

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний університет  
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
здобувача ступеня бакалавра психології

Митька Антона Володимировича

за темою

«Особливості тривожності у бадмінтоністів із різним рівнем  
самооцінки»

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,  
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник:

Старший викладач

Павленко В. П.

(науковий ступінь, посада, вчене звання,  
прізвище, ім'я, по батькові)

Суми 2022

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ БАДМІНТОНІСТІВ.....</b>	<b>5</b>
<b>1.1 Поняття тривожності в психологічній літературі.....</b>	<b>5</b>
<b>1.2 Особливості самооцінки у бадмінтоністів.....</b>	<b>8</b>
<b>1.3 Психологічні особливості спортсменів під час спортивної діяльності.....</b>	<b>12</b>
<b>Висновки до першого розділу.....</b>	<b>17</b>
<b>РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У БАДМІНТОНІСТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ ТА ЇХ АНАЛІЗ.....</b>	<b>18</b>
<b>2.1 Методичне забезпечення дослідження тривожності у бадмінтоністів із різним рівнем самооцінки.....</b>	<b>18</b>
<b>2.2 Дослідження тривожності у бадмінтоністів.....</b>	<b>19</b>
<b>2.3 Дослідження самооцінки у бадмінтоністів.....</b>	<b>21</b>
<b>2.4 Виявлення кореляційних зв'язків між показниками.....</b>	<b>26</b>
<b>Висновки до другого розділу .....</b>	<b>27</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ БАДМІНТОНІСТІВ.....</b>	<b>29</b>
<b>3.1 Обґрунтування методів корекції тривожності.....</b>	<b>29</b>
<b>3.2 Програма корекції тривожності у бадмінтоністів з різним рівнем самооцінки.....</b>	<b>35</b>
<b>3.3 Апробація програми корекції тривожності у бадмінтоністів з різним рівнем самооцінки.....</b>	<b>46</b>
<b>Висновки до третього розділу.....</b>	<b>48</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>49</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>51</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>55</b>

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота здобувача ступеня бакалавра включає в себе теоретичне дослідження літератури та раніше проведених досліджень на тему тривожності бадмінтоністів з різним рівнем самооцінки.

Підібрано методики для дослідження тривожності та самооцінки бадмінтоністів. Було проведено і проаналізовано результати дослідження тривожності та самооцінки бадмінтоністів. Підібрано ефективні напрямки психотерапії для корекції високого рівня тривожності.

Аргументовано використання когнітивно-поведінкового напрямку психології для корекції рівня тривожності бадмінтоністів з різним рівнем самооцінки.

Розроблено програму корекції тривожності бадмінтоністів з різним рівнем самооцінки когнітивно-поведінкового та арт-терапевтичного напрямків психології.

*Ключові слова: бадмінтоністи, тривожність, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, самооцінка, адекватна самооцінка, завищена самооцінка, занижена самооцінка, арт-терапія.*

## ANNOTATION

Qualifying work for a bachelor's degree includes theoretical research in the literature and previous research on anxiety of badminton players with different levels of self-esteem.

Methods for the study of anxiety and self-esteem of badminton players have been selected. The results of the study of anxiety and self-esteem of badminton players were conducted and analyzed. Effective directions of psychotherapy for correction of high level of anxiety are selected.

The use of cognitive-behavioral direction of psychology to correct the level of anxiety of badminton players with different levels of self-esteem is argued.

Anxiety correction program for badminton players with different levels of self-assessment of cognitive-behavioral and art-therapeutic areas of psychology has been developed.

*Key words: badminton players, anxiety, situational anxiety, personal anxiety, self-esteem, adequate self-esteem, overestimated self-esteem, underestimated self-esteem, art therapy.*

## ВСТУП

Індивідуальні види спорту характеризуються більшою динамічністю, постійною зміною ігрових ситуацій, в котрих спортсмену необхідно самостійно вирішувати складні, багатоходові комбінації, а спортивний результат виступу у змаганнях багато в чому залежить від прояву таких психічних якостей як: тривожність, емоційна стійкість, швидкість реакції, здатність до правильного прогнозу зміни ігрових ситуацій в майбутньому, швидкість і правильність прийняття рішень в ситуаціях, що постійно змінюються, здатність тривалий час витримувати значне психічне напруження. Тривожність при різних рівнях самооцінки спортсмена може дуже вплинути на його результати в грі. Тож наше дослідження полягає в тому, щоб розробити програму корекції тривожності спортсменів задля покращення їх результатів.

**Актуальність дослідження** – тема тривожності не одноразово досліджувалася вченими, серед яких Ч. Д. Спілбергер, А. Адлер, З. Фрейд, Ю. Ханін, А. М. М'ясоїд. Дослідженням саме тривожності спортсменів займалися Ч. Д. Спілбергер і Ю. Ханін. Серед українських вчених зробили свій внесок в розвиток цієї теми Х. Лавринів, І. Козак, О. Павлишин, Н. Лисак. Наше дослідження відрізняється від праць вище перелічених вчених тим, що ми також вивчаємо самооцінку бадмінтоністів, яка певним чином може впливати на рівень тривожності.

**Мета дослідження** – дослідити тривожність у бадмінтоністів із різним рівнем самооцінки, та розробити програму корекції тривожності у бадмінтоністів із низьким рівнем самооцінки.

**Об'єкт дослідження** – тривожність бадмінтоністів.

**Предмет дослідження** – особливості тривожності бадмінтоністів з різним рівнем самооцінки

**Гіпотеза дослідження** – рівень тривожності буде вищим у осіб із нижчим рівнем самооцінки; тривожність бадмінтоністів можна корегувати методами КПТ.

**Завдання дослідження:**

- 1) виявити теоретичні засади дослідження тривожності та самооцінки, а також психологічні особливості спортсменів- бадмінтоністів;
- 2) емпірично дослідити тривожність та самооцінку бадмінтоністів, а також виявити взаємозв'язки між особливостями тривожності та рівнем самооцінки бадмінтоністів;
- 3) розробити програму корекції тривожності у бадмінтоністів із різним рівнем самооцінки.

**Методи дослідження** - теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез і порівняння літератури на тему тривожності та самооцінки, систематизовано та узагальнено теоретичні дані.

Математико-статистичні методи: методи описової статистики, кореляційний аналіз. Емпіричне дослідження було проведено з використанням наступних психодіагностичних методик: «Оцінка реактивної та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна, «Визначення рівня своєї самооцінки» Г. М. Казанцевої.

**Теоретична значущість дослідження** полягає в тому, що дане дослідження може слугувати основою для проведення різного роду заходів на тему тривожності та самооцінки, зокрема у бадмінтоністів

**Практична значущість дослідження** полягає в тому, що нами було розроблено програму корекції тривожності бадмінтоністів з різним рівнем самооцінки, яка може бути використана у практичній роботі психологів та психологічних служб.

**Апробація програми корекції** – усього було проведено 5 занять, учасниками яких стали студенти СумДУ. Апробацію проведено з урахуванням попередньо сформованої програми, вправи було адаптовано до скороченого онлайн формату.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел та додатків. Основний текст викладений на 50 сторінках.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ БАДМІНТОНІСТІВ

### 1.1 Поняття тривожності в психологічній літературі

Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість людини, яка полягає в підвищеній схильності відчувати неспокій у різних життєвих ситуаціях. Стан тривожності є найпоширенішим станом у спортсменів перед самим початком змагань або перед виконанням складної вправи, яка виконується вперше. Тривожність і стрес перед змаганнями відрізняються тим, що при тривожності спортсмен просто продумує усі можливі варіанти результатів змагань, а при стресі він уже навіть починає боятися брати участь у змаганнях.

Тривожність визначає індивідуальну чутливість спортсмена до змагального стресу. Як риса особистості вона описує в тій чи іншій мірі схильність відчувати і багатьох ситуаціях побоювання, страх. Тривожність спортсмена пов'язана з очкуванням соціальних наслідків його результатів[8].

Певний рівень тривожності це природна і обов'язкова особливість активності особистості. До складу тривожності входять поняття: «тривога», «страх», «занепокоєння». Страх – афективне (емоційно загострене) відображення у свідомості людини конкретної загрози для його життя і благополуччя. Тривога – емоційно загострене відчуття майбутньої загрози та на відміну від страху можлива і у вигляді радісного хвилювання, хвилюючого очікування. Тривога – це нормальна реакція на стрес: всі нестандартні й несподівані життєві ситуації потребують від організму перебудови, адаптації до ситуації, що виникла; ця потреба і є суть стресу, й не має значення, приємна чи неприємна ситуація. Тривога з'являється на першій стадії переживання стресу і допомагає людині впоратися з важкою ситуацією. Об'єднувальним початком для страху і тривоги є почуття занепокоєння. Воно проявляється в наявності зайвих рухів або, навпаки, нерухомості. Людина губиться, говорить тремтячим голосом, або зовсім замовкає [17].

Ю. Л. Ханін вважав, що кожній людині, а особливо тим хто займається спортом, властивий індивідуальний оптимальний рівень тривоги, при якому психофізичні можливості максимальні. Кожному окремому спортсмену характерна «зона оптимального функціонування» психіки. Коли рівень збудження спортсмена знаходиться в межах цієї зони, ефективність його діяльності буде найкращою. Відповідно до цієї теорії, одні спортсмени будуть досягати кращих результатів при найвищому збудженні, інші – при цілковитому розслабленні, а деякі – при середньому рівні збудження [20].

Автор стверджує, що немає оптимального рівня збудження для виконання певної справи чи рішення якогось завдання. Для окремого спортсмена який виконує завдання, матиме значення той рівень збудження, який необхідний саме йому для найкращого виконання завдання. Так як рівень ситуативної тривоги різний для всіх спортсменів, то метою тренера і спортивного психолога має бути допомога спортсмену в досягненні і визначенні зони оптимального збудження, тобто оптимального рівня «корисної тривоги» і зосередженні уваги кожного спортсмена на усвідомленні і подальшому його досягненні. Зона оптимального функціонування по Ю. Л. Ханіну лежить в межах плюс-мінус 4 бали від значення ситуативної тривоги за шкалою Ч. Д. Спілбергера, при якій спортсмен показує найкращі результати [8].

Доведено, що спортсмени, у яких високий рівень тривожності є більш добросовісні та старанні, на противагу спортсменам, які мають низький рівень тривожності та уникають довгих і монотонних тренувань. У деяких випадках тривожність сприяє ефективному підвищенню спортивної діяльності, оскільки, спортсмени з високим рівнем тривожності постійно вдосконалюють спортивну майстерність, планують свою поведінку, намагаються передбачити та запобігти всім несподіванкам [1].

Виділяють два види тривожності: особистісну та ситуативну тривожність.



- Особистісна тривожність – це риса, властивість або відносно стійка схильність людини сприймати загрозу власному «Я» у різних ситуаціях і відповідно реагувати на ці ситуації підвищенням ситуативної тривожності. Досить часто величина особистісної тривожності відображає минулий досвід людини, інакше кажучи як часто їй доводилося переживати ситуативну тривожність.

Певний рівень особистісної тривожності дає змогу прогнозувати ймовірність виникнення станів тривоги в майбутньому. Люди з високою особистісною тривожністю будуть сприймати ситуації з наявністю стресорів як загрозові і будуть відчувати більш виражений рівень ситуативної тривожності [22].

- Ситуативна тривожність виникає як реакція людини на різноманітні, найчастіше, соціально-психологічні сенсори, тобто очікування негативної оцінки чи агресивної реакції, сприйняття негативного до себе ставлення, загрози власній самоповазі, престижу.

Зазвичай, ситуативна тривожність виникає в об'єктивних умовах які містять імовірність невдачі чи неблагополуччя. У нормі у тривожності є привід, тобто людина знає, чому вона переживає: через якісь неприємності, проблеми на роботі. В таких випадках тривожність може відігравати позитивну роль, оскільки сприяє концентрації енергії для досягнення поставленої мети, мобілізації резервів особистості і організму для подолання труднощів. Можна сказати, що ситуативна тривожність має пристосувальний характер, якщо не перевершує оптимального рівня. Байдужість до труднощів і безвідповідальне відношення до поставлених цілей за відсутності ситуативної тривожності знижує ефективність діяльності і не дає змоги добитися найкращих результатів. Але і підвищена ситуативна тривожність, за якої збудження та неспокій значно перевищують рівень можливих труднощів, зменшує результативність діяльності людини [2].

Згідно Д. Б. Кретті зміна стану тривоги залежить від особливостей майбутньої діяльності. В ході своїх досліджень він встановив,

що саме середній рівень тривоги спортсменів допомагає їм показувати високі результати [8].

## 1.2 Особливості самооцінки у бадмінтоністів

Самооцінка – це оцінка людиною самої себе, власних якостей, можливостей та місця в суспільстві. Самооцінка має комплексний характер, адже розповсюджується на всі прояви особистості: зовнішні дані, інтелект, успішність тощо. Самооцінка є важливою властивістю особистості, оскільки відіграє роль регулятора діяльності, забезпечуючи найкращу її адаптацію до постійно мінливих умов життя. Самооцінка – це так звана афективна складова ставлення індивіда до самого себе. Вона може змінюватись протягом життя під впливом багатьох факторів. Самооцінка відображає ступінь розвитку в людини почуття самоповаги, відчуття власної цінності та позитивного ставлення до всього, що відноситься до сфери її «Я». Дуже важливу роль у процесі формування самооцінки відіграє результат співвідношення реального «Я» з ідеальним «Я», чим менше «відстань» між зазначеними характеристиками, тим вище самооцінка особистості [14].

Аналізуючи літературу, можна сказати, що самооцінка виконує такі функції: мотиваційну, орієнтаційну, регулятивну і рефлексивну.

- Мотиваційна функція самооцінки виявляється у вигляді мотивів, цілей, ідеалів, які виражають причини діяльності особистості.
- Орієнтаційна функція що передбачає орієнтування в ситуаціях оцінювання себе, своїх можливостей, своєї діяльності в групі.
- Регулятивна функція забезпечує свідому саморегуляцію свого поведіння в умовах що вимагає свідомих зусиль щоб рухатися до мети, не відступаючи від задачі.
- Рефлексивна функція виявляється в умінні людини усвідомлювати те, що вона робить і аргументувати, обґрунтовувати свою діяльність [3].

Також великий вплив на рівень самооцінки справляє оцінка успішності всього того, що робить індивід. Одне з провідних місць у такому рейтингу посідає оцінка успішності професійної (спортивної) діяльності особистості. Таким чином, ми отримуємо міцний взаємозв'язок між рівнем самооцінки особистості, ефективністю її професійної (спортивної) діяльності та самосприйняттям людини.

Важливим психологічним чинником, який безпосередньо впливає на якість процесу підготовки та ефективність змагальної діяльності, є самооцінка спортсмена. Добре відомо, що самооцінка гравця представляє собою складну систему, яка визначає характер самовідношення спортсмена і включає загальну самооцінку, яка відображає рівень самоповаги, цілісне сприйняття або не сприйняття себе та парціальні, часткові самооцінки, які характеризують ставлення до окремих проявів своєї особистості, вчинкам, успішності окремих видів діяльності [4].

Залежно від того, як самооцінка, що має суб'єктивний характер, співвідноситься з реальними проявами людини, вона поділяється на види: адекватна та неадекватна, яка в свою чергу може бути завищеною або заниженою.

Адекватна самооцінка – це та, що відповідає реальності.

Неадекватна самооцінка – це коли людина оцінює себе неправильно.

Неадекватна завищена самооцінка – коли людина переоцінює свої позитивні якості.

Неадекватна занижена самооцінка – коли людина применшує свої переваги або перебільшує власні недоліки.

Самооцінку бадмінтоніста можна вважати складним та багатофакторним компонентом його свідомості, складним процесом опосередкованого пізнання себе, яка залежить від оцінки інших людей, які беруть участь в розвитку особистості спортсмена. Адекватно високий рівень самооцінки, на думку фахівців, впливає на розвиток ціннісних орієнтирів спортсменів. У спортсменів, які мають адекватно високий рівень самооцінки,

найкращим чином розкривається внутрішній потенціал, спостерігається врівноваженість різних особистісних проявів та оптимальний їх розвиток. Бадмінтоністи, що адекватно оцінюють себе, мотивовані на досягнення успіху, мають високу емоційну стабільність, розвинуті вольові якості, впевненість у собі, адекватний рівень домагань і високу самокритичність. Такі гравці більш успішно і стабільно виступають у змаганнях і демонструють постійне прагнення до вдосконалення своїх можливостей [4].

Оптимальний рівень розвитку самооцінки – це одна з найважливіших частин психологічної підготовки спортсмена, адже самооцінка є центральною складовою довільної саморегуляції гравця, що визначає спрямованість і рівень його активності, відношення до оточуючого середовища, суперників, тренера. Самооцінка являє собою важливу детермінанту всіх форм і видів діяльності, відображаючи при цьому рівень самоповаги, створює підґрунтя для сприйняття власного успіху чи невдачі [16].

Дослідженнями підтверджено, що низька самооцінка спортсмена може призвести до негативних наслідків: невдоволення результатами, зайвого самозвинувачення, неприйняття себе, виникнення страху та тривоги, заниження своєї гідності. Проте, не дивлячись на те, що у спортивній діяльності оптимальним рівнем самооцінки вважається середній або високий рівень, деякі автори вважають що у спорті вищих досягнень самооцінка має бути завищеною.

Результати великої кількості досліджень вчених показують, що високий рівень самооцінки обов'язково впливає на успішність виступу у змаганнях. Багато спортсменів високого класу мають завищений рівень самооцінки. Проте, важко виявити, наслідком чого є подібний факт: початковий високий рівень самооцінки, що міг би стати вагомим фактором, який стимулює прагнення спортсмена до успіху, чи постійні успіхи талановитого спортсмена і підвищена увага до його особи, вплинули на

зростання його самооцінки. Можливо, ці складові мають взаємний вплив [21].

Оцінка особистістю власних якостей визначає оцінку можливостей в досягненні цілей в різних сферах діяльності людини. Від правильності самооцінки своїх можливостей залежить рівень домагань особистості.

Рівень домагань – це ступінь важкості завдань, які людина ставить перед собою. Якщо людина хоче досягти високих цілей і ставить перед собою завдання, з якими вона може впоратися, тобто ті що відповідають її можливостям, то це говорить про адекватність рівня домагань.

Розрізняють приватний і загальний рівень домагань. Приватний рівень домагань відноситься до досягнень в окремих областях діяльності (у спорті, музиці тощо) або людських відносин (прагнення зайняти певне місце в колективі, у дружніх, сімейних або виробничих відносинах тощо). В основі рівня домагань лежить самооцінка у відповідній області.

Рівень домагань може носити більш загальний характер, тобто ставитися до багатьох областей життя і діяльності людини і, насамперед, до тих, у яких виявляються його інтелектуальні і моральні якості.

Люди, що володіють реалістичним рівнем домагань, відрізняються впевненістю у своїх силах, наполегливістю в досягненні мети, більшою продуктивністю, критичністю в оцінці досягнутого.

Самооцінка спортсмена, а в нашому випадку бадмінтоніста, є однією з найважливіших властивостей його особистості, адже вона сприяє підвищенню ефективності змагальної діяльності й відіграє роль регулятора цієї ж діяльності. Вона забезпечує найкращу адаптацію до ігрових умов, що постійно змінюються. У зв'язку з цим досягнення і підтримка ідеального з погляду результативності рівня самооцінки для бадмінтоніста може вважатися підставою успішної участі у змаганнях.

### **1.3 Психологічні особливості спортсменів під час спортивної діяльності.**

В постійно напруженій спортивній діяльності об'єктивними обставинами є особливості конкретного виду спорту, підготовка спортсменів, їх натренованість, певні особливості змагальної діяльності. Постійно реагуючи на них, спортсмен переживає різні фізіологічні та психічні стани.

Тренування, як нервовий процес – це направлене формування злагодженої діяльності центральної нервової системи, що виконується завдяки умовним і безумовним рефлексам. Не натренованість і надмірна натренованість, викликають розлад в узгодженому прояві функцій та може призводити до травм та патологій [12].

Однією з багатьох характерних особливостей спортивної діяльності є необхідність дуже швидкого прийняття рішень в складних ситуаціях, боротьба з негативними емоціями, які виникають в результаті сприйняття та обробки величезної кількості інформації. В.В. Макаренко вважав, що швидкість обробки інформації залежить від швидкості нервових процесів [18].

Психічні функції пам'яті, уваги спортсмена, швидкості переробки інформації досить стабільні, і зазвичай, різняться в бік покращення за умов невеликих психоемоційних навантажень. За значних навантажень, ефективність обробки інформації знижується, що має відображення в погіршенні уваги, пам'яті, сприйняття. За таких умов тривожність спортсмена може значно перевищувати оптимальний рівень, що в свою чергу також відобразиться на його результатах [17].

Одним з найголовніших чинників успішної діяльності спортсмена є його стійкість до стресових ситуацій, які досить часто зустрічаються в його діяльності. На сьогоднішній день існує багато стратегій та методів подолання виходу зі стресових ситуацій, які засновані на мобілізації когнітивних ресурсів [15].

Спортсмени знаходяться під впливом екстремальних факторів, таких як фізичні та психоемоційні навантаження. Наявність тривалого

психоемоційного стресу негативно відображається на організмі спортсмена. У професійних спортсменів нерідко формується такий стан, який в літературі описують як спортивний стрес. Він включає в себе досить широке коло станів зниженої працездатності. Основними складовими такого стресу являються: фізіологічний стрес як напруження організму під впливом спортивних навантажень; емоційний стрес як сукупність негативних переживань; загальне стомлення, яке пов'язане з постійною діяльністю. Всі вище названі компоненти одночасно впливають на організм спортсмена і можуть привести до виснаження організму. Психофізіологічна сутність спортивного стресу унікальна і відносно незалежна від певної спортивної спеціалізації, оскільки змагальна діяльність сприймається та переборюється одними механізмами саморегуляції особистості [11].

Успішність певної спортивної діяльності в більшій мірі залежить від того, наскільки певний вид спорту, в якому виступає спортсмен, відповідає його психологічним особливостям, вподобанням тощо. Це пов'язано з тим, що досягнення гарних результатів в спорті можливе навіть в людей з найрізноманітнішими поєднаннями індивідуальних якостей, але важливим фактором є те, щоб дані якості відповідали специфіці того чи іншого виду спорту. Тобто, люди з певними індивідуальними особливостями можуть досягти високих результатів в тому випадку, коли певні особливості відповідають вибраному виду спорту [23].

Сучасний спорт потребує надзвичайно високої емоційної стійкості спортсмена. Змагальна діяльність викликає в спортсмена сильне емоційне збудження, яке відображається в найрізноманітніших відчуттях, в тому числі і стані підвищеної тривожності. Загальноприйнятим в наш час є той факт, що психологічна готовність спортсмена є одним з вирішальних факторів в його діяльності [19].

Однією з найважливіших проблем психологічної підготовки спортсменів різної спеціалізації є підтримка оптимального рівня ситуативної тривоги для найбільш ефективного виступу на змаганнях. Як відмічав

А. В. Родіонов, цей рівень є індивідуальним і може істотно відрізнятись навіть у спортсменів, котрі мають рівний ступінь майстерності. Як відомо, судити про рівень тривожності можна лише за її проявами. Як тільки збудження переходить оптимальний для даного спортсмена рівень, він воно починає приносити більше шкоди аніж користі. Внаслідок зайвої напруги і дезорганізації думок і відчуттів спортсмен втрачає здатність правильно використовувати позитивні фізіологічні зміни організму для досягнення певної цілі. Психологічно напружені ситуації сприяють більш вираженому прояву ситуативної тривожності і емоційному збудженню [24].

Деякі вчені вважають, що певні події відбуваються в супроводі певного психологічного стану, що детермінує її протікання, і в наслідок чого її зміну. Р. Найдіффер досліджував механізми мотивації спортсменів і встановив, що у деяких представників певних видів спорту компоненти мотивації подібні. Спортсмени, котрі характеризуються високим показником потреби у досягненні успіху, обирають агресивний тип діяльності в порівнянні з спортсменами у яких домінує потреба в уникненні невдач.[25].

Змагальна діяльність потребує певного психологічного супроводу. Сутність його являється в тому, щоб підтримати покращення, розвиток та вдосконалення психічних механізмів, котрі регулюють поведінку та переживання спортсмена. Тобто психологічний супровід – це комплекс певних заходів котрі спрямовані на розвиток та оптимізацію психічних систем, які в свою чергу регулюють поведінку індивіда, впливаючи на виконання завдань на тренуванні та змаганні. Змагальна діяльність спортсмена характеризується певними фізичними та психічними напруженнями, які обумовлені вимогами до спортивної майстерності, конкуренцією з суперниками та впливом багатьох інших зовнішніх факторів [26].

Змагальна діяльність ставить високі вимоги до ініціативи, винахідливості, до відповідного умовам моделювання міжособистісних та



міжгрупових відносин, підвищеної емоційності, можливого програмуванню дій.[29].

В спортивній практиці тривогу відносять до важливих, але найменш специфічних емоційних станів, котрі постійно спостерігаються в тренувальному та змагальному процесах. Будучи одним з найбільш частих проявів гострого хронічного стресу, тривога виконує як захисну так і дестабілізуючу функцію в тому випадку, коли її інтенсивність і тривалість перевищують індивідуальні можливості спортсмена в процесі адаптації. Фахівцями в галузі спорту відмічено, що напружена спортивна діяльність призводить до збільшення кількості стресів, підвищенню тривожності і, пов'язаних з ними, особистісних розладів [30].

## **Висновки до розділу 1.**

Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість людини, яка полягає в підвищеній схильності відчувати неспокій у різних життєвих ситуаціях. Стан тривожності є найпоширенішим станом у спортсменів перед самим початком змагань або перед виконанням складної вправи, яка виконується вперше.

Тривожність визначає індивідуальну чутливість спортсмена до змагального стресу. Як риса особистості вона описує в тій чи іншій мірі схильність відчувати і багатьох ситуаціях побоювання, страх.

Дослідженнями підтверджено, що низька самооцінка спортсмена може призвести до негативних наслідків: невдоволення результатами, зайвого самозвинувачення, неприйняття себе, виникнення страху та тривоги, заниження своєї гідності. Проте, не дивлячись на те, що у спортивній діяльності оптимальним рівнем самооцінки вважається середній або високий рівень, деякі автори вважають що у спорті вищих досягнень самооцінка має бути завищеною.

## РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У БАДМІНТОНІСТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ

### 2.1 Методичні основи дослідження тривожності у бадмінтоністів із різним рівнем самооцінки

Всього в дослідженні взяли участь 67 осіб віком від 17 до 25 років. З них 57% опитаних складають особи віком від 17 до 20 років, 43% опитаних складають особи віком від 21 до 25 років. 52% опитаних проживають в обласному центрі, 24% опитаних проживають в селі, та 24% опитаних проживають в другому місті (пгт). 46% опитаних складають особи чоловічої статі, та 54% особи жіночої статі.

У дослідженні були використані наступні методики:

#### 1. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» Г. М. Казанцевої.

Методика використовувалася для діагностики самооцінки. Шкала включає в себе всього одну субшкалу яка і визначає рівень самооцінки особистості.

Досліджуваним запропоновано оцінити 20 тверджень, на скільки вони відповідають їхній поведінці в тій чи іншій ситуації і поставити «+», або «-». В методиці наявні лише прямі твердження які і оцінюються в 1бал за відповіді «+».

При обробці результатів, спочатку підсумовуються усі позитивні відповіді за непарними номерами тверджень, а потім за парними. Далі від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10 балів:

«-10» - «+4» - занижена самооцінка;

«-3» - «+3» - адекватна самооцінка;

«+4» - «+10» - завищена самооцінка.

#### 2. «Оцінка реактивної та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна».

Для дослідження рівня тривожності була використана психологічна методика вимірювання ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності.

Це єдина методика, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість і як стан, пов'язаний з конкретною ситуацією тут і зараз.

Опитувальник містить 40 тверджень які розділяються на дві субшкали:

- Субшкала «Ситуативна (реактивна) тривожність»: від 1 по 20 твердження;
- Субшкала «Особистісна тривожність»: від 21 по 40 твердження.

Досліджуваним запропоновано оцінити 40 тверджень, на скільки вони відвідають їм по шкалі від 1 до 4 відповідно. В методиці наявні прямі та зворотні твердження. Оцінки прямим твердженням присвоюються від 1 до 4 («ні, це не так» - 1 бал, «мабуть так» - 2 бали, «вірно» - 3 бали, «абсолютно вірно» - 4 бали.). Зворотним твердженням оцінки присвоюються від 4 до 1 («ні, це не так» - 4 бали, «мабуть так» - 3 бали, «вірно» - 2 бали, «абсолютно вірно» - 1 бал).

При обробці даних підсумовуються бали відповідно до субшкал. При аналізі результатів слід пам'ятати, що кінцевий показник по кожній з субшкал може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вищий кінцевий показник, тим вище рівень тривожності (ситуативної чи особистісної).

При інтерпретації результатів використовуються орієнтовні оцінки тривожності:

До 30 балів – низький рівень;

Від 31 до 44 балів – середній рівень;

Від 45 і більше – високий рівень.

Через пандемію коронавірусу та війну Росії з Україною проводити опитування офлайн було неможливо, тому базою нашого дослідження стала онлайн платформа Google Форма. Дослідження проводилося в період з 10 лютого до 30 березня. Опитувальник було розміщено в студентських групах спортивної направленості в Телеграм. Опитувальник є анонімним.

## 2.2 Дослідження тривожності у бадмінтоністів

За методикою «Оцінка реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна» є необхідним визначити результати описової статистики.

Таблиця 2.1.

### Описова статистика результатів дослідження реактивної та особистісної тривожності у бадмінтоністів

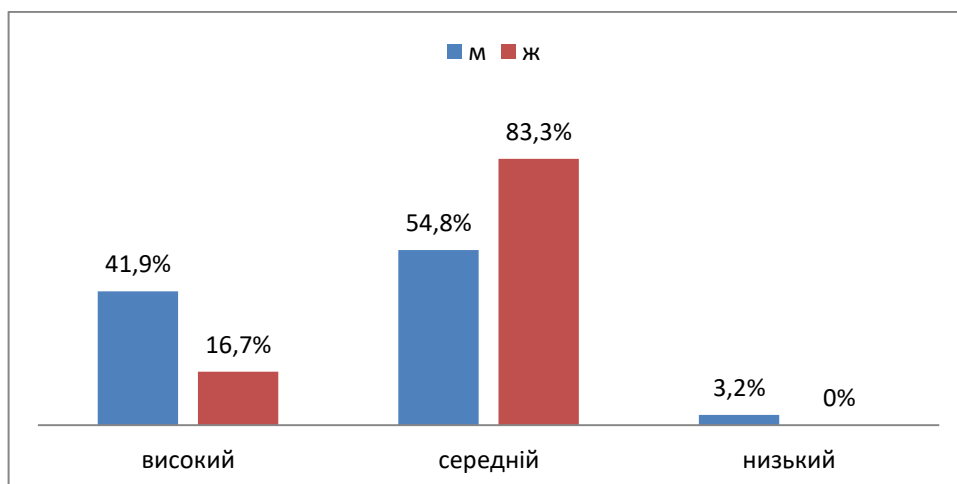
	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації
Ситуативна тривожність	41,1 ± 0,6	40	37	5,43	13%
Особистісна тривожність	46,2 ± 0,8	46	40	6,93	15%

Результати описової статистики, зображені в табл. 2.1, вказують на нормальний розподіл. Мода, середнє та медіана є близькими за значенням, що дає нам змогу використовувати методи параметричної статистики за даними показниками.

Середнє значення за субшкалою «ситуативна тривожність» дорівнює 41,1 бал а за субшкалою «особистісна тривожність» дорівнює 46,2 бали. Судячи з цього ми можемо сказати, що перший показник свідчить про середній рівень ситуативної тривожності, а другий про високий рівень особистісної тривожності. Відзначимо, що найчастіше за субшкалою «ситуативна тривожність» зустрічається результат в 37 балів, а за субшкалою

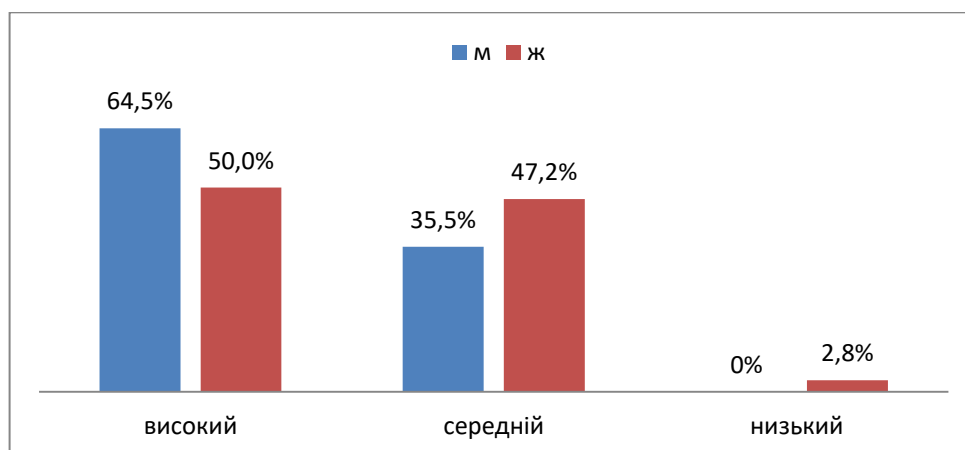
«особистісна тривожність» 40 балів. Ці результати свідчать про середній рівень тривожності.

Далі розглянемо розподіл рівнів тривожності у вибірці.



**Рис. 2.1. Рівні ситуативної тривожності у бадмінтоністів**

В результаті тестування були отримані такі дані, зображені на рис. 2.1: низький рівень ситуативної тривожності виявлено у 3,2% опитаних чоловіків, у жінок низького рівня ситуативної тривожності не виявлено. Середній рівень ситуативної тривожності виявлено у 54,8% чоловіків і 83,3% жінок, високий рівень виявлено у 41,9% чоловіків та 16,7% жінок. Отримані дані свідчать про те, що опитані чоловіки мають вищий рівень ситуативної тривожності аніж жінки.



**Рис. 2.3. Розподіл рівнів особистісної тривожності у вибірці**

Досліджуючи особистісну тривожність ми виявили дані, що зображені на рис. 2.3: низький рівень виявлено у 2,8% опитаних жінок, у чоловік низький рівень особистісної тривожності не виявлено. Середній рівень виявлено у 35,5% чоловіків та 47,2% жінок. Високий рівень виявлено у 64,5% чоловіків та 50% жінок. Виходячи з цих даних, можна сказати, що у чоловіків особистісна тривожність вища ніж у жінок.

### 2.3 Дослідження самооцінки у бадмінтоністів

На початку дослідження нами було проведено обчислення показника самооцінки. За допомогою описової статистики нами було обраховано показники середнього значення, моди, медіани, стандартного відхилення, коефіцієнту варіації.

Дані описової статистики за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» Г. М. Казанцевої зображено в табл.2.2.

Таблиця 2.2

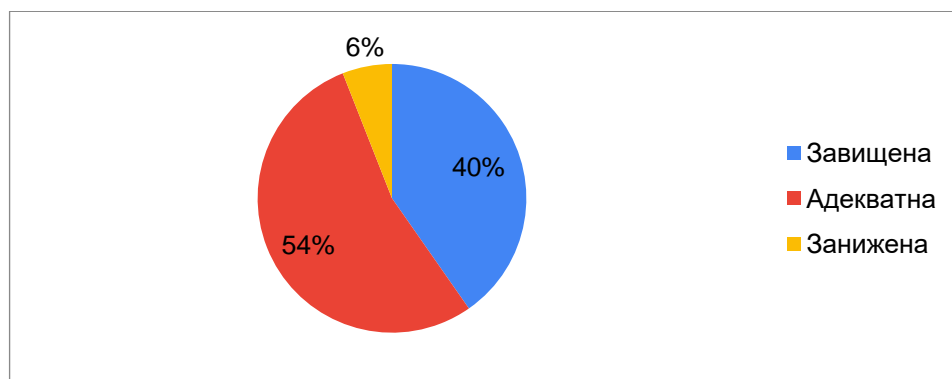
#### Результати описової статистики дослідження самооцінки у бадмінтоністів

	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації
Самооцінка	2,3	3	0	3,36	14%

Оскільки серед поданих в таблиці, мода є найбільш значимим показником, ми можемо проінтерпретувати її згідно до рівнів самооцінки – адекватна. Аналізуючи показник середнього значення за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» Г. М. Казанцевої, котрий дорівнює 2,3, ми можемо сказати про те, що це свідчить про адекватний рівень самооцінки. Інтерпретуючи показник коефіцієнту варіації який становить 14%, ми можемо сказати про однорідність вибірки. За поданими даними можна зазначити, що середнє значення, медіана та мода є близькими за значеннями,

що дає нам змогу використовувати методи параметричної статистики за результатами методики «Визначення рівня своєї самооцінки» Г. М. Казанцевої.

Розглянемо відсоткове співвідношення показників завищеної, адекватної та заниженої самооцінки.



**Рис. 2.5. Отримані результати визначення рівня своєї самооцінки**

Відповідно до результатів проведеного дослідження за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. М. Казанцевою) ми отримали такі дані: у 53,7% опитаних виявлено адекватну самооцінку, у 40,3% виявлено завищену самооцінку і у 6% опитаних визначено занижену самооцінку.

Виходячи з того, що частка респондентів з заниженою самооцінкою у вибірці становить лише 6%, в подальшому ми включимо цей показник в групу з адекватною самооцінкою.

Наступним кроком нашого дослідження був розподіл вибірки на дві групи, особи які мають завищену та адекватну самооцінку.

*Таблиця 2.3*

**Рівень значимості відмінностей за t-критерієм Ст'юдента**

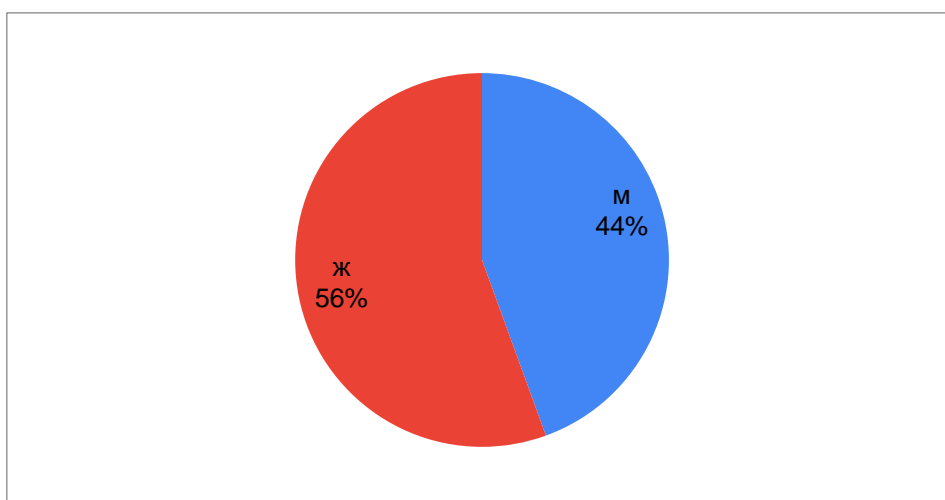
	Середнє		Рівень значимості відмінностей
	Завищена самооцінка	Адекватна самооцінка	
Ситуативна	42,1	40,8	0,36



тривожність			
Особистісна тривожність	44,8	47,1	0,19

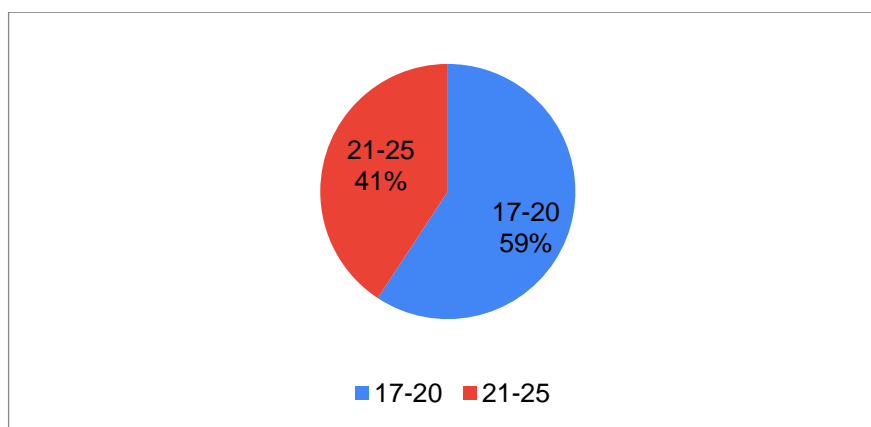
Аналіз рівня значимості відмінностей за t-критерієм Ст'юдента показав, що рівень значимості відмінностей між групами осіб, що маю завищену та адекватну самооцінку є незначним.

Отже розглянемо окремо кожен. Спочатку розглянемо групу опитаних, в яких визначено завищену самооцінку.



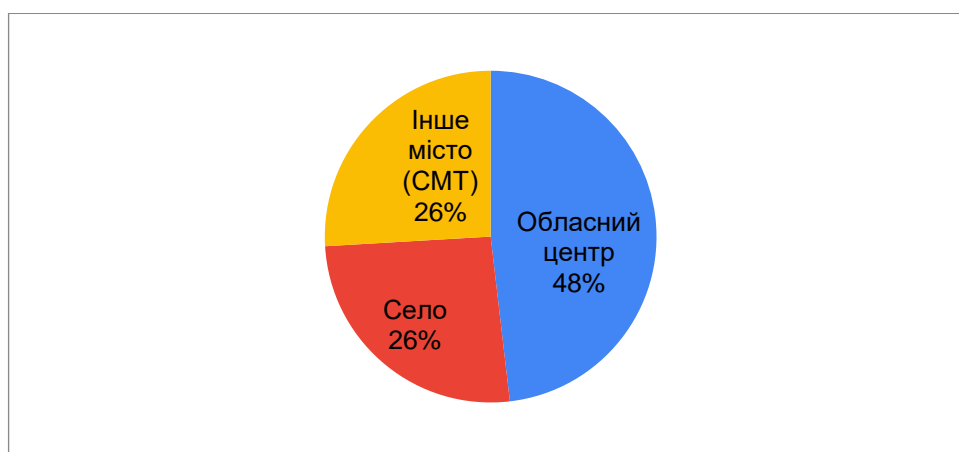
**Рис. 2.6. Відсотковий розподіл за показником статі в групі із завищеною самооцінкою**

На рис. 2.6 ми можемо побачити розподіл вибірки з завищеною самооцінкою за показником статі, що розподілився наступним чином: 55,6% респондентів з завищеною самооцінкою складають жінки, 44,4% респондентів відповідно чоловіки.



**Рис. 2.7. Відсотковий розподіл за показником віку в групі із завищеною самооцінкою**

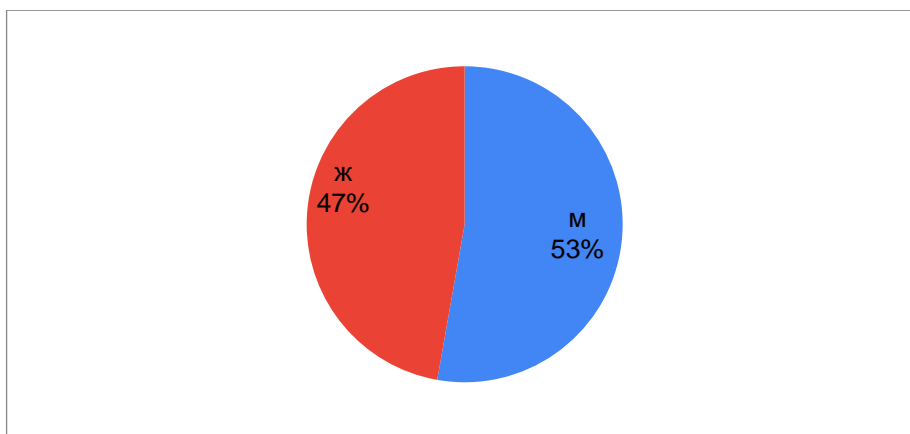
На рис. 2.7 ми можемо спостерігати, що 59,3% респондентів з завищеною самооцінкою складають особи віком від 17 до 20 років і відповідно 40,7% опитаних становлять особи віком від 21 до 25 років.



**Рис. 2.8. Відсотковий розподіл за показником місця проживання в групі із завищеною самооцінкою**

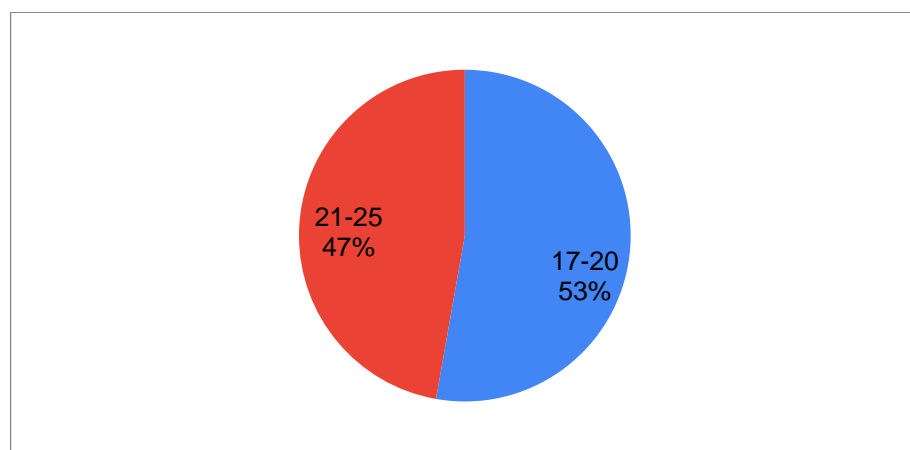
На рис. 2.8 ми можемо побачити, що 48,1% респондентів з завищеною самооцінкою проживають в обласному центрі, 25,9% опитаних проживають в селі і відповідно 25,9% респондентів проживають в іншому місті (СМТ).

Тепер розглянемо групу з адекватною самооцінкою.



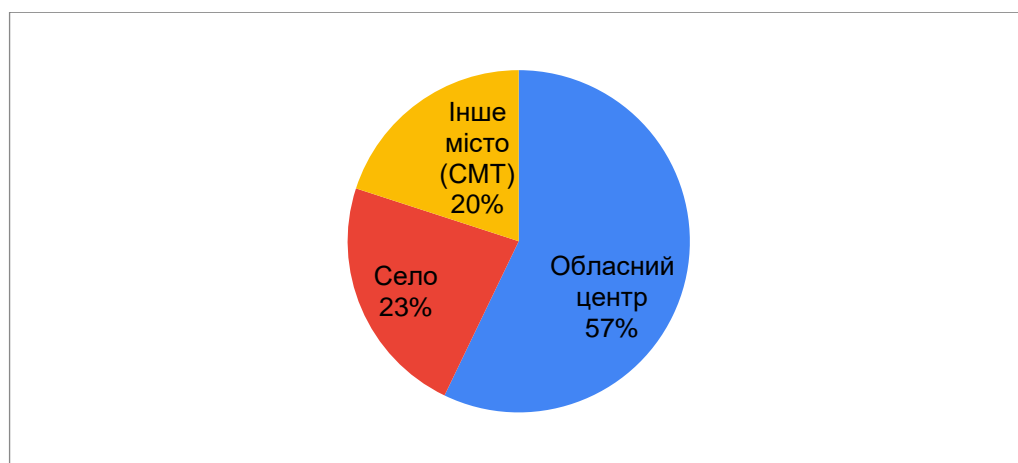
**Рис. 2.9. Відсотковий розподіл за показником статі в групі з адекватною самооцінкою**

На рис. 2.9 зображено відсотковий розподіл за статтю групи з адекватною самооцінкою. Ми бачимо, що 52,8% респондентів складають чоловіки і відповідно 47,2% жінки.



**Рис. 2.10. Відсотковий розподіл за віком в групі з адекватною самооцінкою**

На рис. 2.10 ми можемо побачити, що 52,8% респондентів з адекватною самооцінкою становлять особи віком від 17 до 20 років, відповідно 47,2% респондентів складають особи віком від 21 до 25 років.

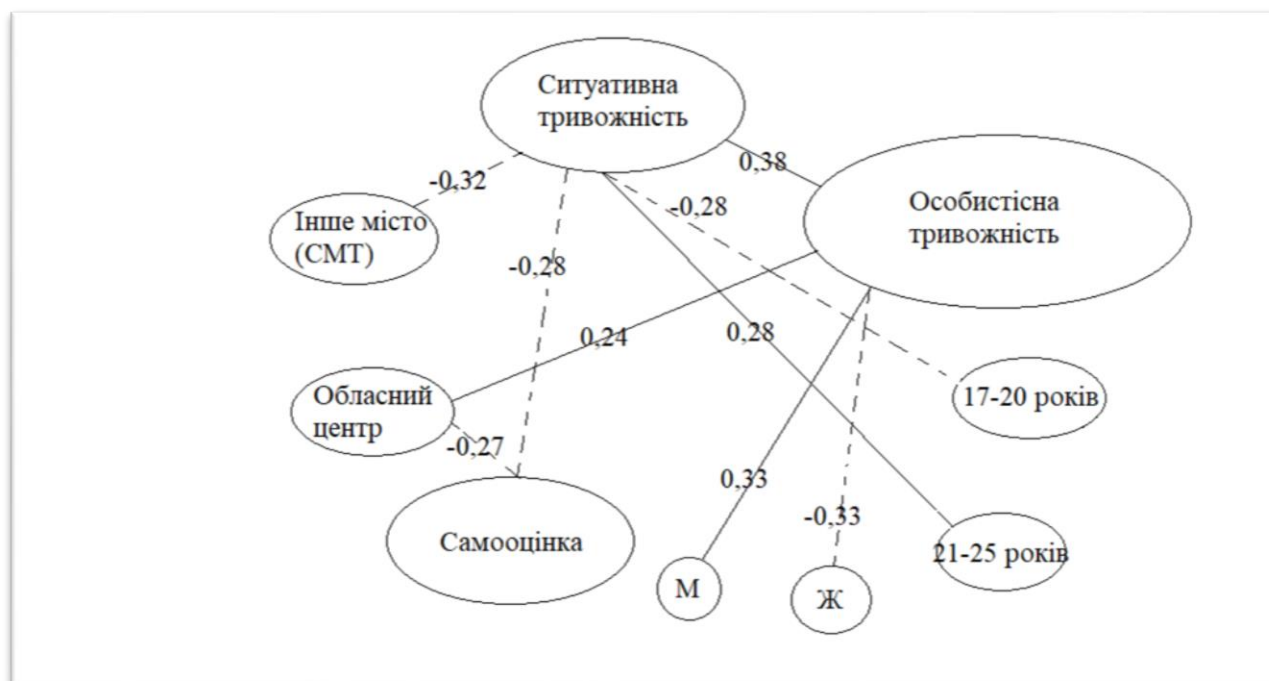


**Рис. 2.11. Відсотковий розподіл за місцем проживання групи з адекватною самооцінкою**

На рис. 2.11 ми можемо побачити, що 55,6% респондентів з адекватною самооцінкою проживають в обласному центрі, 22,2% опитаних мешкають в селі і відповідно 19,4% респондентів проживають в іншому місті (СМТ).

#### **2.4 Виявлення кореляційних зв'язків між показниками.**

За проаналізованими даними, нами були встановлені деякі кореляційні зв'язки між показниками тривожності та іншими показниками. Критерій значимості був встановлений за допомогою аналізу даних і становив 0,23 при  $p \leq 0,05$ .



**Рис. 2.12. Кореляційні зв'язки між показниками**

Кореляційні зв'язки, зображений на рис. 2.12, був встановлений між показниками тривожності та такими показниками:

- Кореляційний зв'язок було встановлено між особистісною тривожністю та статевими показниками чоловічої статі ( $r = 0,33$ ;  $p \leq 0,05$ ) та жіночої статі ( $r = -0,33$ ;  $p \leq 0,05$ ).
- Також був встановлений кореляційний зв'язок між особистісною тривожністю та показником проживання в обласному центрі ( $r = 0,24$ ;  $p \leq 0,05$ ).
- Зв'язок також було виявлено між показником ситуативної тривожності та віковими показниками 17-20 років ( $r = -0,28$ ;  $p \leq 0,05$ ) та 21-25 років ( $r = 0,28$ ;  $p \leq 0,05$ ).
- Кореляційний зв'язок також було встановлено між ситуативною тривожністю та показником проживання в іншому місті (СМТ) ( $r = -0,32$ ;  $p \leq 0,05$ ).
- Кореляційний зв'язок також було встановлено між показниками ситуативної та особистісної тривожності ( $r = 0,38$ ;  $p \leq 0,05$ ).
- Зв'язок було встановлено між показником самооцінки та показником ситуативної тривожності ( $r = -0,28$ ;  $p \leq 0,05$ ).
- Також зв'язок було встановлено між показником самооцінки та показником проживання в обласному центрі ( $r = -0,27$ ;  $p \leq 0,05$ ).

## **Висновки розділу 2**

Аналізуючи дані отримані в ході дослідження тривожності, ми можемо сказати, що чоловікам притаманний вищий рівень тривожності аніж жінкам. Також можна сказати, що більш тривожними є особи котрі проживають в обласному центрі, аніж ті хто живе в іншому місті (СМТ). Також слід зазначити, що особам які проживають в обласному центрі (СМТ) властивий нижчий рівень самооцінки.

Аналізуючи отримані дані також можна сказати, що більш тривожними є особи віком від 21 до 25 років аніж особи віком від 17 до 20 років.

Кореляційний аналіз проведених методик частково підтвердив нашу гіпотезу. Аналізуючи кореляційні зв'язки, ми можемо сказати, що більш тривожними є особи з нижчим рівнем самооцінки.

## РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ БАДМІНТОНІСТІВ

### 3.1 Обґрунтування методів корекції тривожності

Переживання тривожності спортсменами є однією з частин їх успішної спортивної діяльності, але якщо її рівень вищий ніж оптимальний то це призводить до погіршення результатів, самопочуття, що в кінцевому результаті погано впливає на особистість спортсмена.

Варто зазначити, що корекція тривожності може використовуватися не лише зі спортсменами, а також з іншими людьми які не мають відношення до спорту.

Корекція тривожності передбачає комплексний підхід. Для досягнення цієї мети нами було обрано когнітивно-поведінковий напрям та методи раціонально-емоційної поведінкової терапії А. Елліса, арт-терапія та метод прогресивної м'язової релаксації Е. Джекобсона.

На нашу думку, саме завдяки цим методам можна скорегувати рівень тривожності, оскільки саме когнітивно-поведінковий напрям включає в себе багато методів та технік, які можна ефективно використовувати в корекції тривожності.

Раціонально-емоційна поведінкова терапія (РЕПТ) – психотерапевтичний напрям, основною метою якого є корекція ірраціональних думок й упереджень і спричинених ними негативних емоційних переживань. Почуття і поведінка людини суттєво залежать від її думок, переконань та умовиводів – усього, що А. Бек і А. Елліс називають когніціями (когнітивними змінними). Судження і думки класифікують на групи: описові (дескриптивні); оцінні, причинно-наслідкові (каузативні); приписові (прескриптивні). Усі вони пов'язані між собою, утворюючи систему правил, жити за якими – означає неминуче бути нещасним [5].

Раціональна, пояснювальна терапія належить до когнітивно-поведінкового напрямку психології і психотерапії (Дж. Келлі, А. Елліс, А. Бек, У. Глассер, В. Бехтерев). Основною ідеєю даного напрямку є те, що більша

частина психологічних проблем особистості і результатом хибних уявлень та помилкових умовиводів (система індивідуальних ірраціональних уявлень про світ, яка формується, як правило, в дитинстві під впливом значущих дорослих). Саме тому психологічні проблеми особистості в даному напрямку вирішуються шляхом логічних переконань та доведень шляхом аналізу безумовно прийнятих норм і настанов людини та зміни (переструктурування) її Я-висловлювань, думок, переконань.

На думку багатьох психологів (А. Адлер, Ф. Перлз, К. Роджерс та ін.), людина сприймає і переживає дійсність залежно від структури її індивідуальної свідомості, життєвого досвіду та особистісних особливостей. Отже, ті самі події можуть по-різному сприйматися різними людьми. Цитуючи давньоримського філософа Епіктета, можна сказати: «Людям заважають не речі, а те, якими вони їх бачать». Одні схильні в усьому бачити неприємності, загрозу своїй особі (патогенне мислення). Інші схильні в усьому шукати позитивні моменти, не боячись труднощів і не ображаючись. Природно припустити, що оптимісти мають менше психологічних проблем і більш успішні в житті (тут позначається принцип «самореалізаційного пророцтва»). Навпаки, люди з патогенним мисленням частіше «зациклюються» на неприємностях і відчують стійкі негативні емоційні переживання, невдоволення собою, оточенням і життям загалом. Суб'єктивність сприймання дійсності наочно відображена в концептуальній схемі, що запропонована А. Еллісом і названа за першими буквами латинського алфавіту (ABCD-теорія):

- А (act) – подія, яка активує;
- В (belief) – судження про подію;
- С (consequence) – наслідок події (емоційна або поведінкова реакція);
- D (disputing) – обдумування (розумове опрацювання);



- Е (effect) – висновок, підсумковий ціннісний умовивід (конструктивний або деструктивний).

Аналіз поведінки клієнта або самоаналіз за схемою: «подія – сприймання – реакція – розмірковування – висновок» допомагає зрозуміти, яка ланка ланцюга спричинила кінцевий результат, а також побачити місце застосування корекційних зусиль під час надання психологічної допомоги [6].

Змінюючи ставлення людини до самої себе, власних переживань і життя загалом, можна вирішити багато її психологічних проблем. Саме це і являє собою завдання раціональної (або когнітивної) терапії. Навчивши людину самостійно аналізувати і усвідомлено керувати власними почуттями, діями, бажаннями, то можна сказати, що забезпечимо її засобом самокорекції. Основна цінність раціональної терапії полягає в тому, що людина сама активно бере участь у розв'язанні своїх психологічних проблем. Основою раціональної терапії є аналіз (почуттів, бажань, поведінки, граматичних форм мовлення тощо) та логічна аргументація. Але пояснювальна бесіда не повинна бути пустою, сухою, раціоналістичною, тим паче якщо робота проводиться з дітьми чи підлітками. Раціональна терапія звертається до розуму людини через її серце, а тому повинна бути емоційно-забарвленою, небайдужою. Раціональна терапія може бути прямою та непрямую (аналіз легенд, крилатих висловів, літературних творів, фільмів, випадків із життя тощо). [6].

Також нами буде застосовано метод арт-терапії – метод психотерапії, який має на увазі проведення лікування «мистецтвом». Вона використовується не так давно, але стрімко розвивається і вже довела свою ефективність. Метод включає безліч підвидів, що дає можливість підібрати найбільш корисні для кожного випадку індивідуально і усунути психологічні проблеми.

На початку свого розвитку арт-терапія включала лише образотворче мистецтво, проте в подальшому успіх в лікуванні був помічений при

використанні акторської гри, співу, танцювальної діяльності. Таким чином, людина може не тільки розслабитися, але і позбутися від багатьох комплексів, розібратися у внутрішньому «Я», поліпшити настрій, знайти гармонію з навколишнім світом.

Терапія може проводитися як в індивідуальній формі, так і у вигляді групових занять. Її цінність полягає в отриманні можливості нормалізувати психоемоційний стан, а також навчитися самовиражатися, пізнати себе.

Мистецтво допомагає висловити почуття людини, такі як гнів, розчарування, радість, образи, внаслідок чого він хоче позбутися «внутрішньої тяжкості», відкривається для світу. Важливо розуміти, що все це проходить комфортно для пацієнта, не викликає стресу, психологічної травми.

Переглядаючи літературу ми можемо побачити, що є різні підходи до розгляду арт-терапії. Так, А.А. Осипова визначає арт-терапію як спеціалізовану форму психотерапії, що базована на мистецтві, насамперед образотворчому, та творчій діяльності. Схожим є визначення О. Будза, який називає арт-терапію сучасним напрямом у психіатрії, медицині й біоенергетиці, що використовується як терапевтичний засіб – творчий процес, у якому перебуває пацієнт, і результати цього процесу – картини, вірші, музика тощо. Але є також інші підходи до розуміння арт-терапії (О.О. Медведєва, І.Ю. Левченко, Л.М. Комісарова, Т.О. Добровольська), згідно з якими це поняття являє собою синтез декількох галузей наукового знання (мистецтва, медицини, психології), а в лікувальній та психокорекційній практиці – це сукупність методик, базованих на застосуванні різних видів мистецтва у своєрідній символічній формі, які дозволяють за допомогою стимулювання художньо-творчих проявів здійснити психокорекцію порушень психосоматичних, психоемоційних процесів і відхилень в особистісному розвитку [7].

Арт-терапевтичні методи набули широкого використання серед психологів, лікарів, соціальних працівників. Сфера застосування арт-терапії в

психології постійно розширюється, що обумовлено широкою функціональністю та можливостями арт-терапії.

Основною метою даного методу є гармонізація розвитку особистості в результаті розвитку здатності самовираження, самопізнання через мистецтво. На сьогоднішній день арт-терапія є технологією психічної гармонізації та розвитку людини, методом вирішення внутрішніх конфліктів особистості, використання її творчого потенціалу, засобом знаходження та активізації ресурсів і поширення діапазону саморегуляції. Перевагами методу арт-терапії є:

- практично кожна людина може брати участь в арт-терапевтичній роботі (незалежно від віку, культурного досвіду й соціального стану);
- арт-терапія має цінність при використанні з тими групами клієнтів, які мають певні мовні обмеження;
- арт-терапія є засобом вільного самовираження, самопрояву і самопізнання;
- арт-терапевтичні методи мають значною мірою «інсайторієнтований» характер, зумовлюють атмосферу довіри, розуміння внутрішнього світу людини;
- арт-терапевтична робота в більшості випадків викликає в людей позитивні емоції, допомагає долати апатію, безініціативність, формувати активну життєву позицію та позитивне світосприйняття;
- арт-терапія базується на мобілізації творчого потенціалу особистості, внутрішніх механізмів саморегуляції та самообілізації;
- відзначається особливою «м'якістю» прийомів і психокорекційних впливів [10].

Арт-терапія виконує такі функції:

– Діагностична (внутрішній світ, неусвідомлювані та приховані потреби, емоційні переживання, ставлення до праці, професії, відповідність особистісних якостей професійно важливим).

- Комунікативна (міжособистісне спілкування, ставлення людини до навколишнього світу, людей, засвоєння загальнолюдських цінностей).
- Регуляторна (зниження втоми, стресу).
- Когнітивна (усвідомлення себе, своїх вчинків, отримання емоційного досвіду, розвиток духовно-моральної, емоційно-вольової, пізнавальної сфер).
- Корекційна (відхилення в емоційно-оцінній сфері – самооцінка, «Я-образ», агресивність).
- Розвиваюча (особистісне зростання, саморегуляція почуттів, поведінки; соціальна компетентність) [7].

Говорячи про використання арт-терапії в роботі з тривожними станами, варто зазначити, що цей метод використовує невербальні способи самовираження. А тривожні стани зазвичай проявляються в емоційній неврівноваженості, і їх складно виразити за допомогою слів. Отже працюючи з тривожними станами, ми працюємо на вмінням розпізнавати і керувати власними емоціями, пропонуючи людині висловити свої емоції та почуття малюванням, ліпленням, створенням колажів. Ці процеси дають можливість людині, переживаючи образи, знаходити причини своєї тривоги і проявляти свою цілісність і неповторність [7].

### **3.2 Програма корекції тривожності бадмінтоністів з різним рівнем самооцінки**

Актуальність даної програми зумовлена тим, що спортсмени постійно піддаються навантаженням, зокрема психологічним, в результаті чого рівень їхньої тривожності може підвищуватись.

Для корекції тривожності бадмінтоністів ми розробили корекційну програму розраховану на 7 занять по 80 хвилин кожна.

Мета програми: корекція тривожності та самооцінки бадмінтоністів з різним рівнем самооцінки.

Завдання програми:

1. Набути знання про поняття тривожності та чинники підвищення її рівня.
2. Сформувати та розвинути вміння коригувати рівень тривожності.
3. Навчитись застосовувати набуті знання та вміння, шляхом використання вправ.

Реалізатором програми має бути практичний психолог.

Програма розрахована на використання для груп спортсменів різного віку. Кількість учасників: 10-15 осіб юнацького віку.

Тривалість: 7 занять по 80 хвилин.

Очікувані результати:

1. Систематизовані знання про тривожність.
2. Ознайомлення і досвід практичного використання умінь регуляції тривожності.
3. Ефективне використання набутих умінь в практиці.

## **Зміст корекційної програми**

### **Зустріч 1.**

**Мета:** знайомство учасників між собою, знайомство учасників з поняттям тривожності.

**Тривалість:** 80 хв.

**1. Проведення тестування учасників за допомогою шкали реактивності та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна [13]. (Додаток А)**

**Мета:** визначення рівня тривожності учасників на початку корекційної роботи.

**Тривалість:** 20 хв.

### **2. Вправа 1: «Правила групової роботи»**

**Мета** вправи: ознайомити учасників з правилами роботи в групі, задля ефективної роботи.

**Тривалість:** 15 хв.

**Інструкція:** Запитати учасників чи знають вони якісь правила групової роботи. Ознайомити учасників з тими правилами, які вони не назвали.

1. Цінувати час.
2. Проявляти активність.
3. Говорити по черзі.
4. Говорити коротко і по темі.
5. Говорити тільки від свого імені.
6. Бути позитивними до себе та інших.
7. Не використовувати оціночні слова.
8. Правило поваги до представників своєї і протилежної статі.
9. Правило добровільної активності.
10. Правило конфіденційності.

Матеріали: фліп-чарт.

### **Питання для обговорення:**

1. Чому важливо дотримуватися всіх перелічених правил?
2. Чи все зрозуміло?

3. Хтось має питання?

### **3. Вправа 2: «Імена та прикметники»**

**Мета:** знайомство учасників між собою.

**Тривалість:** 15 хв.

**Інструкція:** всі учасники стають в коло і по черзі називають свої імена та прикметники на першу букву свого імені, кожен повинен назвати ім'я та прикметник попереднього учасника а потім своє.

**Матеріали:** -

**Інструкція:**

1. Учасники стають у коло.

2. Перший учасник називає своє ім'я та прикметник на ту ж букву.

Наприклад, великий Володимир або прекрасна Поліна.

3. Кожен наступний учасник спочатку повторює імена і прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім'я та прикметник.

4. Якщо група велика, можна обмежити повторення до останніх 4–5 учасників.

### **3. Інтерактивна лекція: «Тривожність і її чинники»**

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям тривожності та чинниками її підвищення.

**Тривалість:** 20 хв.

**Інструкція:** уважно слухати, ставити питання.

**Матеріали:** роздрукований текст.

**Хід виконання:**

1. Розповісти учасникам теоретичний матеріал.

2. Запитати в учасників, що в них може викликати підвищення тривоги.

### **Вправа 3: «Ти мені подобаєшся тим....»**

**Мета:** активізувати учасників, налаштування позитивного клімату в групі.

**Тривалість:** 15 хв.

**Матеріали:** м'яч.

**Інструкція:**

Учасники стають у коло. Тренер кидає м'яч одному з учасників, кажучи водночас: «Мені в тобі подобається...» і називає вподобане якість (кілька якостей). Учасник, який отримав м'яч, кидає його іншій людині й називає сподобалися йому якості. М'яч повинен побувати у всіх учасників.

**Вправа 4: «Рефлексія»**

**Мета:** отримати зворотній зв'язок.

**Тривалість:** 10 хв.

**Інструкція:**

Поділитися враженнями, підсумувати результати роботи.

**Матеріали:** -.

**Домашнє завдання:** визначити проблему яка потребує обов'язкового вирішення, типу: «Я не переживу, якщо не виграю цю гру», «Я зобов'язаний перемогти».

**Зустріч 2.**

**Мета:** перевірити домашнє завдання, навчитися визначати ірраціональні судження.

**Тривалість:** 80 хв.

**1. Інформаційний блок «Раціональні та ірраціональні судження».**

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям ірраціональних суджень.

**Тривалість:** 15 хв.

**2. Вправа. Обговорення ірраціональних суджень.**

**Мета:** визначення ірраціональних думок учасників та ознайомлення з моделлю ABC.

**Тривалість:** 25 хв.

**Інструкція:** обговорення домашнього завдання, пошук ірраціональних суджень учасників з формулою А-В-С:

А - будь-яка подія;

В - система оцінки клієнта, що визначає, які параметри об'єктивної події будуть сприйняті і будуть значимі;



С - емоційні та поведінкові наслідки сприйнятої події.

### **3. Вправа. Спростування ірраціональних суджень.**

**Мета:** перевести ірраціональні судження в раціональні.

**Тривалість:** 25 хв.

**Інструкція:** при переведенні ірраціональних суджень в раціональні використовувати гумор, гіперболізовані питання («А що буде далі, ти помреш якщо не зробиш це?»), конфронтацію (1. «Які інші можливі погляди на цю ситуацію?»; 2. «Які «за» і «проти» такого рішення?»), пом'якшення категоричності (замість «Я повинен» - «Мені б хотілося», замість «Я зобов'язаний» - «Я хотів би», замість «Буде жахливо, якщо...» - «Напевно, буде не зовсім зручно, якщо...»).

### **4. Вправа: «Рефлексія»**

**Мета:** отримати зворотній зв'язок про спростування ірраціональних суджень.

**Тривалість:** 15 хв.

**Домашнє завдання.**

**Вправа: «Атака на страх».**

**Мета:** навчитися долати ірраціональний страх.

**Інструкція:** подумати про дії які викликають у вас ірраціональний страх. Потрібно змусити себе робити те, що здається страшним, а потім робити це якомога частіше. Роблячи те, що вас лякає, потрібно переконувати себе, що в цьому немає нічого страшного. Потрібно довести собі, що ви не помрете від цього.

## **Зустріч 3.**

**Мета:** полегшити тривожність за допомогою ауторелаксації.

**Тривалість:** 80 хв.

### **1. Обговорення домашнього завдання.**

**Мета:** визначити чи у всіх учасників вдалося його виконати, а якщо у когось виникли труднощі, то обговорити їх.

**Тривалість:** 10-25 хв.

## **2. Вправа: «Слухаємо себе»**

**Мета:** навчитися розпізнавати емоційних станів.

**Тривалість:** 20-25 хв.

**Матеріали:** картки з зображенням різних емоційних станів.

**Інструкція:** Учасникам пропонується сісти в зручній позі. На 2-3 хвилини заплющити очі, розслабитись і подумати про своє самопочуття, свій настрій. Доки учасники виконують інструкцію, психолог готує картки з зображенням різних емоційних станів людини: страх, радість, злість тощо. Учасники розповідають про своє самопочуття, настрої, не відкриваючи очей. Далі психолог пропонує всім учасникам відкрити очі і поглянути на зображення емоційних станів. Після цього обговорюється особливості різних станів. Потім психолог просить учасників швидко і схематично зобразити власний стан та настрої.

## **3. Вправа «Веселка»**

**Мета:** розслабитися, ауторелаксувати.

**Тривалість:** 10 хв.

**Матеріали:** плей-лист зі спокійною, приємною музикою.

**Інструкція:** учасникам пропонується сісти якомога зручніше і заплющивши очі, під музику протягом 10 хвилин уявляти легку веселку, гру кольорів і себе в максимально спокійному, розслабленому стані.

## **4. Вправа: «Рефлексія»**

**Мета:** отримати зворотній зв'язок щодо емоційного стану учасників.

**Тривалість:** 20 хв.

### **Зустріч 4.**

**Мета:** робота з тривожністю.

**Тривалість:** 80 хв.

## **1. Вправа: «Чорний квадрат»[9].**

**Мета:** саморегуляція.

**Тривалість:** 30 хв.

**Матеріали:** папір А4, олівці, фарби, пензлики.

**Інструкція:** Учасникам пропонується намалювати на аркуші паперу чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання учасників і те, що їх не влаштовує в житті. Далі учасникам потрібно домалювати все, що їх захочеться. Головною умовою є те, щоб в кінці картинка їм сподобалася.

## **2. Вправа: «Розморозка емоцій»[9].**

**Мета:** усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.

**Тривалість:** 15-20 хв.

**Матеріали:** папір, олівці, фарби, фломастери.

**Інструкція:** Учасникам пропонується пригадати емоції, котрі супроводжували їх протягом дня (5-7 емоцій). Головним завданням є не боятися виражати через образи всі емоції, включаючи негативні. Далі потрібно зобразити ці емоції на аркуші паперу різноманітними образами та підписати їх. Потім психолог пропонує учасникам змінити ті образи та символи які викликають у них негативні реакції, зробити їх привабливішими. Далі йде обговорення.

## **3. Вправа: «Знайомство зі страхом»[9].**

**Мета:** усвідомлення страху та тривожності, їх основних причин появи, подолання страху та тривожності.

**Тривалість:** 20 хв.

**Матеріали:** папір, олівці, фарби, фломастери.

**Інструкція:** учасникам пропонується намалювати образ, що символізує їх основний страх в житті, чи те, що викликає тривогу. Коли всі учасники намалюють свої образи, психолог пропонує групі «познайомитися» з образами учасників, задаючи певні запитання, наприклад:

- Хто зображений на малюнку ?
- Як би Ви його охарактеризували?
- Який він? Добрий? Злий? Щасливий? Небезпечний?
- Уявіть, що він щось говорить Вам? Що саме? Що Ви йому відповідаєте на це?

- Чи змогли б Ви подружитися?
- Чи може хтось допомогти подружитися з ним?
- Чи можна з ним домовитися про щось?
- Чи хотіли б Ви позмагатися з ним у чомусь?
- Чи хотіли б змінити його?
- Де в тілі «живе ця емоція»?
- Пригадайте найяскравішу ситуацію у житті, що спричинила виникнення цієї емоції?
- Якщо б цей страх був схожий на звіра, то хто він?
- Якщо зараз присутній цей страх, то який він? Опишіть його.
- Чи змінилася на даний момент інтенсивність страху?
- Чи змінилося Ваше ставлення до страху і як?

#### **4. Вправа: «Рефлексія»**

**Мета:** отримати зворотній зв'язок від учасників щодо їх самопочуття.

**Тривалість:** 10-20 хв.

#### **Зустріч 5.**

**Мета:** робота з самооцінкою учасників, вироблення вмінь аналізувати свою особистість.

**Тривалість:** 80 хв.

##### **1. Вправа: « В промінчиках сонця»[9].**

**Мета:** формування внутрішньої стійкості учасників, підвищення їхньої довіри до самого себе.

**Тривалість:** 15 хв.

**Матеріали:** аркуші паперу, ручки, олівці, фломастери.

**Інструкція:** кожному учаснику пропонується намалювати на папері сонце. На це відводиться 2-3 хвилини. Далі учасникам пропонується записати всередині сонця власне ім'я, або написати «Я», а на променях сонця написати власні сильні сторони, ті якості які додають їм впевненості в собі, те, що люблять.

**Питання для обговорення:**

- Чому виконувалась ця вправа?
- Що дало вам це сонечко?
- Чи важко було знайти свої сильні сторони?

## **2. Вправа «Мій дракон»[9].**

**Мета:** вироблення вмінь аналізувати себе, навчитися позитивно сприймати власні негативні сторони, пошук шляхів боротьби з ними.

**Тривалість:** 30 хв.

**Матеріали:** аркуші паперу, ручки, олівці, фломастери.

**Інструкція:** спочатку психолог розповідаю учасникам про те, що в кожної людини є якісь недоліки, негативні якості, які погіршують її життя, але люди з ними справляються. Далі учасникам пропонується намалювати дракона який буде уособлювати їх, назвати його, і окремо назвати кожну голову. Далі учасникам пропонується вигадати історію про те як вони переможуть цього дракона і розповісти групі.

**Питання для обговорення:**

- Чи важко було придумати дракона?
- Чи важко було придумати спосіб перемоги цього дракона?

## **3. Вправа «Всесвіт»**

**Мета:** вироблення вмінь аналізувати власне «Я», формування позитивного настрою.

**Тривалість:** 20 хв.

**Матеріали:** аркуші паперу, олівці, фломастери, ручки.

**Інструкція:** учасникам пропонується намалювати міні сонячну систему, з сонцем в центрі. В сонячному колі потрібно написати «Я». Далі учасникам пропонується намалювати зірки, планети, тощо, які будуть уособлювати все те позитивне, що їм подобається в житті, це може бути улюблене заняття, улюблений звук, запах, колір, пора року, співак, актор, тощо. Далі психолог розповідає про те, що ця зоряна карта, яку намалювали учасники, показує їхні можливості, їхній ресурс в житті, що кожна людина як і її карта є унікальною.

**Питання для обговорення:**

- Розкажіть про свою карту.
- Чи важко було знайти і намалювати те що вам приносить задоволення?

**4. Рефлексія.**

**Мета:** отримання зворотного зв'язку від учасників про проведену роботу, їхнє самопочуття.

**Тривалість:** 15 хв.

**Матеріали:**—.

**Зустріч 6.**

**Мета:** завершення корекційної роботи, проведення контрольного тестування.

**Тривалість:** 80 хв.

**1. Вправа: «Мій страх»[9].**

**Мета:** подолання страху та тривожності учасників.

**Тривалість:** 20хв

**Матеріали:** аркуші паперу, ручки.

**Інструкція:** учасникам пропонується намалювати абстрактний малюнок, або конкретний об'єкт, який викликає у них тривогу, страх. Після того як всі учасники намалювали, психолог пропонує розірвати їх малюнки на маленькі шматочки. Після цього відбувається обговорення самопочуття учасників.

**2. Вправа: «Розігрування тривожних моментів з життя»**

**Мета:** подолання тривожності.

**Тривалість:**20 хв.

**Матеріали:** -.

**Інструкція:** учасникам пропонується розіграти різні ситуації з життя як викликають страх та тривогу. Ситуації мають запропонувати самі учасники. Під час розігрування, між усіма учасниками відбувається обговорення способів вирішення ситуації [9].

**3. «Релаксація»**

**Мета:** релаксація, розвиток вміння саморегуляції, усвідомлення, знаходження і зняття м'язових затисків, визначення і зняття зайвої напруги.

**Тривалість:** 10 хвилин.

**Інструкція:** Учасники сидять на стільцях. Їх завдання напружувати та розслаблювати м'язи. Розслаблення супроводжується швидким та різким видихом. Час максимальної напруги м'язів 5-7, розслаблення 30-45 с.

1. Спочатку напружуються кисті рук. Варто уявити, що ви видавлюєте з бурульки, що стискається, воду.
2. М'язи рук. Руки витягнуті вперед, пальці розчепірені. Необхідно якомога далі витягнути пальці.
3. Плечі. Як би дотягнутися плечима до мочок вух.
4. Груди та спина. Перехрестити лопатки.
5. Живіт. Зробіть свій живіт кам'яним, немовби відбиваєте удар.
6. Стопи. Дотягнутися пальцями ніг до середини гомілки.
7. Гомілки, стегна. Пальці ніг фіксовані, п'яти піднімаються.
8. Верхня третина обличчя. Здивований обличчя, зморщити чоло.
9. Середня третина обличчя. Скосити очі, зморщити ніс.
10. Нижня третина обличчя. "Посмішка Буратіно" – відвести куточки рота до вух.
11. Нижня третина обличчя. «Поцілунок» – губи хоботком, звук «у-тю-тю».

**4. Проведення тестування учасників за допомогою шкали реактивно та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна [13]. (Додаток А)**

**Мета:** визначення рівня тривожності учасників по завершенню корекційної роботи.

**Тривалість:** 20 хв.

**5. Вправа: «Рефлексія»**

**Мета:** отримання зворотного зв'язку щодо проведеної роботи та самопочуття учасників.

**Тривалість:** 20 хв.

### **3.3 Апробація програми корекції тривожності у бадмінтоністів із різним рівнем самооцінки**

Для реалізації програми корекції тривожності у бадмінтоністів із різним рівнем самооцінки було проведено 5 корекційних занять у дистанційному форматі за допомогою платформи Zoom.

У кожному занятті брала участь група з 9-12 осіб, студентів Сумського Державного Університету освітньо-професійного напрямку «Психологія». Перед початком роботи учасники були проінформовані про організацію роботи в умовах військового стану, а саме дій під час сирени.

Оскільки курс занять проводився в онлайн форматі, то деякі вправи було модифіковано до проведення їх в онлайн форматі, а деякі через неможливість адаптування було вилучено з програми.

Перше заняття ставило на меті знайомство учасників між собою, але оскільки вони були вже знайомі, то головною метою для нас стало встановлення рапорту між учасниками та тренером, формування правил взаємодії групи та виявлення очікувань учасників від занять. В процесі першого заняття учасники ознайомилися з поняттям тривожності, чинниками підвищення її рівня та способами подолання її високого рівня. Учасники проявили цікавість до теми занять адже були активні протягом заняття, ділилися власним досвідом в подоланні тривожності. Загалом учасники позитивно відгукнулися на проведене заняття адже у них була можливість поспілкуватися на дану тему, поділитися досвідом, дізнатися щось нове.

Друге заняття ставило на меті познайомити учасників з поняттям ірраціональних суджень, виявленні їх у учасників та переведення їх в раціональні. Протягом заняття було багато дискусій, обговорень в процесі яких учасники дізналися про ірраціональні установки, намагалися змінити їх на раціональні.

Третє заняття мало на меті роботу з тривожністю за допомогою арт-терапевтичних вправ, формування позитивного клімату в групі. На початку заняття учасників було проінформовано про план роботи, на що вони дали



позитивний відгук та очікування. Вправа «Чорний квадрат» мала на меті показати учасникам, що в усьому можна знайти позитив. Учасники добре відгукнулись на дану вправу, адже за їхніми словами вони раніше навіть і не думали, що зі звичайного чорного квадрату можна зробити гарну картину. Вправа «Розморозка емоцій» мала на меті покращити усвідомлення власних емоцій учасників, розвинути вміння вербалізації емоцій. Учасники активно ділилися пережитими емоціями, що сприяло покращенню їх вербалізації та усвідомленню. Після даної вправи для завершення було проведено рефлексію, в ході якої учасники дали позитивний відгук на проведене заняття, поділилися власними емоціями.

Четверте заняття мало на меті продовження роботи з тривожністю та самооцінкою за допомогою арт-терапевтичних вправ. На початку заняття було проведено рефлексивне коло для формулювання очікувань від заняття. Першою була вправа «Всесвіт» мета якої полягала в актуалізації емоційних станів, дослідження власних емоцій та особливостей емоційної сфери, самооцінки. В процесі роботи учасники знаходили свій ресурс для подолання тривожності. В процесі обговорення усвідомили, що кожна людина особлива як і її емоції. Після заняття було проведено рефлексивне коло, під час якого учасники поділилися позитивними відгуками про заняття.

Метою п'ятого заняття було завершення роботи з тривожністю та підведення підсумків з проведених занять. Першою була вправа «Мій страх», під час якої учасники намагалися зменшити прояв тривоги від подразника який викликає тривогу чи страх. Учасники намагалися знайти щось смішне, кумедне та розглядали причину тривоги з різних сторін, в ході чого було постійне обговорення. Після цієї вправи було запущено рефлексивне коло в ході якого учасники ділилися емоціями та почуттями від проведених занять. В цілому учасники були задоволені проведеною роботою.

### **Висновки до розділу 3**

В підсумку до третього розділу ми можемо сказати, що розроблена програма спрямована на корекцію тривожності. Розроблена за допомогою раціонально-емоційної поведінкової терапії та арт-терапії. Цільова група – бадмінтоністи віком від 17 до 25 років. Програма складається з 5-ти занять по 80 хв.

Програма включає в себе інформаційний блок, а саме повідомлення, домашнє завдання, активну групову роботу та обговорення, інформаційно пізнавальні та розвивальні компоненти.

Дана програма має інформаційні та розвиваючі компоненти спрямовані на зниження рівня тривожності. Учасники занять були ознайомлені з поняттям тривожності та способами зниження її рівня.

Протягом апробації програми учасники аналізували поняття тривожності, обговорювали способи зниження її рівня, ділилися досвідом використання різних технік.

## ВИСНОВКИ

В цій роботі ми розглянули такі поняття як тривожність особистості та самооцінка. Ми описали особливості даних понять які наявні у спортсменів індивідуальних видів спорту. Також в рамках нашого дослідження було розроблено програму корекції реалізація якої передбачається груповою роботою. Освоєння навичок саморегуляції, аналіз ірраціональних установок та суджень є важливим для зменшення рівня тривожності особистості.

Поняття тривожності визначається нами як індивідуальна психологічна особливість людини, яка полягає в підвищеній схильності відчувати неспокій у різних життєвих ситуаціях. Стан тривожності є найпоширенішим станом у спортсменів перед самим початком змагань або перед виконанням складної вправи, яка виконується вперше. Тривожність визначає індивідуальну чутливість спортсмена до змагального стресу. Як риса особистості вона описує в тій чи іншій мірі схильність відчувати і багатьох ситуаціях побоювання, страх.

Корекція тривожності передбачає комплексний підхід. Для методичного забезпечення корекційної програми нами було використано методи раціонально-емотивна поведінкова терапія А. Елліса та арт-терапія

Суть нашої роботи полягає в тому, що спортсмени, у яких підвищений рівень тривожності, навчаться аналізувати свої ірраціональні установки та судження, оволодіють техніками саморегуляції та релаксації для зменшення тривожності.

Аналізуючи дані отримані в ході дослідження тривожності, ми можемо сказати, що на даний момент більш тривожними є чоловіки ніж жінки. З високою долею вірогідності це може бути пов'язано з війною в нашій країні.

Отримані дані також свідчать про те, що більш тривожними є люди котрі проживають в обласному центрі ніж ті хто живе в іншому місті (СМТ). Можливо це також можна пов'язати з бойовими діями на території України які проходили більше в обласному центрі ніж в деяких містах чи СМТ. Також слід зазначити, що наші результати показали нижчий рівень

самооцінки у осіб котрі проживають в обласному центрі. Можливо це також можна пов'язати з тим, що у обласному центрі проходило більше бойових дій аніж в інших містах.

Аналізуючи отримані дані також можна сказати, що більш тривожними є особи віком від 21 до 25 років аніж особи віком від 17 до 20 років. На мою думку це можна пов'язати з тим, що більш дорослим особам властива більша мисленнєва зрілість і вони більш глибоко сприймають все те, що наразі відбувається в країні.

Також аналізуючи кореляційні зв'язки, ми можемо сказати, що більш тривожними є особи з нижчим рівнем самооцінки.

В підсумку ми можемо сказати, що розроблена програма спрямована на корекцію тривожності. Розроблена за допомогою раціонально-емотивної поведінкової терапії та арт-терапії. Цільова група – бадмінтоністи віком від 17 до 25 років. Програма складається з 5-ти занять по 80 хв.

Програма включає в себе інформаційний блок, а саме повідомлення, домашнє завдання, активну групову роботу та обговорення, інформаційно пізнавальні та розвивальні компоненти.

Дана програма має інформаційні та розвиваючі компоненти спрямовані на зниження рівня тривожності. Учасники занять були ознайомлені з поняттям тривожності та способами зниження її рівня.

Протягом апробації програми учасники аналізували поняття тривожності, обговорювали способи зниження її рівня, ділилися досвідом використання різних технік

## ЛІТЕРАТУРА

1. Павлишин О. Вивчення зміни пихоемоційного стану студентів в період спортивної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 1*. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка. Головний редактор В.М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. 605 с. С.137-140. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/23029/1/Павлишин.pdf> (Дата звернення 03.11.2021).
2. Краснокутський М.І. Особливості проявів особистісної та реактивної тривожності у спортсменів пожежно-прикладного спорту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 1 (45). С.155-162.
3. Дячук П. Самооцінка, її структура і функції в особистісному розвитку. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/447/1/samoocinka.pdf> (Дата звернення 05.11.2021).
4. Височіна Н., Макуц Т. Самооцінка тенісистів 14-15 років та її вплив на ефективність тренувальної і змагальної діяльності. *Теорія і методика підготовки спортсменів*. С. 19-24. URL: <http://www.infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2015-03/2015-03-05.pdf> (Дата звернення 05.11.2021).
5. Андрушко Я. Психокорекція. Навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/344/1/Андрушко%20психокорекція.pdf> (Дата звернення 12.11.2021).
6. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навчальний посібник. С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми: Університетська книга, 2020. 304 с. URL: [http://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/9286/1/%2BКузікова%20С.Б.%20-%20Теорія%20і%20практика\\_10-2\\_.pdf](http://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/9286/1/%2BКузікова%20С.Б.%20-%20Теорія%20і%20практика_10-2_.pdf) (Дата звернення 12.11.2021).

7. Карапетова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки.* 2020. № 2 (20). С. 34-39. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2020/2/5.pdf> (Дата звернення 12.11.2021).
8. Ляшенко В. М., Туманова В. М., Корж Є. М. Дослідження тривожності студентів, що займаються футболом. *Молодий вчений.* № 4.3 (56.3). Квітень. 2018. С. 89-92. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4.3/19.pdf> (Дата звернення 16.11.2021).
9. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/ArtТерапія-19-10-20.pdf> (Дата звернення 14.12.2021).
10. Ільченко І. С. Арт-терапія: навч.посіб. для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/2195/1/Art-terapiya.pdf> (Дата звернення 14.12.2021).
11. Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник. Київ. 2008. 64 с. URL: [http://193.138.93.8/bitstream/BNAU/3613/1/diagnostyka\\_psychofiziologichnogo.pdf](http://193.138.93.8/bitstream/BNAU/3613/1/diagnostyka_psychofiziologichnogo.pdf) (Дата звернення 15.12.2021).
12. Воробьева В. А. Психофизиологические особенности игроков баскетбольных команд в гуманитарных вузах. В. А. Воробьева. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей.* Харків: ХГПУ. 2007. №1. С. 17 – 20.

13. Спилбергер Ч. Д. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности. URL: <https://www.nekrasovspb.ru/doc/18spilberg.pdf> (Дата звернення 15.12.2021).
14. Сидоров К. Р. Самооценка в психологии *Мир психологии*. 2006. № 43. С. 18–36.
15. Кретти Бр. Дж. Психология в современном спорте. *Физкультура и спорт*. 2007. 116 с.
16. Тадтаева Л. Х., Калоева Л. А. Взаимосвязь самооценки и адаптированности спортсмена к профессиональной деятельности. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-samootsenki-i-adaptirovannosti-sportsmena-k-professionalnoy-deyatelnosti/viewer> (Дата звернення 15.12.2021).
17. Прихожан А. М. Психология тревожности. Питер. 2007. 192 с.
18. Соловьева С. Л. Тревога и тревожность: теория и практика. *Медицинская психология в России*. Электронный научный журнал. 2012. N 6 (17). URL: [http://medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2012\\_6\\_17/nomer/nomer14.php](http://medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_6_17/nomer/nomer14.php) (Дата звернення 2.06.2022).
19. Рогачов А. И., Майдокина Л. Г. Исследование соревновательной тревожности спортсменов разной специализации. *Science Time*. 2015. 659-664. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-sorevnovatelnoy-trevozhnosti-sportsmenov-raznoy-spetsializatsii> (Дата звернення 9.06.2022).
20. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 10. С. 120-128.
21. Дейнеко А. Х., Боляк Н. Л. Тревожность и спортивная мотивация гимнасток в тренировочном процессе и в соревновательный период (сравнительный анализ). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 4. 172-177.
22. Китаев-Смик Л. А. Психология стресса. - Москва: Наука, 1988.
23. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с. URL: <http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf> (Дата звернення 9.06.2022),

24. Родіонов А. В. Психология физического воспитания и спорта. Убник для вузов. Москва. Мир. 2004. 576 с
25. Улізько В. М., Коробейніков Г. В. Стан емоційного напруження спортсменок-тенісисток високої кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу. Національний університет фізичного виховання та спорту України. 2010. №6. с. 128-130. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-emotsionalnogo-napryazheniya-sportsmenok-tennisistok-vysokoy-kvalifikatsii/viewer> (Дата звернення 11.06,2022).
26. Циба Ю. Г. Особливості психологічної підготовки в пауерліфтингу. *Young Scientist*. №3.3. 2018. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/3.3/38.pdf> (Дата звернення 11.06.2022).
27. Безверхня Г. В. Психологія фізичного виховання. Методичні рекомендації. Умань, 2013. 42 с.
28. Клименко В. В. Психология спорта: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.: МАУП. 2006. Бібліогр. Київ. 432 с.
29. Макаров Ю. М. Генезис игровой деятельности. Монография. Берлин. Директ-Медиа. 2017. 207 с.
30. Булышко Е. С. Особенности проявления тревоги у спортсменов на различных этапах подготовки на примере хоккея. URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/250013/1/42-46.pdf> (Дата звернення 11.06.2022).



## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

## Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
1. Я спокійний	1	2	3	4
2. Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3. Я напружений	1	2	3	4
4. Я відчуваю співчуття	1	2	3	4
5. Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6. Я прикро вражений	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі негаразди	1	2	3	4
8. Я відчуваю себе відпочив від	1	2	3	4
9. Я насторожений	1	2	3	4
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений у собі	1	2	3	4
12. Я нервую	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я напружений (накручений в собі)	1	2	3	4
15. Я не відчуваю напруги і скованості	1	2	3	4
16. Я задоволена	1	2	3	4
17. Я заклопотаний	1	2	3	4
18. Я занадто збуджений і	1	2	3	4

мені ніяково				
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

### Опитувальний бланк особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
1. Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2. Я швидко втомлююся	1	2	3	4
3. Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
5. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6. Я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
7. Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
8. Очікувані труднощі дуже непокоять мене	1	2	3	4
9. Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10. Я буваю повністю щасливий	1	2	3	4
11. Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
12. Мені не дістає впевненості у собі	1	2	3	4
13. Я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
14. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі	1	2	3	4
15. У мене буває хандра	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Всякі дрібниці відволікають і	1	2	3	4

хвилюють мене				
18. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19. Я врівноважена людина	1	2	3	4
20. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4
21. Як часто тренер кричить на вас	1	2	3	4
22. Чи часто ви ображаєтесь	1	2	3	4

## ДОДАТОК Б

**Опитувальник «Визначення рівня своєї самооінки» Г. М. Казанцевої.**

Твердження	Згоден «+»	Не згоден «-»	Не знаю «?»
1. Звичайно я розраховую на успіху своїх справах			
2. Більшу частину часу я знаходжуся в пригніченому стані			
3. Більшість ровесників зі мною радяться.			
4. У мене немає невпевненості в собі.			
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.			
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.			

7. Я все роблю добре (будь-яку справу).			
8. Мені здається, що я вважаю себе правим.			
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.			
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.			
11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.			
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.			
13. Мене мало турбують можливі невдачі.			
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.			
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.			
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.			
17. Я думаю, що я живу гірше за інших.			
18. Мені здається, що я постійно комусь портібен.			
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.			
20. У житті я завжди чогось боюся.			

## ДОДАТОК В

## Кореляційна матриця

	М	Ж	17-20	21-25	встной це	Село	ой город	СИТ. ТРИВ	СОБ. ТРИ	АМООЦІН
М	1									
Ж	-1	1								
17-20	-0,33725	0,337247	1							
21-25	0,337247	-0,33725	-1	1						
Областно	0,016086	-0,01609	0,043167	-0,04317	1					
Село	0,182336	-0,18234	-0,14658	0,146581	-0,56854	1				
Другой го	-0,13934	0,139336	0,035594	-0,03559	-0,54516	-0,30083	1			
СИТ. ТРИВ	0,184279	-0,18428	-0,28039	0,280393	0,060601	0,100977	-0,3217	1		
СОБ. ТРИ	0,335333	-0,33533	-0,02294	0,022939	0,249159	-0,06934	-0,15854	0,38591	1	
САМООЦІ	0,087548	-0,08755	0,024016	-0,02402	-0,27301	0,138917	0,071023	0,061586	-0,28468	1