

СЕКЦІЯ 8
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ДОМІНАНТНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ

DOMINANT MENTAL STATES OF ATHLETES DURING THE PRE-COMPETITION PREPARATION STAGE

Статтю присвячено аналізу домінантних психічних станів спортсменів на етапі підготовки до змагань. Показано, що психічні стани проявляються як реакція на ситуацію, обставини або діяльність загалом і мають адаптивний пристосувальний характер. З'ясовано, що в процесі спортивної діяльності формуються та проявляються як сприятливі, так і несприятливі психічні стани, які відображають специфіку активності емоційної, мотиваційної, волевої та пізнавальної сфери психіки атлета. Установлено, що для сприятливих станів характерне підвищення рівня активації і тону, зниження напруженості, переважання позитивних емоцій, гарне самопочуття та адаптація до ситуації. Натомість несприятливі стани визначаються зниженням рівня активності, підвищенням напруги, переважанням негативних емоцій, дезадаптацією та порушенням інтеграції функцій різних систем організму. Кожен стан зумовлений не тільки внутрішніми процесами, а й зовнішніми умовами діяльності, характером як самої діяльності загалом, так і її етапами. Детально та змістовно проаналізовано такі домінантні психічні стани: готовність, активація, упевненість, тривога, фрустрація, напхнення, перенапруження, страх. Констатовано, що для стану готовності індикаційним є оптимальний рівень емоційного збудження, що сприяє ефективній змагальній діяльності. Цей рівень забезпечує збалансоване функціонування фізіологічних, психічних і психологічних процесів. Значення рівня активації свідчить про ступінь мобілізації функціональних можливостей організму спортсмена. Стан психічного пересичення виникає через виснаження психічної енергії під час тренувань. Важливу роль на етапі підготовки до змагань відіграє стан або процес внутрішнього спонукання, що надає спортсменові енергії, мотивації та ентузіазму для дії або досягнення цілей. У спортивній діяльності важко повністю усунути невизначеність, що може викликати тривожність – негативний емоційний стан, пов'язаний з нервозністю та хвилюванням. На етапі підготовки до змагань домінантними психічними станами також можуть бути фрустрація і страх, що виникають у спортсменів під впливом труднощів, невдач чи реальних чи уявних небезпек. Вплив фрустрації залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, його фрустраційної толерантності. Досить типовим для спортсменів, особливо в екстремальних видах спорту або за несприятливих умов, є стан страху. Зазначено, що страх у спортсменів може бути зумовлений різними чинни-

ками. Аналіз домінантних психічних станів на етапі підготовки до змагань дає змогу розглянути їхню роль у регуляції психічної діяльності.

Ключові слова: спортсмен, психічний стан, домінантний, етап підготовки до змагань, регулятор.

This article is dedicated to analyzing the dominant mental states of athletes during the preparation stage for competitions. It is demonstrated that mental states emerge as reactions to specific situations, circumstances, or activities in general and have an adaptive and regulatory function. The study reveals that both favorable and unfavorable mental states develop and manifest in the process of sports activity, reflecting the peculiarities of the emotional, motivational, volitional, and cognitive domains of an athlete's psyche. It is established that favorable states are characterized by increased activation and tone, reduced tension, a predominance of positive emotions, well-being, and adaptation to the situation. Conversely, unfavorable states are characterized by decreased levels of activity, increased tension, a predominance of negative emotions, maladaptation, and impaired integration of various physiological systems. Each state is determined not only by internal processes but also by external conditions, as well as the nature and stages of activity. A detailed analysis is provided of dominant mental states such as readiness, activation, confidence, anxiety, frustration, inspiration, overstrain, and fear. It is noted that the state of readiness is indicated by an optimal level of emotional arousal, which contributes to effective competitive performance. This level ensures the balanced functioning of physiological, cognitive, and psychological processes. The level of activation reflects the degree of mobilization of an athlete's functional capabilities. Mental fatigue arises from the depletion of psychological energy during training. Internal motivation plays a crucial role during the pre-competition stage, providing athletes with energy, motivation, and enthusiasm for action or goal achievement. Uncertainty is difficult to eliminate in sports activities, which may result in anxiety – a negative emotional state characterized by nervousness and worry. During the preparation stage for competitions, dominant mental states may also include frustration and fear, which arise in athletes due to challenges, setbacks, or real and perceived threats. The impact of frustration depends on individual characteristics, particularly an athlete's frustration tolerance. Fear is quite typical among athletes, especially in extreme sports or under

УДК 159.9:796.01
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.49>

Волянюк Н. Ю.

д.психол.н., професор,
завідувачка кафедри психології
та педагогіки
Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

Ложкін Г. В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
та педагогіки
Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

Староконь Є. Г.

к.психол.н., доцент,
професор кафедри суспільних наук
Житомирський військовий інститут імені
С. П. Корольова

adverse conditions. It is noted that fear in athletes can be triggered by various factors. The analysis of dominant mental states during the pre-competition preparation stage provides

deeper insight into their role in regulating psychological functioning.

Key words: athlete, mental state, dominant, pre-competition preparation stage, regulator.

Постановка проблеми. Останніми роками поняття «психічний стан» дедалі частіше трапляється в спеціальній літературі як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Це свідчить про дедалі більшу важливість вивчення проблем, пов'язаних з ідентифікацією та регуляцією психічного стану суб'єкта конкретної діяльності, зокрема спортивної. Розуміння перебігу цих станів у спортсменів різної кваліфікації критично важливе для організації ранньої, безпосередньої та загальної психологічної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розгляд домінантних психічних станів, які властиві кваліфікованим спортсменам на різних етапах спортивної діяльності, був предметом наукових робіт багатьох дослідників. Зокрема, Л. Арнаутова, Т. Петровська, О. Ганага та С. Федорчук досліджували типові ситуації, які сприймаються спортсменами як стресові й викликають негативні психічні стани в різні періоди спортивної діяльності: навчання, тренувань, підготовки до змагань, відновлення як до змагань, так і після [1]. Особливості психологічної підготовки професійних футболістів та футболісток, включно з ментальним тренуванням, управлінням стресом, мотивацією досягнення спортивних результатів та комунікаційною взаємодією, стали предметом детального дослідження в працях Ю. Гречко та Л. Бегеши [3]. Актуальні психічні стани спортсменів складнокоординаційних видів спорту та їх вплив на результати змагальної діяльності були детально розглянуті в працях І. Сундукової. Як зазначає дослідниця, сильне емоційне збудження може стати негативним фактором, що спричиняє підвищення м'язового тону, порушує точність і координацію рухів, що заважає спортсменам реалізувати свій потенціал. Водночас вона наголошує, що стрес і тривожність підвищують рівень емоційного збудження, тоді як упевненість у собі та позитивна установка здатні знижувати тривожність, сприяючи розслабленню м'язів та покращенню концентрації уваги [7]. Порівняльний аналіз психологічних параметрів домінантних психічних станів спортсменів індивідуальних видів спорту під час вимушеної ізоляції, спричиненої поточною пандемією COVID-19 та воєнним станом, здійснено групою дослідників з України [12]. Дослідження показало, що психологічне благополуччя спортсменів під час карантину та воєнного стану значно відрізняється, що підкреслює важливість психоемоційного комфорту для досягнення високих результатів і стійкості спортсменів у складних умовах. Група міжнародних дослідників із Саудівської Аравії та Тунісу виявили позитивний вплив НЛП на зниження спортивної тривожності, покращення самовпевненості та мотивації в підлітків, а також покращення емоційної регуляції та загальної спор-

тивної результативності в експериментальній групі порівняно з контрольною [10]. Аналіз літературних даних і результати власних досліджень дало змогу А. Артюшенку та Ю. Чистовській дійти висновку, що ендогенними факторами впливу на психічні стани є властивості нервових процесів та темперамент, а екзогенними факторами впливу може бути процес взаємодії суб'єкта з оточенням [2].

На основі аналізу наукових робіт [4; 5], що були проведені в цій сфері, можна стверджувати, що психоемоційний стан спортсменів відіграє вирішальну роль у їхній конкурентоспроможності та стійкості під час змагань. Незважаючи на визнану важливість цих досліджень, предметний аналіз домінантних психічних станів на етапі підготовки до змагань є важливим для більш глибокого розуміння їх впливу на ефективність виступів спортсменів.

Метою статті є конкретизація та змістовний аналіз домінантних психічних станів спортсменів на етапі підготовки до змагань.

Виклад основного матеріалу дослідження. З психологічного погляду психічні стани є багатовимірними, вони виступають і як система організації психічних процесів, і як механізм оцінки навколишньої дійсності, і як суб'єктивне ставлення до відображуваного явища. Зміна психічного стану проявляється у вигляді зміни суб'єктивного ставлення до ситуації або трансформації мотивів щодо виконаного завдання. Психічні стани виконують різні функції, насамперед адаптацію до навколишнього середовища, а також інтеграцію функціональних одиниць, що складаються з ієрархічно організованих властивостей, у цілісну сукупність психічних процесів і психічних властивостей (процес – стан – властивість). З позиції системного підходу психічні стани можна розглядати як компонент великої системи (психіки). У цій системі функції станів полягають у впливі на формування психічних властивостей і перебіг психічних процесів. Регуляторні можливості психічних станів забезпечують адаптацію суб'єкта до умов конкретної діяльності завдяки своїй інтегративній функції. Психічні стани проявляються як реакція на ситуацію, обставини або діяльність загалом і мають адаптивний пристосувальний характер, узгоджуючи можливості спортсмена з конкретними умовами та організовуючи його взаємодію із середовищем. Згідно із загальноприйнятим у системній психології визначенням психічних станів як складного, різноманітного, досить стійкого, але мінливого явища, стає зрозумілим їх позитивний або негативний вплив на життєдіяльність людини. Явище це винятково індивідуальне й залежить від особливостей особистості.

У процесі спортивної діяльності формуються й проявляються різні стани, які відображають специфіку активності систем і функцій організму

спортсмена. Стан є формою саморегуляції психіки та одним із найважливіших механізмів інтеграції людини як цілості. Адаптивна функція стану полягає в установленні відповідності між актуалізованими потребами людини та її ресурсами з урахуванням конкретних умов діяльності. Ця функція дає змогу зберегти здатність до адекватної поведінки та успішної діяльності, а також можливість особистісного розвитку. Психічний стан одночасно є формою інтеграції поточних змін організму, динаміки психічних процесів і прояву індивідуальних особливостей особистості. Стани можуть мати різну природу й безліч вимірів. Будь-якому стану властиві певні рівні активності й тону. Для сприятливих станів характерне зростання рівня активації й тону, зниження напруженості, переважання позитивних емоцій, гарне самопочуття, адаптованість до ситуації. Несприятливі стани характеризуються зниженням рівня активності, підвищенням напруги, переважанням негативних емоцій, дезадаптацією, порушенням інтегративних функцій різних систем, органів і процесів.

Кожен стан зумовлений не тільки внутрішніми процесами, а й зовнішніми умовами діяльності, характером як самої діяльності загалом, так і її етапами. Ця обставина повною мірою стосується домінантних психічних станів на актуальних відрізках спортивної діяльності. Залежно від функціональних завдань, які виконує спортсмен, виокремлюють 6 таких (актуальних) відрізків: навчання, тренування, відновлення, підготовка до змагання, змагання, після змагання [1]. Усі «відрізки» мають свій специфічний предмет діяльності та важливий (домінантний) стан, що забезпечує максимальну успішність спортсмена під час виконання відповідних завдань. Динаміка психічного стану є однією з найважливіших його характеристик, вона зумовлює велику кількість відтінків переживань на кожному відрізку, що впливають на спортивний результат.

Аналіз літературних джерел [1; 5; 7; 12] дав змогу зробити висновок, що на етапі підготовки до змагань актуальними є такі домінантні психічні стани: готовність, активація, впевненість, тривога, фрустрація, натхнення, перенапруження, страх. Розглянемо детальніше ці стани.

Особливості стану готовності характеризуються таким рівнем емоційного збудження, яке є найбільш сприятливим для змагальної діяльності. За такого рівня збудження (оптимального) спостерігається збалансоване, узгоджене функціонування всіх процесів в організмі (біохімічних, фізіологічних, психічних, психологічних). Спортсмен здатний контролювати свої дії та поведінку, а в ідеалі й регулювати свій стан. Перебуваючи в стані готовності, спортсмен відчуває піднесення сил та енергії, він впевнений у своїх силах, відчуває натхнення й прагнення до боротьби, загострені почуття, пов'язані з виконанням спортивної вправи (відчуття води в плаванні, доріжки, планки в легкій атлетіці, пострілу в стрільбі, м'яча в ігрових видах). Мислення характеризується швидкі-

стю, критичністю та гнучкістю. Поведінка вирізняється високою завадостійкістю до несприятливого чинника (погода, поведінка суддів, суперників, глядачів тощо). Спортсмен ретельно готується до старту, акцентуючи на тактичних установках виконання спортивної вправи.

Рівень активації відображає енергетичні витрати, що забезпечують функціонування організму в конкретних умовах. У розумінні вираженості процесів активації важливим є знання його актуального рівня в стані зниженої психічної активності, тобто фоновий рівень діяльності нервової системи. Значення «фону» суголосне стану релаксації після відновлювальних заходів (фаза розслаблення психорегулювального тренування). Це мінімальний рівень активації нервової системи в стані неспання. Із цього рівня збудження нервової системи починаються процеси пристосування, мобілізації функціональних можливостей до ситуацій, у яких опиняється спортсмен на тренуванні, змаганні. Значення «фону» – це відносний нуль вимірювальної шкали оцінки ступеня активації нервової системи в умовних одиницях. Індивідуальний максимум активації нервової системи залежить від функціонального стану та спортивної форми.

Зміна рівня активації нервової системи виражає прояв механізму пристосування до ситуації. В умовах спортивної боротьби головним чинником виявляється мета результату, якої прагне досягти спортсмен. Значення рівня активації свідчить про ступінь мобілізації функціональних можливостей. Психічний стан як стан психічної напруженості, що виникає в процесі виконання спортивної діяльності, досить чітко узгоджується з рівнями активації нервової системи, співвідношенням симпатичних і парасимпатичних процесів. Стан психічної напруженості, який можна компенсувати, залежить від виду спорту й має свої особливості прояву:

- у ситуаціях екстреної мобілізації (спринт, штанга, фехтування) рівень активації може сягати максимуму;
- у видах спорту на витривалість – рівень активації обернено пропорційний до тривалості виконання спортивної вправи, але в міру виснаження функціональних можливостей спостерігається підвищення рівня активації аж до граничних значень;
- у складнокоординаційних видах спорту (гімнастика, стрибки у воду, фігурне катання) рівень активації повинен бути в межах активації напруженого інтенсивного тренування.

У кожного спортсмена є індивідуальний граничний рівень активації, у разі перевищення якого він втрачає здатність ефективно керувати своєю діяльністю; його психічний стан переходить у категорію стану некомпенсованої психічної напруженості. Це відбувається у випадках перезбудження нервової системи – стану передстартової лихоманки. Перебуваючи в такому стані, спортсмен інтенсивно втрачає енергетичний потенціал своїх можливостей. Якщо спортсмену не вдається змінити свій стан, то він переходить у категорію

передстартової апатії. Стан некомпенсованої психічної напруженості також може розвинутися внаслідок виснаження функціональних можливостей у процесі виконання спортивної справи. Найчастіше це спостерігається в циклічних видах на витривалість. У міру витрачання поточних функціональних можливостей (під час проходження дистанції) відбувається компенсаторна активація нервової системи і, як наслідок, додаткова мобілізація сил. За умови неадекватного розподілу сил настає момент, коли відбувається вмикання самоохоронної гальмівної реакції. В обох випадках стан некомпенсованої психічної напруженості веде до втрати здатності спортсмена контролювати свою поведінку, рефлексивності поведінки, нездатності сконцентруватися на виконуваний діяльності.

Поведінкові прояви в ситуаціях тривалого напруження, пов'язаного з одноманітною тренувальною діяльністю, можуть призводити до психічного пересичення. Воно супроводжується спочатку відразою до виконуваної роботи й небажанням її виконувати, а потім, при її подальшому виконанні, виявом різко негативного ставлення до неї (аж до афекту) та наполегливого прагнення її припинити. Цей стан не пов'язаний зі стомленням, а супроводжується появою почуття роздратування щодо виконуваної діяльності.

Стан психічного пересичення як прояву виснаження психічної енергії під час тренування насамперед полягає в погіршенні роботи уваги – втрати здатності до концентрації, спрямованості свідомості на конкретний елемент спортивної справи. Ігнорування цього факту й продовження тренування веде до роздратування. Виконання великих обсягів роботи з тренування в тренування веде до втрати психічної свіжості – гостроти й розмаїття відчуттів і почуттів, наростає почуття пригніченості, що з'являється, щойно спортсмен знову опинятиметься на тренуванні. Усе це свідчить про розвиток стану психічного пересичення. І в тому, і в іншому випадку спрацьовує механізм дезактивації, що позначається на значно нижчому рівні граничної активації, після досягнення якого вмикається механізм позамежного гальмування, що свідчить про неможливість подальшої мобілізації. Прояв цього стану впродовж кількох циклів веде до зниження фонового рівня активації та супроводжується переживанням безперспективності заняття спортом.

За спеціальної роботи тренера й психолога психічне пересичення компенсується (блокується) натхненням.

Натхнення – стан або процес внутрішнього спонукання (або збудження), що надає спортсменові енергії, мотивації, ентузіазму для дій або досягнення певних цілей. Воно часто виникає під впливом зовнішніх обставин, подій або взаємодій з іншими людьми. Натхнення може проявлятися як результат позитивного реагування на конкретні дії або рішення, що допомагає атлету рухатися вперед або долати труднощі, підвищувати мотивацію

та досягати високих спортивних результатів. Це позитивне почуття може стимулювати креативність, покращувати продуктивність і сприяти особистісному розвитку. Натхнення відіграє значну роль у спорті, впливаючи на мотивацію, емоційний стан і результативність спортсменів.

Натхнення може виявлятися в різних формах та ступенях інтенсивності залежно від конкретних обставин та індивідуальних особливостей спортсмена:

1) легке натхнення – стан, коли спортсмен відчуває емоційну підтримку або внутрішнє збудження. У такому стані в спортсмена можуть виникати натхненні думки, які здатні слугувати джерелом мотивації для ухвалення рішень;

2) середнє натхнення – стан, у якому натхнення є більш відчутним і може проявлятися в посиленні мотивації та ентузіазму. Спортсмен відчуває значний емоційний підйом, який мотивує рухову активність, що може сприяти більш цілеспрямованим зусиллям та наполегливості;

3) глибоке натхнення – це стан, за якого піднесення стає більш інтенсивним та впливає на емоційний стан спортсмена значно сильніше. У такому стані він може відчувати сильний емоційний зв'язок із цілями чи ідеями, що мобілізує його на дії, які потребують значних зусиль і ресурсів;

4) екстремальне натхнення – це найвищий ступінь насаги, коли спортсмен відчуває надзвичайне емоційне збудження і мотивацію. У таких випадках натхнення буває настільки сильним, що може призвести до видатних результатів.

Від розуміння та управління цими станами залежить здатність спортсмена ефективно використовувати їх для досягнення особистих цілей.

Переживання спортсменом своїх можливостей як адекватних тим завданням, що перед ним стоять у житті, так і тим, які він ставить перед собою сам, пов'язані з упевненістю. Вона має місце в тих випадках, коли самооцінка особистості відповідає її реальним можливостям. Якщо самооцінка вища або нижча за реальні можливості, має місце відповідно самовпевненість або невпевненість у собі.

Упевненість у собі (як і невпевненість) або самовпевненість може проявлятися в окремих видах діяльності чи ставленнях до дійсності. Однак вона може стати й стійкою якістю особистості, поширюючись на ті види діяльності, у яких в атлета ще немає досвіду. Так, наприклад, відсутність досвіду бігу на 10 км не може бути компенсована численними стартами на 100 м дистанції. Формування впевненості в собі полягає у вихованні в спортсмена адекватних, тобто таких, що відповідають його можливостям домагань і самооцінок. Це має велике значення для розвитку здібностей, а також для формування всіх сторін особистості спортсмена, насамперед емоційної сфери. Невпевненість у собі та самовпевненість часто пов'язані з негативними емоційними переживаннями, що гальмують і спотворюють нормальний перебіг психічного розвитку спортсмена.

У спортивній діяльності не вдається все регламентувати до такої міри, щоб повністю виключити елементи невизначеності. Спортсмена може переслідувати передчуття невдачі: невідомий суперник, немає впевненості в результаті жеребкування, недостатня орієнтація в попередніх змаганнях, перед фіналом задано результат, який обов'язково треба показати. Це пов'язано з тривожністю, яку розуміють як одну з властивостей особистості й розглядають як продукт умов діяльності. Тривожність – негативний емоційний стан, що характеризується відчуттям нервозності, хвилювання в поєднанні з активізацією або збудженням організму [8]. Вона містить розумовий компонент, який називають когнітивною тривожністю, і компонент соматичної тривожності, що становить ступінь відчутної фізичної активізації.

Стан тривоги – емоційний стан із суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями тривоги. Особистісна тривожність є рисою особистості, набутою поведінковою тенденцією, що впливає на поведінку. Вона становить схильність сприймати об'єктивно безпечні обставини як загрозові. Є безпосередній взаємозв'язок між рівнем особистісної тривожності та станом тривоги [6]. Як показують дослідження, атлети з високими показниками особистісної тривожності відчують більш значний стан тривоги в змагальних ситуаціях. Однак цей взаємозв'язок може бути й відносним. Наприклад, спортсмен із високою особистісною тривожністю може мати величезний досвід поведінки в таких ситуаціях, тому не відчувати значного стану тривоги. Або спортсмен з високими показниками особистісної тривожності може опанувати техніку зниження стану тривоги в оцінюваних ситуаціях. На підставі виявленого рівня особистісної тривожності можна робити висновки про реакції спортсмена в змагальних, оцінюваних і загрозових умовах.

Деякі спортсмени можуть ідентифікувати ситуації як важливі та невизначені, сприймаючи їх із більшим ступенем тривожності. Зі зростанням стану тривоги пов'язані дві особистісні характеристики – високий ступінь особистісної тривожності та занижена самооцінка.

Атлети з високим рівнем особистісної тривожності сприймають змагання як подію, що викликає більшу ступінь тривоги, ніж спортсмени з низьким рівнем особистісної тривожності. Що вищий ступінь невизначеності щодо результату й оцінок інших людей, то вищий стан тривоги.

На сприйняття загрози та відповідну зміну стану тривоги впливає самооцінка спортсмена. Так, спортсмени з низькою самооцінкою менш упевнені в собі й відчують більший стан тривоги, ніж спортсмени з високою самооцінкою. Високий ступінь особистісної тривожності та низька самооцінка тісно пов'язані з наростанням стану тривоги в спортсменів.

У стані тривоги виокремлюють два компоненти: когнітивний і соматичний (фізіологічний). Їх вплив на фізичну активність неоднаковий. Відповідно до

теорії різнорівневого занепокоєння, когнітивний стан тривоги (хвилювання) має негативний зв'язок із фізичною активністю; збільшення когнітивного компонента призводить до зменшення фізичної активності; збільшення соматичного компонента тривоги до певного оптимального рівня підвищує рівень фізичної активності, подальше підвищення стану тривоги призводить до зниження рівня фізичної активності, тобто стан тривоги є різнорівневим і два його компоненти по-різному впливають на рівень фізичної активності.

Зі збільшенням рівня збудження зростатиме й рівень фізичної активності – аж до певного оптимального рівня, який характеризується найвищими результатами. Подальше збільшення збудження призводить до зниження рівня фізичної активності. Ця гіпотеза представлена перевернутим U, яке відображає високий рівень фізичної активності за оптимального рівня збудження й знижений рівень фізичної активності за нижчого або дуже високого ступеня збудження.

Гіпотеза зон оптимального функціонування за спостереженнями Чарльза Спілбегера полягає в тому, що в кожного сильного спортсмена є зона оптимального стану тривоги, на яку припадають найкращі результати. За межами цієї зони демонструються низький рівень фізичної активності. Його гіпотеза відрізняється від гіпотези перевернутого U, по-перше, тим, що оптимальний рівень стану тривоги не завжди припадає на середину континууму, а значною мірою коливається в різних атлетів. Інакше кажучи, в одних спортсменів зона оптимального функціонування припадає на нижній кінець континууму, в інших – на середину, а в третіх – на верхній кінець. По-друге, оптимальний рівень стану тривоги не становить єдину точку. Тож тренери та психологи мають допомогти спортсменам виявити й досягти своїх оптимальних зон стану тривоги [13].

Оптимальний рівень збудження, вочевидь, пов'язаний із піком фізичної активності, проте мало ймовірно, щоб рівень припадав на середню точку збудження.

Дійсно, видається обґрунтованим висновок про деякий індивідуально-оптимальний діапазон значення ситуативної тривоги. Тривога як стан полягає у відчутті не тільки впевненості / невпевненості в досягненні результату, а й рівня активації (збудження).

Активізація нервової системи до певного рівня – це не що інше, як мобілізація функціональних можливостей спортсмена. Щодо феномену тривоги також обговорюється питання щодо тривожності в спортсменів різних видів спорту. Емпірично доведено, що гімнастки виявляють вищий рівень тривожності порівняно з представниками боротьби та лижних перегонів, хоча детальніші дані про спортсменів не зазначені.

У дослідженні «The Trait Psychology Controversy» (1980) Вільям П. Морган обговорює суперечку щодо ролі особистісних властивостей

у спортивній діяльності. У цій роботі він аналізує різні підходи до розуміння впливу особистісних характеристик на спортивні досягнення, підкреслюючи, що відмінності між спортсменами різних видів спорту можуть бути менш значущими, ніж це прийнято вважати.

Спортсмени міжнародного рівня зазвичай мають нижчий рівень тривожності, ніж спортсмени-розрядники. Тут задіяно безліч чинників – це індивідуальна, особистісна особливість спортсменів, яка має і може бути врахована в багатосторонній підготовці як чинник успішності в спорті.

Переживання й поведінка, що зумовлені почуттям непереборних труднощів і тривогою, пов'язані зі станом фрустрації. Це може відбуватися й за несподівано високого спортивного результату, а потім провального виступу. Наслідки фрустрації можуть бути короточасними й тривалими. У стані фрустрації одні спортсмени прагнуть «зірвати зло» на тренері, суддях, суперниках, навіть якщо вони не є справжніми винуватцями невдачі (естрапунтивна реакція). Така реакція пов'язана з виникненням внутрішнього «підбурювача» до агресії, зі спрямованістю реакції назовні (зовнішньо обвинувальні реакції). Спортсмен звинувачує в тому, що трапилося, обставини або інших людей. У нього з'являється дратівливість, розпач, озлобленість, упертість, прагнення домогтися поставленої мети будь-що. Поведінка внаслідок цього стає мало пластичною, примітивною, використовуються раніше завчені форми поведінки, навіть якщо вони не приводять до потрібного результату. Інтрапунтивна форма фрустрації характеризується аутоагресією: звинуваченням у невдачі самого себе, появою почуття провини. В атлета виникає пригнічений настрій, тривожність, він стає замкнутим, мовчазним. Під час виконання завдання спортсмен повертається до більш примітивних форм, обмежує види діяльності та задоволення своїх інтересів. Імпунітивна форма реагування пов'язана зі ставленням до невдач або як до неминучої, фатальної або як до малозначущої події, яку можна виправити із часом. Спортсмен не звинувачує ні себе, ні інших.

Поява стану фрустрації залежить від особистісних особливостей спортсмена, через що введено поняття фрустраційної толерантності, тобто стійкості до фрустраторів. Атлети зі слабкою нервовою системою частіше виявляють інтрапунітивну форму фрустрації, із сильною нервовою системою – екстрапунітивну форму (агресію). Виокремлюють такі види фрустраційного реагування: рухове збудження – безцільні й невіпорядковані реакції; агресія і деструкція; стереотипія – тенденція до сліпого повторення фіксованої поведінки; регресія, що виявляється в примітивізації поведінки, у зверненні до поведінкових моделей, які домінували в більш ранні періоди життя або в зниженні якості виконання [11]. Подолання фрустрації передбачає застосування прийомів аутогенного тренування задля зняття емоційно-вольового

напруження, послаблення конфліктності ситуації, відволікання від її причини, перемикання уваги на щось приємне [9].

Досить типовим для спортсменів, особливо в екстремальних видах спорту або за несприятливих умов, є стан страху. Страх – це емоційний стан, що відображає захисну біологічну реакцію людини під час переживання нею реальної чи уявної небезпеки для здоров'я або благополуччя. Тож для людини як біологічної істоти виникнення страху не тільки доцільне, а й корисне. Однак для спортсмена страх часто може стати перешкодою для досягнення бажаного результату. У багатьох випадках механізм виникнення страху є умовно рефлекторним унаслідок пережитої раніше неприємної ситуації в змаганнях. Можливий також інстинктивний прояв страху.

Причини страху поділяють на зовнішні та внутрішні, тобто уявлення особистістю небезпеки під час спогадів або передбачення. У зовнішніх причинах виокремлюють: культурні детермінанти страху, які є результатом наuczіння або замаскованими різними формами неправильного тлумачення події. Усі небезпеки, що викликають страх, ділять на три групи:

- 1) реальні, що об'єктивно загрожують здоров'ю і благополуччю спортсмена;
- 2) уявні, що об'єктивно не загрожують особистості, але сприймаються спортсменом як загроза благополуччю;
- 3) престижні, що загрожують похитнути авторитет спортсмена в команді.

Поширеними є дві форми реагування на страх, що виник: астенична реакція – заціпеніння, тремтіння, ірраціональність вчинків; паніка – несвідомий, нестримний страх, спричинений уявною небезпекою, що охоплює одного або кількох спортсменів.

Є чимала кількість різноманітних чинників спортивної діяльності, які здатні спричинити страх: високі фізичні, тактичні та психологічні вимоги, травми, тривога, зміни настрою, можливі наслідки успішного та неуспішного виступу на змаганнях; страх болю; страх завдати травми суперникові та ін.

Страхи в спортсменів можна класифікувати за кількома основними категоріями. Однією з них є особисті побоювання щодо можливих негативних наслідків, як-от страх отримати травму або зашкодити своєму здоров'ю. Іншим типом є переживання, пов'язані з невпевненістю у власних силах, зокрема страх неуспішного виступу, який може спонукати думки про залишення спорту. Також є страх, пов'язаний із власною агресією або агресією з боку інших, що може впливати на загальний емоційний стан спортсмена [14].

Варто зауважити, що в психологічній науці й досі недостатня обґрунтованість термінів, що позначають страх, як-от боязнь, тривожність, боязкість, переляк, побоювання, розгубленість, жах, панічний стан. Страх як ситуативну емоцію пов'язують із певною та очікуваною небезпекою, тобто з уявлен-

нями спортсмена про можливі й небажані та неприємні наслідки його дій або розвитку ситуації.

Первинною формою страху є переляк, або «несподіваний страх». Переляк – явище інстинктивне, а захисні дії, що виникають унаслідок нього, – мимовільні. Він може виникати у відповідь на несподіваний сильний звук, будь-який об'єкт і проявляється в трьох формах: заціпенінні, панічній втечі та безладному м'язовому збудженні. Для нього характерна короточасність перебігу: заціпеніння швидко минає і може змінитися руховим збудженням.

У разі сприйняття реальної небезпеки в спортсмена з'являється страх, у разі сприйняття таємничого, фантастичного – моторошність, а в разі сприйняття того й іншого – боязнь. Жах відчувається за наявності будь-яких елементів небезпеки одночасно. Ця класифікація спирається лише на зовнішні причини появи страху, але не розкриває психофізіологічні.

Висновки з проведеного дослідження. Аналіз домінантних психічних станів на етапі підготовки до змагань дав змогу розглянути їх роль у регуляції психічної діяльності. У цьому контексті спектр психічних станів, а також взаємозв'язків між ними дають змогу наблизитися до розуміння закономірностей і механізмів смислової зумовленості психічних станів. Фокусування уваги на вивченні ролі свідомості в регуляції психічних явищ дає змогу розкрити специфіку та закономірності виникнення станів, їх динаміку, пояснити вплив зовнішнього середовища на стан спортсмена, визначити специфіку його переживань.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арнаутова Л., Петровська Т., Ганага О., Федорчук С. Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. 1. 73–80. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.73-80
2. Артюшенко, А. О., & Чистовська, Ю. Ю. (2024). Особливості психічних станів у представників різних видів спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (3(175)), 18–22. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).04)
3. Береза Л.Є., Гречко Ю.Л. Особливості психологічної підготовки спортсменів у передзмагальний

період. *Вісник академії праці, соціальних відносин і туризму. Серія: економіка, психологія та управління*. 2024. №1. С. 3–8. DOI: <https://doi.org/10.54929/alsrt-economics-2024-01-02-03>.

4. Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В., Колосов А.Б. Організаційний стрес спортивної команди. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. Вип. 3. Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 38–44. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.8>

5. Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В., Староконь Є.Г. Змістовний аналіз психічних станів спортсменів на етапі змагальної діяльності. *Габітус*. 66. 2024. С. 303–308. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.51>

6. Галієва О.М. Нейрофізіологія ситуативної тривожності: теоретичний аспект. *Молодий вчений*. 2018. № 12. С. 49–53.

7. Сундукова І.В. Характеристика психічних станів гімнастів у процесі змагальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. Вип. 3К(131) 2021. С. 395–397.

8. Харченко Д.М., Чистовська Ю.Ю. Взаємозв'язок тривожності з психосоматичними розладами. *Наука і освіта*. 2017. №9. 26–29.

9. Boughattas W., Manel Ben Salha, Moella N. Mental training for young athlete: A case of study of NLP practice. *Mental Health*. 2. 2022. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2022.100076>

10. Boughattas W., Missoum G., Moella N. Development of the mental skills of high-level athletes. The Neuro-Linguistics Programming applied to the competitive practice of the judo. *Pratiques Psychologiques*. 2017. 23(2). 153–165. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2017.02.001>.

11. Lazarus R. Emotion and adaptation. Oxford University Press, New York, 1991. 557 p.

12. Popovych I., Koval I., Raievska Ya., Piletskyi V., Buryanovaty O., Hrynchuk O. Dominating mental states of the representatives of individual sports under lockdown and martial law: comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport*. 23(1). 2023. 170–178. DOI: 10.7752/jpes.2023.01021

13. Spielberger C.D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory / C.D. Spielberger, D.L. Gorsuch, R.E. Lushene. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1970.

14. Volyanyuk N. Personal determinants of alpine skiers' fear manifestations. XXIX-th International Congress of Psychology (ICP): Berlin, Germany, 2008. P. 344. www.icp2008.de