

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Києво-Могилянська академія»  
Факультет соціальних наук і соціальних технологій  
Кафедра психології і педагогіки

Курсова робота

на тему:

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СТІЙКОСТІ  
ПІДЛІТКІВ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Виконав: студент II року навчання,  
Спеціальності 053 «Психологія»  
Шпонько Данило Миколайович

Науковий керівник:  
Кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Боднар Алла Яківна

Київ – 2022

Зміст	
Вступ	3
Розділ I. Теоретичний огляд емоційно-вольової регуляції підлітків, що займаються спортом	5
1.1. Емоційно-вольова саморегуляція в підлітковому віці	5
1.2. Спортивна діяльність і емоційно-вольова саморегуляція	7
1.3. Особливості розвитку емоційно-вольової сфери підлітків у спортивній діяльності	11
Висновки до першого розділу	13
Розділ II. Емпіричне дослідження емоційного стану підлітків, що займаються змішаними бойовими мистецтвами	15
2.1. Методи вивчення емоційного стану підлітків-спортсменів	15
2.2.1. Аналіз емоційного стану на основі емпіричних даних	17
2.2.2. Взаємовплив і зв'язок негативних емоційних станів	20
Висновки до другого розділу	23
Висновки	25
Список використаних джерел	27
Додатки	

## ВСТУП

У сучасному світі люди зустрічаються з багатьма стресогенними чинниками, що так чи інакше впливають на якість життя і діяльності. Особливо відчутними ці чинники є для підлітків сьогодення, які в силу свого віку є більш чутливими до емоційних потрясінь середовища. Факторами стресу можуть виступати різні життєві події, однією з яких можна вважати спортивну діяльність, до якої представники цього віку часто долучаються.

Проблема емоційно-вольової регуляції все ще має багато білих плям. Її вивченням займаються як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Серед них можемо назвати І.А. Байкова, І.П. Волков, Є.М. Гогун, А. Головач, Р.В. Коваленко, А.П. Козін, С.А. Порахонько, Н. Рубінштейн, О.В.Тарасевич, А.В.Чистов, С. Ханрахан, Д. Грув, С. Вейлен.

Особливо цікавою емоційно-вольова регуляція є в контексті спортивної діяльності, оскільки вона часто вимагає від людини дій на межі її можливостей, що може провокувати розвиток дистресу та станів, що пов'язані з негативними емоціями та почуттями. Різний вид спорту висуває до людини різні вимоги, із заглибленням в спортивну діяльність, набуттям досвіду ці вимоги стають вищими. Так спортивна діяльність на кожному етапі ставить перед людиною конкретні цілі, досягнення яких пов'язане із перемогою себе самого і розширення своїх можливостей.

**Об'єкт дослідження** – емоційно-вольова регуляція в спортивній діяльності

**Предмет дослідження** - емоційно-вольова регуляція в спортивній діяльності в підлітковому віці

**Мета** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування емоційно-вольової стійкості підлітків в спортивній діяльності

**Гіпотеза** – спорт провокує у підлітків додатковий стрес та підвищує рівень негативних емоцій

**Завдання дослідження:**

1. Розкрити психологічний зміст емоційно-вольової регуляції в підлітковому віці та її вплив на спортивну діяльність
2. Дослідити емоційний стан підлітків, що займаються спортом
3. Вивчити взаємний вплив емоційних станів у підлітків, які займаються спортом

**Методи дослідження:**

Теоретичний аналіз наукових джерел, Шкала депресії Бека (BDI) (підліткова), Шкала тривоги Спілберга (STAI).

**Теоретичне значення:**

Уточнення понять емоційного стану, емоційно-вольової саморегуляції, волі, мотивації, стресу, гіперінтенції та передстартових станів.

**Практичне значення:**

Полягає у вивченні взаємної обумовленості негативних емоційних станів, що можуть виникати у підлітків у спортивній діяльності.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ

### 1.1. Емоційно-вольова саморегуляція в підлітковому віці

Підлітковий вік зазвичай характеризується як складний. Складно його переживає не лише оточення, а й сам підліток. Можемо навіть сказати, що незважаючи на зовнішню невимушеність, простоту і неусвідомленість, спектр внутрішніх переживань поки несформованого дорослого є набагато більшим за все, те що він може виразити словами і діями. Воно і не є дивним, адже весь підлітковий вік можна розглядати як стресовий фактор для особистості. Тут усі накопичені за минулі вікові періоди новоутворення проходять перевірку оточенням, перш за все однолітками.[2, 5]

Особливе місце починають займати емоції, як базовий маркер і регулятор міжособистісної взаємодії. Підлітки суперечливі у своїх емоціях і почуттях і від того суперечливі у будь-яких своїх проявах. Недарма виділяється «підлітковий комплекс» емоційності. [15] Така суперечливість проявляється у швидкій і здавалося б безпричинній зміні емоцій, почуттів і переживань, до всього такий перехід часто відбувається між прямо протилежними почуттями: сум-радість, довіра-недовіра, захоплення-зневага тощо. Усі ці перепади можуть бути спровоковані різними чинниками: спілкування з однолітками, оцінка продуктів власної діяльності собою або кимось із дорослих, самооцінкою, мотивацією. Відхід від дитинства проявляється у тому числі й в емоційному ставленні до всього, що пов'язане й асоціюється з ним: роздратування поведінкою молодших від себе, висміювання власних дій, звичок і думок в більш ранньому віці, невдоволення, яке переживається через те, що підлітка порівнюють з дитиною тощо.

Потрапивши в ситуацію між двома великими світами: світом дорослих і світом дітей, підліток намагається відшукати себе через взаємодію з тими, хто його розуміє – з однолітками. Соціальна спрямованість підлітка виражається як

в його мотивації, так і в його емоціях. Тепер, на відміну від попереднього вікового періоду, штовхає і наповнює ці сфери його психічного життя не навчання як спосіб досягнення гарної оцінки, а навчання як спосіб досягнення визнання. Якщо ж підліток нездатний отримати таке визнання від своїх однолітків відомими йому способами, то це може вилитися у відчуття фрустрації, призвести до девіантної поведінки, як одного із найпростіших і найвідоміших способів отримати пошану. [11]

Вибудовуючи свою ідентичність підлітки шукають собі приклади серед однолітків та ідолів. Якщо раніше той, хто навчається краще, був для них вартим пошани, то зараз відбувається зміщення: тепер той, хто володіє кращими моральними якостями, як сміливість, мужність, чесність, стійкість, товариські почуття, стає для підлітка тим, на кого слід покладатися та орієнтуватися. Дуже гостро підлітки переживають зраду близьких, або невиправданість очікувань, покладених на будь-які ідеали та думки. Воно і зрозуміло, адже засвоєні в цьому віці моральні якості та почуття, ідеї потім стають основою побудови більш складних ідентичності та світобачення. І якщо така потреба в закладанні фундаменту цих складових особистості не буде задоволена, то почуття фрустрації пронизуватиме підлітка. Таким чином підліток вчиться взаємодіяти зі світом, проходить ідентифікацію із самим собою, одночасно шукаючи опори в своєму оточенні.

Небезпека на рівні почуттів тут полягає у тих моментах, які ми згадували раніше: нездатність задовільнити потребу у визнанні, постійне нерозуміння й зневага до почуттів зі сторони дорослих, неправильний педагогічний підхід. Усі ці фактори штовхають підлітка до переживання негативних та асоціальних емоцій, що потім виливаються у відповідну поведінку. Без можливості адекватно виразити себе та свій хоч і невеликий, та все ж багатоплановий досвід підліток буде проявляти його в інші, викривлені способи, що у більш пізньому віці можуть стати серйозними дефектами характеру та особистості.

Наприклад, неврахування педагогом соціальної спрямованості підлітка виражається у засудженні і висміюванні, повною відсутністю роботи та завдань, де присутня творча групова діяльність, неправильному розподілу і розумінню ролей в класі. Таким чином навчання стає не просто формальністю, яка заважає підліткам розвивати потрібні їм якості, воно примушує їх іти проти своєї природи. [2] Тут не йдеться про те, що учень не повинен вміти контролювати себе і привчатися до структурованої роботи, але його діяльність має співвідноситися хоча б певною мірою з особливостями його психіки. А якщо підліток паралельно із навчанням здатний задовольняти свою соціальну потребу, то це відобразиться як на самому навчанні, так і на мотивації та ставленні підлітка.

Емоційно-вольова сфера підлітка безпосередньо пов'язана з його соціальною спрямованістю. Така спрямованість визначає його мотивацію, відчуття, переживання та емоції. Незважаючи на їх суперечливість, вони є важливими маркерами та опорними пунктами в розвитку індивіда, а тому заслуговують розуміння (не потурання, а саме розуміння) зі сторони педагогів та батьків. Саме дорослі в змозі створити такі умови розвитку, які дадуть підліткам можливість успішно пройти ідентифікацію із самими собою, зокрема зі своїми емоціями. В протилежному випадку, тобто за несприятливих умов, де адекватне самовираження не є можливим, будуть формуватися неадекватні способи досягнення бажаного та задоволення потреб. Такі неадекватні форми емоційно-вольової саморегуляції пізніше включаються у комплексну світоглядну модель особистості і можуть вилитися у проблеми протягом всього життя.

## **1.2. Спортивна діяльність і емоційно-вольова саморегуляція**

Почуття та воля посідають одне з головних місць в діяльності спортсмена. Уміння долати внутрішні бар'єри, діяти не межах власних можливостей, підкорювати свої мотиви та емоції – усе це відбувається в психіці

кожного спортсмена з надзвичайною швидкістю майже кожен секунду. Тому й вимоги до його емоційно-вольової саморегуляції постають дуже високі. Особливістю спортивної діяльності є те, що вона відбувається під постійним тиском. Успішність людини в цій діяльності визначається тим наскільки вдало вона пристосовується до таких умов і зможе в них розвивати навички, потрібні їй для спортивних досягнень.

За таких умов мотивація людини та її вплив на фізіологічний та емоційний стан не можуть залишитися не розглянутими. Мотивація як інструмент подолання труднощів кладе на організм певний стресовий фактор, що не може не відобразитися на емоційному та фізіологічному станах. Важливо зазначити, що чинником є не тільки сам стрес від подолання труднощів, а й його сприйняття цього стресу, шлях його подолання, тобто вид мотивації. Чим більш гнучка мотивація спортсмена, чим краще він вміє підлаштовуватися під зміни ситуації, чим швидше може зробити переоцінку ситуації, тим менш вразливим буде його організм і психіка до дії стрес-факторів. Вразливість до стресу може залежати також і від віку людини, адже вік впливає на роботу чуттєвих аналізаторів і серцево-судинну систему, які в діяльності спортсмена (в особливості у борців та тих, хто займається єдиноборствами) мають вирішальну роль. Отже, молоді спортсмени краще обробляють інформацію, що є однією з причин легшого перенесення стресових умов, вибудови більш гнучкої реакції на нього.[9, 17]

Щодо надто сильної мотивації, яка покладає на організм надто сильний тиск до такої міри, що блокує деякі його фізіологічні функції, пише Віктор Франкл у багатьох своїх роботах. [16] Він вводить терміни гіперінтенція (на позначення парадоксального бажання, яке блокує можливість досягти бажаного) та гіперрефлексія (що позначає стан концентрації, настільки сильний, що він перетікає у тривожність). Такі стани є парадоксальними оскільки провокують саме те, чого людина боїться уникнути. Лікуючи таких



пацієнтів, В. Франкл застосовував техніки «парадоксальних намірів». Суттю цих технік є зустріч пацієнта із тим, чого він уникає: при гіперінтенції зробити, забажати протилежного від парадоксального бажання; при гіперрефлексії відволіктися від об'єкту уваги.

Класичним прикладом участі емоцій (а якщо врахувати вплив мотивації на емоції, то й емоційно-вольової сфери в цілому) є передстартові стани спортсмена: бойова готовність, стартова лихоманка і стартова апатія. [1] Оскільки час перед будь-якими змаганнями в спорті є дуже напруженим, внутрішній план спортсмена стає досить хитким. Чи зможе він вберегти рівновагу залежить в тому числі від типу мотивації, впевненості у собі та своїх силах, емоційній оцінці ситуації. [6,10] На більш глибокому рівні тривожність може бути продуктом внутрішнього конфлікту, невідповідності вимог та навичок спортсмена. [13] Тут нам вбачається два шляхи подолання непродуктивних реактивних станів: вольовий та емоційний. Перший шлях передбачає буквально подолання реактивного стану, тут воля виступатиме як інструмент, що допоможе взяти себе під контроль та діяти незважаючи або мінімізуючи негативний вплив емоцій на діяльність. Другий шлях полягатиме у вдалій адресації емоції або застосуванні деякої спеціальної техніки для їх регуляції. Обираючи шлях потрібно зважати на особистісні властивості конкретного спортсмена. У цьому полягатиме майстерність або вміння його самого, або тих хто його супроводжує (тренер, спортивний психолог): мобілізуватися і створити додаткову мотивацію чи зупинитися і дослухатися до себе. Інтерес до почуттів в спорті зумовлений і таким фактом: більшість вольових аспектів тренуються через власне фізичні тренування. Досягаючи нових вершин у спорті, людина починає краще розуміти тонкощі свого виду спорту, підвищується автоматичність реакцій і тактичність дій, вона вчиться долати об'єктивні труднощі. Але суб'єктивні труднощі, як от страх суперника чи змагань, невпевненість, потребують окремого підходу.

«Треба зазначити, що в даний час проблема емоційної регуляції діяльності та забезпечення емоційної стійкості виділилася в особливу галузь досліджень, що охоплює всі види діяльності, пов'язані з підвищеною відповідальністю або небезпекою для людей. Практика показала: довільне управління емоціями відрізняється від управління пізнавальними процесами (мисленням, запам'ятовуванням тощо), що вимагає і нових теоретичних підходів до розуміння емоцій та особливих методів регуляції.» [6, с. 80]

Надто сильна вмотивованість може не піти на користь, а навпаки погіршити стан спортсмена. У той же час надто сильна загальмованість та замкнутість теж не допоможе у тих ситуаціях, де слід діяти швидко і без сумніву. Зважаючи на це зрозуміло, що обидва підходи слід використовувати обережно і з розумінням.

Таким чином нами описано основні моменти, що характеризують емоційно-вольову регуляцію та її значення в контексті спортивної діяльності. Оскільки в спорті вищих досягнень людина діє в умовах постійного стресу, вміння контролювати себе та свої почуття стає важливим компонентом психічного життя. Важливими є і сама ситуація і її суб'єктивне сприйняття. Саме з останнім частіше виникають проблеми у більш тренованих спортсменів, адже подолання об'єктивних труднощів зазвичай потребує досвіду та тренувань фізичних показників, але вміння контролювати свої емоції відрізняється від тих навичок, що набуваються в процесі тренування. Також нами обґрунтовано важливість гнучкості мотивації та швидкості адаптації. Серед чинників впливу є вік, який вносить якісні зміни до фізіологічних даних організму і так впливає на емоційно-вольову регуляцію. Успішність спортсмена на змаганнях напряму залежить від його стану перед та під час виступу, поєдинку чи демонстрації. Вміння регулювати свій стан та реакції є критичним і важливим в такому разі.

### **1.3. Можливості розвитку емоційно-вольової сфери підлітків у спортивній діяльності**

Так як і діяльність формується під впливом психічних процесів людини, так і ці процеси формуються під впливом діяльності. Зважаючи на таку взаємну обумовленість, ми вважаємо доцільним згадати про можливості розвитку емоційно-вольової регуляції особистості в контексті спортивної діяльності. Дійсно дії, повторювані регулярно і у великій кількості, провокують в організмі і психіці людини процеси адаптації для їх постійного і продуктивного виконання. У спорті така потреба до адаптації підкріплюється змагальною складовою.

Під час загальних функціональних тренувань вплив відбувається не лише на фізичні показники спортсмена. В залежності від характеру спорту формуються різні психологічні патерни та навички. Такі патерни та навички хоч і є важливими, але часто можуть призвести до проблем через відсутність системного підходу до їх формуванні. Їхня помилковість може проявитися у критичний для спортсмена час (перед змаганням, зважуванням тощо). Щодо важливості системного підходу у вихованні емоційно-вольової регуляції в різні вікові періоди пишуть ряд авторів. Окремі тренінгові заняття, які пізніше підкріплюються практикою, обговоренням, рефлексії повністю виправдовують себе і допомагають людині вправніше контролювати свої почуття. За таких занять не тільки продуктивнішою стає сама діяльність людини: оскільки вона так чи інакше винаходить для себе способи впоратися з емоційними станами, то за таких тренінгів мінімізується можливість виникнення непродуктивних механізмів. [12]

Тренінг за своїм змістом має відповідати віковому періоду групи з якою він буде проводитися. Якщо у дошкільників емоційно-вольова сфера тільки починає своє формування і контроль власних дій ще не є настільки витонченим (відповідно вони потребують більш ігрової форми проведення тренінгу з

відсутністю надто складних завдань), то в підлітковому віці ця сфера набуває більш вагомого значення (відповідно тут тренінг має бути більш комплексним і серйозним). Завдання тренінгової ситуації (чи це цілеспрямований тренінг, чи спортивне тренування) допомогти підлітку сформувати такі якості, що допоможуть у довгостроковій перспективі (емоційно-вольова сфера у подальших вікових періодах стане основою для формування складних світоглядних позицій) та короткостроковій (вправно вирішувати суб'єктивні проблеми у стресових ситуаціях). [1]

З одного боку, тренуванням емоційно-вольової сфери має займатися спеціаліст, що освічений в цьому процесі. Він зможе дати учасникам тренінгу повнішу картину, то допомогти краще розібратися із хвилюючими питаннями. З іншого боку, тренер із фізичної та технічної підготовки сам має бути готовий до того, що його тренування мають виховувати не лише тіло, а й дух. Він може бути не глибоко обізнаний із особливостями протікання психічних процесів, проте повинен вміти засобами доступними йому тренувати їх: створювати на тренуванні ситуації наближені до змагальних, таких що вимагають від спортсмена підвищених зусиль, ставити перед спортсменом проміжні завдання на шляху до досягнення основної мети, можливо, знаходження певної форми винагород за особливі досягнення. Регулярність та постійність таких впливів забезпечить кращу підготовку спортсмена до стресових умов, з якими він зіштовхнеться у своїй спортивній кар'єрі. [14]

Різниця видів навантажень, які вимагає спорт від індивіда також грає значну роль у формуванні емоційно-вольової регуляції. Кожен вид спорту різниться своїми вимогами до людини. Так у спортивній боротьбі, наприклад, паузи чергуються із «вибуховими» моментами, що вимагає розвитку одночасно і витримки, і наполегливості із впевненістю. У боксі більш витончений підхід допомагає учасникам дійти до більш пізніх етапів змагання, це означає що витримка має поєднуватися із постійно задіяною увагою для відслідковування

стану ситуації. Таким чином для покращення успішності у спорті людина має розвивати навички відповідні до свого виду спорту, чого і слід домагатися і тренеру і спортивному психологу. [4]

Безперечно під час тренування фізичних показників людини відбувається і її емоційно-вольовий розвиток. Проте не слід забувати про окрему потребу у розвитку цієї сфери лише через можливість її тренування функціонально. Їй має приділяти увагу як спеціаліст із психологічного розвитку (якщо такий наявний), так і сам тренер із фізичної та тактичної підготовки. У контексті підліткового віку така підготовка дає йому можливість скерувати свої внутрішні переживання, виробити способи взаємодії із оточенням, навчитися скеровувати та контролювати себе самого.

### **Висновки до першого розділу**

Підліток, опинившись в ситуації роздоріжжя між світом дорослих та світом дітей, починає переживати ряд внутрішніх конфліктів, які в тому числі пов'язані із емоційно-вольовою регуляцією. Він знаходить розуміння серед однолітків. Найбільше підліток бажає отримати їхнє визнання. Його орієнтирами стають моральні якості людей, ідолів та кумирів. Підлітковому віку характерно легко піддаватися ідеям і болісно їх відпускати.

В контексті цього віку вигідно виглядає спортивна діяльність, яка може задовольнити ряд потреб підлітка. Перш за все, спортивна діяльність може забезпечити людину колом однодумців для спілкування. Навіть некомандні види спорту за тренування в групі набувають командних рис. По-друге, підліток у спорті отримує доволі просту та відчутну мотивацію на перших етапах тренування, а на більш пізніх етапах спортивної діяльності розвиває власне ставлення та формує свою власну мотивацію до занять спортом. По-третє, тут також дається можливість проявити або виховати ті якості, що у повсякденному житті можуть бути незадіяні, але які дадуть як коротко-, так і довгострокові позитивні наслідки. Такий процес виховання емоційно-вольової

сфери має підкріплюватися правильним педагогічним та психологічним супроводом для уникнення викривлення проявів емоції та мотивації. Системний підхід у вихованні емоційно-вольової регуляції дозволяє уникнути таких викривлень, дає можливість спортсменам підвищити як продуктивність у спортивній діяльності, так і в повсякденному житті.

Також маємо визнати, що спортивна діяльність покладає на підлітка (який і без того перебуває у доволі непростій психологічній ситуації через особливості свого віку) додатковий стрес. Такий стрес несе педагогічний і тренувальний потенціал. Але в деяких випадках він може бути деструктивним для особистості підлітка. Тут свою роль мають відіграти ментори (тренер або психолог). Вони мають допомогти своєму учню навчитися правильно скеровувати свої емоції та формувати адекватну ситуації мотивацію таким чином, аби вони не чинили руйнівний вплив. Тоді такий стрес нестиме позитивні наслідки, адже з'явиться досвід формування нових, більш продуктивних структур. Таким чином спортивна діяльність може розкрити внутрішній потенціал підлітка, відкрити йому нові грані власної особистості.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЗМІШАНИМИ БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ

### 2.1. Методи вивчення емоційного стану підлітків-спортсменів

Вище було описано вплив спортивної діяльності на емоційно-вольову регуляцію. У контексті стресу, який спорт накладає на учасників цікавим є прояв негативних емоційних станів, які можуть виникати в чутливому підлітковому віці. Для дослідження реакції підлітків на стресогенні умови такої діяльності було обрано методики: Шкала депресії Бека (BDI) (підліткова), Шкала тривоги Спілберга (STAI).

#### *Шкала депресії Бека (підліткова)*

Депресія – порушення афективної сфери особистості, що характеризується апатичністю, загальною слабкістю, сповільненням та ригідністю мислення.[3] Депресія обрана як показник фрустрованості мотивів та бажань підлітків. Негнучкість мотивації в даному випадку також відіграє свою роль, адже так зване депресивне мислення може включатися у людини через невідповідність домагань поставленій меті. Таким чином має відбутися швидка переоцінка цінностей для уникнення фрустрації. Про ригідність депресивного («примітивного») мислення писав і сам Аарон Бек і порівнював його із дитячим мисленням, описаним Піаже. [8]

Депресія характеризується циклічністю думок, вибіркоким абстрагуванням, оцінкою та переоцінкою, довільними умовиводами, генералізацією, персоналізацією, дихотомізмом та абсолютизмом мислення. Потрапляючи в такий цикл, людина починає проганяти себе через однакові думки та почуття, що пригнічують її психічну активність. Пізніше це починає впливати і на фізіологічний та фізичний стан людини. Комплексність депресії проявляється і факторах, що провокують схильність до неї. Окрім фізіологічного фактору, це описується через схеми, що були закладені в

ранньому віці і можуть бути активовані будь-якою стресовою подією. Таких у спортивній діяльності може відбуватися дуже багато за короткий час, тому підлітки, що серйозно ставляться до занять спортом можуть переживати депресію або бути у зоні ризику для її розвитку.

### *Шкала тривоги Спілберга*

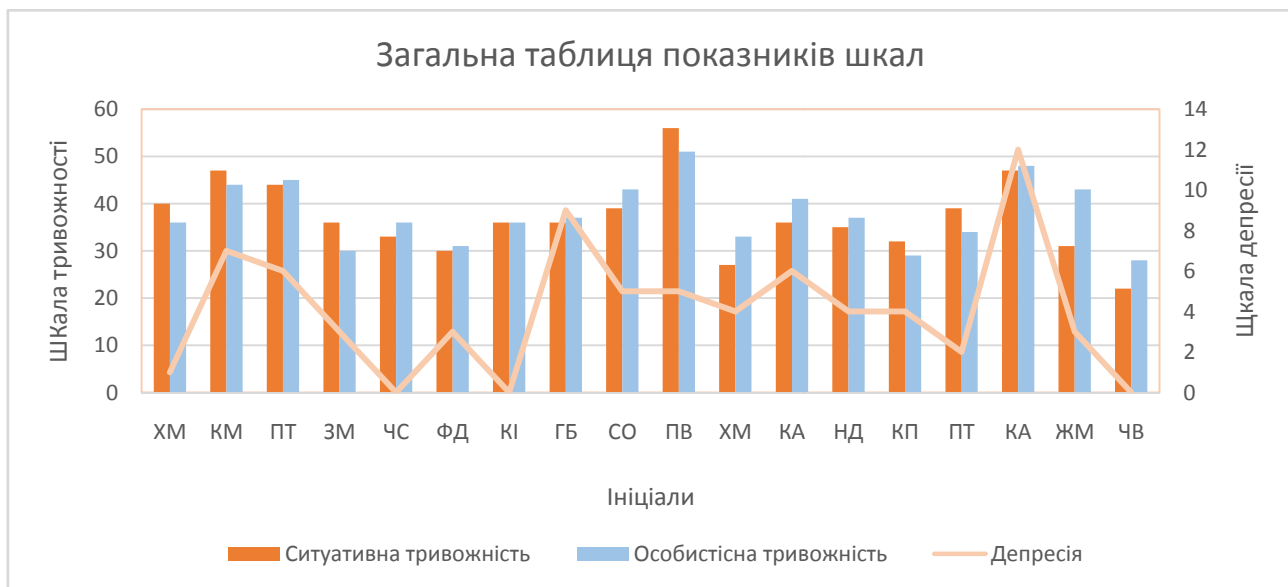
Тривога – переживання емоційного дискомфорту, що може бути непов'язаний із конкретним об'єктом у навколишньому середовищі; передчуття небезпеки. Тривожність – переживання тривоги або схильність до такого переживання.[3] На противагу депресії, тривога є активізацією внутрішніх ресурсів у відповідь на відчуття загрози, що викликане переживанням невідповідності власних навичок поставленим вимогам. Поняття тривоги вперше було введено Зігмундом Фройдом, що розрізняв поняття страху прив'язаного до конкретного об'єкта та безоб'єктний страх (тривогу).

Розрізняють ситуативну тривожність та тривожність, як якість особистості. Перша представлена в методиці твердженнями: «Я напружений», «Я хвилююся». Вона більш прив'язана до стресових подій, що відбуваються навколо людини. Тривожність як якість зачіпає більш загальні для особистості риси, що дозволяють зробити про неї загальний висновок як про тривожну: «Я надто сильно хвилююся через речі, які не мають значення».



### 2.2.1. Аналіз емоційного стану на основі емпіричних даних

У дослідженні взяло участь 18 підлітків, які займаються східними та змішаними бойовими мистецтвами. Вік опитуваних розташовується в межах 13-15 років. Опитування проводилося з допомогою онлайн-платформи psytests.org. Усі обрахунки, аналіз, створення діаграм, графіків та таблиць були реалізовані з допомогою Google Sheets та Microsoft Excel.



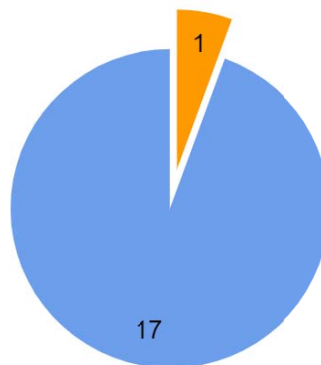
Діаграма 1. Зведена діаграма усіх шкал

Результати за обома методиками зведені в діаграмі 1. Кількісний аналіз рівнів шкал представлених у вибірці наведено у діаграмах 2, 3, 4.

#### Показник рівня депресії за кількістю опитаних

Емоційний стан:

- Легка депресія
- Задовільний емоційний стан

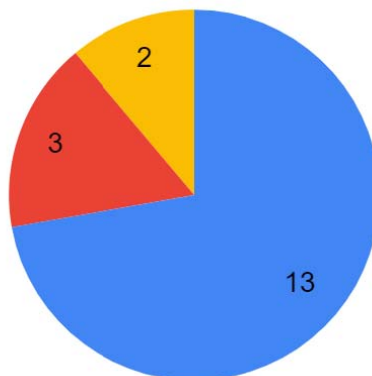


Діаграма 2. Рівень емоційного стану

### Показник рівня особистісної тривожності за кількістю опитаних

Рівні тривожності:

- середній
- високий
- низький

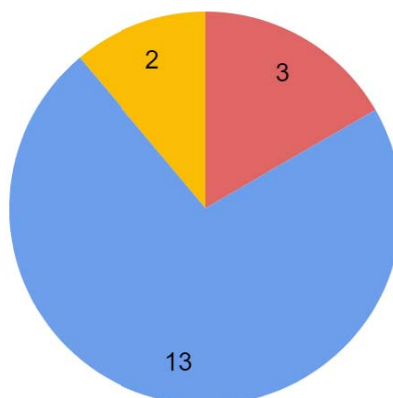


Діаграма 3. Рівень ситуативної тривожності

### Показник рівня ситуативної тривожності за кількістю опитаних

Рівні тривожності:

- високий
- середній
- низький



Діаграма 4. Рівень особистісної тривожності

Як бачимо з наведених даних, емоційний стан більшості опитуваних підлітків цілком задовільний. Якщо судити з діаграми 1, то результати опитування за шкалою «Депресія» не є однорідними, та все ж вони в більшості своїй не виходять за межі однієї категорії – «задовільний емоційний стан» (94,4% опитаних). 5,6% опитаних (1 особа), які отримали вищий показник рівня депресії мають показник «легка депресія». Ні один з респондентів не наблизився до показника «помірна депресія». Значна віддаленість результатів

від показника «легка депресія» за методикою Бека також підтверджується t-критерієм Стьюдента для однієї вибірки, який виявив значні відмінності між результатами групи та мінімальним балом показника «помірна депресія» (за результатами обчислень  $t = 7,282$ , що означає значні відмінності для  $p=0,001$ ).

Кількість показників тривожності абсолютно рівні. «Високий» показник мають 16,7% (3 особи), «середній» – 72,2% (13 осіб), «низький» – 11,1% (2 особи) для обох шкал тривожності. Різниця між обома шкалами незначна якщо звернути увагу на діаграму 1. Також різниця не була виявлена t-критерієм Стьюдента для двох залежних виборок (за результатами обчислень  $t = 0,79789$ , що для  $p = 0,05$  означає відсутність значних відмінностей).

Таблиця 1.

## Міри описової статистики для результатів

	Шкала депресії Бека	Шкала ситуативної тривожності	Шкала особистісної тривожності
Середнє арифметичне	4,1	37	37,9
Мода	0; 3; 4	36	36
Медіана	4	36	36,5
Дисперсія	11,1	60,3	42,3
Стандартне відхилення	3,4	7,9	6,7

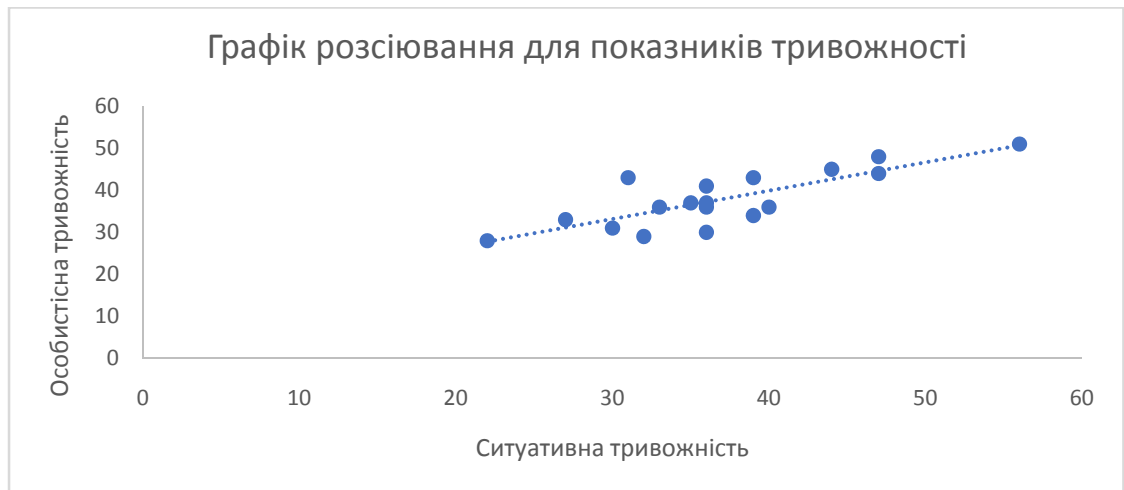
Сказане вище також підтверджується мірами описової статистики, що представлені в таблиці 1. Міри центральної тенденції для шкал «Депресія», «Ситуативна тривожність» і «Особистісна тривожність» знаходяться в межах рівнів відповідно: «задовільний емоційний стан», «середня ситуативна тривожність», «середня особистісна тривожність». Міри розсіювання демонструють єдину різницю між шкалами тривожності для даної групи:

відхилення показників від середнього значно менше у шкалі «Особистісна тривожність», ніж у шкалі «Ситуативна тривожність». Це може свідчити про те, що для підлітків коливання емоційного стану є більш різким в залежності від ситуації, в якій вони знаходяться.

Таким чином наявні дані засвідчують стабільність емоційного стану даної групи підлітків. Це можна пов'язати зі спортивною діяльністю, яка виступає засобом зменшення внутрішнього напруження, створення мети до дій та взаємодії з іншими, дозволяє підлітку реалізувати свій внутрішній потенціал. Особливості підходу до процесу тренування у східних бойових мистецтвах також несуть свій позитивний вплив на протікання емоційно-вольових процесів. Кожне тренування застосовує методи не лише напруження, а й розслаблення та медитації, що забезпечує стабільність та врівноваженість емоційної сфери. Через релаксацію та врівноваженість молоді спортсмени стають здатними не тільки демонструвати результати на змаганнях та в поєдинках, а й учаться відслідковувати та спрямовувати емоції відповідно до мети своїх дій. [4]

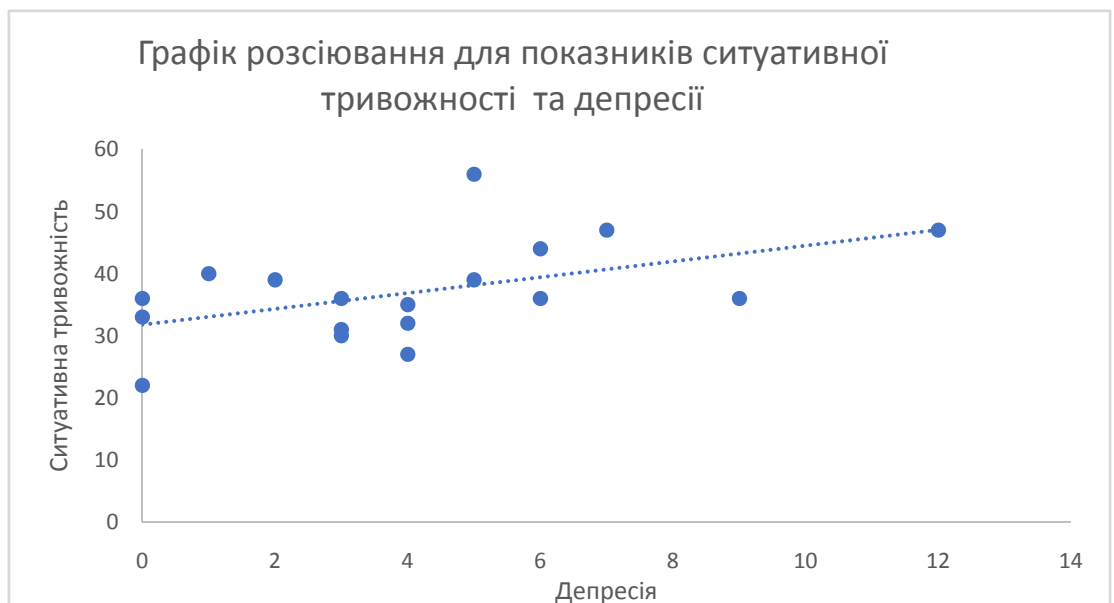
### **2.2.2. Взаємовплив і зв'язок негативних емоційних станів**

Нам видається важливим також прослідкувати те, наскільки негативні емоції пов'язані між собою для виявлення можливої каузальності таких станів у підлітків. З даних наведених вище, наприклад, стає зрозумілим зв'язок ситуативної тривожності та тривожності як риси особистості. Особистість підлітка проходить процес свого формування, від того часто його стан залежить від зовнішніх обставин, того як до нього поставляться. Так стресогенні умови можуть формувати тривожну особистість.



Графік 1. Графік розсіювання для шкал тривожності

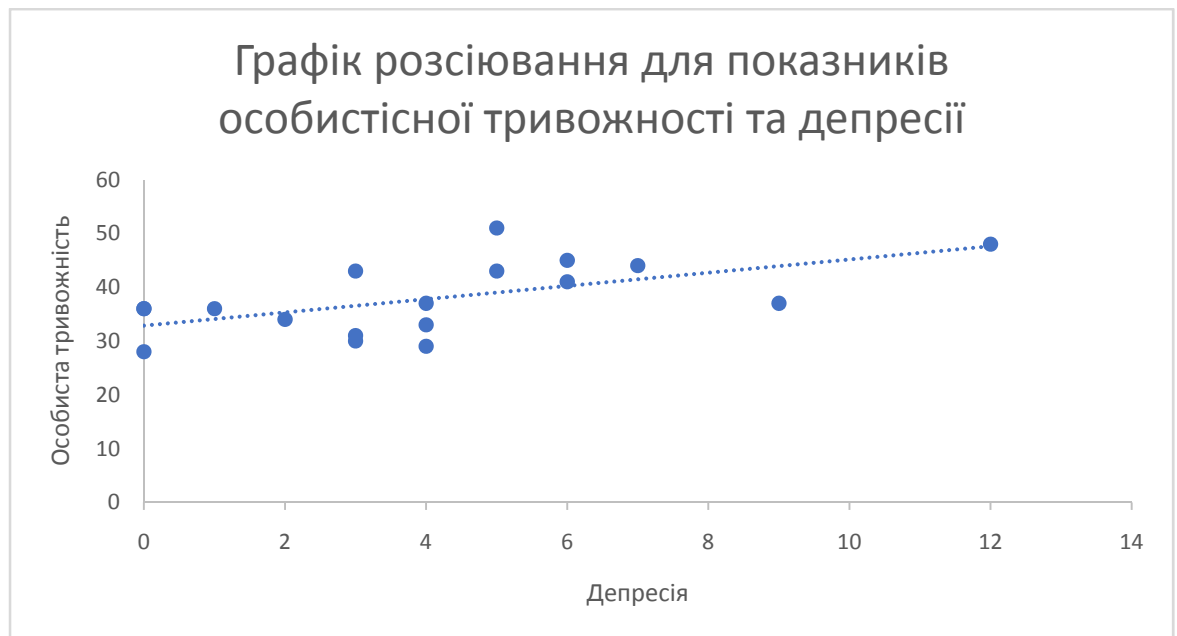
Залежність шкал тривожності можемо також побачити на графіку 1. Графік розсіювання із лінійною регресією підтверджують до того зазначені дані про ці дві шкали. Тут бачимо, що вони знаходяться у сильній прямій кореляції.



Графік 2. Графік розсіювання для показників ситуативної тривожності та депресії

Залежність між показником «Депресія» та показником «Ситуативна тривожність» можемо бачити на графіку 2. Кореляція цих двох показників хоч і

є слабшою, ніж у попередніх двох (судячи з нахилу ліній регресії), все ж є суттєвою. Кореляцію цих двох показників також було підтверджено застосуванням методу рангової кореляції Спірмена. Коефіцієнт кореляції за підрахунками дорівнює 0,5119, для  $p = 0,05$  це означає, що кореляція наявна.



Графік 3. Графік розсіювання для показників особистісної тривожності та депресії

На графіку 3 бачимо залежність між показниками «Депресія» та «Особистісна тривожність». Тут як і на першому графіку бачимо тенденцію до прямої кореляції показників. Цю кореляцію також було перевірено з допомогою рангової кореляції Спірмена. Для цих показників підрахований коефіцієнт кореляції склав 0,6589 (кореляція наявна для  $p = 0,01$ ).

З наведених вище даних бачимо прямі залежності різного ступеня між показниками «Депресія», «Ситуативна тривожність» та «Особистісна тривожність». Найбільший зв'язок виявлено для двох останніх. Якщо казати про зв'язок показника «Депресія» і показниками тривожності, то бачимо що ці два афективних стани сильно пов'язані між собою. Ситуація як детермінанта емоційного стану підлітків має сильний вплив на почуття фрустрації.

Сильніший зв'язок було помічено із тривожністю як рисою особистості, що може вказувати на те, що причини депресії у підлітків криються більшою мірою в структурі особистості, ніж проявляються в залежності від ситуації. Тобто можемо зробити висновок: в даній групі підлітки навіть в більшій мірі відчують фрустрацію через внутрішні чинники, аніж через чинники зовнішні.

Можемо також сказати, що всі фактори, які провокують тривожність також можуть спровокувати депресію. Адже після надміру довгої і сильної активації фізіологічних і психологічних ресурсів організму настає дезадаптація, яка в тому числі може проявлятися у вигляді депресії. Така небезпека, що криється за перевтомою, ще раз підкреслює важливість правильної мотивації, вивіреного підходу до фізичного тренування та системного педагогічного підходу. Таким чином підлітки зможуть уникнути проблем не тільки спортивної діяльності, а й афективної сфери.

### **Висновки до другого розділу**

Можемо говорити про те, що діагностичні методики Шкала депресії Бека та Шкала тривоги Спілберга не виявили серйозних проблем зі емоційною регуляцією в даній групі підлітків. Емоційний стан більшості з них задовільний, а набрані високі результати за деякими шкалами не є занадто критичними. Так не дивлячись на особливості віку і спортивної діяльності, підлітки здатні зберігати емоційну рівновагу. Можемо зробити припущення про те, що особливості підходу до тренування та педагогічного процесу тут відіграють свою роль і позитивно впливають на самопочуття спортсменів.

Нами відмічені схожості та зв'язки між шкалами. Найбільший зв'язок виявлено між показниками «Ситуативна тривожність» та «Особистісна тривожність». На зв'язок із цими двома шкалами перевірено також показник «Депресія». В обох випадках проглядалися корелятивні зв'язки. Це свідчить про зв'язок, який мають негативні емоційні стани. За переживання одного з них є велика вірогідність розвитку й інших.

Серед відмінностей, які було виявлено, можемо назвати більше коливання результатів за шкалою «Ситуативна тривожність», ніж за шкалою «Особистісна тривожність». Це є свідченням більшого коливання почуттів в залежності від ситуації, в той час як особистісна тривожність має більш стабільний характер у групи. Також якщо глянути на результати кореляційного аналізу, то побачимо що показники «Депресія» та «Особистісна тривожність» мають більший зв'язок, ніж показники «Депресія» та «Ситуативна тривожність». Робимо висновок про те, що причини фрустрації у підлітків-спортсменів носять особистісний характер і меншою мірою залежать від самопочуття у деякий визначений момент.



## ВИСНОВКИ

Нами проведені аналіз наукової літератури та емпіричне дослідження. Їх результати дозволяють зробити наступні висновки:

1. Емоційно-вольова регуляція відіграє важливу роль у розвитку в підлітковому віці. Додатковий контекст тут додає спортивна діяльність, яка вносить зміни у перебіг психічних процесів, в тому числі в емоційно-вольову сферу. Вміння регулювати власні стани та долати внутрішні бар'єри є невід'ємною частиною такої діяльності, що ставить перед підлітком високі вимоги до внутрішньої самоорганізації. За успішного вміння адаптуватися до таких умов у нього з'явиться можливість розкритися по-новому та задовольнити потреби, характерні для цього віку: спілкування з однодумцями, розуміння і визнання однолітків, навичка до формування власної мотивації, виховання вольової саморегуляції, уміння контролювати та вміло керувати своїми емоціями в критичні моменти.

2. Результати досліджень показали, що емоційний стан підлітків-спортсменів задовільний: середні показники значно віддалені від балів, що говорили б про серйозні проблеми в емоційній сфері особистості. Перевірка математичними методами підтверджує дану тезу. Таким чином гіпотеза даної роботи була спростована: спортивна діяльність не викликає сильних негативних емоцій і не провокує проблем із цією сферою у тих, хто нею займається.

3. Було виявлено сильний зв'язок між негативними емоційними станами. Отже, такі стани, як депресія і тривожність є взаємозалежними, і за наявності одного з них у підлітка може розвинути й інший. Також на основі відмінностей проведеного кореляційного аналізу виявлено, що депресія носить більш глибинний, особистісний характер і залежить більшою мірою від внутрішніх детермінант, ніж від зовнішніх чинників. Ще раз підкреслюємо важливість правильного системного педагогічного підходу та уміння тренера з

фізичної та тактичної підготовки навчити спортсменів контролювати та скеровувати свої емоційні стани.

Таким чином нами було виконано усі завдання поставлені перед цією роботою та перевірено початкову гіпотезу. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у перевірці емоційно-вольової регуляції спортсменів у порівнянні з різними групами: представниками інших видів спорту, тими, хто не займається спортом. Також важливим є розробка на основі цих досліджень спеціальних технік для контролю емоційних станів. Такі дослідження допоможуть краще зрозуміти особливості спортивної діяльності та її вплив на психіку людини, а також матимуть практичну значущість для підвищення ефективності спортсменів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 22 жовтня 2019 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. – Київ, 2019. – 113 с.
2. Божович Л. І. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб. : Питер, 2008. 400 с.
3. Большой психологический словарь / ред. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П.. – СПб. : ОЛМА-ПРЕСС, 2003. – 672 с.
4. Емоціонально-волева підготовка спортсменів / *Агишева Н. К., Алексеев А. В., Виш И. М.* и др.; Под ред. *А. Т. Филатова.*— Киев : Здоров'я, 1982.— 296 с.
5. Эриксон Э. Г. Детство и общество. 2-ге вид. Санкт-Петербург : Ленато, АСТ, Фонд «Университетская кн.», 1996. 592 с.
6. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции: Учебное пособие. 3-е изд. – СПб. : Питер, 2006. – 208 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»)
7. Ковалькова Т. Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів. *Вчені записки університету "крк"*. 2021. № 1 (61). С. 242–250.
8. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек та ін. СПб. : Питер, 2008. 195 с.
9. Коробейніков Г. Вікові особливості стресостійкості елітних спортсменів / Г.Коробейніков, Л. Коробейнікова, Н. Дакал, О. Дудник // Вісник Прикарпатського університету: фізична культура - Івано-Франківськ - 2013 - Вип. 18. - С. 167-174.
10. Найчук В. Феномен оптимізму у системі емоційно-вольової регуляції спортивної діяльності. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2018. Т. 1, № 3. С. 84–89.

11. Полілуєва І. В. Емоційно-вольова регуляція діяльності у підлітковому віці. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2018. № 55. С. 211–219. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.400683>.
12. Полілуєва І. Розвиток навичок емоційно-вольової регуляції в художньо-спортивній діяльності підлітків. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2017. № 36. С. 272–284. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-36.%p>.
13. Полтавець А., Мулик В., Кийко А. Оцінка емоційно-вольової сфери та реактивної тривожності курсантів в контексті розробки моделі тренувального комплексу для спортсменів з військово-авіаційного п'ятиборства. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура*. 2021. № 36. С. 108–116. URL: <https://doi.org/10.15330/fcult.36.108-116>.
14. Психологія бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 164 с.
15. Психология человека от рождения до смерти. - СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. - 656 с. - (Серия «Психологическая энциклопедия»).
16. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. 5-те вид. Харків : Книжк. клуб "Клуб Сімейн. Дозвілля", 2020. 160 с.
17. Korobeynikov G. Diagnostics of psychophysiological states and motivation in elite athletes / Georgiy Korobeynikov, Karine Mazmanian, Lesia Korobeynikova, Wladyslaw Jagiełło // ARCH BUDO. - 2010. - Vol. 6, №. 3.

## ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1.

Результати отримані в процесі емпіричного дослідження

Учасники	Депресія	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
1	1	40	36
2	7	47	44
3	6	44	45
4	3	36	30
5	0	33	36
6	3	30	31
7	0	36	36
8	9	36	37
9	5	39	43
10	5	56	51
11	4	27	33
12	6	36	41
13	4	35	37
14	4	32	29
15	2	39	34
16	12	47	48
17	3	31	43
18	0	22	28