

Опитувальник на виявлення рівня тривоги у спортсменів під час пандемії COVID-19

Інструкція: Прочитайте уважно кожне із наведених тверджень і закресліть одну цифру у відповідній графі справа в залежності від того, як часто за останній місяць Вас турбували наступні проблеми. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей не має.

№	Твердження	Ніколи	Декілька днів	Більшу половину часу	Майже щодня
1	Ви відчували занепокоєння, тривогу або страх?	0	1	2	3
2	Чи відчували Ви появи хронічної втоми (збільшення часу відновлення організму), або апатії (байдужість, зниження зацікавленості)?	0	1	2	3
3	Чи маєте цефалгії напруження у ділянці голови (головні болі)?	0	1	2	3
4	Чи відчуваєте ви задишку або біль у грудній клітці під час незначного фізичного навантаження (якщо перед цим таке не спостерігалось)?	0	1	2	3
5	Чи відчуваєте Ви підвищення серцебиття, без видих на те причин?	0	1	2	3
6	Чи збільшилась потреба у стимулюючих препаратах?	0	1	2	3
7	Чи спостерігались у вас напади нудоти або рвоти без видимих причин?	0	1	2	3
8	Чи відчували Ви, що концентрація вашої уваги є знижена або порушена?	0	1	2	3
9	Чи підвищилась у вас конфліктність з тренером/товаришами по команді?	0	1	2	3
10	Чи підвищилась кількість конфліктів або непорозумінь у сімейних відносинах?	0	1	2	3
11	Чи помічали ви зниження фізичної активності, безсилля?	0	1	2	3
12	Чи відчували Ви зниження координації рухів?	0	1	2	3
13	Чи збільшилась кількість травмувань за останній термін часу?	0	1	2	3
14	Чи погіршились Ваші тренувальні/спортивні результати?	0	1	2	3
15	Ви вважаєте, чи збільшилась Ваша нервовість чи агресивність?	0	1	2	3
16	Чи відчуваєте Ви бажання закінчити займатися спортом?	0	1	2	3

Інтерпретація результатів. При аналізі результатів, слід мати на увазі, що загальний підсумковий показник по шкалі може знаходитися в діапазоні від 0 до 48 балів. При цьому чим вище підсумковий показник, тим вище рівень тривожності.

При інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

До 10 балів – низька/мінімальна;

11-22 бали – помірна;

23 – 33 бали – середня;

34 бали і більше – висока.