

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

**МИХАЛЬЧУК МИРОСЛАВ ЛЕОНІДОВИЧ
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ**

Спеціальність: 053 Психологія
ОП «Практична психологія (психологічне консультування та
психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ГРИЦЮК ІРИНА МИХАЙЛІВНА
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
практичної психології
та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від ____ 2025 р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали Магдисюк Л. І.

(ПІДПИС)

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ І	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТИВНІЙ ПСИХОЛОГІЇ	7
	1.1. Психофізіологічна природа стресу	7
	1.2. Психологічні особливості стресостійкості: визначення, компоненти, механізми	14
	1.3. Особливості впливу спортивної діяльності на емоційне напруження	19
РОЗДІЛ ІІ	ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ	24
	2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	24
	2.2. Аналіз отриманих результатів	35
РОЗДІЛ ІІІ	ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ	56
	3.1. Вплив мотивації, саморегуляції та самоконцепції на рівень стресостійкості	56
	3.2. Роль тренера, команди та соціального середовища	58
	3.3. Тренінг навичок саморегуляції, мотивації та самоконцепції	62
ВИСНОВКИ		69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		73

ВСТУП

Актуальність теми. Новітній спорт – це не лише фізичне навантаження, а й інтенсивний емоційно-психологічний виклик. Щоденні тренування, конкуренція, вимоги до результатів, поєднання перемог і поразок створюють постійний стресовий фон, який може впливати на ефективність діяльності, здоров'я спортсмена та тривалість його кар'єри. У цьому контексті стресостійкість стає ключовою навичкою для збереження психічного балансу, адаптивності та стабільної мотивації.

На сьогоднішній день, науковці відзначають постійно зростаючий рівень емоційного вигорання серед професійних та аматорських спортсменів. Часті випадки тривожності, соматичних розладів та нестабільного самопочуття, пов'язані з інтенсивними змаганнями. В Україні спортивна психологія лише набирає обертів. Тому ще існує недостатня увага у спортивній практиці до психологічної підготовки, порівняно з фізичною.

З іншого боку, зростає необхідність впровадження науково обґрунтованих психологічних методик для розвитку стійкості до стресу. Збільшується інтерес до мультимодального підходу у спорті, де психічна компонента прирівнюється за значенням до фізичної.

Формування стресостійкості має значення не тільки для професійної стабільності спортсменів, а й для профілактики травм, пов'язаних із психоемоційною нестабільністю; для збереження мотивації та відчуття сенсу діяльності; збалансованого розвитку особистості через усвідомлене ставлення до успіхів і поразок; для підвищення ефективності взаємодії з тренерами, командою та середовищем.

Врахування психологічних особливостей формування стресостійкості спортсменів дозволяє впроваджувати персоналізовану психологічну підготовку. А також створювати підтримувальне спортивне середовище й удосконалити стратегічні підходи у тренерській роботі.

Отже, дана тема є важливою, своєчасною і глибоко практико-орієнтованою, оскільки дослідження у цій сфері сприяють підвищенню загальної

ефективності спортивної діяльності та благополуччю особистості спортсмена як цілісної системи.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному підході до вивчення феномену стресостійкості у спортсменів, що поєднує психологічні, психофізіологічні та поведінкові аспекти, а також у розробці практично орієнтованої тренінгової програми для її формування та розвитку. Уточнено поняття стресостійкості у контексті спортивної діяльності як інтегральної характеристики, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Розширено уявлення про вплив виду спорту на рівень стресостійкості, що дозволяє диференціювати підходи до психологічної підготовки спортсменів. Вперше в межах дослідження запропоновано структуровану програму тренінгу, яка враховує психофізіологічну природу стресу та адаптована до потреб спортсменів.

Мета дослідження. Теоретичне вивчення особливостей формування стресостійкості та емпіричне обґрунтування впливу спортивної діяльності на емоційне напруження. У відповідності до мети ми сформулювали **завдання дослідження:**

1. На основі теоретичного аналізу розкрити поняття стресостійкості, його компоненти та механізми.
2. Проаналізувати психофізіологічну природу стресу.
3. Визначити особливості впливу спортивної діяльності на емоційне напруження.
4. Здійснити емпіричне дослідження особливостей стресостійкості у діючих спортсменів.
5. Розробити програму тренінгу для формування та підвищення рівня стресостійкості у спортсменів, врахувавши психофізіологічну природу впливу стресу.

Об'єктом дослідження є стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – психологічні механізми, чинники та умови, що впливають на розвиток і підтримку стресостійкості спортсменів у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Матеріал дослідження. Н. Олійник та С. Войтенко узагальнили психологічні особливості процесу підготовки спортсменів, окреслили психологічні умови для спортивної діяльності. Зокрема ті труднощі формування вмінь і способи покращення результативності навчання спортсменів, базуючись на психологічно виваженій організації тренувань, враховуючи індивідуальні риси спортсменів. Проблеми вольової підготовки спортсменів вивчали А. Шаболтас, Е. Ільїна, І. Волкова, В. Сафронова, Т. Беспалова, Ю. Блудов, В. Плахтиєнко. О. Бершадська вивчала емоційно-вольову сферу спортсменів підлітків. Науковці Д. Бондарев, В. Гальчинський та їх колеги досліджували специфіку психофізичного потенціалу спортсменів. Особливості вольового тренування вивчали Л. Воронкіна, Н. Гаврилова, Т. Козлова. Розкривають питання психічних та ментальних компонентів підготовки спортсменів: С. Горбачова, С. Дмитрієва та Ю. Михайлова. Питаннями стресостійкості займалися такі науковці, як М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Розов.

Практичне значення одержаних результатів. Розроблена тренінгова програма може бути використана у роботі спортивних психологів, тренерів та фахівців з психічного здоров'я для цілеспрямованого розвитку стресостійкості. Запропоновані методики сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню концентрації уваги та емоційної стабільності, що позитивно впливає на спортивні результати.

Апробація результатів та публікації. Результати дослідження були обговорені та опубліковані під час проведення науково-практичних конференцій та семінарів: XVII Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід» (15-30 березня 2025 року, м. Луцьк). Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

1. Михальчук М., Грицюк І. Психологічні особливості формування стресостійкості у спортсменів різних видів спорту. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід*. Луцьк: Вежа-Друк, 2025. С. 135-138.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТИВНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Психофізіологічна природа стресу

Проблема стресу в сьогоденнішніх реаліях продовжує викликати значний інтерес. Вирішення даної проблеми є важливим в соціально-практичному аспекті. В сучасному Словнику фізіологічних термінів [67] нам пропонують визначення емоційного стресу. Визначаючи дане явище, як напругу, психологічний стрес, нервово-психічну, емоційну напруженість, психофізіологічний стрес. Також у літературі зустрічаються такі терміни, як фізичний, психоемоційний, інформаційний стреси.

Стрес – це емоція або це те, викликаний негативними емоціями стан в неприйнятних умовах. Стрес – це самостійний психофізіологічний процес, який забезпечує певний рівень активності організму.

В процесі еволюції в тваринному світі виробились спеціальні механізми, які забезпечують адаптацію організму у мінливому середовищі. Мова йде симпатичну та парасимпатичну нервову систему. Вегетативна нервова система регулює роботу внутрішніх органів організму людини. Вона складається з двох частин: симпатичної нервової системи, яка «збуджує і прискорює», і парасимпатичної нервової системи, яка «заспокоює і сповільнює» Ці системи є підґрунтям людських реакцій на загрозу [2].

Коли людина відчуває небезпеку, то симпатична нервова система активує режим «бий або тікай», готуючи організм або протистояти загрозі або тікати від неї. Зокрема напружуються великі групи м'язів, готуючись до дії. Серце й легені прискорюють роботу, щоб перекачувати до м'язів добре насичену киснем кров; вивільняється гормон кортизол, що підвищує рівень глюкози в крові, забезпечуючи приплив енергії. У режимі боротьби чи втечі, симпатична нервова система викликає низку емоцій: страх, тривога, паніка, роздратування, гнів, лють. Але якщо загроза визначається дуже великою, то тікати чи боротись є

невиправданим рішенням (то буде не ефективно). В такому випадку дорсальна гілка блукаючого нерву бере ситуацію під свій контроль і переводить організм в режим аварійного вимкнення. З метою зберегти енергію парасимпатична нервова система вимикає багато фізіологічних функцій. Вона знерухомлює тіло, сповільнює роботу серця та легень, знижує кров'яний тиск та призупиняє несуттєву діяльність, таку як травлення. Під час ранніх стадій «вимкнення» дехто «застигає як укопаний», «приростає до місця» або «крижаніє від жаху». В крайньому випадку, у людини відмовляють ноги, і вона може впасти на підлогу чи втратити свідомість. Таку реакцію називають «замри чи здавайся», або «аварійним вимкненням»: стан, що призводить до дисоціації, заціпеніння, апатії, відчаю та байдужості [18].

Життя супроводжується постійними стресами. І у спорті – також. Біологічний стрес створюється мозком як реакція на реальні або уявні стимули. Багато фізіологічних реакцій, пов'язані саме із стресом. Їхнє завдання, в першу чергу, захистити організм та мозок від небезпеки, що викликає стрес. Але хронічна чутливість до стресу може мати страшні наслідки. Дослідники мозку лише підійшли до розуміння взаємозв'язків між стресом, мозком та порушеннями в мозку [23].

Причинами стресу можуть ставати потужні емоційні переживання. Найбільш поширеними є страх, лють, гіркота. Навіть надмірна радість здатна призводити до стресу. Також до факторів стресу належать психофізіологічні стани. До них відносяться втома, напруження, хвилювання, одноманітність.

Стрес призводить до виділення стероїдного гормону кортизолу корою наднирників. Кортизол потрапляє в мозок через кровотік та зв'язується з рецепторами в цитоплазмі багатьох нейронів. Активовані рецептори потрапляють у ядро клітини, де стимулюють транскрипцію гену, і в кінцевому результаті, синтез білка. Одним із наслідків дії кортизолу є те, що нейрони впускають більше Ca^{2+} через потенціал-залежні іонні канали. Це може бути пов'язано з прямими змінами в каналах або (опосередковано) викликано змінами в енергетичному метаболізмі клітини. В короткотерміновій перспективі

кортизол допомагає мозку краще справлятися зі стресом (можливо, допомагаючи йому зрозуміти, як його можна уникнути) [11].

Але, якщо людина знаходиться у постійному стресі (надто багато кальцію може мати складні наслідки). Оскільки нейрони, які ним перевантажені, просто, помирають (ексайтотоксичність). Також прямий вплив кортизолу руйнує гіпокамп. Цей вплив кортизолу та стресу нагадує вплив старіння на мозок. Хронічний стрес викликає передчасне старіння мозку.

Стрес – це багатогранний психофізіологічний феномен, що з'являється внаслідок зовнішніх та внутрішніх факторів, які називаються стресорами. Цей процес проходить через три стадії: тривоги, адаптації та виснаження. Кожен з цих етапів чинить свій вплив на людину, і, як результат, може спричиняти розлади психічного та фізичного стану. Наукові дослідження підкреслюють, що тривалий стрес може мати серйозні наслідки для здоров'я, включно з депресією, тривожними станами та навіть серцево-судинними захворюваннями [15].

Стрес – це комплексна реакція організму на будь-який зовнішній або внутрішній подразник, який порушує його гомеостаз. У психофізіологічному контексті стрес охоплює як нейрофізіологічні процеси, так і психологічні переживання, що виникають у відповідь на загрозу, тиск або надмірне навантаження.

Вплив стресу на людське буття проникає у різноманітні сфери: професійну, особисту та здатність людини пристосовуватися. Методи подолання стресу відрізняються, залежно від особистих якостей, зокрема від здатності ефективно розв'язувати проблемні ситуації [8]. Через це, особливості адаптації до стресу по-різному впливають на ефективність праці людини, що потребує індивідуального підходу.

Необхідно розрізняти типи стресу: позитивний, знаний як еустрес, і негативний, відомий як дистрес. Еустрес може сприяти особистісному зростанню та мотивації, тоді як дистрес, асоційований з негативними подіями, часто призводить до відчуття безпорадності. Ключову роль відіграють тривалість та інтенсивність стресових обставин. Інші дослідження підкреслюють

важливість когнітивної оцінки стресу, яка визначає, як людина інтерпретує подію – як небезпеку чи як виклик. Аналіз цих аспектів дає змогу глибше зрозуміти розмаїття реакцій на стрес та відмінності індивідуальних особливостей реагування. Фактори, такі як психологічний мікроклімат, соціальна підтримка та особистісні ресурси, можуть суттєво змінювати реакцію на стрес [16].

На стадію формування стресової відповіді, як вважають дослідники, впливають такі чинники:

1. Клінічні: зокрема, індивідуальна та реактивна тривожність, зменшення емоційної рівноваги.
2. Психологічні: наприклад, зниження самооцінки, рівня соціальної пристосованості та толерантності до фрустрації.
3. Фізіологічні: домінування тону симпатичної нервової системи над парасимпатичною. Також включають зміни гемодинаміки.
4. Ендокринні: підвищення активності симпатико-адреналової та гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової систем.
5. Метаболічні: збільшення в крові транспортних форм жиру, зсув ліпопротеїдного спектру в бік атерогенних фракцій. [29].

Сучасні дослідження вказують на вплив культурного середовища на реакції на стрес. Скажімо, у певних культурах стрес може пов'язуватися з особистою слабкістю, що ускладнює визнання його як нагальної проблеми психічного здоров'я [10]. Наукові праці наголошують, що стрес спричиняє не лише емоційні, але й фізіологічні зміни, зокрема підвищення тиску, проблеми зі сном та розлади травлення [11]. Беручи до уваги роль стресу у розвитку хронічних захворювань, таких як діабет та серцево-судинні патології, цей феномен набуває надзвичайної актуальності для медичної та психологічної діяльності.

Стрес не просто трансформує психологічні характеристики, а й змінює світосприйняття та манеру взаємодії з навколишнім світом. Дослідження науковців, свідчать про те, що стрес може впливати на когнітивні процеси, як-от пам'ять та увагу, ускладнюючи прийняття рішень. Це може призводити до

неправильних висновків та негативних наслідків [12]. Крім того, тривалий стрес здатен викликати емоційні розлади, що вимагають професійної психологічної підтримки. Дослідження також підкреслюють, що сприйняття стресу індивідуальне та залежить від таких чинників, як вік, стать і культурні відмінності, що наголошує на важливості індивідуального підходу у психологічній практиці [13].

Згідно з Г. Сельє, стресову реакцію можна розділити на три умовні фази: 1) тривоги; 2) супротиву; 3) виснаження. Автор схилився до думки, що стресові чинники провокують типову, миттєву реакцію, яка розпочинається з активації гіпоталамуса, посилення діяльності гіпофіза та надниркових залоз з одночасним включенням симпатичного відділу вегетативної нервової системи. Тобто, ретикулярна формація, гіпоталамус та лімбічні структури беруть безпосередню участь у процесі формування стресової реакції. Усвідомлення стресора та формування адекватної відповіді включає в себе залучення всього мозку, в тому числі і вегетативної нервової системи. Завжди слід тримати в голові розуміння мозку як складової цілісної нейроендокринної системи, яка керує людською психікою та поведінкою. [40].

Основними структурами мозку, які беруть участь у виникненні стресу є: лобна кора та лімбічні структури; вегетативний компонент реалізується через гіпоталамус та центри продовгуватого мозку. В роботах нейрофізіологів, підкреслюється також роль передніх відділів кори, гіпокампу, амигдалини та гіпоталамуса у виникненні емоцій. Коли людина стикається зі стресовим фактором, гіпоталамус ініціює роботу ендокринної та вегетативної нервової систем. Цей процес відбувається одночасно двома способами: через нервові з'єднання та за допомогою гуморального механізму. Через прямий нервовий шлях від передньої частини гіпоталамуса активується гіпофіз, який починає виділяти окситоцин та вазопресин. Додатково, саме ця частина гіпоталамуса випускає тиреотропний рилізінг-гормон. Цей гормон, у свою чергу, впливає на гіпофіз таким чином, що останній починає секретувати тиреотропний гормон. Цей гормон, зрештою, активує щитоподібну залозу, яка запускає виробництво

тироксину. Задня частина гіпоталамуса, за допомогою симпатичного відділу вегетативної нервової системи, стимулює мозкову речовину надниркових залоз, що спричиняє вивільнення великої кількості адреналіну та норадреналіну. [30].

Передня доля гіпоталамуса при продовженні дії стресора, окрім нервового шляху впливу, здійснює на гіпофіз й гуморальний вплив, виробляючи кортикотропний релізінг-гормон. Він, у свою чергу, впливає на кору наднирників, призводить до того, що відбувається викид кортикоїдних гормонів (кортизол є одним із них). і альдостерон (піднімає артеріальний тиск, забезпечує киснем та поживними речовинами активні структури мозку).

Також останні дослідження виділили анатомічно самостійні структури системи стресу. До цієї структури відносять блакитну пляму в задньому мозку. Ця зона багата нейронами, які виробляють норадреналін. Друга структура – паравентиккулярне ядро гіпоталамуса, гормони, які там виробляються є «вузловими станціями» стресу. Вони об'єднуються з великим мозком, з частинами які виділяють дофамін, що дозволяють їм брати участь в регуляції мозкових систем мотивації та підкріплення [11].

Цікавим є той факт, що, наприклад, рання психологічна травма, призводить до ураження гіпокампу, що знижує здатність особистості регулювати та подавляти емоції. Крім того, дефіцит короткострокової пам'яті та тестування реальності утруднює процес інтеграції травматичних переживань у свідоме сприйняття. Це означає, що при роботі з жертвами ранньої травми потрібно буде більше часу, щоб навчити таку особистість вибудовувати відносини та оволодіти прагматичними методами зниження стресу. Тому рання травма може призводити до пошкодження нейронних структур, які важливі для оновлення старих наративів та створення нових. Як стверджує Л. Козоліно, людський мозок дозволяє «створювати» складні ситуації, і тоді, навіть найпростіші речі, викликають постійно зростаючий рівень стресу. Подібні стреси, особливо, коли їх неможливо уникнути, призводять до більшої активації кортизолу та негативному впливу на мозок [66].

Процес пристосування особистості до стресових ситуацій є ключовим для успішного подолання викликів. Концепція копінгу містить у собі стратегії керування стресом: як активні, так і пасивні. Активні підходи, серед яких планування та залучення соціальної підтримки, здатні помітно зменшити напруження. Скажімо, звернення по допомогу сприяє зниженню негативних емоцій і дає відчуття захищеності [9]. Водночас, пасивні стратегії, на зразок уникнення, можуть, навпаки, загострити проблему.

Психологічна результативність особистості, особливо в складних ситуаціях, містить в собі адаптивність, емоційний інтелект та самоконтроль. Наукові роботи показують, що люди з розвинутою психологічною ефективністю частіше використовують корисні стратегії боротьби зі стресом, що зумовлює позитивні досягнення на роботі [21]. Психологічну ефективність можна розвивати через спеціальні тренінги, які спрямовані на вдосконалення навичок управління часом та комунікації. Психологічна ефективність характеризується не лише вмінням справлятися зі стресом, а й здатністю до креативного мислення та впровадження нового. Знання про те, як працює стрес на фізіологічному та психологічному рівні, дає спортсмену:

- Контроль над тілом і емоціями Розуміння, що серцебиття, пітливість чи тремтіння – це нормальна реакція організму, допомагає не панікувати перед стартом.
- Підвищення стресостійкості Знання про механізми адаптації дозволяє тренувати не лише м'язи, а й нервову систему – через дихальні практики, медитацію, візуалізацію.
- Оптимізацію відновлення Усвідомлення ролі кортизолу та інших гормонів допомагає краще планувати сон, харчування, відпочинок.
- Зниження ризику вигорання Спортсмени, які розуміють сигнали хронічного стресу, можуть вчасно звернутись за допомогою або змінити режим [4].

Тренер, який володіє знаннями про психофізіологію стресу, стає не просто наставником, а психологічно грамотним лідером:

1. Індивідуалізація навантаження. Тренер може адаптувати тренування до типу нервової системи спортсмена, його реакцій на стрес.

2. Профілактика травм і перевантажень. Хронічний стрес знижує здатність до відновлення – тренер, який це враховує, зменшує ризики.

3. Покращення комунікації. Розуміння емоційних станів спортсмена дозволяє краще мотивувати, підтримувати, уникати конфліктів.

4. Формування психологічної витривалості команди Тренер може впроваджувати психотренінги, техніки саморегуляції, створювати здорову атмосферу [22].

Соціальна підтримка має велике значення, адже вона збільшує здатність людини протистояти стресу. Особи з розгалуженими соціальними зв'язками краще справляються з негативними наслідками стресових факторів. Безпосередньо процес адаптації до стресу значною мірою залежить від особистих характеристик індивіда, таких як стійкість до стресу та емоційна збалансованість [17].

Психофізіологія стресу – це взаємодія тіла і психіки у відповідь на виклик. Розуміння механізмів стресу дозволяє не лише діагностувати його прояви, а й формувати ефективні стратегії подолання, зберігаючи психічне здоров'я та життєву ефективність [22].

1.2. Психологічні особливості стресостійкості: визначення, компоненти, механізми

Видатні спортивні досягнення формуються комплексним переліком психічних чинників, що визначають успішність у спорті та змаганнях. Цей склад включає в себе рішучість, опірність до тиску, виняткову точність рухових та зорових елементів і орієнтацію у просторі, високий рівень самоконтролю рухів, вміння оперативно та точно сприймати й обробляти інформацію, пов'язану з ресурсами та прогнозуванням, в умовах обмеженого часу та простору. Отже,

здатність протистояти стресу є одним із ключових факторів, які зумовлюють перемогу у спорті [27].

Професійні спортсмени перебувають під безперервним тиском, який здатний мати несприятливий вплив на їхні спортивні досягнення, і навіть становити загрозу життю в разі небезпечних різновидів спорту. У цьому контексті, формування стресостійкості у спортсменів стає вкрай важливою частиною їхнього успіху та безпеки.

Стресостійкість – це здатність особистості ефективно справлятися з психоемоційним напруженням, адаптуватися до складних життєвих ситуацій та зберігати внутрішню рівновагу. Це не просто відсутність реакції на стрес, а активна здатність керувати ним, трансформувати його в ресурс для розвитку.

У психології стресостійкість розглядається як динамічна характеристика, що формується під впливом індивідуального досвіду, темпераменту, соціального оточення та навичок саморегуляції [35].

У світі спорту стрес відіграє важливу роль, супроводжуючи як тренувальний процес, так і власне змагання. Спортсмени регулярно відчують тиск, спричинений тренерами, суперниками й глядачами, що може спровокувати тривожність, хвилювання, а то й панічні напади. Надмірний стрес здатний негативно позначитися на результативності, прийнятті рішень та загальному стані спортсменів [63].

А в контексті психофізіології, то також слід враховувати особливість еволюції в розвитку мозку людини. Так склалось, що мигдалеподібне тіло дозріває ще до народження, в той час, як системи, які його гальмують, розвиваються роками. Це робить особистість вразливою для всеохоплюючого страху. Та з іншого боку, еволюція надала людині «опікунів» (батьків/інших значимих дорослих), які дозволяють використовувати їхню розвинуту кору до того часу, поки власна кора не буде готова до повноцінної діяльності. І те, як батьки захищали особистість від страху і регулює її особисту тривогу в дорослому віці. Таким чином, саме близькість з батьками, є ключовим методом регулювання страху. Дослідження на тваринах також доводять той факт, що чим

більшою є увага матері, тим мозок стає краще пристосованим до регулювання стресу, навчання, адаптації та виживання. Тобто стресостійкість вища. А навчання по подоланню своїх страхів та тривог є важливим досягненням орбітомедіальної префронтальної кори [31].

Разом з тим, стрес не завжди негативний фактор. Помірний стрес може служити мотиватором, покращувати увагу та концентрацію спортсменів. Найважливіше – опанувати навички керування стресом, аби використовувати їх як ефективний інструмент для досягнення кращих результатів. Стресостійкість – це вміння особистості результативно давати раду стресовим обставинам. Це спільність тілесних, психічних та поступових факторів, що сприяють людям витримувати напругу та оговтуватися після неї. Стресостійкі люди менш вразливі до негативного впливу стресу, наприклад, тривожності, пригніченості та фізичних хвороб [39].

Сучасні дослідники зосереджують увагу на питанні збільшення рівня стресостійкості людини. Вони вивчають, як людина може давати раду зі стресовими обставинами, відновити емоційну стабільність та використовувати власні внутрішні сили для подолання стресу та підтримки ментального здоров'я.

Лазос Г. П., досліджуючи тему резильєнтності, дійшла до висновку, що ключем до посилення стресостійкості особистості є виявлення та використання внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Ці ресурси надають підтримку для стабілізації у стресових ситуаціях та подолання їх негативного впливу, зокрема, через вдосконалення копінг-стратегій [3]. Ляшин Я. Є. вважає основною функцією копінгу як психологічного інструменту – підтримання оптимального рівня життєдіяльності та психологічного здоров'я особистості у важких життєвих обставинах [5]. Метою цього процесу є сприяння ефективній адаптації людини до стресових факторів, через знаходження способів збереження емоційної рівноваги та забезпечення нормального функціонування в умовах стресу.

У своїй науковій праці Бардін Н. М., Жидецький Ю. Ц., та Кіржецький Ю. І. стверджують, що для практичної діяльності більш важливим варіантом перекладу терміну «копінг» є «подолання» або «керування». Вони

підкреслюють, що існує багато способів керування стресом, проте немає універсальних «рецептів» – кожен індивідуум вибирає свою копінг-стратегію з урахуванням індивідуальних характеристик. Методи керування стресом розподіляються на три основні категорії: загальні (психогігієнічні), оперативні (термінові) та превентивні [7;20].

Стійкість до стресу має три ключові складові:

Фізична: Сюди входить фізичний стан організму, концентрація гормонів, які виділяються в стресових обставинах, а також здатність тіла повертатися до норми після пережитого стресу.

Психічна: Охоплює когнітивні процеси, зокрема те, як ми сприймаємо стресові ситуації, самооцінку та розуміння себе.

Поведінкова: Включає в себе практичні стратегії, як-от вміння вирішувати проблеми, ефективне управління часом та формування корисних звичок [1].

Компоненти стресостійкості:

Стресостійкість складається з кількох ключових психологічних компонентів:

1. Емоційна стабільність, що виражається в здатності контролювати емоції, уникати імпульсивних реакцій;

2. Когнітивна гнучкість. Тобто, вміння адаптувати мислення, змінювати стратегії поведінки;

3. Сомоефективність. Іншими словами, це віра у власні сили, здатність впливати на ситуацію;

4. Оптимізм, в значенні позитивне сприйняття майбутнього, надія на успіх;

5. Толерантність до невизначеності – здатність спокійно реагувати на непередбачувані обставини;

6. Навички саморегуляції – здатність керувати увагою, диханням, тілом, думками [28].

Механізми формування та прояву стресостійкості є різні, наприклад, біологічні, психологічні та соціальні.

До біологічних механізмів формування та прояву стресостійкості відносять тип нервової системи (сильна нервова система краще витримує навантаження). Генетичні фактори (спадковість впливає на рівень тривожності, реактивність). Гормональний фон (рівень кортизолу, серотоніну, дофаміну впливає на реакцію на стрес) [43].

До психологічних механізмів можна віднести копінг-стратегії (за Лазарусом):

- Проблемно-орієнтовані – активне вирішення ситуації.
- Емоційно-орієнтовані – зниження емоційного напруження.
- Уникнення – тимчасове ігнорування проблеми [44].

Рефреймінг – зміна інтерпретації ситуації (наприклад, «це не загроза, а виклик»).

Психологічна саморегуляція: дихальні техніки, медитація, аутотренінг, ведення щоденника емоцій

До соціальних механізмів відносять підтримку оточення (наявність близьких, які можуть вислухати, допомогти/розуміючого тренера). Комунікативні навички, тобто здатність виражати свої емоції, просити допомогу. Та, власне, соціальна адаптація, як вміння інтегруватися в нове середовище.

У професійному спорті стресостійкість – це здатність:

- не втратити концентрацію під тиском змагань;
- зберігати мотивацію після поразки;
- адаптуватися до змін у тренувальному процесі;
- ефективно взаємодіяти з тренером і командою [47].

Фізичні навантаження здатні проявити себе як дієвий інструмент для збільшення стресостійкості та зміцнення психологічної стабільності спортсменів. Регулярні заняття спортом позитивно впливають не тільки на тілесне здоров'я, а й на ментальне самопочуття особи. Вони сприяють формуванню правильної реакції на стресові фактори, підвищують витривалість та розвивають самоконтроль. Водночас, для повного розуміння найкращих підходів до тренувань та підготовки спортсменів до напружених умов

спортивних змагань, необхідно провести детальне вивчення даного питання. Такий аналіз може відкрити перспективи для вдосконалення планів підготовки та покращення ефективності психологічного супроводу спортсменів, що є надзвичайно важливим для досягнення ними поставлених спортивних цілей та забезпечення базової потреби особистості у почутті захищеності. Розуміння та застосування психологічних технік у процесі тренувань дозволить спортсменам ефективніше керувати своїми емоціями та справлятися зі стресом. Цей підхід не лише сприяє досягненню високих спортивних результатів, а й покращує загальний стан фізичного та ментального здоров'я [46].

Стресостійкість – це багатовимірна якість, яка поєднує біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Її розвиток можливий через усвідомлену практику, психоосвіту, тренування навичок саморегуляції та підтримку оточення. У сучасному світі, де стрес є невід'ємною частиною життя, формування стресостійкості – це не розкіш, а необхідність [10].

1.3. Особливості впливу спортивної діяльності на емоційне напруження

Спортивна діяльність – це не лише фізичне навантаження, а й потужний емоційно-психологічний процес, який формує, трансформує та іноді загострює внутрішні переживання спортсмена. Емоційне напруження у спорті виникає як реакція на зовнішні вимоги, внутрішні очікування, соціальну оцінку та внутрішні характеристики особистості спортсмена [24].

Емоційне напруження – це стан внутрішньої активізації, який супроводжується підвищеною тривожністю, напругою, мобілізацією ресурсів та очікуванням результату. У спорті воно може бути як адаптивним (стимулюючим), так і деструктивним (виснажливим).

Основні джерела емоційного напруження:

- очікування перемоги або страх поразки;

- публічна оцінка результатів (глядачі, тренери, ЗМІ);
- внутрішній перфекціонізм та самокритика;
- конкуренція з іншими спортсменами;
- фізичне виснаження, яке впливає на емоційний фон [26].

Таблиця 1.1.

Види емоційного напруження у спортсменів

Вид напруження	Характеристика	Приклад прояву
Передстартове	Виникає перед змаганнями, пов'язане з очікуванням	Тремтіння, прискорене серцебиття
Тренувальне	Пов'язане з щоденними навантаженнями	Втома, роздратування, зниження мотивації
Пост змагальне	Виникає після виступу, особливо при поразці	Самозвинувачення, емоційне виснаження
Хронічне	Накопичується при тривалому стресі	Вигорання, апатія, психосоматичні симптоми

Рівень емоційного напруження залежить від:

- Типу темпераменту: холерики реагують імпульсивно, меланхоліки – глибоко переживають.
- Рівня тривожності: високо тривожні спортсмени частіше відчують напруження.
- Самооцінки та мотивації: низька самооцінка посилює страх невдачі.
- Досвіду участі у змаганнях: новачки переживають більше напруги, ніж досвідчені атлети.
- Психологічної підготовки: наявність навичок саморегуляції знижує емоційне навантаження [37].

Емоційна напруга, може мати як позитивний так і негативний бік прояву.

Позитивний вплив емоційного напруження: мобілізує ресурси організму, підвищує концентрацію уваги, стимулює мотивацію до досягнення, активізує адаптивні механізми [6].

Негативний вплив: порушує координацію рухів, знижує точність виконання технічних елементів, викликає психосоматичні симптоми (головний біль, безсоння), сприяє емоційному вигоранню.

Для зниження емоційного напруження у спортсменів застосовуються:

1. Психологічна підготовка: візуалізація, аутотренінг, медитація.
2. Підтримка тренера та команди: створення безпечного середовища.
3. Психосвіта: розуміння природи стресу та його проявів.
4. Індивідуальні консультації з психологом: робота з тривожністю, страхами.

5. Фізіологічні методи: дихальні вправи, релаксація, масаж [14].

Спортивна діяльність має двоякий вплив на емоційний стан спортсмена: з одного боку, вона стимулює розвиток витривалості, самоконтролю та мотивації, а з іншого – створює ризики для емоційного виснаження, особливо при відсутності психологічної підтримки. Розуміння особливостей емоційного напруження дозволяє оптимізувати тренувальний процес, зберегти психічне здоров'я спортсменів та підвищити їхню стресостійкість у змагальних умовах [32].

Варто зауважити, що наявні певні дослідження щодо особливостей появи емоційного виснаження у атлетів, які обирають різні спортивні дисципліни, проте таких розвідок не багато. Наприклад, дослідження Р. Сміта демонструють, що спортсмени, які присвячують себе індивідуальним видам спорту, як от настільний теніс, гімнастика та ковзанярський спорт, відчують емоційне виснаження значно частіше. Науковець обґрунтовує це різними ступенями соціальної підтримки в командних та індивідуальних видах спорту. Необхідним елементом соціальної підтримки в спорті є розподіл відповідальності. У атлетів, що віддають перевагу індивідуальним видам спорту, неможливість розділити

відповідальність за поразки провокує психічну напругу, що, у свою чергу, зумовлює розвиток емоційного виснаження [33].

Найбільш прийнятною є концепція, що належить Р. Сміту, що вбачає в емоційному вигоранні реакцію на тривалий стрес. Відповідно, зовнішні й внутрішні чинники, котрі спричиняють хронічний стрес, постають визначальними передумовами емоційного виснаження. Емоційне навантаження з'являється внаслідок впливу на індивіда ситуативних та довготермінових факторів. До ситуативних регуляторів психічної напруги відносять рівень змагання, склад учасників і їх підготовку до змагань, тоді як до довготривалих – чинники, котрі виявляють психічну напругу й коригують людську реакцію [60].

Довготривалі регулятори психічного напруження поділяються на зовнішні та внутрішні фактори. До перших належать параметри, що пов'язані та не пов'язані зі специфікою спортивної діяльності, а до других – особистісні властивості спортсмена (наприклад, тривожність, самооцінка, рівень мотивації) [25].

Зовнішні фактори хронічного стресу, котрі пов'язані зі специфікою спорту, поділяються на організаційно-методичні (планування, система відбору, переносимість одноманітного та інтенсивного тренувального навантаження) та соціально-психологічні (публічність, роль спортсмена, характер взаємин між спортсменом і тренером або керівником спортивної діяльності).

До зовнішніх факторів психологічного стресу, котрі не мають зв'язку зі спортом, відносять сімейно-побутові проблеми, розлуку з близькими, хвороби рідних, фінансові труднощі, міжособистісні конфлікти, труднощі у поєднанні спортивних занять з навчанням, життєвий стрес, зумовлений воєнним станом у країні. До внутрішніх чинників відносять аспекти, що корелюють зі стресом і перенавантаженням, завищеними вимогами до себе, почуттям безпорадності, відсутністю самоогляду, низькою самооцінкою, втратою мотивації, тривожністю, котрі посилюються безсонням та недостатнім турботуванням про здоров'я [59].

Попри велику кількість досліджень, присвячених феномену «емоційного вигорання», в сучасній психологічній науці бракує чіткого, усталеного визначення цього явища. Те, що об'єднує усі ці підходи, це те, що вигорання описує стан крайнього виснаження. Часто тренери схильні сприймати емоційне вигорання у спортсменів як прояв слабкості чи лінощів, навіть не вдаючись до пошуку його джерел. Зважаючи на унікальність прояву та поширення симптомів емоційного вигорання в кожного окремого спортсмена, надзвичайно важливо виявляти його на ранніх стадіях, щоб мінімізувати негативні наслідки [52].

До ключових причин емоційного вигорання у спортсменів відносяться як зовнішні чинники, такі як публічний характер змагань, особливості відбору до команди, специфіка взаємодії з суддями, представниками мас-медіа, спортивних федерацій і клубів, а останнім часом – і військова обстановка в країні, так і внутрішні, до яких зараховують тривожність, самооцінку, рівень домагань, локус контролю та мотивацію [65].

Таким чином у стресі багато біологічного. У мозку, який перебуває у хронічному стресі є дві системи, які відповідають за опрацювання страху/тривоги: швидка та повільна. В психології фахівці намагаються активувати швидкі та повільні контури, системи, а також різні форми пам'яті, щоб інформувати та навчати одна одну. Що призводить до інтеграції цих систем та покращує стресостійкість [19].

РОЗДІЛ II

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

У нашій кваліфікаційній роботі, ми поставили собі мету емпірично визначити рівень стресостійкості у спортсменів та обґрунтувати вплив спортивної діяльності на емоційне напруження. Це достатньо складне завдання. Тому ми розділили своє дослідження на декілька етапів.

Перший етап ґрунтувався на теоретичному пошуку інформації щодо особливостей природи стресу та формування стресостійкості у спортсменів. Даний пошуковий етап допоміг нам зорієнтуватись у механізмах та компонентах, які утворюють здатність до швидкого повернення до норми після пережитих стресових моментів як у житті, так і під час спортивної діяльності. На основі теоретичного розуміння природи даного явища, ми підібрали комплекс методик, які дозволили нам здійснити емпіричне дослідження.

Також на даному етапі ми формували вибірку з осіб, які займаються професійно спортом, різними видами спортивної діяльності. Нашу вибірку склали 58 спортсменів, віком від 18 до 30 років. Усі учасники дали добровільну згоду на участь у дослідженні. Були респонденти, яким надсилались запитання через електронну пошту; з більшістю вдалось попрацювати в індивідуальному форматі; значні дані були отримані з допомогою групового опитування. Дана вибірка формувалась на основі особистих контактів зі спортсменами, деякі з яких є майстрами спорту; долучились до опитування здобувачі факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки; здобувачі комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізична культура та спорт».

Другий етап – організація та проведення емпіричного дослідження. Підготовлено онлайн-опитувальники, інструкції, бланки та відповідно

безпосереднє проведення збору статистичних даних з використанням стандартизованих методик: авторська анкета опитувальник для спортсменів; методика «Оцінка стресостійкості на основі самооцінювання» С. Коухена і Г. Вілліансона; методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге); методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс); експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (автор В. В. Бойко); тест професійного вигорання МВІ (Автор: К. Маслач, С. Джексон).

1) *Авторську анкету-опитувальник для спортсменів* (див. Додаток Ж) ми використали з метою збору особистих даних наших досліджуваних. Анкетування є одним із найефективніших методів первинного збору емпіричних даних у психологічних дослідженнях, особливо коли йдеться про вивчення суб'єктивного досвіду, поведінкових стратегій та емоційних реакцій. У контексті спортивної діяльності, де стрес є постійним супутником, анкетування дозволяє швидко, доступно та інформативно оцінити індивідуальні особливості спортсменів, які не завжди проявляються у зовнішній поведінці.

Дана анкета передбачає комплексний підхід до стресостійкості. Оскільки, вона охоплює такі ключові аспекти як: частоту та інтенсивність емоційного напруження; типові емоційні реакції; поведінкові стратегії у стресових ситуаціях; наявність навичок саморегуляції; вплив стресу на результативність.

Це дозволило нам сформувати цілісну картину психологічного профілю спортсмена.

Також у цій анкеті ми поєднали закриті та відкриті запитання. Закриті запитання дають змогу провести кількісний аналіз, а відкриті – розкрити якісні нюанси переживань, мотивацій та внутрішніх ресурсів.

Формулювання запитань в анкеті враховує специфіку спортивної діяльності: змагання, тренування, поразки, взаємодію з тренером. Це забезпечує, на нашу думку, релевантність і достовірність відповідей. Анкета не потребує спеціальної підготовки респондента, легко заповнюється в письмовій або онлайн-формі, що дозволило охопити широку вибірку спортсменів різного

рівня. Відповіді можна класифікувати за віком, видом спорту, рівнем майстерності, що відкриває шлях до глибшого аналізу міжгрупових відмінностей у стресостійкості.

Анкета дозволила нам виявити «ризикові зони» (наприклад, схильність до емоційного вигорання); сприяє розробці індивідуальних програм психологічної підтримки; може бути використана тренерами, спортивними психологами, консультантами для оптимізації тренувального процесу.

Використання даної анкети є науково обґрунтованим і практично доцільним, оскільки вона дозволяє дослідити не лише рівень стресостійкості, а й механізми її формування, що є ключовим для розуміння психологічного благополуччя спортсменів та підвищення їхньої ефективності.

2) Методика «Оцінка стресостійкості на основі самооцінювання» С. Коухена і Г. Вілліансона (див. Додаток А).

У межах нашого дослідження, спрямованого на вивчення психологічних чинників, що впливають на здатність спортсменів справлятися зі стресом, було необхідно застосувати надійний, валідний та адаптований інструмент, який дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття власної стресостійкості. Саме тому було обрано методику С. Коухена і Г. Вілліансона – одну з найбільш визнаних у світовій практиці.

Дана методика має підтверджену внутрішню узгодженість та стабільність результатів, що дозволяє отримати достовірні дані про рівень стресостійкості. Вона орієнтована на суб'єктивне сприйняття, адже, у спорті важливо не лише об'єктивно вимірювати реакції, а й розуміти, як сам спортсмен оцінює свою здатність справлятися зі стресом. Ця методика дозволяє виявити внутрішні переконання, установки та емоційні реакції.

Методика охоплює кілька аспектів: здатність контролювати ситуацію; впевненість у собі; гнучкість мислення; емоційну стабільність. Це дає змогу всебічно охарактеризувати психологічний профіль спортсмена.

Методика простота у застосуванні. Легко адаптується до різних вікових груп, видів спорту та рівнів підготовки. Вона не потребує спеціального обладнання чи тривалого часу, що робить її зручною для польового дослідження.

Результати дозволяють класифікувати спортсменів за рівнем стресостійкості, порівнювати між групами (наприклад, індивідуальні та командні види спорту), а також виявляти кореляції з іншими психологічними показниками.

Ми використали дану методику, щоб виявити спортсменів із низьким рівнем стресостійкості, які потребують психологічної підтримки.

Застосування методики С. Коухена і Г. Вілліансона було науково обґрунтованим і методологічно доцільним, оскільки вона дозволила отримати глибоке розуміння суб'єктивного рівня стресостійкості спортсменів, що є ключовим для аналізу психологічних особливостей їхньої адаптації до навантажень, змагань та емоційного тиску.

3) Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса та К. Раге (див. Додаток Б) [68].

Методика Д. Холмса і К. Раге спрямована на кількісне оцінювання рівня життєвого стресу, який переживає особистість у зв'язку з різними подіями, а також на прогнозування ризику психоемоційного виснаження та порушення соціальної адаптації. У контексті спортивної діяльності вона дозволяє:

- виявити накопичений стресовий потенціал, що може впливати на результативність;
- оцінити здатність спортсмена адаптуватися до змін (режиму, команди, тренера, умов змагань);
- визначити ризики емоційного вигорання, тривожності, дезадаптації;
- сформувати індивідуальний профіль стресового навантаження;

У роботі зі спортсменами ця методика дозволяє оцінити життєві події як джерел стресу. Методика базується на шкалі життєвих змін, де кожна подія має певну «стресову вагу». Це дозволяє: виявити, які події (особисті, соціальні, професійні) найбільше впливають на психоемоційний стан спортсмена; оцінити

сукупний рівень стресу за останні 12 місяців, що є критичним для прогнозу адаптаційних порушень; спрогнозувати ризики дезадаптації.

Загальна сума балів дозволяє визначити:

- низький рівень стресу – високий потенціал адаптації;
- середній рівень – потреба в підтримці;
- високий рівень – ризик психосоматичних розладів, емоційного вигорання.

Це дає змогу вчасно втрутитися, запобігти зриву, травмі або втраті мотивації.

Також методика дозволяє побачити чи спортсмен схильний до гнучкого реагування на зміни, чи навпаки – має жорсткі адаптаційні механізми, що ускладнюють перебудову в умовах стресу. Результати методики можуть бути використані для: побудови індивідуальних психокорекційних програм, для включення спортсмена у групові тренінги з розвитку стресостійкості, моніторингу динаміки психоемоційного стану протягом сезону.

Таблиця 2.1.

Практична значущість у спортивному середовищі

Застосування	Результат
Скринінг на початку сезону	Виявлення спортсменів із високим рівнем стресу
Робота з травмованими спортсменами	Оцінка впливу життєвих змін на емоційне відновлення
Підготовка до змагань	Визначення потреби в психологічній підтримці
Робота з молодими спортсменами	Формування навичок адаптації до професійного спорту

Методика Д. Холмса і К. Раге є універсальним інструментом, який дозволяє не лише кількісно оцінити рівень стресу, а й прогнозувати адаптаційні труднощі, що особливо важливо у спорті, де психоемоційна стабільність є критичним фактором успіху. Її використання у дослідженні забезпечує глибину аналізу, практичну орієнтованість та можливість інтервенції на ранніх етапах ризику.

4) *Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс)*(див. Додаток В) [68].

Методика А. Уессмана і Д. Рікса була включена до дослідження з метою виявлення емоційного фону спортсменів, який є критично важливим для розуміння їхньої здатності до стресостійкості. Оскільки емоційні стани безпосередньо впливають на поведінку, мотивацію, концентрацію та адаптацію до навантажень, ця методика дозволяє кількісно оцінити рівень емоційної стабільності або напруженості.

У контексті спортивної психології дана методика дає оцінку поточного емоційного стану спортсмена. Методика дозволяє визначити, які емоції переважають у спортсмена на момент дослідження: позитивні (радість, впевненість, спокій)/негативні (тривога, роздратування, апатія, страх).

Це дає змогу виявити емоційні ризики, які можуть знижувати ефективність тренувального процесу або призводити до зриву на змаганнях.

Методика містить шкали, що дозволяють оцінити:

- інтенсивність емоцій;
- тривалість переживань;
- здатність до емоційної саморегуляції.

Це важливо для діагностики хронічного емоційного напруження, яке часто є передумовою емоційного вигорання у спортсменів.

Методика виявляє емоційну реактивність. Допомогає зрозуміти, наскільки спортсмен: швидко реагує на зовнішні подразники, схильний до емоційних коливань, здатний зберігати емоційний баланс у стресових ситуаціях. Це, у свою

чергу, дозволяє класифікувати спортсменів за типом емоційної стійкості, що є основою для індивідуалізації психологічної підтримки.

Таблиця 2.2.

Ключові показники, які ми отримуємо в результаті опитування

Показник	Значення для дослідження
Рівень позитивних емоцій	Вказує на ресурсність, мотивацію, внутрішню опору
Рівень негативних емоцій	Вказує на ризик дезадаптації, тривожність, емоційне виснаження
Емоційна стабільність	Визначає здатність до саморегуляції в умовах стресу
Емоційна реактивність	Вказує на чутливість до зовнішніх факторів, потребу в підтримці
Загальний емоційний фон	Дає уявлення про психоемоційний клімат спортсмена на момент дослідження

Методика А. Уессмана і Д. Рікса є важливим інструментом для комплексного аналізу емоційної сфери спортсмена, що дозволяє глибше зрозуміти його внутрішній стан, виявити чинники, які посилюють або знижують стресостійкість, сформувані основу для індивідуальної психологічної підтримки.

Її використання у дослідженні забезпечує високу валідність емоційного аналізу, що є критично важливим для розробки ефективних програм розвитку стресостійкості у спортивному середовищі.

5) *Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (автор В. В. Бойко).* див. Додаток Д [68].

У межах дослідження, спрямованого на вивчення психологічних чинників стресостійкості у спортсменів, було важливо не лише оцінити реакцію на

конкретні стресові ситуації, а й виявити глибинну схильність до тривожності як особистісну рису, яка може негативно впливати на здатність до адаптації, саморегуляції та ефективного функціонування в умовах спортивного навантаження.

Методика В. В. Бойка дозволяє швидко та достовірно оцінити рівень немотивованої тривожності, тобто тієї, що виникає без очевидного зовнішнього подразника, і часто є внутрішнім фоном, який спортсмен сам не усвідомлює, але який суттєво впливає на його поведінку, емоційний стан і результативність.

На відміну від ситуативних методик, ця діагностика дозволяє:

- виявити хронічну тривожність, яка не пов'язана з конкретною подією;
- оцінити внутрішню напруженість, що може бути непомітною зовні;
- визначити рівень емоційної нестабільності, яка знижує стресостійкість.

Це особливо важливо у спорті, де зовнішня впевненість не завжди відповідає внутрішньому стану.

Методика дозволяє розширити діагностичну базу дослідження, зіставити рівень тривожності з іншими показниками (емоційний фон, адаптація, самооцінка), виявити внутрішні бар'єри, які заважають спортсмену ефективно справлятися зі стресом. Це дає змогу глибше інтерпретувати результати інших методик і побачити внутрішню динаміку психоемоційного стану.

Немотивована тривожність часто є передумовою для розвитку хронічного стресу, емоційного виснаження, психосоматичних порушень, зниження мотивації та концентрації. Виявлення таких тенденцій дозволяє вчасно втрутитися, через психокорекцію, зміну режиму тренувань або індивідуальну підтримку.

Результати методики дають змогу: класифікувати спортсменів за рівнем тривожності; визначити, кому потрібна глибша психологічна підтримка. Методика В. В. Бойка є цінним доповненням до комплексного дослідження стресостійкості, оскільки дозволяє виявити глибинні емоційні чинники, які не завжди проявляються у поведінці, але суттєво впливають на здатність спортсмена адаптуватися, концентруватися та зберігати психічне здоров'я. Її

використання забезпечує більш точну діагностику, поглиблену інтерпретацію результатів та ефективну побудову психологічної підтримки.

Таблиця 2.3.

**Додаткові важливі фактори, які ми отримуємо в контексті нашого
емпіричного дослідження**

Показник	Значення для дослідження
Рівень немотивованої тривожності	Вказує на внутрішню емоційну нестабільність
Схильність до емоційного перенапруження	Визначає ризик зриву у стресових ситуаціях
Глибина тривожного фону	Доповнює дані про емоційний стан, отримані іншими методиками
Потреба в психоемоційній підтримці	Орієнтує на індивідуальну роботу з конкретними спортсменами

6) Тест професійного вигорання MBI (Автор: К. Маслач, С. Джексон).
(див. Додаток Е).

У нашому дослідженні ми опитували спортсменів, для яких спорт є професійною діяльністю, а отже – джерелом не лише фізичного навантаження, а й емоційного, соціального та психологічного тиску. Саме тому було доцільно включити до діагностичного комплексу тест професійного вигорання MBI, розроблений К. Маслач і С. Джексоном, який є золотим стандартом у вивченні синдрому емоційного виснаження в професійній сфері.

Ми використали дану методику з ціллю здійснити оцінку емоційного виснаження. Цей компонент тесту дозволяє виявити: ступінь психоемоційного перевантаження; втому, яка не компенсується відпочинком та можливий рівень зниження енергії та мотивації. У спортсменів це може проявлятися як втрата інтересу до тренувань, зниження результативності, підвищена дратівливість.

Для визначення рівня деперсоналізації. Цей показник вказує на емоційне відсторонення, наприклад, від тренера, команди, змагань; на зниження здатності до емпатії, байдужість до результатів, а також на захисну реакцію на хронічний стрес. У спорті це може проявлятися як втрата командного духу, ізоляція, знецінення власної ролі.

Для оцінки зниження особистісних досягнень. Цей компонент показує відчуття неефективності, сумніви у власних здібностях; зниження самооцінки, розчарування у собі; втрата сенсу професійної діяльності. Для спортсменів це критично, оскільки впливає на мотивацію, впевненість і бажання продовжувати кар'єру.

Таблиця 2.4.

Практична значущість у дослідженні

Компонент МВІ	Що ми отримуємо
Емоційне виснаження	Виявлення спортсменів із критичним рівнем перевантаження
Деперсоналізація	Ознаки психологічного захисту, втрати залученості
Зниження досягнень	Ризик демотивації, зниження самооцінки

Методика широко використовується в дослідженнях професійного вигорання, адаптована для різних сфер, включно зі спортом. Тест дозволяє діагностувати вигорання на ранніх стадіях, коли ще можлива ефективна корекція.

Методика МВІ є ключовим інструментом у дослідженні психологічного благополуччя спортсменів, які перебувають у професійному середовищі з високими вимогами. Її застосування дозволяє виявити глибинні ознаки емоційного виснаження, оцінити ризики втрати мотивації та ефективності, а також сформувати основу для психологічної підтримки та розвитку стресостійкості.

У межах проведеного емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили всебічно

охарактеризувати психологічні чинники, що впливають на рівень стресостійкості у спортсменів, для яких спорт є професійною діяльністю. Кожна з обраних методик має високу валідність, надійність та практичну орієнтованість, що забезпечило глибину аналізу та достовірність отриманих результатів.

- Методика самооцінки стресостійкості (С. Коухен, Г. Вілліансон) дала змогу оцінити суб'єктивне сприйняття спортсменами власної здатності справлятися зі стресом, виявити внутрішні переконання та рівень впевненості у собі.

- Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге) дозволила кількісно оцінити життєвий стресовий фон та прогнозувати ризики дезадаптації, що є критично важливим у спортивному середовищі.

- Методика самооцінки емоційних станів (А. Уессман, Д. Рікс) забезпечила аналіз емоційного фону спортсменів, виявила рівень емоційної стабільності та реактивності, що безпосередньо впливає на стресостійкість.

- Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. В. Бойко) дала змогу виявити приховану тривожність, яка не пов'язана з конкретними ситуаціями, але суттєво знижує здатність до адаптації.

- Тест професійного вигорання MBI (К. Маслач, С. Джексон) дозволив оцінити рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень, що є важливими показниками психічного стану спортсменів у професійному спорті.

Сукупне використання цих методик забезпечило: багатовимірний аналіз психоемоційного стану спортсменів, дозволило виявити ключові чинники, що впливають на формування або порушення стресостійкості.

Застосування підбраного комплексу методик у дослідженні дозволило не лише глибше зрозуміти природу стресостійкості у спортсменів, а й створити науково обґрунтовану основу для розробки індивідуальних програм психологічної підтримки, профілактики емоційного вигорання та підвищення ефективності спортивної діяльності. Це підтверджує високу значущість

обраного діагностичного інструментарію для вирішення актуальних завдань спортивної психології. Розробка власне програми підвищення рівня стресостійкості серед спортсменів, була третім етапом нашого дослідження.

2.2. Аналіз отриманих результатів

За результатами анкети, ми краще зрозуміли вибірку, яка у нас утворилась. На перше відкрите питання анкети для спортсменів «Який вид спорту ви практикуєте?» ми отримали наступні результати: біг – 12,1% респондентів, спортивною ходьбою займається 13,8% опитаних; стрибками професійно займається 6,7% учасників анкетування% ще 3,4% опитаних – метанням та багатоборством займаються 9,1% опитаних. Ми вирішили об'єднати їх у групу легка атлетика. То ж легкою атлетикою займаються 45,1% досліджуваних. Це свідчить про: переважання індивідуальних видів спорту, де навантаження, відповідальність і результат концентруються на одній особі. А також про специфіку емоційного реагування, пов'язану з самотійною боротьбою зі стресом, без підтримки команди. Та високу значущість саморегуляції, мотивації та внутрішньої дисципліни

Також у нашій вибірці представлені були спортсмени, які займаються важкою атлетикою 10,3% опитаних; волейболом – 6,7%; боротьбою – 5,2%; баскетболом – 15,4%; плаванням – 12,1%; та професійно займаються шахами – 5,2% досліджуваних респондентів. Відповідно робимо висновок, що більшість опитаних займаються легкою атлетикою; 22,1% спортсменів займаються командними видами спорту. Всі інші індивідуальними видами спорту (див. Рис. 2.1.).

Отримані дані свідчать про домінування індивідуальних видів спорту у вибірці, що зумовлює високу актуальність дослідження внутрішніх психологічних ресурсів, механізмів саморегуляції та емоційної витривалості. Водночас наявність представників командних дисциплін відкриває можливість

для порівняння впливу соціального середовища на стресостійкість, що робить вибірку збалансованою та аналітично перспективною.

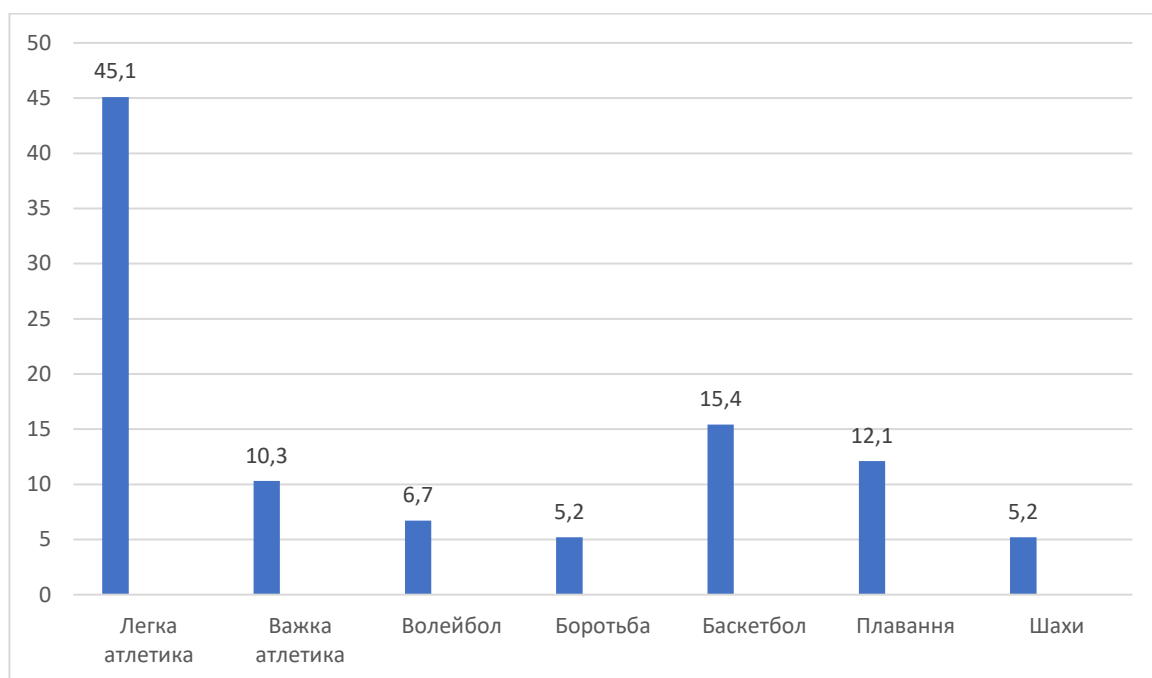


Рис. 2.1. Якісне відображення вибірки, щодо роду занять спортом (%)

Ми вирішили розділити нашу вибірку на 2 групи. В Групу 1 ми включили спортсменів, які займаються індивідуальними видами спорту. Їх у нашій вибірці більшість 45 осіб, що становить 77,5%. І Група 2, в яку ввійдуть спортсмени, які представляють командні види спорту. На запитання анкети, два ми уже будемо враховувати показники, щоб порівняти результати. Отже, питання 2 нашої авторської анкети звучало наступним чином: «Як часто ви відчуваєте емоційне напруження перед змаганнями?». Ми отримали такі результати в Групі 1 (індивідуальні види спорту): «завжди» відчувають напругу перед змаганнями більше половини опитаних 53,3%; часто відчувають емоційне напруження перед змаганнями 20% респондентів; іноді таке відчуття є в 11,2% спортсменів індивідуального виду спорту; рідко відчувають емоційну напругу 15,5%. Спортсменів, які б ніколи не відчували напруги емоційної перед змаганнями не було визначено в цій групі.

В Групі 2 (командні види спорту), ми отримали наступні результати: «завжди» відчують емоційну напругу 15,4% опитаних спортсменів; «часто» – 30,6%; «іноді» – 23,1% такий же відсоток на варіант «рідко» (23,1%); «ніколи» не відчують емоційної напруги перед змаганнями 7,4% респондентів.

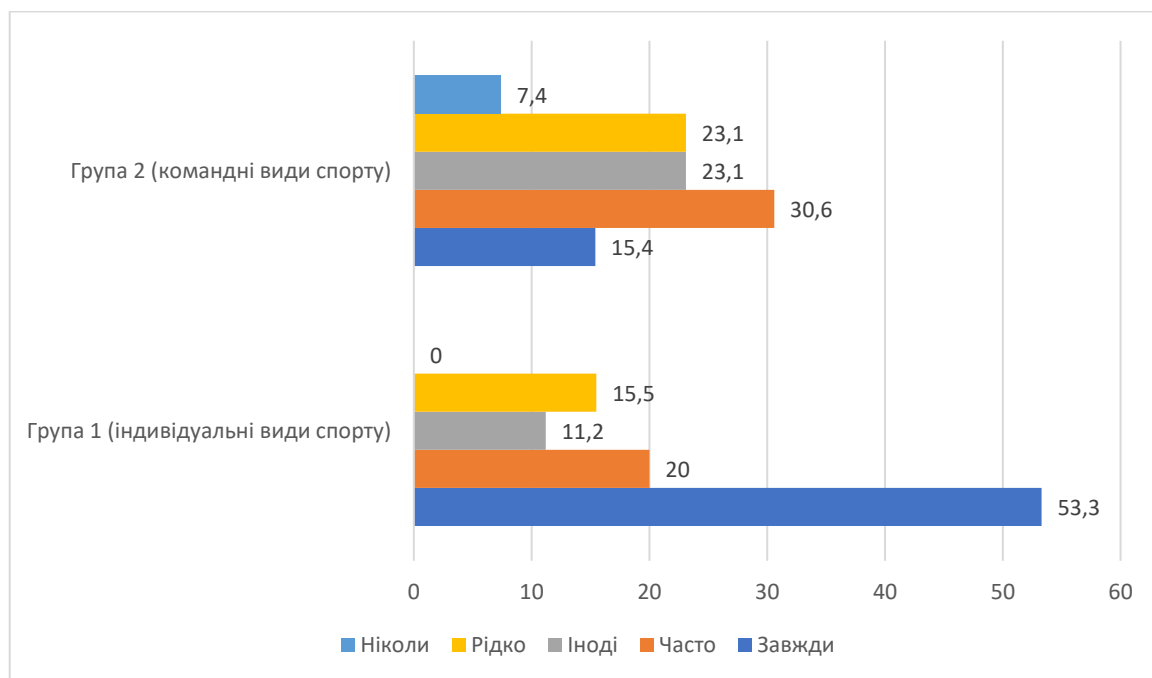


Рис. 2.2. Порівняльний результат двох Груп щодо відчуття емоційної напруги перед змаганнями

З даних відповідей можемо зробити висновок, що в індивідуальних змаганнях спортсмени частіше відчують емоційну напругу, ніж у командних. Але і в одній, і в іншій групі, спортсмени відчують доволі часто емоційне напруження. Атмосфера змагань – це багатокomпонентне явище, яке включає не лише фізичне середовище (місце проведення, шум, кількість глядачів), а й психологічний клімат: очікування, конкуренцію, соціальний тиск, підтримку або критику. Вона є одним із найпотужніших зовнішніх чинників, що формує або загострює емоційну напругу спортсмена. Очікування тренера, команди, родини, глядачів створюють високий рівень відповідальності, що може викликати тривогу, страх помилки або провалу.

Особливо це актуально для спортсменів із низькою самооцінкою або схильністю до перфекціонізму. Присутність сильних суперників активізує почуття суперництва, що може як мобілізувати, так і дестабілізувати. У деяких випадках це викликає емоційне перенапруження, особливо якщо спортсмен не впевнений у своїх силах. Змагання – це завжди ризик і непередбачуваність, що створює високу когнітивну та емоційну напругу. Спортсмени з низькою толерантністю до невизначеності можуть переживати паралізуючу тривожність.

Шум, освітлення, температура, кількість глядачів – усе це впливає на сенсорне навантаження, яке може посилювати емоційне напруження. Особливо чутливі до цього спортсмени з високою емоційною реактивністю. Виступ перед великою аудиторією активізує страх соціального осуду, що може викликати синдром сцени – втрату концентрації, технічні помилки. Це особливо актуально для молодих або недосвідчених спортсменів.

Запитання третє нашої анкети «Які емоції переважають у вас у стресових ситуаціях?». У спортсменів була можливість обрати кілька варіантів. При кількісному обрахунку, нами були отримані наступні результати в Групі 1 (інд. види спорту):

- Тривога – 84,4%;
- Злість – 35,5%;
- Зосередженість – 100%;
- Страх – 4,5%;
- Мотивація – 62,2%;
- Апатія – 2.2%.

В Групі 2 (командні види спорту), ми отримали такі результати, тривогу відчують 92,3% опитаних. І це є абсолютно нормальним явищем під час стресу. Злість відчують 23,1% респондентів. Зосередженість відчують 100% респондентів. Страху немає, є 100% мотивація. Відчуття апатії також не визначено. В двох групах присутні відчуття тривоги при стресі у більшості. Є злість, максимальний рівень зосередженості в двох групах, високий рівень мотивації.

Ці дані свідчать про високий рівень емоційної мобілізації спортсменів під час стресових ситуацій, зокрема в умовах змагань. Вони демонструють, що стрес не завжди має деструктивний характер – навпаки, він може активізувати внутрішні ресурси спортсменів, сприяти концентрації та мотивації.

Ці результати свідчать про те, що:

- Стрес у змаганнях не паралізує, а навпаки – активізує спортсменів.
- Тривога є адаптивною реакцією, яка супроводжується високою концентрацією та мотивацією.
- Командні види спорту можуть сприяти взаємній підтримці, що знижує страх і апатію.
- Емоції, такі як злість, можуть бути корисними для мобілізації, якщо вони контрольовані.

На запитання анкети «Як ви зазвичай реагуєте на поразку або невдачу?» ми отримали такі відповіді від наших респондентів Групи 1 та Групи 2 (див. Табл 2.1.)

Таблиця 2.1.

Порівняльний аналіз результатів на питання «Як ви зазвичай реагуєте на поразку або невдачу?»

Реакція на поразку/невдачу	Група 1 (індивідуальні види спорту)	Група 2 (командні види спорту)
Самозвинувачення	37,7	7,7
Аналіз причин і пошук рішень	24,4	46,2
Відчуття безсилля	17,8	7,7
Мобілізація на наступний результат	13,4	30,7
Уникнення роздумів про ситуацію	6,7	7,7

Самозвинувачення – значно вище в індивідуальних видах спорту. У спортсменів індивідуальних дисциплін поразка сприймається як особиста відповідальність, що часто веде до самокритики, зниження самооцінки. Командні спортсмени частіше реагують раціонально, шукають шляхи вдосконалення, що свідчить про вищий рівень адаптивності та конструктивного мислення. Це може бути результатом групової підтримки, обговорення, спільного аналізу ситуації.

Відсутність зовнішньої підтримки або розподілу відповідальності може призводити до емоційного виснаження, втрати контролю над ситуацією. Командна динаміка сприяє швидшому відновленню мотивації, оскільки спортсмени відчують підтримку, спільну мету, командний дух. Це свідчить про вищу стресостійкість у контексті колективної взаємодії.

Уникнення роздумів – майже однакове в обох групах. Ця реакція є захисною, але не домінуючою, що свідчить про загальну готовність спортсменів до рефлексії, навіть у складних ситуаціях. Індивідуальні спортсмени більш схильні до самозвинувачення та емоційної вразливості, що може знижувати їхню стресостійкість після поразки. Командні спортсмени демонструють більш конструктивні реакції – аналіз, мобілізацію, що свідчить про вищий рівень психологічної адаптації. Наявність команди, підтримки та спільної відповідальності знижує ризик емоційного виснаження та сприяє швидшому відновленню мотивації.

На запитання «Чи використовуєте ви спеціальні техніки для зниження напруження?», ми отримали наступні результати в Групі 1: відповіли «так, регулярно» 44,5% опитаних. В Групі 2 – 38,5% респондентів.

Обрали відповідь «іноді» в Групі 1 33,2%, в Групі 2 – 38,5%. В Групі 1 відповіли «ні, але хотів/ла б навчитися» 17,8% респондентів, в Групі 2 таких 23%

Відповіли «ні, не вважаю це потрібним» в Групі 1 4,5% респондентів, в Групі 2 таких не було.

На запитання «Наскільки ви вважаєте себе стресостійкою особистістю?»

(Оцініть за шкалою від 1 до 10, де 1 – зовсім не стресостійкий, 10 – дуже стресостійкий). Ми розділи відповіді респондентів на стресостійкість на рівні 4-5 балів за шкалою, то так себе оцінили 8,9% респондентів з Групи 1, в Групі 2, такого результату не виявлено. Стресостійкість оцінили на рівні 5-6 балів 37,8% опитаних в Групі 1 та 15,5% в Групі 2. Стресостійкість на рівні 7-8 балів 28,9% респондентів Групи 1 та 61,5% в Групі 2. Оцінили власну стресостійкість на рівні 9-10 балів 24,4% опитаних з Групи 1 та 23% опитаних з Групи 2 (див. Рис. 2.3.).

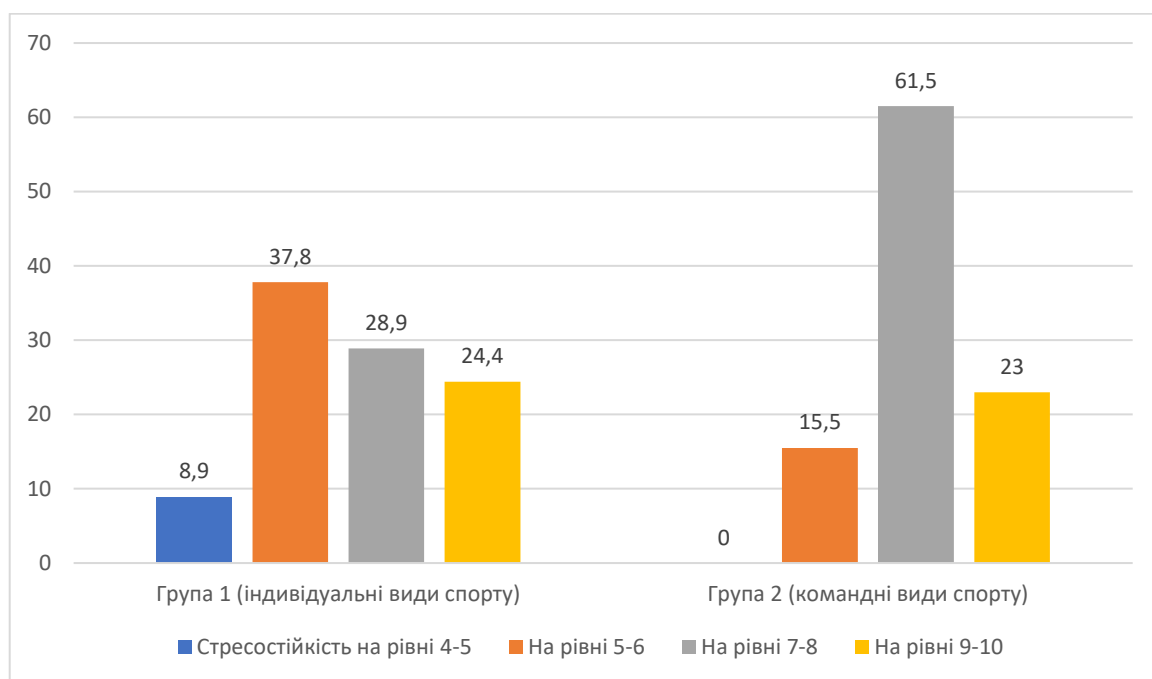


Рис. 2.3. Порівняльні результати самооцінки рівня стресостійкості (%)

Низька самооцінка стресостійкості (4–5 балів) – лише в індивідуальній групі 8,9% спортсменів індивідуальних видів спорту оцінили себе як малостресостійких. Це свідчить про вищу емоційну вразливість, відсутність зовнішньої підтримки, схильність до самозвинувачення, що вже було підтверджено іншими показниками.

У командній групі таких оцінок не виявлено, що може свідчити про згуртованість, підтримку та колективну адаптацію. Середній рівень (5–6 балів) – переважає в індивідуальній групі 37,8% спортсменів індивідуальних видів спорту оцінили себе на цьому рівні, що вказує на нестабільну стресостійкість,

залежну від ситуації. У командній групі лише 15,5% мають таку оцінку – це свідчить про більш впевнену адаптацію до стресу.

Високий рівень (7–8 балів) – домінує в командній групі 61,5% командних спортсменів вважають себе стресостійкими, що є найвищим показником серед усіх рівнів. Це підтверджує, що командне середовище сприяє розвитку психологічної витривалості, зниженню тривожності та мобілізації в стресових умовах.

Максимальний рівень (9–10 балів) – майже однаковий у двох групах 24,4% (Група 1) та 23% (Група 2) оцінили себе як дуже стресостійких. Це свідчить про наявність індивідуальних ресурсів, незалежно від виду спорту – такі спортсмени мають високу внутрішню опору, досвід, навички саморегуляції.

Командні спортсмени демонструють вищу самооцінку стресостійкості, особливо на рівні 7–8 балів, що свідчить про позитивний вплив соціального середовища, командної підтримки та розподілу відповідальності. Індивідуальні спортсмени частіше оцінюють себе на середньому або нижчому рівні, що вказує на вищу емоційну напругу, самокритичність та потребу в розвитку навичок психологічної саморегуляції. Високі оцінки (9–10 балів) у обох групах свідчать про наявність особистісної стресостійкості, яка формується через досвід, внутрішню мотивацію та психологічну зрілість.

На питання анкети «Хто або що найбільше допомагає вам справлятися зі стресом?» це було відкрите питання. Ми узагальнили отримані відповіді. Вони були приблизно однакові в двох групах. Найчастіше зустрічалась відповідь «спорт і допомагає боротись зі стресом» або «я з дитинства у спорті – це закаляє», «коли я в залі, я забуваю про все, і не стресую», «спорт є моє заспокоєння», «фізичні навантаження допомагають переключитись», «моя команда не дасть стресувати», «коли готуюсь до змагань, то так вимотуюсь фізично, що нема коли думати чи переживати», «правильне дихання, самоконтроль». Але було 8 анкет, в яких спортсмени поставили прочерк, не дали відповіді на це питання. Але, загалом, можна зробити висновок, що з одного боку, емоційна напруга є, але саме заняття спортом чи індивідуальним чи командним, зменшує рівень стресу. Це

пояснює й психофізіологія. В людини відсутні гормони антистресу. Його радять долати через піт або сльози. Тому в даному випадку, ми простежуємо підтвердження психофізіологічної природи стресу, і як саме через тіло можна знизити рівень кортизолу та норадреналіну у крові – саме через фізичні навантаження.

На питання «Як ви зазвичай поводитесь у ситуації емоційного тиску?» ми отримали наступні відповіді (див. Табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Порівняльна таблиця відповідей на питання про звичні патерни поведінки в ситуації емоційного тиску (%)

Способи реагування	Група 1 (індивідуальні види спорту)	Група 2 (командні види спорту)
Зберігаю спокій і контроль	17,8	7,7
Втрачаю концентрацію	22,3	23,1
Переходжу в агресію або замикання	8,9	7,7
Шукаю підтримку	13,4	53,8
Використовую внутрішні ресурси	35,6	7,7

З Таблиці 2.2. видно, що присутні різні патерни поведінки. Спортсмени вміють зберігати спокій в ситуаціях емоційного тиску на них. Є й такі, що втрачають концентрацію, можуть агресувати чи замикатись у собі. Але спортсмени індивідуальних видів спорту в своїй більшості не шукають зовнішньої підтримки, а звертаються до пошуку внутрішніх ресурсів. Тоді, як спортсмени командних видів спорту, навпаки, шукають підтримки і менше використовують свій внутрішній потенціал.

На запитання авторської анкети «Чи впливає рівень стресу на вашу спортивну результативність?». Ми отримали наступні результати (див. Табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Порівняльна таблиця відповідей на питання про вплив стресу на результативність в спорті (%)

Відповіді респондентів	Група 1 (індивідуальні види спорту)	Група 2 (командні види спорту)
Так, значно	68,8	7,7
Частково	13,4	30,6
Ні, не помічав/ла	4,4	15,4
Навпаки, стрес мене мобілізує	13,4	46,3

В індивідуальних видах спорту більшість досліджуваних відзначила значний вплив стресу на результативність у спорті. В командних видах переважає думка про частковий вплив стресу, але більшість вважає, що стрес, навпаки їх мобілізує, відповідно допомагає підвищити результативність у спорті.

На останнє питання нашої анкети «Які навички або знання, на вашу думку, допомогли б вам краще справлятися зі стресом?» в двох групах були схожі відповіді: «ми вже все знаємо», «як є, так мені добре», багато відповідей було «не знаю», або респонденти не бажали відповідати на це питання. Це може свідчити про можливу втому або заперечення/небажання відповідати.

Отже, за результатами опитування за авторською анкетою, ми визначили, що є певна відмінність між спортсменами, які займаються індивідуальними видами спорту та спортсменами, які входять до команд. Краще справляються зі стресом спортсмени командних видів спорту; вони вміють розділяти відповідальність за поразку, менше займаються самозвинуваченнями та

активніше шукають зовнішньої підтримки. Їх стрес частіше мобілізує, і не так сильно впливає на результативність.

Щоб пересвідчитись чи навпаки спростувати результати отримані через анкету, ми ще застосували методику «Оцінка стресостійкості на основі самооцінювання» за методикою С. Коухена і Г. Вілліансона. Дана методика є надійною, валідною. Також в цій методиці враховується вік досліджуваних. В нашій вибірці, в Групі 1 41 людина віком від 18 до 29 років. І лише 5 осіб, віком 29-30 років. Це не дає нам змоги зробити дуже достовірне порівняння. Бо в Групі 1 усі спортсмени віком до 30 років. І відповідно має наступні шкали оцінки стресостійкості в Групі 1: відмінний рівень стресостійкості в Групі 1 – 8,9% опитаних (з них у віковій категорії до 30 років 75% відмінна стресостійкість; і 25% у віковій групі після 30 років). Добрий рівень стресостійкості визначено у 20 % вибірки; задовільний рівень виявлено у 42,4% респондентів. Поганий рівень стресостійкості визначено в 15,5% досліджуваних (більшість даний результат виявлено у вибірці віком старше 29-30 років). Дуже погано зі стресостійкістю у 13,3% опитаних.

Тоді як у Групі 2 відмінні стресостійкість визначена у 7,7% досліджуваних; добрий рівень – 23,1%; у більшій половини стресостійкість на задовільному рівні – 53,8%; поганий і дуже поганий рівень визначено нами в 7,7% опитаних (див Рис. 2.4).

За допомогою даної методики нам вдалось визначити, що рівень стресостійкості приблизно на одному рівні у двох групах. Дуже мало осіб, стресостійкість яких є на відмінному рівні; переважна більшість досліджуваних має добрий або задовільний рівень стресостійкості.

Стресостійкість як адаптивна, але не стабільна риса. Більшість спортсменів мають достатній рівень здатності справлятися зі стресом, але він не є максимальним або сталим. Це може свідчити про потенціал до розвитку, але також про вразливість у критичних ситуаціях, особливо при високому навантаженні або емоційному тиску. Добрий або задовільний рівень стресостійкості свідчить про те, що спортсмени вже володіють базовими

механізмами емоційного контролю, але потребують поглиблення навичок, особливо в умовах змагань.

Невелика кількість спортсменів із дуже низьким або дуже високим рівнем стресостійкості свідчить про відносну емоційну рівновагу вибірки, тобто немає критичних зон ризику, але й немає повної психологічної витривалості. Такий розподіл результатів вказує на необхідність впровадження програм розвитку стресостійкості.

Результати свідчать про те, що спортсмени мають базову здатність до подолання стресу, але не досягають оптимального рівня психологічної витривалості, що є критично важливим у професійному спорті. Це відкриває перспективу для цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на підвищення стресостійкості, формування гнучких копінг-стратегій та зміцнення внутрішніх ресурсів.

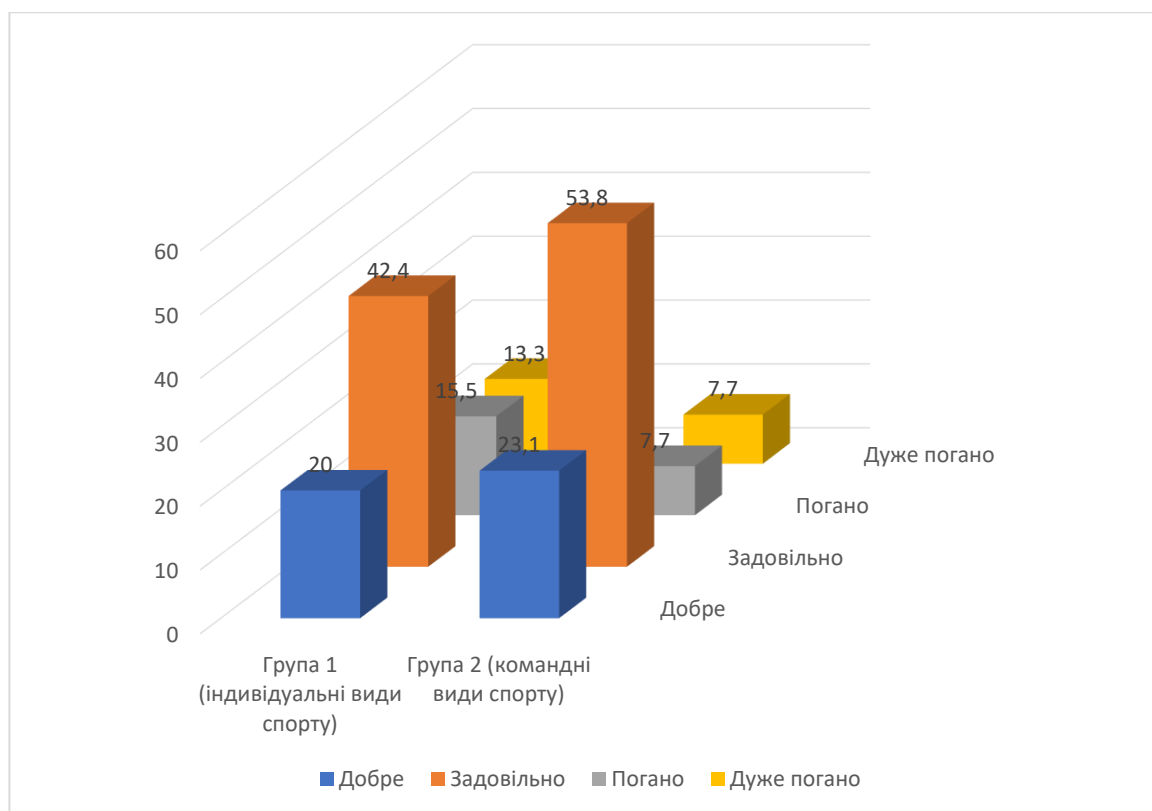


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл рівня стресостійкості за методикою С. Коухена і Г. Вілліансона

Наступна методика, яку ми використали, була на дослідження власне життєвої картини кожного спортсмена. За результатами методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) ми отримали наступні результати: здатність опиратися стресові:– високий рівень визначено у 74,2% опитаних; межовий рівень виявлено у 22,3% респондентів нашої вибірки; 300 і більше балів набрали 3,5% спортсменів, що свідчить про– низький рівень (вразливість) (див. Рис. 2.5.).

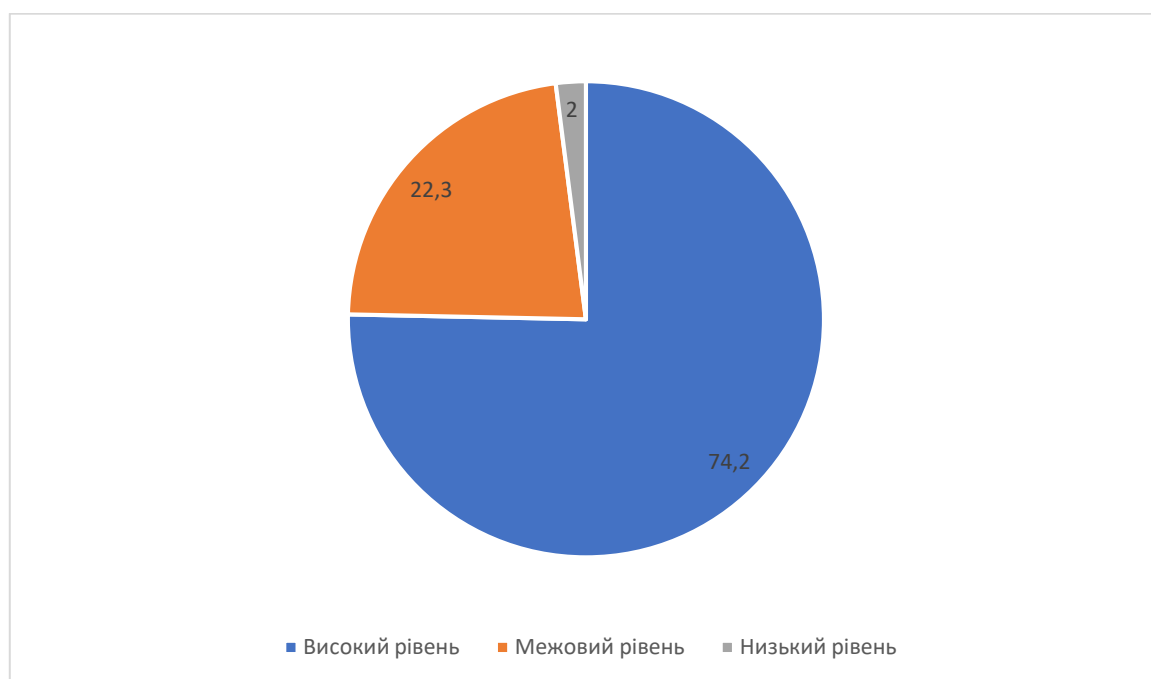


Рис. 2.5. Відображення результатів методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса та К. Раге

Група загалом демонструє високий рівень психологічної витривалості. Понад 70% спортсменів мають стійкість до життєвих стресів, що свідчить про ефективні механізми адаптації, сформовані в умовах спортивної діяльності. Це може бути результатом регулярного тренування волі, самодисципліни, досвіду подолання труднощів.

22,3% респондентів перебувають у перехідному стані, тобто їхня здатність до опору стресу може коливатись залежно від ситуації. Це вказує на необхідність

моніторингу психоемоційного стану, особливо в періоди інтенсивних навантажень або змін (змагання, травми, зміна тренера).

Хоча лише 3,5% спортсменів мають високий бал за шкалою життєвих стресів, це не слід ігнорувати. Ці спортсмени можуть бути вразливими до психосоматичних розладів, емоційного вигорання, зниження мотивації, і потребують індивідуальної психологічної підтримки. Результати свідчать про те, що група спортсменів загалом має високий рівень стресостійкості, що є позитивним маркером їхньої адаптивності та психологічної готовності до навантажень. Водночас наявність межової та низької зони вказує на неоднорідність внутрішніх ресурсів у межах вибірки, що потребує диференційованого підходу в роботі спортивних психологів.

Сприйняття індивідом травматичних життєвих ситуацій та їхніх відбитків значною мірою зумовлюється емоційним фоном особи та її здібностями оперативно відновлювати емоційний потенціал. Тому результати проведеної методики самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс) дали нам наступний важливий масив даних щодо спортсменів, які брали участь у нашому дослідженні.

За шкалою «Спокій – тривога». Дуже добрий результат, що означає, що переважає спокій у 25,8% вибірки; добрий результат у більшій частині вибірки (вони достатньо спокійні, врівноважені) – 55,3% респондентів; погіршений результат (коли тривога починає переважати над станом спокою) визначено у 15,4%; І рівень тривоги зашкалює у 3,5% спортсменів нашої вибірки.

За шкалою «Енергійність – утомленість» результати такі: дуже все добре, відчуття енергії переважає у 17,3% респондентів; достатній рівень енергійності визначено у 43,2% опитаних; погіршення рівня енергійності, стан характеризується в більшості до відчуття втоми у 32,7% учасників дослідження; і відчувають шалену втому 6,8% опитаних.

За шкалою «Піднесеність – пригніченість» ми отримали наступні результати: високий рівень піднесення відчувають в теперішній умовах лише 8,6% опитаних. Така ж кількість (8,6%) осіб, які відчувають надзвичайно сильне

пригнічення. Добре, достатньо піднесено почувають себе 31,2% респондентів. Більш пригнічено почуваються (відчувають погіршення в стані) аж 51,6% опитаних. Що становить більше половини нашої вибірки. В особистому спілкуванні спортсмени відзначають вплив сьогоденних реалій на їх життя (неможливість виїхати за кордон; невпевненість у майбутньому; фінансова сторона життя; самі військові дії; побоювання мобілізаційних заходів).

За шкалою «Упевненість у собі – безпорадність». Дуже добре проявлений результат, тобто високий рівень впевненості у 20,5% вибірки. Впевненість на достатньому рівні у 46,5% опитаних. Погіршилась впевненість у собі у 24,4%. Відчувають безпорадність 8,6% учасників дослідження (див. Рис. 2.6.).

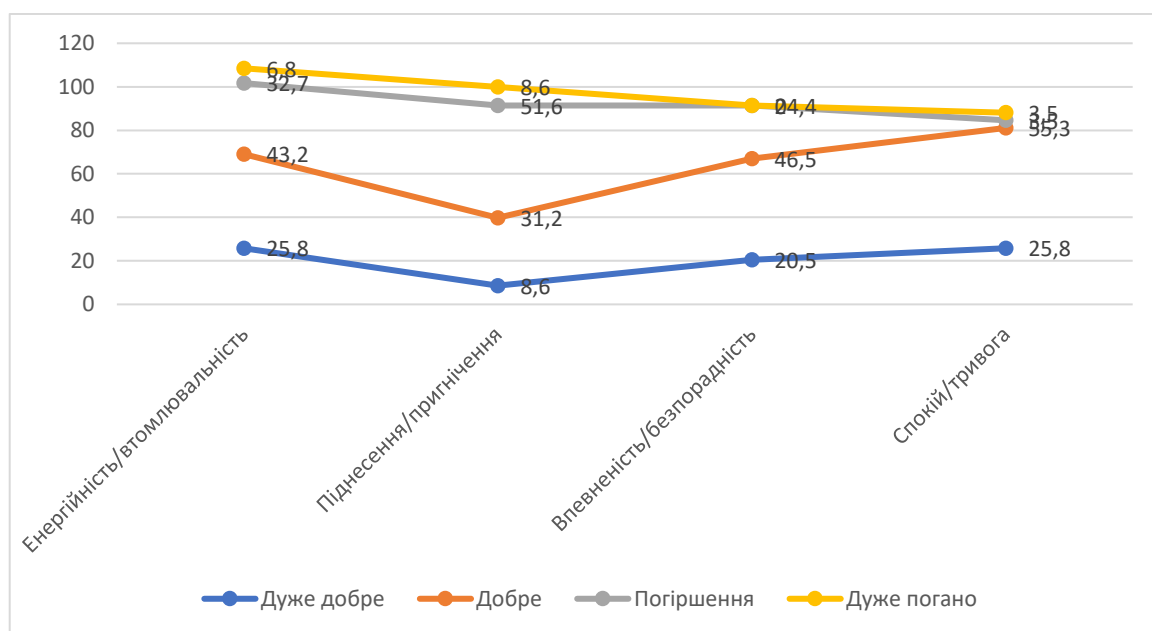


Рис.2.6. Психологічні особливості емоційного стану спортсменів за методикою самооцінки емоційних станів А. Уессмана та Д. Рікса

Край низький показник вказує на те, що емоційний фон опитуваного є тим самим «благодатним полем», де, влучивши, родинні негаразди та кризові періоди «зійдуть паростками та дадуть плоди» у формі вигорання та психосоматичних розладів.

Показники в середньому діапазоні вказують на оптимізм, душевну рівновагу та віру у власні сили. Ці риси характеризують емоційний стан людини,

дозволяють їй легко пристосовуватися до змін та успішно справлятися з негативними переживаннями.

Значно завищені оцінки вказують на надмірну емоційність, яка супроводжується самовпевненістю, іноді переходячи у самозамилування. Це може призвести до того, що зусилля випробуваного виявляться неефективними, та його неготовністю до активних дій у стресових умовах. До цих результатів нам було важливо визначити чи схильні спортсмени нашої вибірки до безпричинної тривоги. Ми використали методику Бойко В.В. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності. Отримані результати свідчать, що безпричинна тривожність проявляється яскраво і стала невід'ємною рисою поведінки проявляється у 18,9%; спостерігається деяка схильність до тривожності у більшій частини вибірки 65,7%; схильності до тривожності немає у 15,4% респондентів (див. Рис. 2.7.).



Рис. 2.7. Відображення схильності спортсменів до безпричинної тривожності за методикою В. В. Бойко

Дані з цієї методики дали можливість поглибленого розуміння психологічного портрету спортсмена. Ми побачили, що немотивована тривожність – поширене явище, яке може не проявлятися зовні, але впливати на внутрішній стан. Виявили групу ризику (18,9%) – це критично важлива група, яка потребує індивідуального психологічного супроводу.

65,7% – зона потенційної нестабільності, де важливо працювати над розвитком емоційної регуляції. Результати дозволяють зіставити рівень тривожності з даними методики Холмса-Раге, щоб визначити, як внутрішні емоційні чинники впливають на здатність до адаптації.

Дані методики Бойка В.В. стали ключовим доповненням до комплексної оцінки психологічного стану спортсменів. Вони дозволили виявити приховані емоційні чинники, які можуть знижувати стресостійкість, навіть якщо зовні спортсмен демонструє витривалість.

Таблиця 2.4.

**Кореляційний аналіз між рівнем тривожності та адаптаційними
можливостями спортсменів (r-Пірсона)**

Рівень тривожності (за В. Бойко)	Високий рівень адаптації	Межовий рівень адаптації	Низький рівень адаптації
Яскраво виражена (18,9%)	-	-0,543	-0,721
Помірна (65,7%)	0,001	0,234	0,324
Відсутня (15,4%)	0,458	-	-

$r \approx -0.72$ Сильна негативна кореляція: чим вищий рівень тривожності, тим нижчий рівень адаптації

Група з високою тривожністю демонструє найнижчий рівень адаптації: майже чверть з них мають межовий або низький рівень. Група з помірною тривожністю – найбільша за чисельністю, і хоча більшість мають високий рівень

адаптації, ризик нестабільності зберігається. Група без тривожності – найбільш адаптована, жоден респондент не має низького рівня адаптації.

Існує негативна кореляція між рівнем тривожності та адаптаційними можливостями: чим вищий рівень тривожності, тим нижча стресостійкість. Тривожність виступає як латентний дестабілізуючий чинник, що може не проявлятися у поведінці, але знижує здатність до ефективної адаптації. Відсутність тривожності є предиктором високої стресостійкості, що підтверджує важливість емоційної стабільності у спортивній діяльності.

За результатами Тесту професійного вигорання (Автори: К. Маслач, С. Джексон) ми отримали такі результати:

Рівні вияву складових емоційного вигорання:

емоційне виснаження: низький: 13,8%; середній: 82,6%; високий: 3,6%.

Деперсоналізація: низький: 48,2%; середній: 50; високий: 1,8%;

Редукція досягнень: низький: у 3,6% опитаних; середній: 77,5%; високий: 18,9% опитаних (див. Рис. 2.8.).

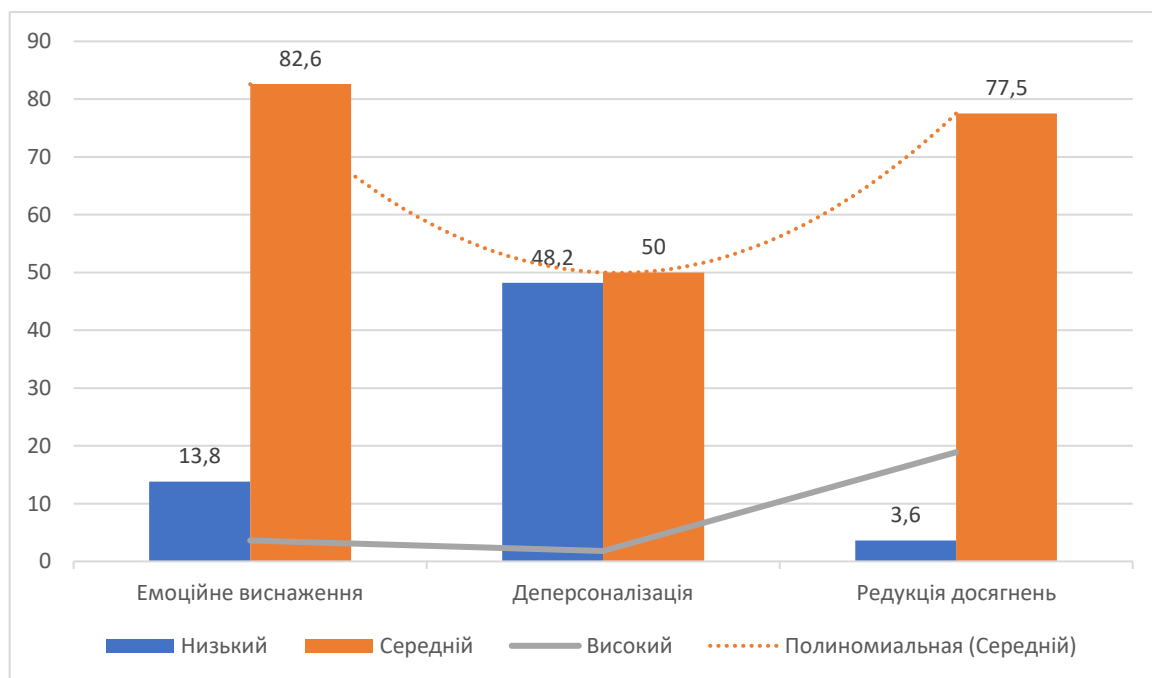


Рис. 2.8. Графічне відображення рівня емоційного вигорання спортсменів за методикою Тесту професійного вигорання (Автори: К. Маслач, С. Джексон)

Низький рівень емоційного виснаження(13,8%) – ці респонденти демонструють стійкість до емоційного навантаження, мають ресурси для відновлення. Середній рівень (82,6%) – переважна більшість перебуває в зоні потенційного ризику. Це може свідчити про хронічну втому, але ще не критичну. Високий рівень (3,6%) – невелика частина вже має ознаки глибокого виснаження, що може призвести до психосоматичних порушень.

Деперсоналізація: низький рівень (48,2%) – майже половина зберігає гуманістичне ставлення до інших, емпатію та емоційну включеність. Середній рівень (50%) – половина вже демонструє емоційне дистанціювання, що може бути захисною реакцією. Високий рівень (1,8%) – поодинокі випадки цинізму, байдужості, що є ознакою глибокого вигорання.

Редукція професійних досягнень: низький рівень (3,6%) – лише невелика частина має високу впевненість у собі та задоволення від роботи. Середній рівень (77,5%) – більшість відчуває зниження мотивації, але ще не втратила віру в себе. Високий рівень (18,9%) – майже п'ята частина вже має кризу професійної ідентичності, відчуття неефективності. Цей компонент є найтривожнішим, оскільки високий рівень редукції досягнень свідчить про глибоку внутрішню демотивацію, що може призвести до втрати інтересу до професії.

Середній рівень емоційного виснаження та деперсоналізації у більшості – це сигнал про потребу в системній профілактиці вигорання. Високий рівень редукції досягнень – свідчить про небезпечну тенденцію до втрати професійної мотивації. Ризик вигорання є актуальним для більшості респондентів, навіть якщо критичні показники мають лише окремі особи.

Ми вирішили застосувати кореляційний аналіз r-Пірсона, щоб визначити чи корелює стресостійкість із емоційним виснаженням, деперсоналізацією та редукцією досягнень.

Емоційне виснаження ↔ Стресостійкість. Кореляція: негативна (- 0,850). Люди з низьким рівнем емоційного виснаження демонструють вищу стресостійкість – вони краще справляються з навантаженням, мають ресурси для

відновлення. Навпаки, високий рівень виснаження свідчить про зниження здатності до адаптації, що є ознакою низької стресостійкості.

Деперсоналізація ↔ Стресостійкість. Кореляція: негативна (-0,700). Деперсоналізація – це захисна реакція на хронічний стрес, яка виникає при зниженні стресостійкості. Люди з високою стресостійкістю зберігають емоційне включення, емпатію, не потребують емоційного відсторонення.

Редукція досягнень ↔ Стресостійкість. Також кореляція: негативна (-0,651). Втрата віри у власну ефективність часто виникає в умовах тривалого стресу, коли людина не має достатніх ресурсів для подолання труднощів. Висока стресостійкість, навпаки, пов'язана з впевненістю у собі, мотивацією та здатністю до самореалізації.

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що більшість респондентів перебувають у зоні потенційного ризику розвитку професійного вигорання, зокрема через високий рівень емоційного виснаження та редукції професійних досягнень. Хоча критичні показники виявлені лише у незначній частині опитаних, загальна тенденція свідчить про поступове зниження внутрішніх ресурсів, мотивації та емоційної включеності.

Можна зробити узагальнений висновок про психологічний стан респондентів у професійному спортивному середовищі. Більшість учасників дослідження демонструють середній рівень емоційного виснаження (82,6%), що свідчить про хронічне навантаження та поступове зниження енергетичних ресурсів. При цьому половина респондентів (50%) має середній рівень деперсоналізації, що вказує на емоційне дистанціювання як захисну реакцію на стрес. Особливо тривожним є показник редукції професійних досягнень, де 18,9% вже відчують втрату віри у власну ефективність, що може призвести до професійної демотивації.

Результати методики Бойка В. В. показали наявність немотивованої тривожності, яка не завжди усвідомлюється, але суттєво впливає на емоційний фон, прийняття рішень та міжособистісну взаємодію. Така тривожність є фоном для формування вигорання та зниження адаптивних можливостей.

Методика Холмса і Раге підтвердила, що рівень стресостійкості у більшості респондентів є нестабільним, що корелює з усіма трьома компонентами вигорання. Зокрема, виявлено негативну кореляцію між стресостійкістю та емоційним виснаженням, деперсоналізацією і редукцією досягнень: чим вищий рівень вигорання – тим нижча здатність до адаптації та подолання стресу.

Таким чином, загальна картина свідчить про високий ризик розвитку емоційного вигорання, зумовлений хронічною тривожністю, зниженням стресостійкості та емоційним перенавантаженням. Це вимагає цілеспрямованих психопрофілактичних заходів, зокрема – розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення усвідомленості, формування підтримуючого середовища та впровадження програм психологічної допомоги. Лише системний підхід дозволить зберегти психічне здоров'я, професійну мотивацію та ефективність у довгостроковій перспективі.

РОЗДІЛ III

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ

3.1. Вплив мотивації, саморегуляції та самоконцепції на рівень стресостійкості

Стресостійкість – це здатність особистості ефективно функціонувати в умовах психоемоційного напруження, зберігаючи внутрішню рівновагу, продуктивність та адаптивність. У спортивному середовищі, де навантаження є постійними, а тиск – високим, стресостійкість стає ключовим чинником успішності. Її формування залежить не лише від зовнішніх умов, а й від внутрішніх психологічних ресурсів, зокрема: мотивації, саморегуляції та самоконцепції. Мотивація – це внутрішній або зовнішній стимул, який спонукає людину до дії, досягнення мети, подолання труднощів [38].

Вплив мотивації на стресостійкість:

- Висока внутрішня мотивація (самореалізація, розвиток, досягнення) сприяє перетворенню стресу на виклик, а не загрозу.
- Зовнішня мотивація (визнання, нагороди, статус) може бути ефективною, але менш стабільною – при її втраті рівень стресостійкості знижується.
- Мотивовані спортсмени швидше відновлюються після поразок, краще справляються з невизначеністю та зберігають емоційну витривалість [45].

Спортсмени з чітко сформованими цілями демонструють вищу мобілізацію в стресових ситуаціях. Мотивація дозволяє переключити увагу з негативних емоцій на дію, що знижує тривожність.

Саморегуляція як механізм управління емоціями. Саморегуляція – це здатність особистості контролювати власні емоції, поведінку, думки, адаптуватися до змін та зберігати ефективність у складних умовах. Емоційна саморегуляція дозволяє знижувати рівень тривожності, агресії, страху. Когнітивна саморегуляція допомагає переосмислювати ситуації, уникати катастрофізації, зберігати ясність мислення. Поведінкова саморегуляція сприяє

вибору конструктивних стратегій реагування (аналіз, мобілізація, дії), а не деструктивних (уникнення, апатія) [48].

Спортсмени, які володіють техніками дихання, візуалізації, самонавіювання, демонструють вищу стійкість до змагального стресу. Саморегуляція дозволяє зберігати концентрацію, навіть у ситуаціях емоційного напруження [50].

Самоконцепція – це своєрідна основа внутрішньої опори особистості. Самоконцепція – це система уявлень людини про себе, яка включає самооцінку, ідентичність, впевненість у власних можливостях. Позитивна самоконцепція формує впевненість у собі, що є захисним чинником у стресових ситуаціях. Люди з стабільною самооцінкою менше схильні до самозвинувачення, краще справляються з поразками. Ідентичність спортсмена (усвідомлення себе як професіонала) сприяє внутрішній мотивації та витривалості [62].

Спортсмени, які мають високу самооцінку, рідше демонструють емоційне виснаження. Наявність чіткої самоконцепції дозволяє зберігати психологічну стабільність, навіть при зовнішніх труднощах.

Таблиця 3.1.

Взаємозв'язок між компонентами

Психологічний чинник	Вплив на стресостійкість	Ризик при дефіциті
Мотивація	Активізує, мобілізує	Апатія, демотивація
Саморегуляція	Знижує емоційне напруження	Імпульсивність, тривожність
Самоконцепція	Формує внутрішню опору	Самозвинувачення, нестабільність

Мотивація, саморегуляція та самоконцепція є ключовими психологічними детермінантами стресостійкості. Їхній розвиток дозволяє спортсменам

ефективно справлятися з навантаженням, зберігати емоційну рівновагу, долати труднощі та залишатися продуктивними навіть у критичних ситуаціях [57].

Водночас дефіцит хоча б одного з цих компонентів може призвести до зниження адаптаційних можливостей, емоційного вигорання та втрати мотивації. Саме тому в системі спортивної підготовки важливо не лише тренувати тіло, а й формувати психологічну витривалість через розвиток внутрішніх ресурсів [64].

3.2. Роль тренера, команди та соціального середовища

Спортивна діяльність має колективний характер та відбувається у особливих умовах – в умовах спортивної команди. Спортивна команда є колективом зі складними взаєминами всередині. Перелік завдань, що стоять перед спортивною командою [35; 54]:

- а) навчання та виховання спортсменів;
- б) покращення спортивної майстерності учасників;
- в) агітація та популяризація спорту;
- г) залучення людей до спортивних занять;
- д) захист спортивної честі організації на змаганнях різного рівня.

Для спортивної команди, як для сформованого колективу, властиві певні ознаки: автономність – усвідомлене відокремлення від зовнішнього світу, що досягається через обмеження кількості членів, наявність спільних цілей, єдиних цінностей, правил та традицій. Згуртованість визначається наявністю міцних зв'язків між членами колективу, виявленням відчуття спільності, тобто «Ми» [35; 53].

Головна мета спортивної команди – досягнення високих результатів як для окремих спортсменів, так і для всієї команди загалом. Саме спільна мета об'єднує спортсменів в єдиний колектив.

Колективізм – найважливіша риса спортивного колективу. Кожен учасник команди ставить загальні цілі вище за власні [51].

Статус та роль кожного члена команди залежать від його фізичної підготовки та особистих якостей, які проявляються у його ставленні до спорту, до інших членів команди, до речей та до навколишнього світу.

Формування стресостійкості у спортсменів є багатофакторним процесом, у якому важливу роль відіграють не лише індивідуальні психологічні особливості, а й зовнішні соціальні чинники. Зокрема, тренер, спортивна команда та соціальне середовище виступають ключовими елементами підтримки, мотивації та регуляції емоційного стану спортсмена [36].

Тренер важлива особистість у житті спортсмена. Часто він виконує багато ролей і, відповідно, впливає на рівень стресостійкості. Роль тренера полягає:

1. Наданні психологічної підтримки. Оскільки, тренер є джерелом емоційної стабільності для спортсмена, особливо в періоди високого навантаження або невдач. Його здатність до емпатії, конструктивного зворотного зв'язку та мотиваційного впливу сприяє зниженню тривожності та підвищенню впевненості.

2. У формуванні адаптивних стратегій. Тренер навчає спортсмена технікам саморегуляції, концентрації, управління емоціями та стресом, що є критично важливими у змагальних умовах.

3. У моделюванні поведінки. Тренер виступає прикладом для наслідування, демонструючи витримку, рішучість та професіоналізм, що формує у спортсмена відповідні установки та поведінкові реакції [54].

Спортсмен, особливо молодий, потребує постійної мотивації та підтримки. Тренер, зазвичай, проводить зі своїми вихованцями значну частину часу. І впливає на їхню поведінку, емоційний стан, віру у власні сили та настрої. Важливо вміти ефективно взаємодіяти на тренуванні. Тренер – це представник професії і закритого клану. Він володіє досвідом і знаннями про безліч важливих деталей. Де придбати професійне обладнання. У якого виробника найкраще

екіпірування? І чому саме це? В якому одязі вийти на пробіжку восени? Які статті почитати, якщо...? [34].

Тренер – це, по суті, педагог і психолог. А часта взаємодія в незвичайних умовах сприяє новим знайомствам та дружбі. Такий друг буде чудовим співрозмовником і мотиватором. Успішність тренера визначається його статусом, досвідом і кількістю учнів. Це значний стимул до самовдосконалення. Поки спортсмен працює над собою, тренер зайнятий тим же. Він шукає нові матеріали і вправи, розвивається і креативить, щоб пробудити інтерес, захопити спортом кожного, хто звернеться до нього. Свого тренера знайти не так вже й просто. Якщо спортсмену пощастило з тренером, то він працює в команді. Успіх спортсмена – підтвердження його професіоналізму [61].

Майстерність тренера значною мірою залежить від його особистих рис, що додають особливого колориту його взаємодії з учнями. Ці риси впливають на швидкість навчання, засвоєння різних навичок, а також визначають, як формуються позитивні взаємини в команді. Важливо вміти запобігати конфліктам, створювати психологічне середовище, яке сприяє розвитку мотивації спортсмена, його готовності до важких випробувань, прагненню до перемоги. Особливу увагу заслуговують психолого-педагогічні аспекти особистості тренера та способи формування якостей, які сприяють успіхам спортсмена [56].

У процесі виховання молодих спортсменів тренери визначають психологічні риси та особливості, що залежать від засвоєння загальноприйнятих суспільних моральних засад та правил поведінки, особистих проявів цих якостей і специфік; сприяють розвитку коректного психологічного впливу (беручи до уваги особистісні та психосоціальні характеристики), зовнішніх факторів формування особи та виховного процесу. Вони формують модель, головними компонентами якої виступають моральні якості й риси, властиві образу життя, характеру [35].

Організаційна робота тренера – основа практичної реалізації його задумів, методичних планів, більш цілеспрямованого та реалістичного оформлення

власних навчально-функціональних задач. Вирішення практичних питань навчання може призвести до трансформацій особистості та спортивної кваліфікації молодих спортсменів. Функціональні задачі пов'язані з великою роботою зі створення засобів з педагогічним впливом, цілісних систем пересування, помешкань [55].

Команда, це важливе середовище, в якому формується особистість спортсмена. Її роль також беззаперечна. Вона впливає на рівень соціальної згуртованості. У командних видах спорту взаємна підтримка, довіра та спільна відповідальність знижують рівень емоційного напруження та сприяють формуванню колективної стресостійкості. Саме такий результат ми підтвердили у нашому емпіричному дослідженні.

У команді відбувається обмін досвідом. Це можливість ділитися власними способами подолання стресу, що розширює індивідуальний репертуар копінг-стратегій. Також у команді знижується відчуття ізоляції. Командне середовище зменшує ризик емоційного вигорання, оскільки спортсмен відчуває себе частиною спільноти, що підтримує та розуміє.

До соціального середовища соціальна психологія відносить сім'ю та близьке оточення спортсмена; професійне комюніке, культурні та соціальні установки. Позитивна атмосфера в родині, підтримка друзів та значущих осіб сприяє формуванню внутрішньої стабільності та впевненості у собі. Участь у спортивних клубах, спілкування з колегами, наставниками та психологами створює умови для розвитку навичок емоційної саморегуляції та адаптації. Важливе значення має ставлення суспільства до спорту, очікування та стандарти поведінки можуть як підсилювати, так і знижувати рівень стресостійкості, залежно від контексту [42].

Таким чином, тренер, команда та соціальне середовище відіграють фундаментальну роль у формуванні стресостійкості спортсмена. Їхня підтримка, приклад, згуртованість та емоційна присутність створюють умови для розвитку психологічної витривалості, адаптивності та здатності ефективно функціонувати в умовах стресу.

3.3. Тренінг навичок саморегуляції, мотивації та самоконцепції

Ми розробили цикл тренінгових занять, основною метою яких є формування стресостійкості у спортсменів, як індивідуальних так і командних видів спорту. Це групові заняття, розраховані на 10-12 чоловік. Формування стресостійкості ми бачимо через здатність до саморефлексії; розвиток здатності до психологічної гнучкості; розвиток умінь долати стресу та травматичних наслідків. Даний тренінг розрахований на 5 зустрічей по 2,5 години.

Цикл тренінгових занять: «Психологічна витривалість спортсмена»

Загальна мета тренінгу: формування та розвиток стресостійкості у спортсменів

Методи: арттерапія, техніки терапії прийняття та відповідальності, гештальт підхід, тілесно-орієнтовані вправи, рольові ігри, рефлексивні практики

Структура тренінгу

Заняття 1: Усвідомлення себе в стресі

Тема: Що таке стрес і як я реагую на нього?

Цілі:

- Ознайомлення з поняттям стресу, його фізіологією та психологією.
- Визначення власних тригерів та реакцій.
- Створення безпечного простору для групової роботи.

Вправи:

Вправа 1. «Мій стресовий профіль» – індивідуальна анкета. Небагато запитань. Але це анкета, яка схожа на нашу авторську анкету (див. Додаток Ж). Дану анкету можна модифікувати, забравши неактуальні запитання.

Вправа 2. «Стрессова карта тіла» – тілесне усвідомлення напруги. Матеріали: Силует людини (на аркуші А4 або А3), кольорові олівці, фломастери або ручки, спокійна музика (опціонально), килимки або стільці для зручного сидіння. За бажанням можна додати ефірні олії.

Хід виконання

Вступ (5 хв). Тренер коротко пояснює, що тіло – це перший «детектор» стресу. Напруга, біль, скутість – усе це сигнали, які варто навчитися помічати. «Зараз ми спробуємо дослідити своє тіло як карту, на якій відображається наш емоційний стан. Це допоможе вам краще розуміти себе і своє самопочуття у стресових ситуаціях».

Тілесне сканування (10 хв). Тренер проводить коротку тілесно-орієнтовану медитацію або сканування тіла: учасники зручно сідають або лягають. Тренер повільно веде увагу учасників від голови до п'ят, пропонуючи звертати увагу на: напругу, біль, скутість, відчуття холоду/тепла, пульсацію, поколювання.

«Зверніть увагу, чи є місця, де вам незручно, де щось тисне або стискає. Просто зафіксуйте це – без оцінок».

Створення карти (10 хв). Після сканування учасники отримують аркуш із силуетом тіла. Завдання: зафарбувати або позначити ті зони, де вони відчули напругу або дискомфорт. Можна використовувати кольори для різних типів відчуттів (наприклад, червоний – біль, синій – холод, зелений – спокій). Додатково: можна записати короткі коментарі біля зон (наприклад, «тягне», «пече», «скутість»)

Рефлексія в групі (5–10 хв). Учасники (за бажанням) діляться своїми картами та враженнями:

- Що здивувало?
- Чи є зони, які завжди напружені?
- Як це пов'язано з емоціями або життєвими ситуаціями?

«Чи помічали ви, що перед змаганнями у вас стискається живіт або напружуються плечі? Це – ваші сигнали. Тепер ви знаєте, де їх шукати».

Очікуваний результат: учасники краще розуміють свої тілесні реакції на стрес; формується навичка тілесної саморефлексії. Вправа закладає основу для подальших технік саморегуляції

Групова дискусія: «Що мене виснажує, а що підтримує?»

Результат: Учасники усвідомлюють власні реакції на стрес, починають формувати навички самоспостереження.

Заняття 2: Саморегуляція як ключ до витривалості

Тема: Як керувати емоціями, думками та тілом?

Цілі: ознайомлення з техніками емоційної та тілесної саморегуляції, формування навичок зниження напруги в моменті, розвиток навичок усвідомленого реагування.

Вправи:

Вправа 1. Пояснюємо значення дихання у боротьбі зі стресом. Можна розбити учасників на двійки та почати практикувати дихальну техніку «Квадратне дихання», «4–7–8».

Вправа 2. Візуалізація: «Безпечне місце».

Вправа 3. «Стоп! Подумай!» – когнітивна пауза.

Вправа 4. М'язова релаксація за Джекобсоном.

Хід вправи

Зручне положення тіла (на килимку або в кріслі). Тихе середовище, приглушене світло. Можна використовувати спокійну фонову музику. Учасникам пропонується закрити очі або зосередити погляд у точці.

Вступне налаштування (2–3 хв). Тренер пояснює суть техніки: «Ми будемо по черзі напружувати і розслабляти різні групи м'язів. Це допоможе вам краще відчувати, де накопичується напруга, і навчитися її свідомо знімати»

Поетапне напруження і розслаблення м'язів (10–15 хв). Учасники виконують вправу за інструкцією тренера. Кожна група м'язів напружується на 5–7 секунд, потім повністю розслабляється на 15–20 секунд.

Послідовність груп м'язів:

Руки та кисті – Стиснути кулаки → розслабити – Зігнути руки в ліктях → розслабити.

Обличчя – Наморщити лоб → розслабити – Стиснути очі → розслабити – Стиснути щелепу → розслабити.

Шия та плечі – Підняти плечі до вух → розслабити – Напружити задню частину шиї → розслабити.

Груди та спина – Глибоко вдихнути, затримати → видих і розслаблення – Напружити спину (звести лопатки) → розслабити.

Живіт – Втягнути живіт → розслабити.

Ноги – Напружити стегна → розслабити – Напружити гомілки → розслабити – Стиснути пальці ніг → розслабити.

«Зверніть увагу на відчуття тепла, легкості або пульсації після розслаблення. Це – ознака зниження напруги».

Завершення (2–3 хв). Учасникам пропонується зробити кілька глибоких вдихів. Повільно повернутися до активності: порухати пальцями, потягнутися.

За бажанням – коротка рефлексія: «Що я відчуваю зараз?»

Очікуваний результат: зниження м'язової напруги, відчуття спокою, легкості, ясності, підвищення тілесної усвідомленості, навичка, яку можна використовувати перед змаганнями, після тренувань або у стресових ситуаціях.

Рекомендації для учасників: «Практикувати регулярно (2–3 рази на тиждень). Можна записати аудіоінструкцію для самостійного використання. Після освоєння – скорочена версія на 5 хв для швидкого розслаблення

Результат: учасники отримують інструменти для саморегуляції в умовах стресу.

Заняття 3: Мотивація як внутрішній ресурс

Тема: Чому я тренуюсь і змагаюсь?

Цілі: визначення внутрішніх і зовнішніх мотивів, робота з втратою мотивації, емоційним вигоранням, формування цілей, що надихають.

Вправи:

Вправа 1. «Мотиваційне дерево» – візуалізація джерел енергії.

Вправа 2. «Мої цілі – мої крила» – техніка постановки цілей (20–30 хвилин).

Техніка усвідомленої постановки цілей через метафору польоту.

Мета вправи: усвідомити власні життєві або професійні цілі, визначити внутрішні мотиви та ресурси, створити образ, що надихає на рух уперед, розвинути навичку формулювання конкретних і досяжних цілей

Матеріали: аркуші паперу формату А4, маркери, ручки, олівці, за бажанням – шаблон силуету метелика або птаха.

Хід виконання

Вступне налаштування (5 хв). Тренер пропонує учасникам уявити, що цілі – це крила, які допомагають їм летіти до мрій, долати труднощі, підніматися над буденністю.

«Кожна людина має свої крила – це її прагнення, мрії, цілі. Сьогодні ми спробуємо їх побачити, назвати і зміцнити»

Візуалізація та творчий етап (10–15 хв). Учасникам пропонується намалювати або уявити символічні крила – наприклад, метелика, птаха або абстрактні крила. Потім – записати на кожному крилі по 2–3 цілі:

Ліве крило – особисті цілі (приклади: здоров'я, стосунки, саморозвиток, хобі). Праве крило – професійні / навчальні цілі (приклади: кар'єра, навички, проєкти, досягнення).

«Подумайте, що вас надихає, що хочеться реалізувати. Не обмежуйте себе – дозвольте мріям розгорнутися».

Учасники відповідають на запитання (усно або письмово):

- Яка з цілей для мене найважливіша зараз?
- Що мене підтримує в русі до неї?
- Які ресурси мені потрібні?
- Що може бути «вітром під крилами»?

Групове обговорення (за бажанням, 5–10 хв). Учасники можуть поділитися своїми «крилами» з групою, обговорити спільні теми, надихнути одне одного.

«Коли ми бачимо свої цілі – ми вже на півдорозі до них. А коли ділимося – вони стають ще реальнішими».

Очікуваний результат: учасники формулюють 4-6 особистих цілей, з'являється образ, що мотивує; підвищується внутрішня мотивація, визначаються ресурси та перші кроки.

Рекомендації

- Можна повторювати вправу щомісяця для корекції цілей.
- Зберігати «крила» як нагадування (на стіні, в щоденнику).
- Поєднувати з техніками SMART або колесом балансу.

Групова дискусія: «Що мене рухає вперед?»

Результат: Учасники зміцнюють внутрішню мотивацію та усвідомлюють її роль у подоланні стресу.

Заняття 4: Самоконцепція – хто я в спорті?

Тема: Я – спортсмен. Я – особистість.

Цілі: робота з самооцінкою, впевненістю, ідентичністю, подолання самозвинувачення, страху помилки, формування позитивного образу себе.

Вправи

Вправа 1. «Я – сильний, бо...» – техніка позитивного самоствердження.

Вправа 2. «Мій внутрішній тренер» – рольова гра.

Вправа 3. «Дзеркало підтримки» – групова рефлексія.

Результат: Учасники формують стійку самоконцепцію, що підтримує їх у складних ситуаціях.

Заняття 5: Психологічна гнучкість і подолання травми

Тема: Як залишатися сильним, коли важко?

Цілі: ознайомлення з поняттям психологічної гнучкості, робота з травматичними переживаннями, поразками, формування стратегій подолання

Вправи

Вправа 1. «Мій шлях через труднощі» – техніка наративної трансформації.

Вправа 2. «Ресурсний круг» – групова підтримка.

Вправа 3. «План дій у стресі» – індивідуальна стратегія.

Результат: учасники отримують інструменти для подолання криз та збереження внутрішньої сили.

Підсумок тренінгу. Учасники розвивають емоційну витривалість, усвідомленість, мотивацію та впевненість у собі. Формується індивідуальний набір стратегій подолання стресу, який можна застосовувати у тренуваннях, змаганнях та повсякденному житті. Групова динаміка сприяє взаємній підтримці, зниженню тривожності та підвищенню згуртованості.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу поняття стресостійкості було встановлено, що це комплексна психологічна характеристика особистості, яка визначає здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи внутрішню рівновагу, продуктивність та психічне здоров'я. Стресостійкість формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних чинників і включає такі ключові компоненти:

- Когнітивний компонент – здатність раціонально оцінювати ситуацію, контролювати думки та знижувати рівень тривожності;
- Емоційний компонент – вміння регулювати емоції, знижувати емоційне напруження та підтримувати позитивний емоційний фон;
- Поведінковий компонент – активне використання адаптивних стратегій поведінки, таких як планування, пошук підтримки, вирішення проблем;
- Мотиваційний компонент – внутрішня мотивація до подолання труднощів, віра у власні сили та цілісність особистості.

Механізми стресостійкості включають розвиток навичок саморегуляції, позитивного мислення, емоційного інтелекту, а також формування підтримуючого соціального середовища. Високий рівень стресостійкості сприяє успішній адаптації до життєвих викликів, знижує ризик психосоматичних захворювань та підвищує загальну якість життя.

2. Аналіз психофізіологічної природи стресу дозволив глибше зрозуміти, що стрес є складною реакцією організму на зовнішні або внутрішні подразники, які порушують його гомеостаз. Ця реакція охоплює як фізіологічні, так і психологічні аспекти, що взаємодіють між собою в єдиній адаптивній системі.

Були встановлені основні положення, які визначають, що фізіологічна складова стресу включає активацію гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи (ГГНС), викид гормонів стресу – адреналіну, норадреналіну та кортизолу, що забезпечують мобілізацію енергетичних ресурсів організму. Психологічна складова проявляється у зміні емоційного стану, когнітивних

процесів (уваги, пам'яті, мислення) та поведінкових реакцій. Стрес може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер: короточасний стрес сприяє мобілізації сил, тоді як хронічний – призводить до виснаження, порушень у роботі серцево-судинної, імунної та нервової систем.

Таким чином, психофізіологічна природа стресу є багатовимірною і вимагає комплексного підходу до його розуміння та подолання. Усвідомлення цих механізмів є ключовим для формування ефективних стратегій саморегуляції та збереження психічного здоров'я.

3. Визначили особливості впливу спортивної діяльності на емоційне напруження. У ході дослідження було визначено, що спортивна діяльність є потужним засобом регуляції емоційного напруження та психоемоційного стану особистості. Її вплив охоплює широкий спектр фізіологічних, психологічних та соціальних механізмів, які сприяють зниженню рівня стресу, тривожності та емоційної нестабільності.

Визначено, що заняття спортом позитивно впливають на зменшення рівня емоційного напруження. Фізіологічний ефект полягає в тому, що під час фізичних навантажень активізується вироблення ендорфінів, серотоніну та дофаміну – нейромедіаторів, що покращують настрій, знижують рівень кортизолу (гормону стресу) та сприяють загальному розслабленню організму. Психологічний ефект також є, оскільки, регулярні заняття спортом формують відчуття контролю над власним тілом і життям, підвищують самооцінку, сприяють розвитку мотивації, цілеспрямованості та витривалості. А командні види спорту та участь у спортивних заходах сприяють соціалізації, формуванню підтримуючих зв'язків, зниженню почуття ізоляції та емоційної напруги. Спорт виступає як безпечний канал для вираження емоцій, зняття агресії, тривоги та внутрішнього напруження.

Таким чином, спортивна діяльність є ефективним інструментом профілактики та корекції емоційного напруження, особливо в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Її систематичне застосування

може стати основою для формування стресостійкої, емоційно врівноваженої особистості, здатної до адаптації в складних життєвих ситуаціях.

4. Здійснили емпіричне дослідження особливостей стресостійкості у діючих спортсменів. Застосували п'ять валідних надійних методик та розроблену авторську анкету для спортсменів. Визначили, що більшість нашої вибірки займається індивідуальними видами спорту. Але були й представники командного виду спорту. Що дало змогу порівняти рівень стресостійкості у цих двох групах. Нами було визначено, що спортсмени, які займаються у команді більш стійкі до стресу; вони готові звернутись за підтримкою (53,8%). Тоді, як в індивідуальних видах, спортсмени часто втрачають концентрацію, але більш часто використовують внутрішній ресурс (35,6%). Стрес є більш мобілізуючим фактором для командних спортсменів, тоді, як спортсмени індивідуальних видів спорту визначили, що стрес значно на них впливає (68,9%). Безпричинна тривога характерна для двох груп досліджуваних. В той же час, під час емоційного тиску, спортсмени відчують зосередженість та мотивацію. При поразці більшість спортсменів з індивідуальних видів спорту починають звинувачувати себе (37,7%), тоді як представники командних видів спорту починають аналізувати причини поразки та (46,2%) й мобілізуються на наступний результат (30,7%). Виявили негативну кореляцію між рівнем тривожності та адаптаційними можливостями спортсменів. Тривожність виступає як латентний дестабілізуючий чинник, що може не проявлятися у поведінці, але знижує здатність до ефективної адаптації.

Зважаючи на отримані результати, можливо констатувати, що значна кількість опитаних знаходиться в стані потенційної загрози професійного вигорання. Це, головним чином, зумовлено високими показниками емоційного виснаження та зниженням відчуття особистих професійних досягнень. Незважаючи на те, що критичні значення зафіксовані лише у невеликій групі респондентів, загальний тренд вказує на повільне виснаження внутрішніх резервів, мотивації та емоційного залучення.

Підсумовуючи психологічний стан респондентів у контексті професійного спорту, можна зазначити таке. Переважна більшість учасників дослідження (82,6%) демонструє середній рівень емоційного виснаження, що вказує на систематичні перевантаження та поступову втрату енергії. Паралельно, половина респондентів (50%) демонструє середній рівень деперсоналізації, вказуючи на використання емоційного дистанціювання як механізму захисту від стресу. Особливу увагу заслуговує показник редукції професійних досягнень: 18,9% вже відчують втрату віри у власну професійну ефективність, що може призвести до професійної демотивації.

5. Розробили програму тренінгу для формування та підвищення рівня стресостійкості у спортсменів, врахувавши психофізіологічну природу впливу стресу. Програма базується на інтеграції психологічних, фізіологічних та поведінкових компонентів, що забезпечує її ефективність та адаптивність до потреб спортсменів різного рівня підготовки.

Програма враховує біо-психо-соціальні аспекти стресу, включаючи реакції нервової, ендокринної та серцево-судинної систем, а також індивідуальні психологічні особливості спортсменів. До тренінгу включено методи терапії прийняття та відповідальності, дихальні практики, тілесно-орієнтовані техніки, візуалізацію, а також елементи майндфулнесу та психотренінгу, що сприяють розвитку навичок саморегуляції. Розроблена програма тренінгу є науково обґрунтованим та практично ефективним інструментом підвищення стресостійкості у спортсменів. Її впровадження сприятиме не лише покращенню спортивних результатів, а й формуванню здорової психофізіологічної основи для професійного розвитку та психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Т. Когнітивні стратегії та особистісна самооцінка як чинники ефективності в умовах стресу. Київ: Знання, 2018. 128 с.
2. Багрій М. Вплив стресу на фізіологічний стан людини. Київ: Медицина, 2020. 134 с.
3. Бершадська О. В. Емоційно-вольова сфера спортсменів підлітків. 2021. URL: <https://vseosvita.ua/library/emocijno-volova-sfera-sportsmeniv-pidlitkiv-426541.html>
4. Бочелюк В., Черепехіна О. Психологія спорту. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 224 с.
5. Братусь К. С. Стрес і професійна ефективність: емоційна регуляція. Київ: Наука, 2015. 148 с.
6. Бурбо Л. Емоції, почуття, прощення. Київ: Vivat, 2021. 160 с.
7. Вейнберг Р., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ: Олімпійська література, 2001. 336 с.
8. Волкова В. І. Психологія спорту. Київ : Олімп. літ., 2007. 298 с.
9. Войтенко С. М. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. Вип. 26 (1), 2013. С. 55–65.
10. Воронова В. І. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
11. Герасименко О. В. Фізіологічні аспекти впливу фізичних вправ на психічне здоров'я. Київ: Наукова думка, 2023. 160 с.
12. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : Олімпій. літ., 2015. 276 с.
13. Гуляєв О., Савченко Т. Методи адаптації до стресових ситуацій. Харків: Видавництво «Горизонт», 2020. 156 с.
14. Гуляєв А. Тілесно-орієнтовані практики для розвитку усвідомленості. Одеса: Видавництво «Гармонія», 2020. 156 с.

15. Ейпріл К. Позбутися тривоги. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки. 2022. 234 с.
16. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
17. Зайцева Ю., Корносенко О., Тараненко І. Педагогічні умови виховання емоційно-вольових якостей волейболістів. *Педагогічні науки*. № 79, 2022. С. 60-65.
18. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ : Ін-т післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. 112 с.
19. Козігора М. А. Концептуальні межі понять «стрес», «тривалий травматичний стрес», «посттравматичний стресовий розлад». *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2021. № 97. С. 56–58.
20. Кондрацька Г. Педагогічні умови формування професійно-мовленєвої культури майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту в умовах навчання у ВНЗ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 82–87.
21. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
22. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
23. Коваль В. П. Вплив надмірного стресу на психологічне та фізичне здоров'я. Львів: Наука, 2022. 144 с.
24. Корольчук І. П. Психологічні аспекти подолання стресу в різних сферах життя. Київ: Психологія, 2011. 201 с.
25. Кузьменко О. П. Практики майндфулнес як інструмент зниження тривожності. Київ: Центр сучасної психології, 2019. 134 с.
26. Левченко М. І. Вплив фізичної активності на психоемоційний стан людини. Харків: Видавництво університету, 2021. 214 с.

27. Левченко О. М. Вплив стресостійкості на професійний успіх. Харків: Видавництво університету, 2021. 192 с.
28. Лисенко А. П. Роль самомотивації у підвищенні психологічної стійкості. Одеса: Видавництво «Гуманітарні науки», 2022. 210 с.
29. Ложкін Г. В., Колосов А. Б. Психологія спорту на Україні: аспекти становлення, тенденції розвитку. *Практична психологія та соціальна робота*. № 6. 2013. С. 21-25.
30. Мартинов І. Г. Емоційна саморегуляція як чинник психологічної ефективності. Львів: Видавництво «Освіта», 2020. 184 с.
31. Мельник О. Г. Вплив стресу на особистісний розвиток та досягнення цілей. Київ: Освіта, 2023. 160 с.
32. Мокриченко Ю. О. Емоційна регуляція як ключовий чинник особистої ефективності. Київ: Наукова думка, 2019. 120 с.
33. Молочкова О. Вплив стресу на когнітивні процеси. Харків: Освіта, 2022. 119 с.
34. Нечай І. О. Психосоматичні наслідки хронічного стресу: причини та профілактика. Київ: Наукова думка, 2022. 58 с.
35. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
36. Островський М. А. Емоційний інтелект як основа підвищення психологічної ефективності. Київ: Видавництво «Психологія», 2022. 178 с.
37. Полтавець А. І. Побудова передзмагальної підготовки спортсменів з міжнародного військовоавіаційного п'ятиборства до змагань з подолання смуги перешкод і спортивного орієнтування : дис. канд. наук з фіз. вих. : 24.00.01. Харків, 2021. 246 с.
38. Приходько В., Вілянський В., Чернігівська С. Проблема психологічного і ментального компонентів як складових підготовки спортсменів. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Національний

технічний університет «Дніпровська політехніка» №3, 2021. С. 1-16. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2021-03/2021-03-12.pdf>

39. Прохоров В. П. Психологічна ефективність і стратегії подолання стресу в професійній діяльності. Київ: Видавництво «Професіонал», 2019. 198 с.

40. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Укладачі Ямчук Т. Ю., Алмаші С. І. Мукачєво : МДУ, 2017. 37 с. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/583/1/Almashi%20S.I.%20Kurs%20lektsiy%20z%20psykholohiyi%20sportu.pdf>

41. Рудницький В. Б. Упровадження нестандартного обладнання під час роботи зі студентами на заняттях фізичного виховання. Інноваційна педагогіка. Одеса. 2019. Вип. 10, т. 3. С. 56–59.

42. Рубан І. В. Релаксаційні техніки у боротьбі зі стресом. Львів: Видавництво «Здоров'я», 2023. 142 с.

43. Сергієнко Л. П. Теорія та методика юнацького спорту. Київ: Кондор, 2020. 345 с.

44. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків : «ОВС», 2008. 256 с.

45. Смоляр І. І. Диференціація лідерських якостей спортсменів у чоловічих і жіночих командах (на прикладі ігрових видів спорту) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2011. 20 с.

46. Спесивих О. О. Детермінанти успішності пар у спортивних танцях : автореф. дис. на здобуття науков. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту. Київ, 2014. 23 с.

47. Соколова Н. Індивідуальні аспекти сприйняття стресу. Київ: Психологія, 2021. 178 с.

48. Сорока І., Ждан О. Релаксаційні техніки для зниження стресу та збереження емоційної стабільності. Львів : Світло, 2019. 106 с.

49. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ: Видавництво Віхола, 2022. 288 с.
50. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі. Київ: Книголав, 2021. 272 с.
51. Тарабрина Н. В. Індивідуальні особливості адаптації до стресових ситуацій. Харків: Інститут психологічних досліджень, 2020. 212 с.
52. Тептюк Ю. О., Сафін О. Д. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*. №20, 2014. С. 191-197.
53. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. №1(38), 2018. С. 43-47.
54. Тимошенко В. О. Стратегії управління стресом для підвищення психологічної ефективності. Харків: Видавництво «Психологія і життя», 2018. 176 с.
55. Хуртенко О. В. Оцінка рівня техніко-тактичної майстерності та прояву психологічних показників інтелектуального компонента кваліфікованих спортсменів. *Вісн. Нац. ун-ту оборони України*. Київ : НУОУ, 2014. № 4 (41). С. 318–322.
56. Чехлатий В. М. Психологічні аспекти соціальної підтримки в умовах стресу. Київ: Центр психологічних досліджень, 2015. 164 с.
57. Чубенко В. Культурні особливості сприйняття стресу. Одеса: Освіта, 2018. 95 с.
58. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ: «Інін», 2013. 226 с.
59. Kolosov A. Appearance of The «Spirit» in Athletic-Team Interaction. *Sport and exercise psychology: human performance, Well-Being and*

health. Proceedings of the 13th FEPSAC *European Congress of Sport Psychology, Madeira Island – Portugal*, 2011. P. 1.62. 231.

60. Meyer B. Social category salience moderates the effect of diversity faultlines on information elaboration. *Abstracts of the 27th International Congress of Applied Psychology*. Australia, Melbourne. P. 601.

61. Rang C. O. The Relationship between Group Cohesion & Leadership Style & Win. Loss Record in Collegiate Soccer Player. Unpublished Thesis : San Diego State University, USA, 2002.

62. Zaccaro S. J. Self-efficacy, adaptation and adjustment New York : Plenum, 1995. P. 305–328.

63. Bostani M., Saiari A. (2011). Comparison emotional intelligence and mental health between athletic and non-athletic students. *Proc. Soc. Behav. Sci.*

64. Galli N., Gonzalez S. P. (2015). Psychological resilience in sport: a review of the literature and implications for research and practice. *Int. J. Sport Exerc. Psychol.*

65. White, R. L., Bennie, A., & McKenna, J. (2015). Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. *International Journal of Sports Science and Coaching*.

66. Vitali, Francesca & Bortoli, Laura & Bertinato, Luciano & Robazza, Claudio & Schena, Federico. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sciences for Health*. 11. 10.1007/s11332-014-0214-9.

67. <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/de29b158-2a12-4995-a3c6-0ec61b8b142a/content>

68. <https://chromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://lib.itt.gov.ua/id/eprint/707742/1/Методики%20вивчення%20повсякденного%20>

