тривога є функцією «Его», яка має на меті попередити певну загрозу [2, с. 268]. Він визначив тривогу як такий емоційний стан, що включає в собі відчуття очікування чогось, що характеризується невизначеністю та безнадійністю [3, с. 35]. «...у наступній теорії тривоги у 1926 році Фрейд розглядав тривогу з позиції «Я», визначаючи її як специфічну відповідь на індивідуально важливу загрозу, фактично – як страх будь-якої втрати.» [5, с.73]

Є. Ільїн вважав, що тривога – це емоційний стан гострого внутрішнього занепокоєння, яке пов'язане з прогнозуванням особистості невдачі, небезпеки або настання чогось значущого для людини.

Згідно О. Воскресенської, тривога є таким емоційним станом, що включає в собі напругу та комбінацію наступних емоцій: суму, страху, сорому, провини. Вона вважала, що тривога виникає в ситуаціях, коли людина очікує на певну небезпеку та не знає, як з нею впоратись.

На думку В. Полдінгера, тривога є відчуттям невизначеної загрози, час дії та появи якої неможливо передбачити [4, с. 36-37].

Ч. Спілберг вважав, що центральним елементом тривоги є відчуття загрози, оскільки тривога з'являється у тому випадку, коли людина починає сприймати щось, наприклад, певну ситуацію як загрозову для свого благополуччя [4, с. 36].

Таким чином, можемо зробити висновок, що термін «страх» доречно використовувати у тих ситуаціях, коли відома причина небезпеки. У випадку, якщо причину страху неможливо визначити, слід називати це тривогою.

Тепер звернемо увагу на поняття «тривожність», яке має декілька визначень. Як вже було вказано вище, тривожність розуміють як рису особистості, яка означає схильність до частого переживання стану тривоги,

через що людина починає сприймати деякі об'єктивно безпечні чинники як такі, що містять в собі певну загрозу її благополуччю [5, с. 74]. Також термін «тривожність» визначається як психічний стан емоційної напруги, надмірного хвилювання у певних невизначених ситуаціях, що значно впливає на порушення рівноваги особистості [6, с. 121].

Згідно індивідуальної теорії А. Адлера, тривожність розглядається як індивідуальна особливість, що виникає внаслідок необхідності відновлення втраченого почуття єдності з соціумом; так зване соціальне відчуття, коли певне завдання сприймається як перевірка повноцінності [3, с. 268].

Ч. Спілберг розрізняв тривогу та тривожність наступним чином: тривогу він представляв як тимчасове переживання, яке відчуває індивід, а тривожність виступала згідно його теорії як властивість особистості, що є стійкою рисою характеру [4, с. 34].

Також він виділяв декілька видів тривожності:

– ситуативна тривожність: її джерелом є якась конкретна ситуація, яка хвилює людину; такий стан є абсолютно нормальним та допомагає людині діяти серйозно та відповідально у складних ситуаціях;

– особистісна тривожність: не має конкретного джерела, проявляється у схильності людини до частого переживання стану тривоги, характеризується відчуттям несвідомого страху та загрози [7, с. 120].

На думку А. Прихожан, тривожність є стійким особистісним утворенням, яке проявляється у тому, що об'єктивно нейтральні ситуації сприймаються особистістю як небезпечні, такі, що містять в собі загрозу самооцінці, уявленню про себе [4, с. 39].

Відповідно до теми нашого дослідження, ключовим поняттям є тривожність, що представляє собою рису особистості, яка проявляється у схильності до частого перебування у стані тривоги, хвилювання, занепокоєння через об'єктивно нейтральні ситуації, що викликають у особистості відчуття загрози та небезпеки.

Причини появи та розвитку тривожності можуть бути різноманітними.

Серед об'єктивних причин можна виділити наступне:

- екстремальні умови, які вимагають підвищеної активності психіки;
- втома людини;
- порушення психіки;
- вплив фармакологічних засобів тощо.

Також можна виділити очікування неприємностей, передчуття лиха, якоїсь втрати тощо. «Суб'єктивні причини носять в собі інформаційних характер пов'язаний з неправильним ходом майбутніх подій.» [10, с. 44]

На психофізіологічному рівні тривожність пояснюють особливостями будови тіла людини: «...тривожність може бути викликана розбіжностями роботи відділів ЦНС, різними хворобами по типу гіпертонія, неврівноваженості нервових процесів. Прискорення дихання, роздратованість, прискорене серцебиття, постійна втома і безсоння – всі ці симптоми супроводжуються тривожністю» [10, с. 44].

Ще одним з чинників появи та розвитку тривожності можуть бути взаємини в сім'ї. К. Хорні звернула увагу на те, що людина з дитинства має дві головні потреби: в задоволенні та в безпеці. Останнє вона вважала причиною появи тривожності. На думку К. Хорні, тривожність формується у ранніх взаєминах з батьками. У випадку, якщо батьки не турбуються достатньо про дитину, то в неї може бути відсутнє почуття безпеки, через що існує ймовірність формування ворожого ставлення спочатку до батьків, яке потім буде поширюватись і на інші міжособистісні взаємини.

Г. Салліван міркував схожим чином: він також вважав, що тривожність у дитини проявляється внаслідок взаємодії з батьками. На його думку, соціальне оточення (насамперед батьки) впливають на дитину, яка через свою емпатію відчуває частий неспокій батьків, внаслідок чого також починає переживати тривогу [3, с. 268].

Необхідно звернути увагу на те, що тривожність також має свої функції: охоронну та мотиваційну. Охоронна функція проявляється у передбаченні небезпеки та підготовки до неї, а мотиваційна стимулює

людину вжити певних заходів, аби захистити себе від майбутньої загрози [7, с. 121].

Але також варто врахувати те, що у випадку, коли рівень тривожності є надмірно високим, вона може заважати людині вести свій звичайний спосіб життя.

Тривожність пов'язана із прихованими у несвідомому почуттями. Для більшості людей тривожність – тимчасовий стан, який вони здатні долати. Проте, тривожності властиво розтягуватися у часі, повторюватися чи ставати безперервною. Тоді тривожність проявляється як стомлююче виснажливе переживання, у якому людина неспроможна конкретизувати своє нездужання. Іноді тривожність маскується нав'язливими діями: постукуванням пальцями по столу, крученням гудзиків, чуханням, переїданням, пияцтвом чи курінням, нав'язливою потребою купувати речі.

Існують різні причини появи та розвитку тривожності, серед яких можна виділити як суб'єктивні, так і об'єктивні. До чинників, які спричиняють появу тривожності, можна віднести екстремальні умови, втому, психічні порушення, ряд психофізіологічних особливостей, взаємодія між членами родини, передчасне очікування певної загрози тощо.

Вивченню природи, компонентів, факторів, рівнів прояву, характерних ознак тривоги присвячені роботи К. Роджерс, С. Рубінштейн, Г. С. Салліван, К. Спілбергер, З. Фрейд, Е. Фромм та ін.

Фактори тривоги можуть виникати в усіх сферах буття людини, умовно поділивши їх на об'єктивні та суб'єктивні, проявляючись на психофізіологічному, соціальному та психологічному рівнях життєдіяльності людини. Орієнтація на психологію адаптивно-мотиваційні чинники, теоретична модель яких представлена на рис. 1.1.

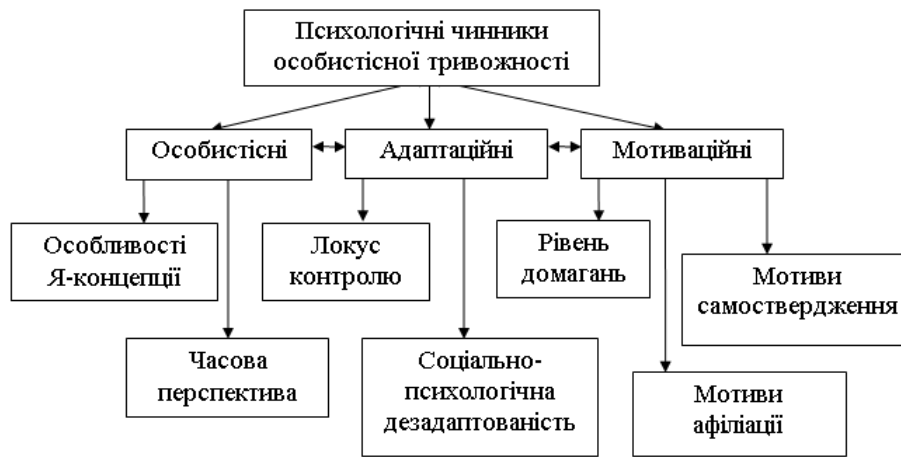


Рис. 1.1. – Психологічні чинники особистісної тривожності

Конфліктна взаємодія мотивів призводить до прояву певного рівня домагань. Невмотивований спортсмен пасивно ставиться до своїх змагань. Для нього труднощі, що пов'язані зі спортом є нездоланими, що негативно впливає на реалізацію власного потенціалу [5], викликаючи емоційний дискомфорт, фрустрацію, страх бути відкинутим тощо. Тому високий рівень тривожності викликає негативне самопочуття з подальшим порушенням функціональних можливостей психіки, що призводить до порушення цілеспрямованої підготовки до змагань.

Люди з високим рівнем тривожності часто перебувають у стані стресу, що позначається на їхньому фізичному, а також і психічному здоров'ю. Через високий рівень тривожності людям складніше адаптуватися до нових умов та досягати цілей у різних сферах життя, будь то професійна, спортивна чи то особиста сфера.

Отже, тривожність є складним психологічним феноменом, який суттєво впливає на функціонування особистості у стресових ситуаціях. Особливо актуальним є дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та мотиваційними аспектами діяльності спортсменів. Саме цій проблематиці присвячені наступні підрозділи.

1.3. Поняття мотивації та мотиву в психологічній літературі

Мотив – те, що спонукає до діяльності й надає їй специфічних рис у

виборі засобів і способів досягнення мети. Мотивами можуть бути потреби, інтереси, емоції, переконання та ідеали. Найчастіше роль мотиву відіграє активний аспект мети. Різноманітність діяльності породжує різноманітність мотивів.

Спортивна мотивація визначається як окремий вид мотивації, включений у спортивну діяльність. Як і будь-який інший вид, спортивна мотивація визначається низкою специфічних для тієї діяльності, в яку вона включається, факторів. Вона визначається, по-перше, самою освітньою системою, освітнім закладом; по-друге, організацією освітнього процесу; по-третє, особистісними особливостями того, хто навчається; по-четверте, особистісними особливостями, насамперед, пов'язаними із ставленням до спортивної діяльності, по-п'яте, специфікою психологічної підготовки.

Залежно від наявних мотивів люди по-різному ставляться до діяльності. Мотиви:

- пов'язані із стимулюванням людини до дії (дій);
- формуються на основі потреб, безпосередньо пов'язаних із цілями діяльності;
- є тим, що спонукає діяльність людини, для чого діяльність здійснюється, заради чого особистість намагається здійснювати ціль;
- це те, що викликає активність людини; визначають різні явища і стани, що викликають: потреби, інтереси, потяги, емоції, установки, ідеали;
- виконують функції: стимулювання людини до дій і діяльності, орієнтування людини до напрямку дій, забезпечення спрямованості до дій на розв'язання певної задачі;
- суб'єктивне явище, пов'язане зі стимулами [11, с. 299].

Вітчизняні вчені виявили таку закономірність: розвиток мотиву відбувається через зміну і розширення кола діяльності.

Джерела мотивів, процеси створення матеріальних і культурних цінностей, пов'язані з інтересами, ідеалами, які набувають спонукальної

сили.

Мотиви виконують функції: змістоутворюючу і значимо утворюючу, які відображаються в індивідуальній свідомості людини. Ці функції пов'язана з контролюванням загальної спрямованості – навчальної чи іншої діяльності. Мотив забезпечує контролювання процесів і результатів навчальної чи іншої діяльності через механізм корекції емоційної поведінки [11].

Мотиви як складові діяльності мають свої підструктури та утворюють ієрархію підструктур, мотиваційну сферу. [12, с. 301].

Деякі психологи порівнюють ієрархію мотивів з будовою піраміди різної форми з однією чи декількома вершинами, вузьким чи широким фундаментом тощо.

Питання про мотивацію діяльності постає щоразу, коли необхідно пояснити причини вчинків людини. Термін «мотивація» є ширшим поняттям, аніж «мотив». У сучасній психології слово «мотивація» використовують як таке:

- визначення системи факторів, що детермінують поведінку (зокрема: мета, потреби, мотиви, наміри, прагнення та ін.);
- характеристику процесу, що стимулює й підтримує поведінкову активність на певному рівні.

У науковій літературі найчастіше зазначено: мотивація – це сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, спрямованість і активність цієї поведінки [13, с. 7].

Мотиваційну сферу людини, зважаючи на її розвиненість, можна оцінити за такими параметрами: широта, гнучкість та ієрархічність. Характер мотивації до спорту й особливості особистості є, по суті, показником якості діяльності. Виховання особистості полягає насамперед у розвитку системи її потреб і мотивів. Фактор мотивації для успішної діяльності є сильнішим, аніж фактор інтелекту. Усвідомлення високої значущості мотиву до спорту сприяло виокремленню принципу

мотиваційного забезпечення спортивного процесу [13, с. 8].

Вивчення мотиваційних процесів розглядалось у низках теорій, проте більшість науковців виходили з положень двох основних теорій. Відповідно до раціоналістичної теорії, людина є унікальним створінням і тільки вона має вищі психічні функції в тому числі й здатність до мотивації.

Отже, можна зазначити, що мотивація – це сукупність факторів-імпульсів, що складають систему мотивів, яка викликає активність організму і визначають його спрямованість та спонукає до певного роду діяльності.

Тепер залишається зрозуміти, який же саме механізм мотивації, спонукає до її появи та власне дії на вчинки особистості, особливо в спортивній діяльності.

За своїми проявами і функціями в регуляції поведінки, фактори що спонукають до дії розподілені на такі відносно самостійні класи:

Потреб та інстинктів, що є джерелом активізації до дії.

Мотивів – причин, що визначають саме вибір на що буде спрямована поведінка і який буде мати характер і сенс.

Звідси постає питання відмінності між мотивом та потребою людини. Якщо визначати причину, на що спрямована увага і активність організму, тобто дії та вчинки, тоді досліджується саме мотив як причина, що й обирає й визначає напрямок діяльності. Мотив – це певний поштовх, спонукання до дії, що пов'язана з задоволенням потреби. Також іншими словами це та ж сукупність внутрішніх та зовнішніх умов, що викликають активність індивіда та визначають її спрямованість [14].

Передумовою будь-якої діяльності є потреба, що виступає у вигляді стану, який є рушійною силою для задоволення потреби у даний момент, тобто організм відчуває себе некомфортно і шукає способи задовольнити свої внутрішні потреби, шляхом пошуку вирішення проблеми і усунення дисбалансу та встановлення нормального функціонування організму в цілому. Потреба - є необхідною умовою, проте вона не може визначати сама

по собі напрямом діяльності. Її повинен підкріплювати певний предмет, що може конкретизувати напрямок діяльності людини, що має здатність задовольнити цю потребу [14].

На думку К. М. Лаврової мотив уособлює в собі психологічний зміст, внутрішнє забарвлення, на якому розгортається процес мотивації поведінки в цілому. Саме мотив енергетично направлений на спонукання до діяльності людини в кожен момент часу [11].

В. Г. Леонт'єв наголошує на тому, що мотив все ж таки є структурною одиницею мотивації яка має два типи: першочергова, що проявляється у формі потреби, інстинкту, і другорядну, що подається у вигляді мотиву, що має предметне значення. Виходячи з цього поняття мотив та мотивація ототожнюються. Мотив як одиниця мотивації виникає тільки на особистісному рівні та забезпечує обґрунтування рішення діяти в певному напрямку для досягнення заданої цілі [12].

Психолог О. В. Гил'юн виділяє вісім груп мотивів:

- пізнавальні мотиви;
- громадянські мотиви (мотиви що пов'язані з обов'язком перед суспільством, прагнення бути корисним йому);
- мотив соціальної ідентифікації з батьками;
- мотив соціальної ідентифікації зі значущими особистостями;
- мотив, пов'язаний із привабливістю діяльності;

Матеріальний мотив.

Престижний мотив (прагнення здобути чи підтримати високий соціальний статус, авторитетність особистості у соціумі)

Утилітарний мотив (управлінський) [14].

Класифікацій мотивів, що мають схожість між собою існують безліч, але Є. П. Іллін зазначає, що рушійною силою діяльності є дві групи мотивів, які різняться між собою як походженням так і психологічною характеристикою.

Першою групою є внутрішні мотиви, зміст яких полягає у

зацікавленості індивідом діяльністю, яку він здійснює, а в рамках здобуття освіти розкривають ставлення людини до процесу здобуття знань, вмінь та навичок в обраній сфері, і отримання винагороди (професіоналізм, особистісний розвиток, диплом тощо).

Другою групою є зовнішні мотиви, рушійною силою яких є лише вихідний результат діяльності, а не інтерес до процесу її виконання. Відмінність між поняттями полягає у тому, що внутрішня мотивація може підкріплюватися винагородою за здійснену діяльність, проте не є основною ціллю особистості, а зовнішня мотивація не може підкріплюватися внутрішньою. Домінування певного мотиву змінюється відповідно до особистого ставлення індивіда до певного виду виконання власної діяльності.

Отже, відповідно до поданих класифікацій мотивація є нічим іншим як динамічним процесом формування мотиву, на який впливають, з однієї сторони потреби, а з іншої – наміри здійснювати той чи інших рід діяльності, під дією імпульсів зовнішнього середовища.

Відповідно до особливостей людини структурні компоненти формування мотиву утворюють три блоки: блок потреби, блок «внутрішнього фільтру» і блок цілей. В блок потреб відносять біологічні і соціальні потреби, усвідомлення власної необхідності, статусу. В блок «внутрішнього фільтру» входить моральне контролювання, оцінка ситуації та власних можливостей у ній, інтереси (направленість особистості, рівень залежності). Блок цілей відповідає за образ предмета, що може задовольнити потребу, зробити дію предметною, тобто більш конкретний алгоритм (налити води, вирішити задачу, уявлення процесу задоволення потреби, тощо) [12].

Чеський психолог Й. Лінгарт, вивчаючи особливості процесу і структури, визначив терміном «мотиваційна констеляція» сукупність умов і факторів, що обумовлюють мотиваційний акт, що відповідає нашому розумінню мотиву як інтегрального психологічного утворення [12].

Засвоєння структури мотиву є важливим для психологів. Зосередження уваги тільки на одній з причин може призвести до неправильного трактування та сприйняття людини, до припущення помилок у дослідженнях.

У своїх роботах науковець С. М. Куделко розглядає поняття «мотиваційна сфера особистості». На відміну від спрямованості особистості, що пов'язана з домінуючими потребами та інтересами, дане поняття є більш ширшим і охоплює сукупність мотиваційних утворень у вигляді мотивів, потреб, цілей, поведінкових патентів, інтересів індивіда. Зміст широти мотиваційної сфери включає в себе якісну різноманітність мотиваційних факторів. Чим більше в людини різних мотивів, потреб, інтересів та цілей, тим більш розвинена його мотиваційна сфера. Проте, кількісний аспект інтересів, потреб, направленості індивіда не впливає на мотиваційну сферу в цілому [13].

Каталізатором розвитку особистості на етапі зрілої юності є протиріччя між потребами у мотиваційно-потребовій сфері, серед яких потреба в професійному самовизначенні та недостатній можливості визначення своїх професійних вподобань, потреба в соціальному визнанні та обмежені можливості її реалізації, потреба в самостійності і протекційне ставлення дорослих, зокрема батьків, потреба в самоосмисленні, самоідентифікації та недостатня або суперечлива інформація про себе, а також несформоване вміння інтегрувати, переосмислювати цю інформацію, потреба в розумінні і відчуття самотності.

Мотиваційно-цільові компоненти визначаються вираженими в них індивідуальними потребами і мотивами, що сформувалися в попередньому досвіді спортсменів. Формується професійна направленість, направленість на кінцевий результат, що стимулює до діяльності та самого професійного становлення. Саме це й визначає особливості ставлення спортсменів до свого професійного становлення [13].

1.4. Взаємозв'язок тривожності та мотивації досягнення успіху в умовах спортивних змагань

Як відомо, шорт-трек – це вид спорту, що характеризується великою активністю, рухливістю та емоційним напруженням. Для шорт-трекістів, як і для будь-яких інших спортсменів, властиві тривожність та стрес. Ці фактори можуть впливати на мотивацію досягнення успіху, що відображається на їхній результативності та психологічному комфорті.

Існує усталена думка, що тривожність визначається як емоційний стан, пов'язаний з очікуванням ризику, невизначеністю або можливою невдачею [15; 16]. Цей стан може виникати перед початком змагань, під час критичних моментів гри або внаслідок помилок та невдач на полі.

Варто виходити з того, що у шорт-треці, так само як у багатьох інших видів спорту, успішний виступ залежить не лише від фізичної готовності, а й від психологічної міцності та мотивації спортсменів. Тривожність та стресостійкість грають важливу роль у визначенні цієї мотивації та впливають на фізичну активність, як це продемонстровано у дослідженні [17].

Тривожність є невід'ємною частиною змагальної діяльності, вона може виникати перед початком гри або під час важливих моментів матчу. Цей емоційний стан може позначитися на мотивації спортсменів, підірвавши їхню віру у власні здібності. Проте, вміння ефективно керувати тривогою може стати ключем до успіху, оскільки дозволяє перетворити її на додатковий стимул та мотивацію. Гравці, які вміють використовувати свою тривожність як енергію, можуть проявити велику витривалість та відданість під час гри.

Важливо також враховувати, що взаємозв'язок між тривожністю і мотивацією виявляється не лише на рівні окремого гравця, але й на результативності всієї команди. Спортсмени з високою стресостійкістю можуть впливати на мотивацію всієї команди, підтримуючи спільні цілі та

досягаючи успіху разом.

Дослідження взаємозв'язку тривожності та мотивації досягнення успіху у спортсменів/спортсменок може відкрити шляхи для поліпшення психологічного супроводу спортсменів та підвищення їхньої ефективності.

Кілька можливих напрямків для подальших досліджень у цьому аспекті:

Вплив тренувань на психологічну стійкість: вивчення різних методів тренування (таких як медитація, релаксація, психологічна підготовка) на зменшення рівня тривожності та підвищення стресостійкості у спортсменів.

Розробка психологічних стратегій: дослідження та впровадження психологічних стратегій (наприклад, встановлення цілей, самомотивація, позитивне мислення) для підвищення мотивації досягнень у гандболісток.

Вивчення особистісних рис: аналіз впливу особистісних характеристик (таких як самовпевненість, гнучкість, оптимізм) на психологічну готовність до досягнення успіху та управління стресом.

Вивчення взаємозв'язку з фізичними показниками: аналіз зв'язку між психологічними параметрами (тривожність, мотивація) та фізичними показниками (наприклад, швидкість, витривалість) у спортсменів.

Оцінка ефективності психологічного супроводу: дослідження можуть оцінювати ефективність різних психологічних інтервенцій (наприклад, індивідуальна консультація, групова підтримка) у спортивній практиці спортсменів.

Зазначені напрямки досліджень можуть сприяти подальшому розвитку психологічної науки і практичному застосуванню у шорт-треку та інших видах спорту.

Таким чином, тривожність є важливою складовою успіху спортсменів, а їх розуміння та керування можуть допомогти досягти високих результатів та підтримувати впевненість на змаганнях.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділу проведено теоретичний аналіз взаємозв'язку між тривожністю та мотивацією.

Проведено аналіз та розкрито роль психофізичного стану спортсменів у передзмагальний період, що дозволяє краще зрозуміти ті чинники, які впливають на їхню психологічну готовність до змагань.

Звернуто увагу на основні характеристики, поняття та ознаки тривожності у психології. Зазначено, що поняття «тривожність» наділене декількома значеннями, які залежать від контексту, де її використовують. Наведено фактори тривоги, що можуть виникати в усіх сферах буття людини, умовно поділивши їх на об'єктивні та суб'єктивні, проявляючись на психофізіологічному, соціальному та психологічному рівнях життєдіяльності людини.

Розкрито сутність поняття мотивації та мотиву в психологічній літературі. Отже, можна зазначити, що мотивація – це сукупність факторів-імпульсів, що складають систему мотивів, яка викликає активність організму і визначають його спрямованість та спонукає до певного роду діяльності.

Мотиваційно-цільові компоненти визначаються вираженими в них індивідуальними потребами і мотивами, що сформувалися в попередньому досвіді спортсменів. Формується професійна направленість, направленість на кінцевий результат, що стимулює до діяльності та самого професійного становлення. Саме це й визначає особливості ставлення спортсменів до свого професійного становлення [13].

Розкрито взаємозв'язок тривожності та мотивації, з метою досягнення успіху в умовах спортивних змагань. Звернуто увагу, що дослідження взаємозв'язку тривожності та мотивації досягнення успіху у спортсменів/спортсменок може відкрити шляхи для поліпшення психологічного супроводу спортсменів та підвищення їхньої ефективності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ТРИВОЖНІСТЮ ТА МОТИВАЦІЄЮ У СПОРТСМЕНІВ

2.1. Обґрунтування вибірки та методів дослідження

В емпіричному дослідженні брали участь 24 спортсменів – професіоналів команди з шорт – треку. Дослідження було проведено дистанційно за допомогою Google форми.

Для дослідження були обрані наступні методики:

- опитувальник змагальної тривоги спортсмена (CSAI-2), перекладений і адаптований К.А. Бочавером, Л.М. Довжик, А.О. Савкіною.
- опитувальник «Шкала спортивної мотивації» (SMS), перекладений і адаптований А. В. Квітчастим, К. А. Бочавером.

Досліджувані були розподілені по групах:

- група 1. – спортсмені, основний склад;
- група 2 – спортсмені, додатковий – резервний склад.

Вік спортсменів – професіоналів від 18 до 31 років. Серед них 12 – жінки та 12 – чоловіки.

Вікова структура досліджуваних представлена на рис. 2.1.

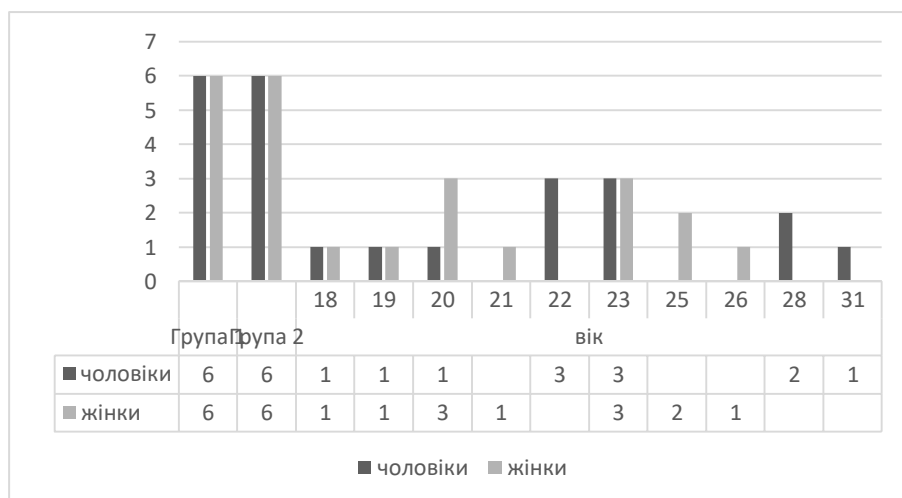


Рис. 2.1. – Вікова структура вибірки дослідження

Опитувальник змагальної тривоги спортсмена (CSAI-2), перекладений і адаптований К. А. Бочавером, Л. М. Довжик, А. О. Савкіною. Містить 27 питань щодо проявів тривожності перед змаганнями, є «золотим стандартом» в теорії і практиці європейської спортивної психології. Включає 3 субшкали: «Когнітивна тривожність», «Соматична тривожність», «Впевненість в собі», на кожен шкалу по 9 запитань. Сутність тесту полягає в оцінюванні спортсменом ступеню відповідності свого стану твердженням опитувальника, варіанти відповідей включають наступні «зовсім не відповідає», «частково відповідає», «помірно відповідає», «повністю відповідає». Отже, максимальний результат за кожною із шкал складає 36 балів, а мінімальний – 4.

Опитувальник «Шкала спортивної мотивації» (SMS), перекладений і адаптований А. В. Квітчастим, К. А. Бочавером. Використовується для діагностування мотивів зайняття спортом у відповідності до концепції Е. Десі і Р. Райана. 28 питань рівномірно розподілені за сімома шкалами:

- внутрішня мотивація «Мотив впізнавання нового», «Потреба у вдосконаленні власних навичок та досягненні успіху», «Отримання позитивних емоцій»;
- зовнішня мотивація «Зсув мети» (ідентифікація), «Загострена почуття обов'язку» (інтроєкція), «Потреба в соціальному схваленні» (екстернальна регуляція);
- «амотивація».

2.2. Організація дослідження взаємозв'язку між тривожністю та мотивацією у спортсменів

2.2.1. Результати дослідження за методикою «Опитувальник змагальної тривоги спортсмена (CSAI-2)»

З метою визначення ступеню і структури тривожності було використано «Опитувальник змагальної тривоги спортсмена (CSAI-2)», перекладений і адаптований К. А. Бочавером, Л. М. Довжик,

А. О. Савкіною.

Цей опитувальник містить три шкали: когнітивна тривожність, соматична тривожність, впевненість в собі. Когнітивна тривога виявляється у негативних думках і очікуваннях щодо себе, своїх здібностей, ситуації, потенційних наслідків. У спорті когнітивна тривожність найчастіше представлена негативними думками щодо змагань, низькою самооцінкою, відсутністю впевненості у собі, уявленням негативних візуальних образів.

Ось узагальнений порівняльний аналіз спортсменів групи 1 та групи 2, що включає показники тривожності, впевненості в собі та емоційних характеристик показую, що:

У спортсменів групи 1 когнітивна та соматична тривожність зростає при середньому рівні. Найвища впевненість у собі при середньому рівні тривожності. Високий рівень тривожності — зниження когнітивної та соматичної тривожності, але відсутні дані щодо впевненості.

Група демонструє емоційну стабільність, високу адаптацію до стресу.

Може ефективно функціонувати навіть за умов середнього рівня тривоги — мотиваційно оптимальний стан.

У групи 2, зі зростанням когнітивної/соматичної тривожності спостерігається зниження впевненості в собі. Найвища впевненість — при низькому рівні тривоги, з подальшим зниженням. Схильні до підвищеної емоційної реактивності, менш стійка до тривожних ситуацій. Високий рівень тривожності може бути деструктивним для впевненості та поведінки.

Спортсмени групи 1 адаптивніші, краще витримують емоційне навантаження, має більшу впевненість у собі при помірному рівні тривожності. Спортсмени групи 2 — емоційно вразливіші, потребують підтримки в умовах стресу, оскільки підвищена тривожність швидко знижує впевненість у собі.

Для того щоб оцінити розподіл за цими групами, було переведено бали в номінативну шкалу: низька тривожність (9-18 балів), середня (19-26 балів), висока (27-36 балів). Як можна побачити, чітке віднесення до однієї з груп тесту було можливо тільки у 8 атлетів, всі типи, пов'язані з надмірною тривожністю були характерні тільки для неуспішних спортсменів.

На основі таблиці можна охарактеризувати показники когнітивної та соматичної тривожності, а також упевненості в собі у двох груп (група 1 і група 2) за рівнями — низький, середній, високий. Дані представлені у рис.2.2.

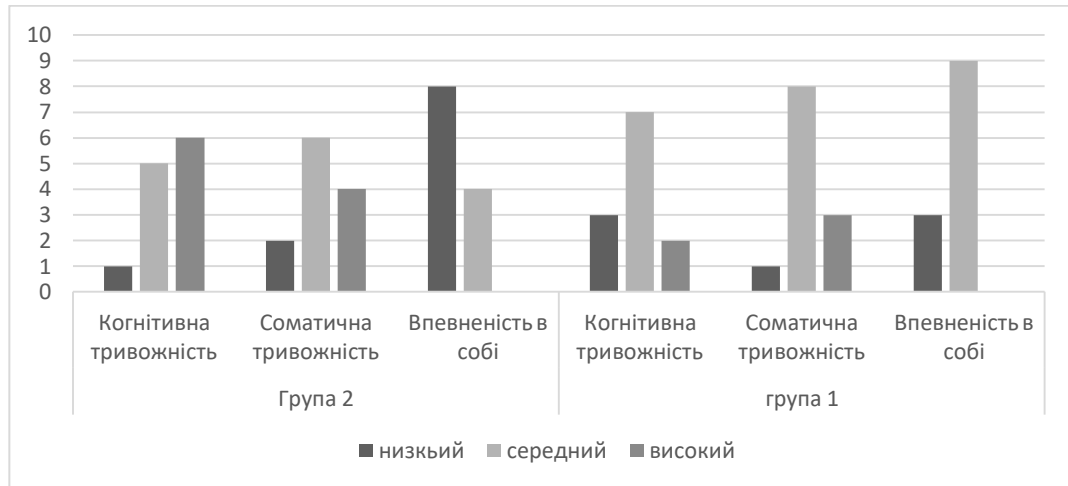


Рис. 2.2. – Діаграма показників когнітивної та соматичної тривожності, а також упевненості в собі у двох груп (група 1 і група 2) за рівнями — низький, середній, високий.

У групи 2 зі зростанням тривожності (когнітивної та соматичної) впевненість у собі зменшується. Високий рівень тривожності не має значення щодо впевненості, що ускладнює аналіз.

У групи 1 впевненість у собі найбільша при середньому рівні тривожності. При низькому рівні тривожності впевненість нижча. Високий рівень не дає повної картини через відсутність одного показника.

В обох групах впевненість у собі не завжди прямо залежить від рівня тривожності.

Спортсмени групи 2 демонструють зворотний зв'язок: чим вища тривожність, тим нижча впевненість (до певного моменту).

Група 1 має найвищу впевненість у собі при середньому рівні тривожності, що може свідчити про адаптивний рівень напруги.

Третя шкала «Впевненість в собі». Під впевненістю у собі мається на увазі віра в те, що сам атлет володіє необхідними для досягнення результату якостями, знаннями, навичками, вміннями; адекватно та реалістично оцінює себе, як спортсмена. У групи 1 найвища впевненість у собі при середньому рівні тривожності. При високому рівні тривожності вона не вказана, але

тривожність нижча, ніж при середньому. Низький рівень тривожності асоціюється з низькою впевненістю.

У групи 2 найвища впевненість у собі спостерігається при низькому рівні тривожності. При середньому рівні вона зменшується.

Різниця між групами є статистично значущою, отже можна зробити висновок, що спортивна успішність пов'язана з рівнем впевненості в собі. Втім, характер цього зв'язку визначити однозначно неможна: чи впевненість в собі обумовлює спортивну успішність, чи перемоги підсилюють впевненість в собі.

Також виділяється чотири групи в залежності від співвідношення «Холоднокровність» – низька соматична і когнітивна тривожність;

- «Лихоманка» – висока соматична і низька когнітивна тривожність;
- «Стурбованість» – низька соматична і висока когнітивна тривожність;
- «Вразливість» – висока соматична і висока когнітивна тривожність.

На рис. 2.3. відображено кількість спортсменів, що відповідають цим групам в розрізі успішності

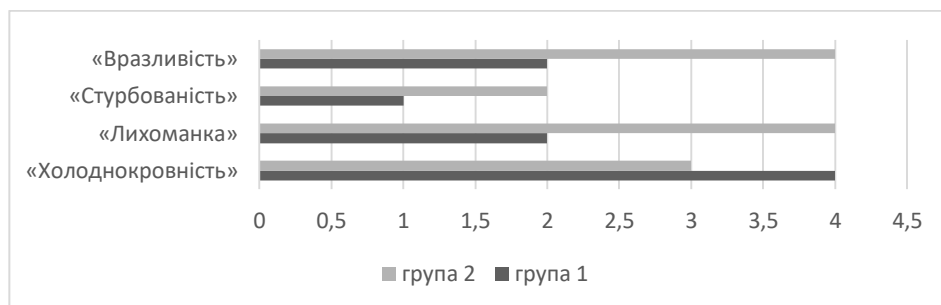


Рис. 2.3. – Кількість спортсменів за співвідношенням соматичної і когнітивної тривожності у групах

На основі таблиці можна зробити порівняльний опис психологічних характеристик для двох груп:

1. «Холоднокровність» – спортсмени групи 1 демонструють більшу емоційну стриманість і здатність залишатися спокійними у складних ситуаціях.

2. «Лихоманка» – спортсмени групи 2 схильні до підвищеної тривожності, збудженості й можливої розгубленості в стресових умовах.

3. «Стурбованість» – учасники групи 2 частіше відчувають неспокій, тоді як у групи 1 – загалом спокійніша й менш тривожна.

4. «Вразливість» – спортсмени групи 2 виявляють вищий рівень емоційної вразливості — вони сильніше реагують на зовнішні подразники або невдачі.

Таким чином, спортсмени групи 1 мають вищу холоднокровність та нижчі показники вразливості, лихоманки та стурбованості, що може свідчити про більшу емоційну стійкість. У групи 2 проявляють більше емоційних реакцій, нестабільності та вразливості, що може свідчити про меншу адаптацію до стресу.

2.2.2. Результати дослідження за Опитувальником «Шкала спортивної мотивації» (SMS)

Наступною досліджувалась мотивація спортсменів за допомогою Опитувальника «Шкала спортивної мотивації» (SMS), перекладеного і адаптованого А.В. Квітчастим, К.А. Бочавером. Даний тест дозволяє вивчити структуру мотивації, внутрішню та зовнішню.

Результати за рівнями у групах представлено у табл. 2.1.

Результати дослідження результатів «Шкала спортивної мотивації» (SMS) у групах за рівнями

Рівні	Група 2							Група 1						
	Внутрішня мотивація			Зовнішня мотивація				Внутрішня мотивація			Зовнішня мотивація			
	Мотив пізнавання	Мотив самовдосконалення	Мотив отримання позитивних емоцій	Зсув мети	Загострене відчуття боргу	Потреба в соціальному схваленні	Амотивація	Мотив пізнавання	Мотив самовдосконалення	Мотив отримання позитивних емоцій	Зсув мети	Загострене відчуття боргу	Потреба в соціальному схваленні	Амотивація
Низкий	-	-	-	-	-	4	3	-	-	-	-	2	2	6
Середний	2	3	3	6	2	7	7	6	6	5	10	3	6	6
Високий	10	9	9	6	10	1	2	6	6	7	2	7	4	-

У групі 1 домінує середній рівень внутрішньої та зовнішньої мотивації, амотивація в основному низька, що свідчить про помірну, але стабільну мотиваційну основу.

У групі 2 внутрішня мотивація виражена значно сильніше, ніж у групі 1. Зовнішні мотиви мають варіативну структуру, а амотивація в основному середня. Це вказує на загалом високу орієнтацію на внутрішні джерела мотивації, що може бути позитивним фактором у психологічній стійкості.

Група 2 має вищі показники внутрішньої мотивації (більше учасників з високим рівнем).

Група 1 показала нижчий рівень амотивації, що може свідчити про більшу стабільність у мотиваційній сфері.

Потреба в соціальному схваленні найнижча у групі 2, що може вказувати на більшу самостійність і меншу залежність від думки оточення.

Внутрішня мотивація – це коли спортсмен займається обраним видом спорту тільки тому, що це йому подобається і приносить задоволення. У цьому тесті розглядається три шкали.

Мотив упізнавання нового. Спортсмену може приносити задоволення процес пошуку нових стратегій, типів тренувань та освоєння будь-якого технічного елемента. Якщо виражений даний тип мотивації, спортсмен буде виявляти інтерес і увагу до рекомендацій тренера, навчальних матеріалів, історій успіху інших спортсменів.

Потреба у вдосконаленні власних навичок та досягненні успіху. Це прагнення підвищувати рівень своєї майстерності, примножувати ефективність своїх дій під час виступу. Спортсменом керує бажання показати найвищий результат, реалізувати свій потенціал і самоствердитись за рахунок цього. Така мотивація досягається рахунок виконання складних завдань, досягнення високого результату, підвищення рівня своєї майстерності.

Набуття позитивних емоцій. Це бажання отримувати виражені і приємні афективні стани, такі як радість, емоційний підйом, кураж, азарт. Для спортсмена з суттєвим переважанням цього типу мотивації

переживання станів високої інтенсивності має найбільше значення.

Зовнішня мотивація – це коли людина займається спортом через зовнішні стимули. Зовнішня мотивація у чистому вигляді – це батіг і пряник. Шкали, які представлені в опитувальнику відображають перехідні форми від внутрішньої до зовнішньої по міру віддалення.

Зсув мети. Зовнішній тип, більше зміщений до внутрішньої мотивації. Це коли спорт є засобом досягнення індивідуальних цілей за рахунок результатів спортивної діяльності. Наприклад, знайомство з новими людьми, саморозвиток, слава, підтримання добрих стосунків із друзями, подорожі.

Загострене почуття обов'язку. Коли має місце високий психологічний тиск з боку оточуючих або підвищені вимоги до самого себе. Якщо у спортсмена виражений даний тип мотивації, то у разі невдачі його можуть охоплювати почуття провини, сорому через те, що він не виконав свого обов'язку.

Потреба соціальному схваленні. Це найбільш приближений до зовнішнього тип мотивації, коли поведінка спортсмена контролюється зовнішніми впливами, такими як матеріальна винагорода, примус, похвала, схвалення. Коли спортсмен тренується і змагається не тому, що вважає для себе це правильним і важливим, а тому, що це заохочується тренером, батьками, товаришами. Такий спортсмен зазвичай займається спортом для того, щоб завоювати повагу оточуючих, довести їм свою перевагу.

У цьому тесті також оцінюється амотивація. Це стан, при якому спортсмен не має бажання тренуватися і виступати. Це може бути пов'язано з тим, що спортсмен вважає свої заняття/виступи безглуздими, такими, що не мають цінності, не відчувається компетентним або не вірить, що його зусилля принесуть результат. Цей стан споріднений зі станом вивченої безпорадності, який описує М. Селігман і колеги у своїх роботах, він формується, коли людина не бачить зв'язку зі своїми діями і наслідками. Такий не тільки у неуспішних спортсменів, але і успішних, якщо вони знаходяться в стані спаду або за якихось причин програли кілька змагань. Також таке можливо у випадку, коли спортсмен багато тренується, а результати не відповідають його очікуванням.

Зовнішня мотивація, що ґрунтується на відношенні інших людей, менш сприятлива досягнення успіху, ніж зовнішня мотивація, що виходить від самого спортсмена. А внутрішня мотивація сприятливіша, ніж будь-яка зовнішня.

2.3. Статистичний аналіз результатів дослідження взаємозв'язку між тривожністю та мотивацією у спортсменів

У табл. 2.1. наведено описова статистика даних за опитувальником змагальної тривоги (CSAI-2) між групами. Як можна побачити, візуально різниця між значеннями за групами є.

Описова статистика за опитувальником змагальної тривоги (CSAI-2) наведено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Описова статистика за опитувальником змагальної тривоги (CSAI-2)

Значення	Група 2			Група 1		
	Когнітивна тривожність	Соматична тривожність	Впевненість в собі	Когнітивна тривожність	Соматична тривожність	Впевненість в собі
Мода	24	22	16	20	22	24
Медіана	26,5	23	18	20,5	21,5	22
Дісперсія	8,27	11,11	9,79	6,08	2,73	14,79
Середнє арифметичне	26,58	23,75	18,17	20,42	21,00	21,33
Sigma	2,87	3,33	3,13	2,47	1,65	3,85

Щоб визначити чи є різниця між групами статистично значущою, чи вона обумовлена випадковістю, необхідно використати методи математичної статистики для статистичної перевірки гіпотез щодо відмінностей між незалежними вибірками. В разі, якщо розподіл є нормальним – можна використати t-критерій Стьюдента, в разі розподілу, що є відмінним від нормального – використовується U-критерій Манна-Уїтні.

Щоб визначити чи є розподіл нормальним необхідно провести серію тестів. Тут і далі все розрахунки виконувались за допомогою ППП Statistica 10. Середнє значення і значення медіани у групі 2 є близькими 26,58 та 26,5 та відповідно, що є першою ознакою нормальності розподілу. Коефіцієнт асиметрії складає 0,08 і є відносно близьким до нуля. Щоб оцінити наскільки велика асиметрія необхідно порівняти її абсолютне значення зі стандартною помилкою асиметрії, у разі якщо стандартна помилка відрізняється більше ніж в три рази від коефіцієнта асиметрії по модулю, то гіпотеза про нормальність відхиляється. Для шкали «Когнітивна тривожність» в групі 1 стандартна помилка асиметрії складає 0,08, отже це свідчить на користь нормальності розподілу.

У представлених даних порівнюються дві групи за трьома шкалами: когнітивна тривожність, соматична тривожність і впевненість у собі.

Когнітивна тривожність: група 2 має вищі показники середнього значення (26,58) порівняно з групою 1 (20,42), що свідчить про вищий рівень когнітивної тривожності в групі 2. Також мода і медіана в групі 2 вищі, що підтверджує загальну тенденцію. Дисперсія і стандартне відхилення ($\sigma = 2,87$ для групи 2 проти 2,47 для групи 1) вказують на більшу варіативність у групі 2.

Соматична тривога проявляється в тілесних симптомах, характерних для активації симпатичної нервової системи: розширені зіниці, нудота, прискорене серцебиття, задишка, тунельна увага, часті позиви до туалету тощо.

Соматична тривожність: Середні значення у двох групах близькі: 23,75 у групі 2 проти 21,00 у групі 1. Розкид показників дещо більший у групі 2 ($\sigma = 3,33$), ніж у групі 1 ($\sigma = 1,65$).

Як було виявлено соматична тривога пояснює незначну різницю між групами спортсменів – професіоналів. Це може бути пояснено тим, що для успішної змагальної діяльності спортсменам, необхідний певний рівень збудження нервової системи, який може проявлятися через такі симптоми

як біль в животі, прискорене серцебиття, пітливість долоней, а саме ці параметри оцінюються в опитувальнику.

Третя шкала «Впевненість в собі». Під впевненістю у собі мається на увазі віра в те, що сам спортсмен володіє необхідними для досягнення результату якостями, знаннями, навичками, вміннями; адекватно та реалістично оцінює себе, як спортсмена. Група 2 демонструє трохи вищу впевненість у собі (18,17), ніж група 1 (21,33), хоча варто звернути увагу, що для впевненості у собі менші значення можуть означати нижчий рівень (залежно від шкали). Стандартне відхилення більше у групи 1 (3,85 проти 3,13), що говорить про більшу варіативність відповідей.

Різниця між групами є статистично значущою, отже можна зробити висновок, що спортивна успішність пов'язана з рівнем впевненості в собі. Втім, характер цього зв'язку визначити однозначно неможна: чи впевненість в собі обумовлює спортивну успішність, чи перемоги підсилюють впевненість в собі.

Також потрібно перевірити нормальність розподілення за критерієм Колмогорова-Смирнова. Результати відображені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Перевірка нормальності розподілу для шкал у групах
опитувальником змагальної тривоги (CSAI-2)**

Група	Змінна	K-S статистика	p-значення
Група 2	Когнітивна тривожність	0.1489	0.9178
	Соматична тривожність	0.2002	0.6521
	Впевненість у собі	0.1956	0.6793
Група 1	Когнітивна тривожність	0.0996	0.9987
	Соматична тривожність	0.2276	0.4930
	Впевненість у собі	0.1727	0.8094

Усі p-значення > 0.05 , це свідчить, що немає підстав відхиляти нульову гіпотезу про нормальний розподіл. Усі змінні розподілені нормально відповідно до критерію Колмогорова–Смирнова.

Для оцінювання статистичної значущості різниці між когнітивною тривожністю між групами будемо використовувати t-тест Стюдента. Дані представлені у табл. 2.3

Таблиця 2.3.

Порівняння результатів опитувальника змагальної тривоги (CSAI-2) за критерієм Стюдента

Значення	Когнітивна тривожність	Соматична тривожність	Впевненість в собі
t- критерій	1,13738	0,017832	0,037594

Значення t-критерію (1,13738) свідчить про певні відмінності, хоча для висновків про статистичну значущість потрібно знати рівень p .

Значення t-критерію (0,017832) дуже мале, що, ймовірно, свідчить про відсутність суттєвих відмінностей між групами.

Значення t-критерію (0,037594) також вказує на незначну різницю між групами.

Таким чином група 2 демонструє вищі показники когнітивної та соматичної тривожності. Рівень впевненості у собі має тенденцію бути нижчим у групі 2, але різниця невелика. Варіативність відповідей трохи вища у групі 2 щодо тривожності та у групі 1 щодо впевненості в собі. Значення t-критерію в усіх випадках вказують на незначні відмінності.

Соматична тривога проявляється в тілесних симптомах, характерних для активації симпатичної нервової системи: розширені зіниці, нудота, прискорене серцебиття, задишка, тунельна увага, часті позиви до туалету тощо. Як було виявлено соматична тривога не пояснює різницю між групами. Це може бути пояснено тим, що для успішної змагальної діяльності спортсменам, особливо циклічних видів спорту, необхідний певний рівень збудження нервової системи, який може проявлятися через такі симптоми як біль в животі, прискорене серцебиття, пітливість долоней, а саме ці параметри оцінюються в опитувальнику.

У таблиці 2.4 представлено описову статистику за методикою «Шкала

оцінки спортивної мотивації (SMS)».

Таблиця 2.4.

Описова статистика за методикою «Шкала оцінки спортивної мотивації (SMS)»

Група	Характеристика	Внутрішня мотивація			Зовнішня мотивація			Амотивація
		Мотив пізнання	Мотив Самовдосконалення	Мотив отримання позитивних	Зсув мети	Загострене відчуття	Потреба в соціальному схваленні	
Група 2	Мода	20	24	23	18	22	16	16
	Медіана	21,5	22	21	18,5	21,5	15	15
	Дісперсія	8,64	9,11	3,45	18,39	11,54	25,00	19,70
	Середнє арифметичне	21,50	21,75	21,00	18,75	21,08	13,50	14,33
	Sigma	2,94	3,02	1,86	4,29	3,40	5,00	4,44
Група 1	Мода	19	16	16	18	12	16	16
	Медіана	20	19,5	22	17	21	17,5	10,5
	Дісперсія	10,79	18,24	22,27	15,24	50,81	34,99	21,52
	Середнє арифметичне	19,67	19,67	21,50	16,17	18,58	16,92	11,33
	Sigma	3,28	4,27	4,72	3,90	7,13	5,92	4,64
t- критерій		0,163	0,181	0,736	0,137	0,284	0,140	0,119

При розгляді шкали «Внутрішня мотивація» було визначено, що у групі 2 середні значення всіх трьох мотивів (пізнання, самовдосконалення, отримання позитивних емоцій) трохи вищі, ніж у групі 1.

Зокрема, за мотивом пізнання (21,50 проти 19,67) і мотивом самовдосконалення (21,75 проти 19,67). При цьому варіативність (дісперсія та σ) у групі 2 нижча, що свідчить про більш однорідні відповіді. Значення t-критерію для всіх трьох мотивів невеликі (0,1636 – 0,7359), що вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між групами.

За даними шкали «Зовнішня мотивація» у групі 2 середнє арифметичне для всіх трьох складових зовнішньої мотивації (зсув мети, загострене відчуття боргу, потреба в соціальному схваленні) трохи вище або приблизно дорівнює показникам групи 1. Наприклад, потреба в соціальному схваленні в групі 1 (16,92) є трохи вищою за відповідний показник групи 2 (13,50). Водночас у групі 1 значно більша дисперсія й стандартні

відхилення, що вказує на ширший розкид у відповідях. t-критерії залишаються низькими (0,1370–0,2846), різниця між групами також статистично незначуща.

За шкалою «Амотивація» група 2 має вищу середню амотивацію (14,33) порівняно з групою 1 (11,33). Проте, дисперсія та σ теж нижчі в групі 2, що знову ж вказує на більшу однорідність відповідей. Значення t-критерію (0,1197) дуже маленьке, що свідчить про відсутність статистично значущої різниці.

Таким чином, мотиваційні характеристики у двох груп мають схожий рівень, із невеликим переважанням внутрішньої мотивації у групі 2.

Відповіді учасників групи 2 більш однорідні, тоді як у групі 1 спостерігається більша варіативність.

Значення t-критерію (див. табл. 2.4.) в усіх показниках свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між групами.

Також потрібно перевірити нормальність розподілення за критерієм Колмогорова-Смирнова. Результати відображені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Перевірка нормальності розподілу для шкал у групах за методикою «Шкала оцінки спортивної мотивації (SMS)»

Змінна	Група 2		Група 1	
	К-S статистика	р-значення	К-S статистика	р-значення
Мотив пізнання	0.1382	0.9522	0.1576	0.8823
Мотив самовдосконалення	0.1886	0.7204	0.1518	0.9066
Мотив позитивних емоцій	0.1214	0.9852	0.2018	0.6422
Сума внутрішньої мотивації	0.1049	0.9974	0.1865	0.7326
Зсув мети	0.1806	0.7664	0.1807	0.7659
Загострене відчуття боргу	0.2402	0.4260	0.1841	0.7463
Потреба в соціальному схваленні	0.2846	0.2362	0.1884	0.7216
Сума зовнішньої мотивації	0.1530	0.9019	0.1960	0.6769
Амотивація	0.1464	0.9269	0.1761	0.7908

У всіх випадках $p > 0.05$, тобто немає підстав вважати розподіли ненормальними. Дані у групі 1 і групі 2 відповідають нормальному розподілу згідно з критерієм Колмогорова–Смірнова.

Для дослідження зв'язку між тривожністю та мотивацією серед спортсменів було обрано дані за результатами дослідження:

Для того, щоб виявити наявність або відсутність кореляційного зв'язку між тривожністю та самооцінкою, було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона (r -Пірсона), що наведено у табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Кореляційний аналіз результатів дослідження за коефіцієнтом кореляції Пірсона

Шкала	Група 2			Група 1		
	Когнітивна тривожність	Соматична тривожність	Впевненість в собі	Когнітивна тривожність	Соматична тривожність	Впевненість в собі
Внутрішня мотивація	0,43470	0,15572	-0,16962	-0,37379	0,1194	0,04417
Зовнішня мотивація	0,181969	-0,1952	0,1876	0,1005	-0,09363	0,1366
Амотивація	-0,28024	-0,55914	0,0873	0,4221	-0,13055	0,12571

Внутрішня мотивація: У групі 2 спостерігається помірний позитивний зв'язок між когнітивною тривожністю та внутрішньою мотивацією ($r = 0,4347$) і слабкий позитивний зв'язок із соматичною тривожністю ($r = 0,15572$). Впевненість в собі має слабкий негативний зв'язок з внутрішньою мотивацією ($r = -0,16962$). Загальна сума показує помірний позитивний зв'язок ($0,3236$). У групі 1, навпаки, внутрішня мотивація слабо негативно пов'язана з когнітивною тривожністю ($r = -0,37379$), дуже слабо позитивно із соматичною тривожністю ($r = 0,1194$) та практично відсутній зв'язок з упевненістю в собі ($r = 0,04417$).

Зовнішня мотивація: У групі 2 зв'язки слабкі: когнітивна тривожність має слабкий позитивний зв'язок ($r = 0,181969$), соматична тривожність слабкий негативний ($r = -0,1952$), а впевненість в собі – слабкий позитивний

($r = 0,1876$). У групі 1 картина схожа: всі зв'язки дуже слабкі, близькі до нуля.

Амотивація: У групі 2 амотивація має слабкий негативний зв'язок із когнітивною ($r = -0,28024$) та сильний негативний зв'язок із соматичною тривожністю ($r = -0,55914$), що є найсильнішою кореляцією серед усіх. Впевненість у собі практично не корелює ($r = 0,0873$). У групі 1, навпаки, амотивація слабо позитивно корелює з когнітивною тривожністю ($r = 0,4221$), тоді як із соматичною тривожністю і впевненістю в собі зв'язки дуже слабкі.

Таким чином, у групі 2 внутрішня мотивація пов'язана з вищою тривожністю (особливо когнітивною), тоді як амотивація пов'язана з нижчими рівнями тривожності (особливо соматичної), у групі 1 зв'язки між мотивацією і тривожністю в основному слабкі й менш виражені, ніж у групі 2.

2.4. Рекомендації щодо зниження рівня тривожності та покращення рівня мотивації серед спортсменів у передстартовий період

Враховуючи, згідно з результатами дослідження, що для більшості спортсменів, при високому рівні тривожності виникає питання про те, як запобігти тривозі та контролювати її, стає особливо актуальним.

Слід зазначити, як риси особистості, позбутися тривожності назавжди неможливо, але можна навчитися регулювати її та знаходити методи зниження її рівня.

З точки зору когнітивно-поведінкової терапії (далі – КПТ), робота з тривогою повинна проводитися на всіх рівнях: емоційному, когнітивному та поведінковому, оскільки КПТ базується на такій формулі: «Ситуація → Думка → Емоція → Поведінка».

Відповідно до цієї формули, ситуація, що виникла, є об'єктивно нейтральною, тому, розмірковуючи про дану ситуацію, людина надає їй певного значення. Емоції – це те, що людина відчуває щодо певної ситуації,

а поведінка – це те, що людина робить у майбутньому на основі своїх емоцій. Відповідно, змінюючи один компонент цієї формули, можна вплинути на кінцевий результат – поведінку [18].

Щоб впоратися зі своїми тривожними думками, вам спочатку потрібно навчитися помічати та аналізувати їх. Для цього потрібно взяти за звичку щодня записувати думки, які викликають тривогу, та аналізувати їх за таким алгоритмом:

1. Записуйте свої тривожні думки в щоденник і намагайтеся дистанціюватися від них.

2. Оцініть ймовірність цих думок: чи можливо, що це справді може статися? Яка відсоткова ймовірність того, що те, про що я хвилююся, збудеться?

3. Якщо цей відсоток ймовірності достатньо високий, то напишіть список об'єктивних доказів того, що це дійсно має статися. Якщо доказів немає, то відсоток слід зменшити.

4. Оцініть, чи корисні для вас такі тривожні думки. Тривога корисна, коли вона спонукає до дій, які можуть покращити ситуацію або допомогти її уникнути. У цьому випадку потрібно створити план дій, який можна реалізувати.

Для тренування тривоги на емоційному рівні можуть бути корисними такі вправи:

– Вправа «Метелик». Схрестіть долоні, переплівши великі пальці, як метелик. Покладіть долоні на груди та по черзі легенько та ритмічно постукуйте по ключиці. Цю вправу потрібно продовжувати, поки ваше дихання не стане рівним.

– Вправа «Секретне простукування». Робочою зоною для цієї техніки є останні фаланги пальців лівої та правої рук. Коли ви натискаєте на фаланги великим пальцем, нервові закінчення стимулюються. Щоб виконати вправу, потрібно великим пальцем по черзі натискати на подушечки кожного пальця та прислухатися до власних відчуттів.

– Вправа «Прогресивне розслаблення м'язів». Техніка спрямована на роботу з м'язами та їх розслаблення. Найкраще робити це на самоті в тихому місці або перед сном. Потрібно напружити всі м'язи та утримувати цей стан якомога довше, а потім різко розслабити тіло [19].

Також існують різні методи зниження тривожності на поведінковому рівні. Серед них можна виділити такі:

– Вправа «Час для тривоги» допомагає у випадках, коли тривожні думки заважають зосередитися, і людина не знає, як з ними боротися. Для виконання цієї техніки потрібно встановити певний час, коли можна хвилюватися, наприклад, з шостої години до пів на сьому вечора. Коли тривожні думки виникають в інший час, слід спробувати відкласти їх на запланований період часу, дозволяючи собі зосередитися на теперішньому.

– Вправу «Найгірший сценарій» може бути складною для виконання, тому рекомендується робити її під керівництвом психолога або психотерапевта. Суть методики полягає в тому, що людина повинна уявити собі найгірший сценарій розвитку своїх тривожних думок, уявити найгірші можливі обставини для розвитку подій. Таким чином, мозок має можливість пережити ці події та не боятися невідомого.

Працюючи з тривогою, важливо ставитися до свого психічного стану з увагою та турботою, не засуджувати себе за певні фізичні чи психічні прояви тривоги, а бути з розумінням. Важливо зазначити, що всі вправи та методики індивідуальні та можуть підходити не всім, але саме тому необхідно пробувати різні методи та шукати ті, які допоможуть покращити ваше самопочуття.

Процес розвитку мотивації для досягнення успіху пов'язаний з необхідністю оптимізації процесів особистісного розвитку спортсмена, забезпечення надати йому кваліфіковану допомогу у формуванні активної життєвої позиції, навчанні навичкам та практичному використанню знань про мотивацію для досягнення успіху, а також умінню застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях та різних сферах діяльності.

Програма мотиваційного тренінгу для досягнення успіху включає кілька взаємопов'язаних блоків [9]:

1. Цільовий блок;
2. Змістовний блок;
3. Технологічно-розвивальний блок;
4. Результативний блок. Перший блок – цільовий:

Мета тренінгу: розвиток мотивації досягнення успіху у спортсменів

Завдання тренінгу:

1. Формувати цінність тренувань та віру у свої здібності.
2. Сприяти отриманню задоволення від зусиль спрямованих на досягнення результату.
3. Формувати наполегливість, вибір завдань оптимального рівня проблеми.
4. Сприяти вибору активної стратегії у подоланні труднощів щодо досягнення певних результатів. Форма роботи: групова.

Об'єм роботи: Програма розрахована на 12 годин, складається з 12 занять. Тривалість кожного заняття – 1 год.

Частота проведення занять: двічі на тиждень. Другий блок - змістовний:

Стадії тренінгу:

1) Початкова (мотиваційно – орієнтуюча) - включає: вивчення рівня сформованості мотивації досягнення успіху, створення причетності учасників до змісту тренінгу, усвідомлення ними потреби у досягненні успіху, формування орієнтації на привабливість успіху.

2) Основна (навчально-розвиваюча) – спрямована на розвиток мотиваційно-ціннісного потенціалу спортсменів; навчання їх уміння усвідомлювати мотиви власної поведінки, діяльності та лежачі в них основні цінності, ставити та досягати мети; освоєння навичок самопрезентації; оволодіння системою способів досягнення успіху.

3) Завершальна (самоактуалізаційно – орієнтуюча) –

характеризується практичним застосуванням та закріпленням у поведінці учасників знань, умінь, компетенцій щодо реалізації активної життєвої стратегії поведінки відповідно до дієвої мотивації досягнення успіху та потребою в самоактуалізації.

Структура заняття включає три етапи:

1. Організаційний момент: ритуал привітання, рефлексія минулого заняття, розминка (тематична).
2. Основна частина: інформаційний або діагностичний блок, налаштування (підготовка до сприйняття), вправи.
3. Підбиття підсумків: завершальна вправа (релаксація), рефлексія, домашнє завдання, обряд прощання.

Третій блок – технологічно-розвивальний:

Цей блок представлений умовами, технологіями та принципами тренінгової роботи. На всіх стадіях тренінгу використовуються технології розвитку мотивації досягнення успіху: самопрезентації, цілепокладання, стимулювання, суб'єктної орієнтації, смислоутворення. Технології самопрезентації – це система психолого-педагогічних засобів, методів, способів та прийомів розвитку компетенцій подання та пред'явлення своїх особистісних якостей (комунікабельності, впевненості в собі, відкритості, надійності, відповідальності і т. д.), які сприяють досягненню успіху. Технології цілепокладання – це система психолого-педагогічних засобів, методів, способів та прийомів аналізу цінностей та важливих життєвих установок, розвитку компетенції ставити об'єктивні, точні цілі, реалізації конкретних шляхів та засобів їх досягнення, осмислення своєї діяльності.

Технології стимулювання – це система психолого-педагогічних засобів, методів, способів та прийомів усвідомлення, актуалізації та розвитку мотиву досягнення успіху, а також практичного використання учасниками тренінгу набутих знань та умінь, способів поведінки у реальних життєвих ситуаціях.

Технології суб'єктної орієнтації – це система психолого-педагогічних засобів, методів, способів та прийомів усвідомлення особистої відповідальності спортсменів за свої вчинки та дії, розвитку своїх можливостей та реалізації їх у діяльності, спілкуванні, поведінці.

Технології смислоутворення - це система психолого-педагогічних засобів, методів, способів та прийомів усвідомлення, розвитку та реалізації цінностей успіху, удосконалення, самоактуалізації та їх прийняття як системоутворюючі.

При здійсненні тренінгу необхідно керуватися певними засадами його проведення [11].

Основні принципи:

Принцип активності – передбачає усвідомлення, апробування та тренування прийомів, способів досягнення успіху через систему спеціально підібраних ситуацій та вправ, що дозволяють брати активну участь у них, залучатися до навмисно організованих дій, взаємодіяти з учасниками для більш повного пізнання себе, партнера та аналізувати зміни, що відбуваються за допомогою активної включеності до групових процесів.

Принцип систематичності та послідовності – характеризується тим, що у процесі тренінгу учасники отримують не просто хаотичний набір прийомів, засобів, а міцну концепцію розвитку мотивації досягнення успіху, цілісну систему відпрацьованих на практиці компетенцій, що знаходяться в суворому логічному зв'язку, коли нові знання, навички та вміння набуваються та застосовуються на основі попередніх, а попередні вимагають подальшого розвитку.

Принцип об'єктивації та рефлексії поведінки – полягає в спонукання учасників до усвідомлення емоційних станів та почуттів за допомогою зворотного зв'язку та вербалізованої рефлексії, що дозволяє перевести аналізовані процеси на об'єктивований рівень та осмислювати що відбуваються внутрішньоособистісні зміни.

Принцип націленості на ефективність - передбачає розвиток-готовності учасників тренінгу до подальшого саморозвитку та самовдосконалення та компетенцій щодо використання отриманих знань та досвіду поза тренінгом.

План реалізації програми розвитку мотивації досягнення представлено у додатку А:

Таким чином, програма розвитку мотивації досягнення у спортсменів, що складається з трьох блоків і спрямована на формування знань про мотивації досягнення та спортивної мотивації, цінностей освіти, віри в свої здібності, отримання задоволення від зусиль, спрямованих на досягнення результату, відповідальності, наполегливості, активної стратегії у подоланні труднощів, вибір завдань оптимального рівня складності.

Слід зазначити, що програма розвитку мотивації досягнення у спортсменів не є єдиним способом роботи та необхідний комплексний вплив на розвиток мотивації досягнення не лише психолога, а й вчителів та батьків, проте вона може бути з успіхом використана в рамках діяльності практичних психологів.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

У експериментальній частині проведено дослідження взаємозв'язку між тривожністю та мотивацією у спортсменів.

А саме, за результатами за методикою «Опитувальник змагальної тривоги спортсмена (CSAI-2)» було визначено, що когнітивну тривожність група 2 має вищі показники середнього значення (26,58) порівняно з групою 1 (20,42), що свідчить про вищий рівень когнітивної тривожності в групі 2. Також мода і медіана в групі 2 вищі, що підтверджує загальну тенденцію. Дисперсія і стандартне відхилення ($\sigma = 2,87$ для групи 2 проти 2,47 для групи 1) вказують на більшу варіативність у групі 2.

Соматична тривожність: Середні значення у двох групах близькі: 23,75 у групі 2 проти 21,00 у групі 1. Розкид показників дещо більший у

групі 2 ($\sigma = 3,33$), ніж у групі 1 ($\sigma = 1,65$).

За шкалою «Впевненість в собі» група 2 демонструє трохи вищу впевненість у собі (18,17), ніж група 1 (21,33), хоча варто звернути увагу, що для впевненості у собі менші значення можуть означати нижчий рівень (залежно від шкали). Стандартне відхилення більше у групі 1 (3,85 проти 3,13), що говорить про більшу варіативність відповідей.

Для оцінювання статистичної значущості різниці між когнітивною тривожністю між групами будемо використовувати t-тест Стьюдента.

Таким чином група 2 демонструє вищі показники когнітивної та соматичної тривожності. Рівень впевненості у собі має тенденцію бути нижчим у групі 2, але різниця невелика. Варіативність відповідей трохи вища у групі 2 щодо тривожності та у групі 1 щодо впевненості в собі. Значення t-критерію в усіх випадках вказують на незначні відмінності.

За результатами дослідження за Опитувальником «Шкала спортивної мотивації» (SMS) було зроблено висновок, що мотиваційні характеристики у двох груп мають схожий рівень, із невеликим переважанням внутрішньої мотивації у групі 2.

Відповіді учасників групи 2 більш однорідні, тоді як у групі 1 спостерігається більша варіативність.

Значення t-критерію в усіх показниках свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між групами.

За кореляційним аналізом результатів дослідження за коефіцієнтом кореляції Пірсона було визначено у групі 2 внутрішня мотивація пов'язана з вищою тривожністю (особливо когнітивною), тоді як амотивація пов'язана з нижчими рівнями тривожності (особливо соматичної), у групі 1 зв'язки між мотивацією і тривожністю в основному слабкі й менш виражені, ніж у групі 2.

Також було рекомендації щодо зниження рівня тривожності та покращення рівня мотивації серед спортсменів у передстартовий період.

Під час роботи з тривожністю важливо виявляти уважне й турботливе ставлення до власного психоемоційного стану. Не варто себе критикувати за емоційні чи фізіологічні реакції, пов'язані з тривогою — навпаки, слід приймати їх із розумінням. Варто зазначити, що запропоновані вправи й методики є індивідуальними за своєю природою, тож можуть не бути однаково ефективними для всіх. Саме тому доцільно експериментувати з різними підходами, щоб знайти ті, що сприятимуть покращенню загального самопочуття.

Формування мотивації до досягнення успіху передбачає необхідність цілеспрямованого розвитку особистості спортсмена, а також надання кваліфікованої підтримки у становленні його активної життєвої позиції. Це включає опанування знань про мотиваційні механізми досягнення, розвиток навичок їх практичного застосування у реальному житті та професійній діяльності.

Програма тренінгу, спрямованого на розвиток мотивації досягнення успіху, охоплює декілька взаємопов'язаних складових: цільовий, змістовий, технологічно-розвивальний та результативний блоки.

Розроблена тренінгова програма, яка має на меті формування у спортсменів позитивного ставлення до тренувань та змагань, віри у власні можливості, орієнтації на досягнення результатів. Вона включає три основні блоки і спрямована на розвиток таких якостей, як відповідальність, наполегливість, задоволення від зусиль, вміння долати труднощі та здатність обирати завдання оптимального рівня складності.

ВИСНОВКИ

У першому розділі проведено теоретичний аналіз взаємозв'язку між тривожністю та мотивацією.

Проведено аналіз та розкрито роль психофізичного стану спортсменів у передзмагальний період, що дозволяє краще зрозуміти ті чинники, які впливають на їхню психологічну готовність до змагань.

Розкрито взаємозв'язок тривожності та мотивації, з метою досягнення успіху в умовах спортивних змагань. Звернуто увагу, що дослідження взаємозв'язку тривожності та мотивації досягнення успіху у спортсменів/спортсменок може відкрити шляхи для поліпшення психологічного супроводу спортсменів та підвищення їхньої ефективності.

У експериментальній частині проведено дослідження взаємозв'язку між тривожністю та мотивацією у спортсменів.

Для оцінювання статистичної значущості різниці між когнітивною тривожністю між групами будемо використовувати t-тест Стьюдента.

Таким чином група 2 демонструє вищі показники когнітивної та соматичної тривожності. Рівень впевненості у собі має тенденцію бути нижчим у групі 2, але різниця невелика. Варіативність відповідей трохи вища у групі 2 щодо тривожності та у групі 1 щодо впевненості в собі. Значення t-критерію в усіх випадках вказують на незначні відмінності.

За результатами дослідження за Опитувальником «Шкала спортивної мотивації» (SMS) було зроблено висновок, що мотиваційні характеристики у двох груп мають схожий рівень, із невеликим переважанням внутрішньої мотивації у групі 2.

Відповіді учасників групи 2 більш однорідні, тоді як у групі 1 спостерігається більша варіативність.

Значення t-критерію в усіх показниках свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між групами.

За кореляційним аналізом результатів дослідження за коефіцієнтом кореляції Пірсона було визначено у групі 2 внутрішня мотивація пов'язана з

вищою тривожністю (особливо когнітивною), тоді як амотивація пов'язана з нижчими рівнями тривожності (особливо соматичної), у групі 1 зв'язки між мотивацією і тривожністю в основному слабкі й менш виражені, ніж у групі 2.

Розроблено рекомендації щодо зниження рівня тривожності та покращення рівня мотивації серед спортсменів у передстартовий період.

Також розроблено програму розвитку мотивації досягнення в спортсменів, що складається з трьох блоків і спрямована на формування знань про мотивації досягнення та спортивної мотивації, цінностей тренувань, віри в свої здібності, отримання задоволення від зусиль, спрямованих на досягнення результату, відповідальності, наполегливості, активної стратегії у подоланні труднощів, вибір завдань оптимального рівня складності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. – Київ : Олімпійська література, 2015. – 191 с.
2. Федик О. В. Психологія спорту : матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». – Івано-Франківськ : ІНН, 2013. – 100 с.
3. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості // Проблеми сучасної психології. – 2010. – № 10. – С. 120–128.
4. Тривога як психологічний феномен // Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. – 2020. – № 6. – С. 72–78.
5. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 12: Психологічні науки : зб. наук. праць. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 1(46). – С. 268–270.
6. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність» // Психологія та соціальна робота. – 2019. – № 1(49). – С. 35 – 37.
7. Єременко В. М. Причини та наслідки тривожності студентів під час навчання у ВНЗ // III Всеукраїнські Морозівські педагогічні читання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/33706/Eremenko.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 15.04.2025).
8. An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psycnet.apa.org/record/1989-10559-001> (дата звернення: 15.04.2025).
9. Thompson E. Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A) // Occupational Medicine. – 2015. – Vol. 65, No. 7. – P. 601. – Режим доступу: <https://academic.oup.com/occmed/article/65/7/601/1733495> (дата звернення: 15.04.2025).
10. Причини та особливості прояву тривожності особистості // Психологічний інструментарій розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика : матеріали наук.-практ. конф. (12 жовтня 2021 р.). – 2021. – С. 43 – 44.

11. Дербеньова А. . Усе про мотивацію. – Харків : Видавнича група «Основа», 2012. – 207 с.
12. Куделко С. М. Мотиваційна сфера. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 88 с.
13. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви / пер. Т. Тадеєвої. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. – 512 с. – (Сходи психології).
14. Алексеева М. І. Дослідження мотиваційної сфери підлітка // Вивчення особистості підлітка / за ред. М. Т. Дригуса. – Київ : Інститут психології АПН України, 1994. – С. 45–72.
15. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2015. – Вип. 6. – С. 145 – .
16. Popovych I. S. Social expectations in the theories of motivation of personality // Philosophy. Psychology. Sociology. – 2014. – Vol. 4(20). – P. 53 – 63.
17. Hudimova A., Popovych I., Baidyk V., Buriak O., Kechyk O. The impact of social media on young web users' psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression // Revista Amazonia Investiga. – 2021. – Vol. 10(39). – P. 50–61. – DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.39.03.5>.
18. Козинська Д. О., Чебикін О. Я. Вплив рівня тривожності на пізнавальну мотивацію учнів // Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». – [Без вихід. даних].
19. Кальченко А. К. Вплив тривожності і стресостійкості на мотивацію досягнення успіху у змагальній діяльності гандболісток. – [Без вихід. даних].
20. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді // Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського. – УДК 159.9.072. – DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-2.5>.

ДОДАТКИ

Програма розвитку мотивації досягнення

Блок I Ознайомчий.

Мета: формування у підлітків знань про мотивацію досягнення Заняття 1 «Навіщо ми тут зібралися?»

Мета: Знайомство з учасниками групи, інформування їх про цілі та завдання тренінгової програми.

- Привітання учасників тренінгу.
- Вступна розмова. Знайомство.
- Обговорення правил роботи.
- Вправа «Самопрезентація».
- Міні-лекція про мотивацію. досягнення успіху.
- Вправа «Лінія досягнень» (Додаток Б).
- Завершення заняття.

Блок II Розвиваючий.

Мета: формування цінностей освіти, віри у свої здібності, отримання задоволення від зусиль, спрямованих на досягнення результату спортсменів.

Заняття 2 «У чому цінність життя».

Мета: Зорієнтувати спортсменів на розвиток оптимальних життєвих цінностей.

- Привітання учасників тренінгу.
- Вправа «Цінності».
- Вправа «Аукціон цінностей» (Додаток В).
- Вправа «Що було головним у житті» (Додаток Г’).
- Завершення заняття.

Заняття 3 «Головне в життя – мета».

Мета: Навчити основ продуктивного цілепокладання.

- Привітання учасників тренінгу.
- Вправа «Внутрішнє кіно».
- Вправа «Через 3 роки».
- Вправа «Сходи досягнень».
- Завершення заняття.

Заняття 4 «Що означає бути відповідальним».

Мета: Формувати відповідальність за свої успіхи та невдачі

- Привітання учасників тренінгу.
- Вправа «Мої успіхи та мої невдачі» (Додаток Д).
- Вправа «Робота над помилками».
- Завершення заняття. Заняття 5 «Вір у себе».

Мета: Формування віри у свої здібності

- Привітання учасників тренінгу.
- Вправа «Самотивація».
- Вправа «Похвали самого себе».
- Завершення заняття.

Заняття 6 «Отримуй задоволення».

Мета: Отримання задоволення від зусиль спрямованих на досягнення результату.

- Привітання учасників тренінгу.
- Вправа «Повітряні кулі».

Продовж. дод. А.

- Вправа «Шукаю радість» (Додаток Ж).
- Завершення заняття.

Заняття 7 «Школа – цінність».

Мета: Розвиток уміння планувати позитивний образ свого майбутнього.

- Привітання учасників тренінгу.
- Вправа «Життєві цінності» (Додаток З).
- Вправа «Мій портрет спортсмена».
- Завершення заняття.

Заняття 8 «Бути успішним- круто».

Мета: Акцентування уваги, закріплення стану успіху.

- Привітання учасників тренінгу.
- Вправа «Успіхи як подарунок».
- Вправа «Найкращий гравець».
- Вправа «Хворий на нудьгу».
- Завершення заняття.

Блок III Поведінковий

Мета: формування відповідальності, наполегливості, активної стратегії подолання труднощів, вибір завдань оптимального рівня складності.

Заняття 9 «Будь наполегливий».

Мета: Формування наполегливості в досягненні цілей.

- Привітання учасників тренінгу.
- Вправа «Негативні якості або антиреклама» (Додаток К).
- Вправа «Ідентифікація себе з генієм».
- Завершення заняття.

Заняття 10 «Подолай труднощі».

Мета: Формування активною стратегії в подоланні труднощів.

- Привітання учасників тренінгу
- Вправа «Найбільш низькомотивована людина».
- Вправа «Самовиконувані передбачення».
- Завершення заняття.

Заняття 11 «Вибирай рівень».

Мета: Формування вміння здійснювати оптимальний рівень завдань.

- Привітання учасників тренінгу.
- Вправа «Я досягну своєї цілі».
- Завершення заняття.

Заняття 12 «Випускний» Закріпити результати тренінгової роботи.

- Привітання учасників тренінгу.
- Вправа «Пиріг».
- Вправа «Два кораблі».
- Підведення підсумків.

Вправа «Лінія досягнень»

Ціль: Розвиток цілеспрямованості.

Тренер пропонує подати свою життєву лінію. Навіть коли ти був зовсім маленьким, у тебе в житті були свої перші здобутки, перемоги. З кожною такою перемогою ти ставав розумнішим, добрішим, може бути навіть дорослішим. А потім життя знову йшло своєю чергою.

Намалюємо на аркуші горизонтальний промінь, на ньому ми відзначатимемо твої роки. А тепер з тієї ж точки ми проведемо вертикальний промінь, на якому будемо відзначати твої здобутки.

Зараз ти можеш згадати своє раннє досягнення. Скільки тобі було тоді років? Давайте відзначимо його на малюнку. Яким було наступне досягнення? Відзначай усі досягнення, які ти пам'ятаєш, та поєднуй їх «лінією досягнень».

Ось ми дійшли того теперішнього часу. Як ти вважаєш, які досягнення будуть у тебе у подальшому житті? Продовжив «лінію досягнень» пунктиром, відзначаючи ті перемоги, які б хотів собі. Розкажи докладно про ці можливі досягнення. Давайте подумаємо, що можна зробити вже зараз, щоб твої бажання обов'язково справилися.

Вправа «Аукціон цінностей»

Ціль: Здійснення активної взаємодії між учасниками групи в ході гри.

Матеріали: лист ватману з написаними на ньому цінностями; маркер червоного кольору.

Вправа складається з двох етапів: аукціон та обговорення. Правила аукціону:

1. Кожен учасник має 1000 умовних одиниць.
2. Початкова вартість кожної цінності – 50 умовних одиниць.
3. Підвищувати ціну можна на суму умовних одиниць, кратну 20 (20, 40, 60 та і т.д.). Не можна підвищувати власну ціну.
4. Об'єднувати умовні одиниці учасникам не можна.
5. Торги починаються після оголошення провідним будь-якої цінності.
6. Цінність вважається купленою, якщо запропоновану за неї ціну ведучий назвав тричі під рахунок і промовив слово «Продано» (наприклад: 300 – раз, 300 – два, 300 – три, продано!) або якщо за неї запропоновано 1000 умовних одиниць.
7. Поряд із цінністю ведучий записує ціну, за яку вона продана, та ім'я її покупця.

Запитання для обговорення вправи:

Чому саме ці цінності набрали найбільшої кількості одиниць?

Чи всі задоволені тим, що купили? Чи хотілося купити щось інше?

Якби такий аукціон проходив у реальному житті, чи змінився б ваш вибір?

Які проблеми людини та суспільства пов'язані із запропонованими цінностями?

Чи спроможна молодь вирішити ці проблеми, вплинути на їх вирішення? Список цінностей:

Свобода / Фінансова незалежність / Можливість написати книгу, яка вплинула б на покоління / Світ у всьому світі / Здорова дитина / Ідеальна сім'я / Дім вашої мрії / Ідеальне здоров'я до 95 років / Запаморочлива кар'єра / Благополуччя батьків / Ідеальне кохання / Поселити всіх бездомних / Нагодувати всіх голодних / Стати президентом Росії / Стати президентом США

/ Злітати в космос / Отримати «Оскара» / Світ без наркотиків / Безсмертя / Ідеальний друг / Можливість подорожувати у часу / Можливість читати чужі думки / Здатність літати / Змінити зовнішність / Змінити підлогу.

Додаток Г'

Вправа «Що було головним у житті»

Мета: сприяти осмисленню спортсменами основних цінностей життя.

Тренер пропонує розбитись на пари. По черзі візьміть один у одного інтерв'ю на тему: «Що було головним у житті?». При цьому потрібно уявити, що той, хто інтерв'ює, - людина дуже похилого віку, але, незважаючи на це він має абсолютно нормальне мислення.

Репортер хоче вивчити життєві досягнення та здійснення цієї людини.

Репортери повинні робити записи, щоб потім розповісти групі про своє інтерв'ю.

Вправа «Мої успіхи та мої невдачі»

Інструкція: «Будь ласка, згадайте про одну вашої невдачі і про одну удачі. Байдуже, коли вони сталися, недавно або ж дуже давно. Спробуйте розповісти про них групі в оптимістичною манері».

Завдання учасників групи - після завершення розповіді спробувати скорегувати його в сторону більшого оптимізму.

Обговорення: «Що заважає нам міркувати в оптимістичному стилі? Які переваги і які недоліки має оптимізм?»

Коментарі: Цю вправа ми часто використовуємо при підготовці учасників, які готуються до інтерв'ю. У тренінгу ми робимо особливий акцент на позитивних емоціях, пов'язаних з оптимістичним стилем самопрезентації. Під час обговорення часто виникає питання про те, наскільки об'єктивний оптимізм, чи не є оптимістичний стиль мислення спотворенням реальності.

Тренер в цьому випадку може сказати, що оптимізм означає безумовно помилкове сприйняття реальності, сфокусоване на позитивних її аспектах. Оптимісти переоцінюють свої шанси на успіх і недооцінюють значення невдач. Однак досвід показує, що їх надмірно райдужні очікування мають звичай збуватися. Найбільш точно сприйняття реальності в усій її складності найлегше зустріти в клініці депресивних розладів, але це зайвий аргумент на користь того, до чого, власне, має сенс прагнути.

Домашнє завдання: Постарайтеся звертати увагу на те, в якому стилі навколишні вас люди розповідають про свої успіхи і свої невдачі. При необхідності спробуйте втрутитися в розмову і скорегувати стиль розповіді на більш оптимістичний».

Страховка: Песимістична розповідь про невдачі: «Два місяці тому я виїхав в ожеледь на недавно куплений новій машині. І адже знав, що гуму потрібно було змінити на шиповану, але все відкладав і відкладав. Загалом, не впорався я з керуванням, і мало того, що свою машину розбив, так ще й чужий бік пом'яв».

Скоригований переказ: «Два місяці тому склалася дуже несприятлива обстановка на дорозі. Підморожувало, і дорога перетворилася на каток. На моїй новій машині ще стояла літня гума, і нею дуже важко було управляти. На особливо крутому повороті машину занесло, але я зробив все можливе і зумів запобігти серйозну аварію. Я лише злегка зачепив чужу машину. Надалі буду уважніше стежити за сезонною зміною покриття».

Песимістичний розповідь про невдачі: «Мама, я знову нічого не зміг відповісти на математиці. У мене знову двійка. Я ніколи не зможу в цьому всьому розібратися».

Скоригований переказ: «Тобі, синку, попалася дуже складна задача, і вчитель був у поганому настрої. Вчора вдома ти прекрасно у всьому розібрався і правильно вирішив кілька завдань. Нам з тобою треба спробувати тепер вирішувати завдання такого типу, яка тобі дісталася в класі».

У наведених страхувальних прикладах можна побачити ще один прийом когнітивної опрацювання невдач, який полягає в переформулюванні невдачі в досягну мету.

Вправа «Шукаю радість»

Звільніть свої руки. Сядьте вільно. Підніміть руки вгору.

Активно попрацюйте кистями.

Стисніть у кулак, розтисніть. Активніше. Активніше. Руки опустіть на коліна, очі в усіх заплющені.\

Сторонні думки відійшли, вся увага зосереджена на моєму голосі. Тому що мій голос - це ваш внутрішній голос.

Розслабте м'язи ніг. Розслабте м'язи стегон. Розслабте м'язи живота. Розслабте м'язи грудей.

Повністю розслабте м'язи рук. Розслабте м'язи шиї.

Розслабте м'язи обличчя.

«Сьогодні ми пізнали мудрість здорового способу життя. Я весь сповнений сонячною радістю життя. Я відмовився від шкідливих звичок. Я гостро відчуваю, як здоровішаю і міцнію. Я весь сповнений радості і любові до людей. Сталева міцність і впевненість у собі вливаються в мою психіку, у мої нерви.

Я - людина смілива, твердо впевнена в собі, я все можу, я всього досягну. Я люблю природу і весь довколишній світ. Сонце, повітря, вода - джерело мого здоров'я, бадьорості, радості. Я весь наповнений радістю життя. На моєму обличчі завжди весела, світла посмішка. Мої думки добрі і світлі. Я зичу всім людям здоров'я, добра і благополуччя. У моєму тілі буває величезна сила, всі внутрішні органи працюють енергійно і злагоджено.

Усі мої здібності активно розвиваються. Моє мислення стає все більш активним, а пам'ять міцною, яскравою, ясною. В мене впливається незламна духовна сила Я людина нездоланної, сильної волі.

Я впевнено долаю життєві труднощі, зберігаю прекрасне самопочуття, веселий, життєрадісний настрій. Я сповнений доброзичливості й любові до людей. Я люблю людей. Я люблю життя. У мене прекрасний настрій і він буде у мене довго».

Додаток Ж

Вправа «Життєві цінності»

Саме ця вправа за кілька хвилин (десь 20) допомагає скласти список пріоритетних відчуттів, цінностей на даному етапі вашого життя. Будь-яке стратегічне планування варто розпочинати з переоцінки своїх цінностей, навіть, щоб впевнитись, що вони у вас не змінилися, а якщо змінилися, то як. Спробую покрокове розповісти, що ж потрібно робити, щоб вивести власний такий список.

Крок перший.

Складіть список справ, які Ви обожаєте робити. Та діяльність, яка приносить Вам найприємніші відчуття. Це ті справи, які б Ви робили день і ніч, навіть якби за це не платили кошти або вони не мали б наслідків. Щоб кінцевий результат вправи був хороший, напишіть 20 таких пунктів.

Крок другий.

Тепер навпроти кожного пункту напишіть свої відчуття та почуття, які у Вас виникають, коли робите цю діяльність. Не заглядайте в гугл які є відчуття. Можете придумати свою назву аби описати свої переживання. Головне не використовуйте слово «радість» і «щастя», адже, раз Ви так любите це робити, то діяльність викликає у Вас відчуття радості чи щастя.

Крок третій.

Впишіть ті почуття/відчуття, які у Вас повторюються в окремий список по порядку.

Крок четвертий.

Тепер Вам потрібно уявити своє життя і зробити непростий вибір. Але це лиш припущення. Саме воно допоможе перевірити що для Вас більш цінне! Уявіть, що Ви проживаєте своє життя лише з відчуттям під пунктом один чи з відчуттям під номером два. Це нелегкий вибір, але уявіть. Що Ви обираєте? Навпроти цього пункту поставте +.

Тепер пункт один і пункт три. Те ж саме запитання. І ставите + навпроти пункту, який обрали.

Знову пункт один і пункт чотири. І так до кінця списку.

Тепер пункт два і пункт три. Без якого із цих відчуттів Ви не уявляєте своє життя?

Так Ви «порівнюєте» кожен пункт з кожним. В результаті одні пункти отримують чимало плюсів, інші – можуть взагалі не отримати свій плюс.

Крок п'ятий.

Ви виписуєте в порядку пріоритетності, окремим списком ті відчуття (пункти), які набрали найбільше плюсів. Це і є Ваш список цінностей- пріоритетів на даному етапі життя.

Якщо Ви йдете на зустріч, результатом якої не буде один із цих пунктів, то навіщо Ви зустрічаєтесь з такими людьми?

Якщо Ви беретесь за справу, яка не принесе Вам відчуттів зі списку, то навіщо братись за таку справу?

Якщо Ви прожили день і ні разу не відчули навіть на хвилину одне із відчуттів зі списку, то пора змінити щось в своєму житті!

Як часто виконувати цю вправу?

Гадаю, що раз в рік перед плануванням. Правда, раз в кілька місяців варто переглядати, як і безпосередньо аналіз оточення. Це важ спосіб зупинитись, оглянутись, щоб жити усвідомленим життям.

Вправа «Негативні якості або антиреклама»

Мета: зміна негативної оцінки на позитивну, засвоєння методики рефреймінгу, що дозволяє відмовитися від минулого досвіду й побачити предмет дослідження по-новому, в багатогранності ознак; допомога учасникам перебороти внутрішні бар'єри, страх і невпевненість перед іншими людьми; демонстрація в ході гри відмінностей, що притаманні підходу різних людей до однієї й тієї ж проблеми, розгляд існуючих методів і підходів до її розв'язання.

На початку вправи зачитуємо епіграф.

«Якщо ви приймаєте людей такими, якими вони є, з усіма властивими їм недоліками, ви ніколи не зробите їх краще. Якщо ви з ними поведетеся з ними, як з ідеальними людьми, ви піднімаєте їх на висоту, на якій ви хотіли б їх бачити»

Розбиваємо групу на пари. У кожній парі просимо партнерів упродовж 10 хвилин обмінятися інформацією про себе так, щоб у фокусі розмови виявилась певна риса характеру або звичка, що самою людиною сприймається як дещо негативне, непотрібне, те, що заважає.

Потім кожному учаснику пари необхідно буде висловити погляд на цю якість для того, щоб уявити її позитивні сторони. Наприклад, повільність .

Педагогічний та психологічний досвід стає вдумливістю й неспішним входженням в матеріал; нестача хоробрості – добрим природним самозахистом, відсутністю авантюризму тощо.

Це завдання допоможе переосмислити речі, що здаються нам негативними, побачити «зворотний бік медалі».

На наступному етапі методика рефреймінгу повинна бути оформлена в жарт: переосмислення якості пропонується групі у вигляді пісні, театральної сценки, монологу, малюнка, коміксу тощо, тобто у формі, що максимально відображає переосмислену якість.

Чим переконливішими будуть рефреймінгові перетворення, тим успішнішим буде результат вправи.

Обговорення:

Звернення до героїв рефреймінгових перетворень із запитаннями, наскільки новим видався їм побачений погляд на проблему?

Чи задумувалися ви раніше про подібні можливості самооцінки?

Як ви ставитеся до побаченого?

Чи сподобалась вправа?

В чому вона видалась складною?

Що я відкрив для себе під час роботи з партнером, а також над матеріалом, отриманим від опонента?