

УДК 796.322.071.2-055.2:796.015.31]:159.94  
DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.10>

**Дяченко Михайло Валентинович**  
аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
**ORCID ID:** 0000-0001-9887-7043

**Тищенко Валерія Олексіївна**  
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,  
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
**ORCID ID:** 0000-0002-9540-9612

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОГО СТАНУ ГАНДБОЛІСТОК У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ЕТАПУ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

У статті проведено аналіз щодо важливої психологічної навички для спортсменів – здатності справлятися з тиском і контролювати тривогу як до, так і під час змагань. Зазначено, що високий рівень конкурентної тривожності, як когнітивної, так і соматичної, може мати значний вплив на продуктивність. **Матеріали та методи:** аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел; аналіз, синтез і узагальнення; порівняння, зіставлення й аналогія; методика оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН); діагностика самооцінки Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна для визначення рівня особистісної і реактивної тривожності; методи математичної статистики. У дослідженні брали участь спортсменки основного складу та резерву гандбольного клубу «Галичанка» м. Львів. **Результати.** Засвідчено зниження емоційного статусу та рівня позитивних емоцій у кваліфікованих гандболісток у підготовчому періоді етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, що може бути наслідком великого психологічного навантаження, якому вони піддаються під час тренувань та змагань. Основні відкриття цього дослідження вказують на такі можливі проблеми та фактори, які можуть впливати на психічний стан гандболісток. Вказане низьке самопочуття та постійне перенапруження можуть бути результатом інтенсивних тренувань, фізичного та психологічного страху від провалів на змаганнях. Змагання на високому рівні можуть створювати значний психологічний тиск, особливо у важливих моментах. Гандболістки, можливо, не мають достатньої можливості для відпочинку і релаксації між тренуваннями і змаганнями. Подібні результати можуть бути також пов'язані з рівнем ментальної сильності гравців та їх здатністю управляти стресом та адаптуватися до нього. **Висновки.** Розвиток психологічної міцності, технік стрес-менеджменту та методів психологічної підтримки може допомогти гравцям краще справлятися з емоційними викликами спорту і покращити їхній психічний стан. Отримані результати можуть бути важливими для тренерів та психологів, які працюють з гандболістками.

**Ключові слова:** гандбол, психоемоційні навантаження, особистісна та реактивна тривожність, методика САН.

**Вступ.** Спортивна психологія є міждисциплінарною наукою, яка спирається на знання з багатьох суміжних галузей, включаючи фізіологію, біомеханіку, кінезіологію та ін. Також вона передбачає вивчення того, як психологічні фактори впливають на продуктивність спортсменів та як навчально-тренувальний процес і змагальна діяльність впливають на психологічні та фізичні фактори.

Психологічні навички – це набір психологічних здібностей, які можна тренувати, які допомагають спортсменам підвищити результативність. Основні з яких включають цілепокладання, розслаблення, саморозмову, емоційний контроль і впевненість у собі [3–5]. Дослідження науковців вказали, що емоційний контроль і автоматизм найбільше сприяли дискримінантній

функції на підшкалі змагань, тоді як саморозмова та емоційний контроль зробили найбільш значний внесок у розділення між групами. У цьому сенсі в одному огляді [1] було виявлено, що успішний виступ на Олімпіаді був пов'язаний з численними психологічними або емоційними станами та атрибутами (впевненість, концентрація, емоційний контроль і автоматизм), когнітивними та поведінковими стратегіями (розмова із самим собою, образність і постановка цілей) і особисті настрої (оптимізм). Крім того, постійний розвиток і вдосконалення цих навичок можуть стати важливими у спортивному світі. Спортсмени повинні розвивати психологічну міцність, щоб впоратися з психоемоційними навантаженнями, що включає у себе навички стресостійкості, самоконтролю, концентрації та релаксації. Також розвиток ментальної міцності є критичним. Спортсменки повинні вчитися керувати стресом, практикувати медитацію та інші методи релаксації, а також вивчати техніки психологічної саморегуляції [2; 6].

Здатність гандболісток зберігати витривалість за великого обсягу тренувань, пікових психоемоційних навантажень, які межують з іншими здібностями, утримувати переможний рівень та ідеальну спортивну кондицію стане в майбутньому важливою конкурентною перевагою.

Психологічні дослідження часто є невід'ємним компонентом багатовимірною процесу спортивної підготовки, результати яких дозволяють не тільки розробити теоретичні основи, що описують і пояснюють структуру низки психологічних факторів, але також можуть бути використані для визначення детермінант спортивних результатів.

**Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.** Робота виконана у відповідності до теми: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022–2026 рр.

**Матеріали та методи:** аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел; аналіз, синтез і узагальнення; порівняння, зіставлення й аналогія; методи математичної статистики. Для оцінювання психоемоційного стану гандболісток у підготовчому періоді використовували методіку оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН) та діагностику самооцінки Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна для визначення рівня особистісної і реактивної тривожності. У дослідженні брали участь спортсменки основного складу та резерву гандбольного клубу «Галичанка» м. Львів.

**Результати.** Ефективність виступу гандбольної команди на змаганнях багато в чому залежить не тільки від спеціальної фізичної підготовленості, успішних техніко-тактичних дій, але й відповідного психологічного клімату у команді, психічної стійкості до стресових факторів, уміння переключатися на максимальні вольові напруження та управляти ними в умовах гострої спортивної боротьби у змаганнях. Найбільш слабкою ланкою у спортивному вдосконаленні гандболісток, як свідчить практика, є психологічна підготовка, яка частіше будується на знаннях та готовності тренера до неї та особистісних особливостях самої спортсменки. Тренувальні та змагальні навантаження гандболісток відбиваються на їх функціональному та психоемоційному стані. Психоемоційна стійкість, як регульована, відносно постійна властивість психіки гандболістки, дозволяє адекватно функціонувати у разі дії різноманітних подразників, які викликають необхідність до реагування з метою демонстрації рівня своєї підготовленості та підтримання високого спортивного результату. Високий рівень психоемоційної стійкості дозволяє здійснювати адекватний аналіз тренувальної та змагальної діяльності, а також демонструвати надійність виступу гандболісток на змаганнях [7].

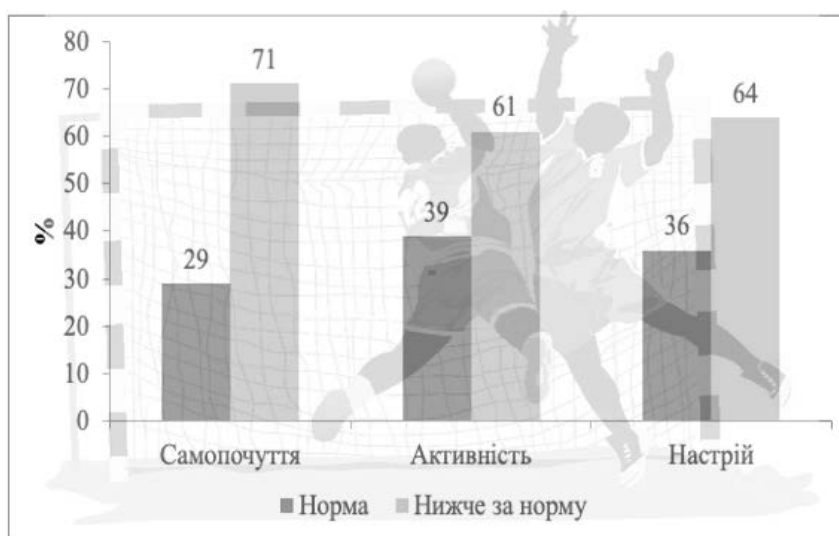
Для вивчення оцінки гандболістками свого самопочуття, активності і настрою у підготовчому періоді використовували тест диференціальної самооцінки функціонального стану (методика САН – самопочуття, активність і настрої).

Отримані дані вказали, що в досліджуваних гандболісток на констатувальному етапі дослідження спостерігалось зниження активності, апатія, погане самопочуття, яке виявлялося у втомі, психоемоційній виснаженості, млявості, дратівливості, песимістичності. Середні результати оцінювання узагальненого показника самопочуття були на 1,40 бала нижчими за норму,

активності – на 1,00 бала, настрою – на 1,12 бала. Це пов'язано з тим, що виснажливі тренування у підготовчому періоді призводили до зниження настрою, активності, загального самопочуття.

Гандболістки висловлювали скарги на підвищену стомлюваність, відчуття тривоги, головного болю різної локалізації, що посилюються у разі незначного нервового перенапруження, зниження апетиту, порушення сну (у вигляді частих пробуджень, поверхневого сну, труднощів засипання). У 47% гандболісток було відзначено зниження емоційного статусу, рівня позитивних емоцій, життєрадісності, оптимістичності, підвищення рівня пригніченості, хворобливості, розчарувань, розсіяності.

Детальний розподіл гандболісток за показниками САН відповідно до нормативних значень наведено на рисунку 1. Так, показник самопочуття був у нормі у 29% гандболісток, нижчим за норму – у 71% досліджуваних; показник активності перебував у нормі у 39%, нижчим за норму – у 61%; настрою – у 36 та 64% відповідно.



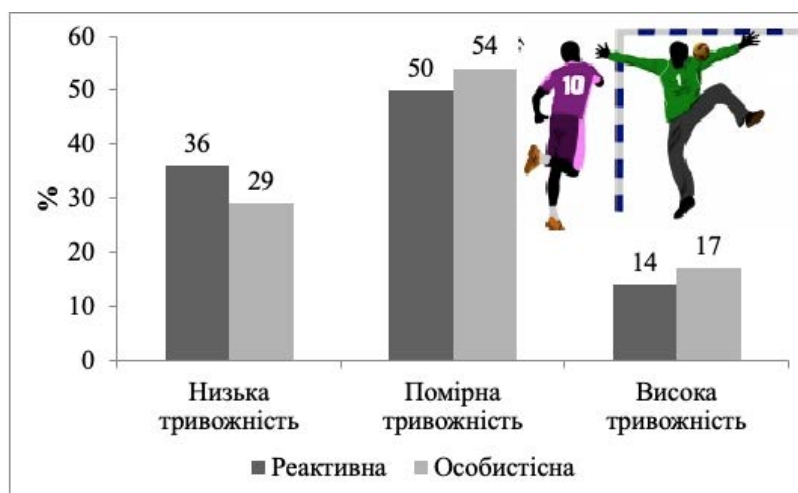
**Рис. 1. Розподіл показників САН у гандболісток залежно від норми**

Специфіка спортивної діяльності має низку особливостей, пов'язаних з психологічними навантаженнями у стресових ситуаціях і викликаних ними станів та реакцій, таких як передстартова лихоманка чи апатія, страх змагань та переживання поразок. Дуже часто страх і тривога не дозволяють продемонструвати гандболістці належну конкурентоспроможність та знижують ефективність змагальної діяльності.

Наявність міцної впевненості у собі, високої психоемоційної стійкості перешкоджає деструктивному впливу тривоги. У разі недостатньої психологічної підготовленості гандболістки у неї може сформуватися певний психофізіологічний феномен, який полягає в тому, що побоювання поганого виступу на змаганнях призводить до погіршення змагальної діяльності, що своєю чергою лише збільшує тривогу та веде до утворення «порочного кола». Надалі це може призвести до формування рухового неврозу та зниження лабільності нервових клітин, тому в нашому дослідженні відбувалося визначення особливостей реактивної та особистісної тривожності у гандболісток у підготовчому періоді.

Рівень особистісної та реактивної тривожності у досліджуваних гандболісток було визначено за допомогою методики Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна. Зафіксований показник реактивної тривожності був вищим за норму у досліджуваних гандболісток на 7,18 бала, особистісної – на 13,30 бала відповідно, що свідчить про наявність напруження, занепокоєння, нервозності у різних ситуаціях у спортсменок. Середні значення досліджуваної реактивної та особистісної тривожності розцінювалися як помірно збільшені.

За результатами, представленими на рисунку 2, спостерігаємо, що низька реактивна тривожність спостерігалася у 36% гандболісток, помірна – у 50%, висока – у 14% спортсменок.

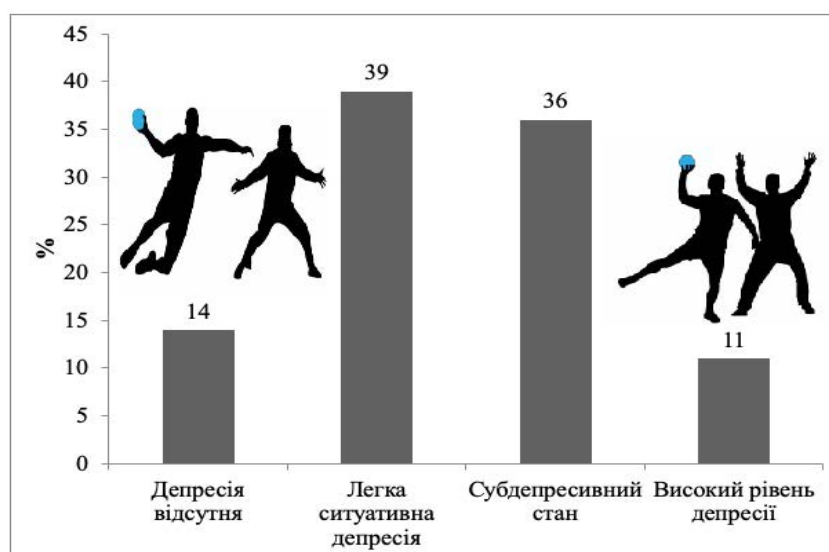


**Рис. 2. Розподіл показників реактивної та особистісної тривожності у гандболісток за ступенем тривожності**

Щодо особистісної тривожності, що характеризує більш сталі риси особистості, то низький показник був зафіксований у 29% випадків, помірний – у 54%, високий – у 17% досліджуваних гандболісток. Більше половини досліджуваних гандболісток зазначили, що відчувають скутість, напруженість, стурбованість, невпевненість у собі та засмученість.

Таким чином, отримані високі показники реактивної та особистісної тривожності свідчать про необхідність застосування засобів у навчально-тренувальній програмі для їх нормалізації.

Дослідження наявності чи відсутності у гандболісток депресивного стану, що належить до негативних психічних станів, відбувалося за допомогою шкали депресії В. Зунга (в адаптації Т. Н. Балашової), результати якої коливалися в межах 20–80 балів. На рисунку 3 представлено результати психодіагностичного обстеження гандболісток за допомогою шкали депресії В. Зунга. На основі проведеного дослідження встановлено розподіл гандболісток за ступенем депресії. У 14% гандболісток депресія була відсутня, у 39% гандболісток спостерігалася легка ситуативна депресія, у 36% – субдепресивний стан, у 11% – високий рівень депресії.

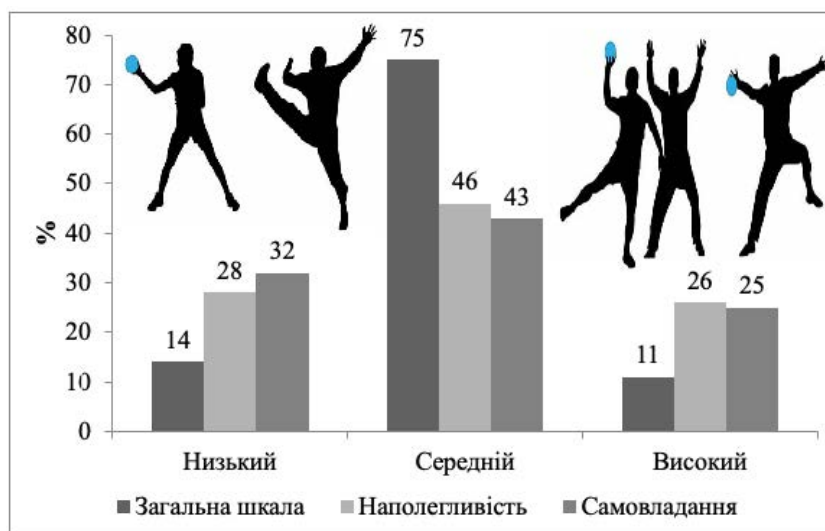


**Рис. 3. Розподіл ступеня прояву депресії у гандболісток за шкалою депресії В. Зунга**

На етапі констатувального етапу дослідження середній бал у досліджуваних гандболісток за шкалою депресії В. Зунга становив  $57,38 \pm 1,25$  бала, що відповідало легкій ситуативній депресії.



Згідно з методикою дослідження вольової саморегуляції А. В. Зверькова та Е. В. Ейдмана, підрахунок балів відбувався за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами «наполегливість» і «самовладання», що дало змогу оцінити стан наполегливості гандболісток та їх самовладання, що є важливими рисами для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Результати дослідження вольової саморегуляції у гандболісток на констатувальному етапі педагогічного дослідження такі. Згідно з отриманими даними констатовано, що гандболістки набрали половину (13,18±1,04) балів з максимально можливих 24 балів; за наполегливість – 9,40±0,99 бала з максимально можливих 16 балів; за самовладання – 6,35±0,87 бала з максимально можливих 13 балів (рис. 4).



**Рис. 4. Розподіл гандболісток за рівнями вольової саморегуляції**

Відповідно до отриманих даних середній рівень наполегливості мали 46,00% гандболісток, низький – 28%, високий – 26% спортсменок, що характеризує їх як емоційно врівноважених людей, впевнених у собі, готових до спортивних перемог. Водночас гандболістки, які мали низький рівень наполегливості, характеризувалися поганим контролем власних емоцій та настрою, невпевненістю в деяких ситуаціях, імпульсивністю, непослідовністю та спонтанністю поведінки, що може вплинути на змагальну діяльність та результат.

За показником самовладання середній рівень мали 43,00% гандболісток, низький – 32%, високий – 25% спортсменок, що характеризує їх як спортсменок, здатних до контролю власних емоцій і впевнених у собі. Такі гандболістки відзначалися емоційною зрілістю, самостійністю, активністю та незалежністю. Для них притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі у різних ситуаціях, готовність діяти, свобода вчинків, наявність тенденцій до новаторства. Кількість балів за загальною шкалою відповідала низькому рівню у 14% гандболісток, середньому – у 75%, високому – у 11% гандболісток.

Основні відкриття цього дослідження вказують на такі можливі проблеми та фактори, які можуть впливати на психічний стан гандболісток: перенапруження, психологічний тиск, брак релаксації, ментальну сильність. Ментальна сильність (або психологічна міцність) – це психологічна характеристика, яка означає здатність особистості впоратися зі стресом, тиском, труднощами та негативними обставинами, і при цьому залишатися рішучою і визначеною для досягнення своїх цілей. Основні її складники включають: самовіру, самоконтроль, стресостійкість, мотивацію та детермінованість, оптимізм тощо.

Ментальна сильність є важливою не лише у спорті, а й в бізнесі, особистому розвитку та в багатьох інших сферах життя. Вона може бути розвинута та покращена через тренування, практику та психологічну підтримку.

**Висновки.** Дослідження психічного та емоційно-вольового стану гандболісток на констатувальному етапі педагогічного дослідження показало, що майже у половини гандболісток відбувалося зниження емоційного статусу, рівня позитивних емоцій, життєрадісності, погане самопочуття на фоні постійного перенапруження, низька активність. Результати оцінки тривожності також показали її наявність різного ступеня вираженості на початку дослідження.

#### Література:

1. Gould D., & Maynard I. Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of sports sciences*, 2009, Vol. 27, Art, 13, pp. 1393–1408.
2. Korobeynikov G., Potop V., Ion M., Korobeynikova L., Borisova O., Tishchenko V., Yarmak O., Tolkunova I., Mospan M., Smoliar I. Psychophysiological state of female handball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport*, (JPES), 2019. Vol. 19 (3), Art. 248. Pp. 1698–1702.
3. Kristjánsdóttir H., Erlingsdóttir A.V., Sveinsson G., & Saavedra J.M. Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, 2018. Vol. 134, pp. 125–130.
4. Lisenchuk G., Tyshchenko V., Zhigadlo G., Dyadechko I., Galchenko L., Piptyk P., Bessarabova O., Chueva I. Analysis of psychological state of qualified female handball players depending on the phase of the ovarian-menstrual cycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019a. Vol. 19(3), Art 115, pp. 808–812.
5. Ragab M. The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players. *Science, Movement and Health*, 2015. Vol. 15, Art. 2, pp. 431–435.
6. Reigal R.E., Vázquez-Diz J.A., Morillo-Baro J.P., Hernández-Mendo A., & Morales-Sánchez V. Psychological profile, competitive anxiety, moods and self-efficacy in beach handball players. *International journal of environmental research and public health*, 2020. Vol. 17(1), pp. 241–248.
7. Tyshchenko V., Lisenchuk G., Odynets T., Piptyk P., Bessarabova O., Galchenko L., Dyadechko I. The psychophysiological status of the handball players in pre-competitive period correlated with the reactions of autonomic nervous system. *Advances in Rehabilitation / Postępy Rehabilitacji*. 2020. Vol. 34(1), pp. 40–46.

#### References:

1. Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of sports sciences*, 27(13), 1393–1408.
2. Korobeynikov, G., Potop, V., Ion, M., Korobeynikova, L., Borisova, O., Tishchenko, V., et al. (2019). Psychophysiological state of female handball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (3), Art, 24, 1698–1702.
3. Kristjánsdóttir, H., Erlingsdóttir, A.V., Sveinsson, G., & Saavedra, J.M. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, 134, 125–130.
4. Lisenchuk, G., Tyshchenko, V., Zhigadlo, G., Dyadechko, I., Galchenko, L., Piptyk, P., Bessarabova, O., Chueva, I. (2019a). Analysis of psychological state of qualified female handball players depending on the phase of the ovarian-menstrual cycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), Art 115, 808–812.
5. Ragab, M. (2015). The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players. *Science, Movement and Health*, 15(2), 431–435.
6. Reigal, R.E., Vázquez-Diz, J.A., Morillo-Baro, J.P., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2020). Psychological profile, competitive anxiety, moods and self-efficacy in beach handball players. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 241–248.
7. Tyshchenko, V., Lisenchuk, G., Odynets, T., Piptyk, P., Bessarabova, O., Galchenko, L., et al. (2020). The psychophysiological status of the handball players in pre-competitive period correlated with the reactions of autonomic nervous system. *Advances in Rehabilitation / Postępy Rehabilitacji*, 34(1), 40–46.

Diachenko Mykhailo, Tyshchenko Valeriia

### CHARACTERISTICS OF THE MENTAL AND EMOTIONAL STATE OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE PREPARATORY PERIOD OF THE MAXIMUM REALIZATION OF INDIVIDUAL OPPORTUNITIES

*The article analyzes an important psychological skill for athletes – the ability to cope with pressure and control anxiety both before and during competitions. It is noted that a high level of competitive anxiety, both cognitive and somatic, can have a significant impact on productivity. **Materials and methods:** analysis of scientific and methodical literature and documentary sources; analysis, synthesis and generalization; comparison, juxtaposition and analogy; the method of operative assessment of well-being, activity and mood (WAM); diagnosis of self-esteem by Ch. D. Spielberg, Yu. L. Khanin to determine the level of personal and reactive anxiety; methods of mathematical statistics. Athletes from the main and reserve team of the handball club “Halychanka” in Lviv participated in the study. **Results.** A decrease in the emotional status and level of positive emotions of qualified female handball players in the preparatory period of the stage of maximum realization of individual capabilities has been proven, which may be a consequence of the great psychological stress they are exposed during training and competitions. The main findings of this study point to the following possible problems and factors that can affect the mental state of female handball players. The indicated low well-being and constant overstrain can be the result of intensive training, physical and psychological fear of failure in competitions. Competing at a high level can create significant psychological pressure, especially in crucial moments. Female handball players may not have enough opportunities for rest and relaxation between training and competitions. Similar results may also be related to the level of mental strength of the players and their ability to manage and adapt to stress. **Conclusions.** Developing of psychological resilience, stress management techniques and psychological support methods can help players better cope with the emotional challenges of sport and to improve their mental state. The obtained results can be important for coaches and psychologists who work with female handball players.*

**Key words:** handball, psycho-emotional stress, personal and reactive anxiety, WAM technique.