

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ВПЛИВ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ НА ПОВЕДІНКУ СПОРТСМЕНІВ
ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
БАКАЛАВР
за спеціальністю 053 Психологія

Гуменна Віталіна Романівна

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри _____
«__» _____ 2026 року

Науковий керівник:
Березовський Артур Миколайович
завідувач кафедру, доцент
кандидат медичних наук

Рецензент:

Реєстрація

_____	_____	_____
номер	дата	підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано**до захисту**

_____	_____	_____
підпис наукового керівника	ініціали,	прізвище наукового керівника

Результат захисту

_____	_____	_____
оцінка	дата	захисту

Голова ЕК

_____	_____	_____
підпис	ініціали,	прізвище

Члени ЕК

_____	_____	_____
підпис	ініціали,	прізвище
_____	_____	_____
підпис	ініціали,	прізвище
_____	_____	_____
підпис	ініціали,	прізвище
_____	_____	_____
підпис	ініціали,	прізвище

Секретар ЕК

_____	_____	_____
підпис	ініціали,	прізвище

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
 РОЗДІЛ 1. СТРЕС ЯК ПОСТІЙНО ДІЮЧИЙ НА СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ ФАКТОР.....	 11
1.1. Стрес та його вплив на людину.....	11
1.2. Психологічний вплив змагань на особистість спортсмена.....	16
1.3. Підготовка до змагань та її роль в стресових реакціях спортсменів.....	24
1.4. Вплив воєнних дій на спортсменів та їх змагальну діяльність.....	29
Висновки до першого розділу.....	47
 РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ.....	 49
2.1. Матеріали та методи дослідження.....	49
2.2. Емпіричне дослідження впливу стресу на психічний стан спортсменів під час змагань.....	57
Висновки до другого розділу.....	71
 ВИСНОВОК.....	 74
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	 77
 ДОДАТКИ.....	 83

ВСТУП

Актуальність дослідження: Сучасний спорт — це не лише фізичні навантаження, але й значне психоемоційне випробування. Постійні тренування, конкуренція, високі очікування щодо результатів, а також чергування перемог і поразок формують стійке стресове середовище, що впливає на продуктивність, стан здоров'я спортсмена та тривалість його професійної діяльності. Додатковим чинником стресу під час змагань є постійна напруга, спричинена воєнними подіями в Україні, викликаними збройною агресією сусідньої держави.

Слід зазначити, що психологічна підготовка сучасних спортсменів привертає значну увагу не лише тренерів, а й науковців, психологів і організаторів спортивної сфери. Одним із новітніх напрямів розвитку є мультимодальний підхід, у якому фізична підготовка розглядається на одному рівні з психологічною.

Науковці, зокрема Горго Ю., Коробейніков Г., Кулініч І. та інші, підкреслюють, що сучасні спортивні змагання стають дедалі складнішими та потребують від спортсменів більш високого рівня ментальної готовності. Дослідження психологічних аспектів дає змогу фахівцям створювати ефективніші програми підготовки. Водночас Платонов В. М. наголошував, що психологічний стан спортсмена впливає не лише на його спортивні досягнення, а й на формування особистості загалом.

Вивченням проблеми стресу та стресостійкості займалися як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники, такі як В.Я. Апчел, Е.Т. Березкін, Дж. Грінберг, Л. А. Китаєв-Смик, Б.В. Овчинніков, Г. Сельє, Р.А. Тигранян, В. А. Чурсінов та інші.

Вплив стресової ситуації на спортсмена під час змагань та психологічним аспектам змагань в різних видах спорту присвячені дослідження І.В. Іваній, В. В. Клименко, В.Л. Маріщук, Н.А. Олійник, Ю. В. Чебан, А. V. Carron, R. Collins та інш.

В той же час при вивчення впливу стресу на спортсменів під час змагань залишається достатньо велика кількість невирішених та спірних питань. Це й підтверджує актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження: вивчити психологічні зміни у спортсменів, викликані стресом під час змагань.

Об'єкт дослідження: психологічний стан спортсменів.

Предмет дослідження: індивідуально-психологічні особливості спортсменів під час стресу, викликаного змаганнями.

Завдання дослідження:

- Провести аналіз наукових підходів щодо стресу та його впливу на людину.
- Розглянути теоретичні засади особливостей психологічних реакцій спортсменів на стрес.
- Розробити програму емпіричного дослідження впливу стресу на спортсменів під час змагань.
- Емпірично дослідити та проаналізувати дані щодо впливу стресу на спортсменів під час змагань.

Гіпотеза дослідження: психологічні реакції на стрес у спортсменів, що займаються колективними та індивідуальними видами спорту повинні мати відмінності.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 49 спортсменів Вінницької ДЮСШ «Колос» у віці від 12 до 17 років, представники різних видів спорту, з них 26 займались колективними видами спорту (футбол, волейбол, тощо) а 23 – індивідуальними.

Методи дослідження: бесіда, анкетування, тестування з використанням стандартних психодіагностичних методик. Ми використовували:

- експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. В. Бойко);
- методика комплексної оцінки проявів стресу» Ю. В. Щербатих;
- методика самооцінки психічних станів (Г. Айзенка);

- тест дослідження вольової саморегуляції А. В. Зверькова та Е. В. Ейдмана;
- тест оцінки стресостійкості на основі самооцінювання (С. Коухен і Г. Вілліансо).

Математико-статистична обробка даних проводилася з використанням статистичних пакетів програм Microsoft Office Excel. Були використані методи статистичної обробки даних: t-критерій Стюдента для середніх величин, ф-критерій Фішера для відносних величин, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона.

Практична значимість роботи полягає у тому, що в ній були дослідженні індивідуально психологічні особливості спортсменів в умовах стресу під час змагань, знайдено шляхи їх подолання. В подальшому дані результати дослідження можуть бути використані фахівцями-психологами та практичними тренерами для покращення спортивних результатів спортсменів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: Тренінгової сесії міжнародного проекту ERASMUS-SPORT «Поза гендером. Руйнуємо стереотипи через спорт».

За темою та результатами дослідження опубліковано 2 роботи: _____

Структура дослідження: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 93 сторінки. Робота містить 4 таблиці, 10 рисунків, 5 додатків. Список використаних джерел складає 54 роботи українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

СТРЕС ЯК ПОСТІЙНО ДІЮЧИЙ НА СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ ФАКТОР

1.1. Стрес та його вплив на людину

Одним із поширених явищ у нашому суспільстві є стрес. У сучасному житті стреси відіграють значну роль у житті кожної людини і впливають на поведінку людини, її здоров'я, від стресових факторів залежить працездатність людини, її взаємини із оточуючими.

Вивченням проблеми стресу та стресостійкості займалися як вітчизняні так і зарубіжні дослідники, такі як В.Я. Апчел, Е.Т. Березкін, Дж. Грінберг, Л. А. Китаєв-Смик, Б.В. Овчинников, Г. Сельє, Р.А. Тигранян, В. А. Чурсінов та інші.

Проведений аналіз літературних джерел показав, що в науковий побут термін «стрес» було введено Г. Сельє в 1936 для позначення реакції організму на зовнішні чинники [3].

На думку Г. Сельє, стрес являє собою комплекс адаптаційно-захисних реакцій організму на впливи, що можуть спричиняти фізичні або психічні травми. Його дослідження довели, що помірний рівень стресу є корисним, адже сприяє кращому пристосуванню людини до умов навколишнього середовища. Водночас тривалий і надмірний стрес призводить до виснаження адаптаційних ресурсів організму, що може викликати різні порушення у його функціонуванні. [3].

У сучасній психології стрес розглядається як стан психічного напруження, що виникає під час діяльності людини в складних і напружених умовах. [18].

Як форма нервово-психічного перенавантаження, стрес виникає під впливом надмірно сильних подразників, на які раніше не була сформована

адекватна реакція. Він проявляється як загальна мобілізація організму, спрямована на пошук ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій. [3].

Р. Лазарус визначав стрес як неспецифічну психофізіологічну реакцію адаптації організму на значущі для нього фактори — стресори. Їх дія спричиняє фізіологічні зміни, зокрема підвищення рівня глюкози в крові, пришвидшення серцебиття, зростання артеріального тиску тощо, що готує організм до активних дій. [19].

Г. Сельє [3] виявив такі стадії розвитку стресу:

- тривогу,
- опір,
- виснаження.

Стадія тривоги складається з двох фаз — шоку та протишоку. Перша характеризується пригніченням діяльності центральної нервової системи, тоді як друга пов'язана з відновленням порушених психічних процесів. У цілому на цьому етапі відбувається активізація та мобілізація внутрішніх захисних ресурсів організму, який ще не зазнає значних труднощів, що викликають напруження. Тому людина може почуватися відносно нормально. [19].

Друга стадія — резистентності, або опору — передбачає формування стійкості до впливу стресових факторів. Проте за тривалого їх впливу ресурси організму поступово виснажуються: вичерпуються енергетичні запаси, а фізіологічні й психологічні механізми захисту слабшають. У результаті настає третя стадія — виснаження [19].

На етапі виснаження, на відміну від початкової стадії, організм уже не здатний ефективно протистояти стресу, що призводить до розвитку патологічних і дистрофічних процесів. [19].

Таким чином, стрес є проявом і водночас інструментом адаптаційної перебудови людини при надмірній дії на неї як фізичних, і психічних чинників.

Отже, стрес виступає одночасно як прояв і механізм адаптації людини до надмірного впливу як фізичних, так і психічних чинників. Сукупність типових неспецифічних реакцій організму, які забезпечують пристосування до

змінених умов, виживання в період перебудови та подолання наслідків перевантаження, Г.Г. Сілля визначив як «загальний адаптаційний синдром» [31].

Крім того, як у побуті, так і в науковій літературі існує таке поняття як стресостійкість, що не характеризує стан стресу, а схильність людини до стрес.

Також поведінкові прояви стресу можна розділити на чотири групи. Так, порушення психомоторики можуть виявлятися:

- у надмірній напрузі м'язів (особливо часто - обличчя та "комірцевої" зони);
- тремтіння рук;
- зміна ритму дихання;
- тремтіння голосу;
- зменшення швидкості сенсомоторної реакції;
- порушення мовних функцій тощо [32].

Порушення режиму дня можуть виражатися у скороченні сну, зміщенні робочих циклів на нічний час, відмові від корисних звичок та заміні їх на неадекватні способи компенсації стресу.

Професійні порушення можуть виражатися у збільшенні числа помилок при виконанні звичних дій на роботі, у хронічній нестачі часу, у низькій продуктивності професійної діяльності [25]. Погіршується узгодженість рухів, їх точність, пропорційність необхідних зусиль.

Порушення соціально-рольових функцій у стані стресу проявляються скороченням часу на спілкування з близькими та друзями, зростанням конфліктності, зниженням чутливості у взаємодії та появою ознак антисоціальної поведінки. Людина, яка тривалий час перебуває під впливом стресу, менше зважає на соціальні норми й правила, що може відображатися навіть у недбалому ставленні до власного зовнішнього вигляду. Дистрес також негативно впливає на соціальні зв'язки: у періоди сильного напруження стосунки з рідними та колегами можуть суттєво погіршуватися, аж до повного

розриву, тоді як сама проблема залишається невирішеною, викликаючи відчуття провини та безвиході.

Емоційні прояви стресу охоплюють різні аспекти психічної діяльності. За умов тривалого стресу людина стає більш тривожною, втрачає впевненість у позитивному результаті, а в разі зтяжного впливу може розвинути депресивний стан. На фоні таких змін настрою спостерігаються більш інтенсивні емоційні реакції, переважно негативного характеру — дратівливість, гнів, агресія, інколи навіть афективні спалахи [39].

Тривалий або повторюваний короточасний стрес може призводити до зміни всього характеру людини, в якій з'являються нові риси або посилюються вже існуючі:

- інтраверсія,
- схильність до самозвинувачення,
- занижена самооцінка,
- підозрілість,
- агресивність і т.д [41].

Дослідники підкреслюють, що стресостійкість є комплексною характеристикою особистості, яка поєднує емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні складові психічної діяльності. Саме їх взаємодія забезпечує ефективне досягнення цілей у складних емоційних умовах. Рівень стресостійкості значною мірою визначає успішність соціальної взаємодії людини та проявляється через емоційну врівноваженість, розвинену саморегуляцію, низький рівень тривожності й високу психологічну готовність до стресових ситуацій [40].

Водночас існує тісний зв'язок між стресостійкістю та індивідуальними психологічними особливостями. Зокрема, люди з внутрішнім локусом контролю менш схильні до дистресу в екстремальних умовах порівняно з тими, хто має зовнішній локус. Також менш стійкими до стресу є особи з низькою самооцінкою, оскільки невпевненість у собі обмежує здатність контролювати власне життя.

Окремо виділяються риси, що сприяють успішному подоланню стресу: відповідальність (схильність повністю віддаватися справі), контроль (переконання у можливості впливати на події) та витривалість (усвідомлення змінності життя). За Дж. Грінбергом, наявність цих якостей робить людину більш рішучою та здатною ефективно протистояти стресовим чинникам [37].

Існують чотири субсиндроми стресу:

- когнітивний,
- емоційно-поведінковий,
- соціально-психологічний,
- вегетативний [27].

Когнітивний субсиндром стресу проявляється через зміни у сприйнятті та обробці інформації в людини, яка перебуває в екстремальних умовах. Це може виражатися у трансформації уявлень про зовнішнє й внутрішнє середовище, а також у зміні спрямованості мислення [28].

Емоційно-поведінковий субсиндром пов'язаний із емоційними реакціями та поведінковими проявами, що виникають у відповідь на критичні чи напружені ситуації.

Соціально-психологічний субсиндром відображається у зміні характеру взаємодії між людьми в умовах стресу. Такі зміни можуть мати як позитивний характер — наприклад, посилення згуртованості, взаємопідтримки, орієнтацію на лідера, — так і негативний, що проявляється у самоізоляції або схильності до конфліктів із оточенням [28].

Вегетативний субсиндром стресу проявляється у вигляді загальних або локальних фізіологічних реакцій організму. Хоча вони мають адаптаційний характер, за певних умов можуть стати передумовою для розвитку стрес-індукованих захворювань [27].

Аналіз літературних джерел показав, що існує можливість спеціально формувати стійкість до стресу. У науці існує низка способів самозахисту людини від психотравмуючих впливів у напружених ситуаціях:

1) раціоналізація негативної події, що наближається, що передбачає всебічний глибокий аналіз ситуації, що сприяє зниженню ступеня невизначеності, попередньої адаптації, сприяє усуненню ефекту раптовості;

2) зниження психотравмуючого впливу стресу, що володіє особистісною значимістю, шляхом знецінення, зниження значення тої чи іншої події;

3) максимальне уявне посилення потенційних негативних наслідків майбутніх подій, тобто формування установки на найгірше [25].

Одним із критеріїв стійкості до психологічного стресу є здатність до активного самозбереження [1].

Таким чином, стрес є сукупністю адаптаційно-захисних реакцій організму людини на дії, що ініціюють фізичну або психічну травму. Якщо людина виявляється в сильному стресовому стані, який триває тривалий час, то відбувається перевантаження його адаптаційних можливостей, що призводить до різних порушень в організмі.

1.2. Психологічний вплив змагань на особистість спортсмена

Вивченню особливостей психологічних властивостей спортсменів присвячена низка наукових робіт як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, таких як Т.М. Булгакова, В. Бочелюк, Н. Височіна, С. М. Войтенко, В.І. Воронова, Ф. Генів, Н.А. Олійник, О. Черепехіна, тощо. Вплив стресу на спортсменів під час тренувань та змагань вивчали В. О. Антипенко, Л. Арнаутова, О. В. Бершадська, Н.Ю. Волянчук, О. Ганага, О. Курдибаха, О. В. Лисенко, Т. Петровська, С. В. Федорчук, О. А. Шинкарук, С. В. Федорчук, тощо. Досить цікавою є низка досліджень, присвячених впливу стресу на такий контактний вид спорту як регбі [47, 51, 53, 54].

Всі стреси, пов'язані зі спортивною діяльністю, можна розділити на групу з короткочасною дією та групу із тривалою дією на організм [2].

До групи з короткочасною дією відносять [23]:

1. Стресори, що викликають страх - пов'язані з виконанням вправи, в яких раніше було отримано травму тощо;
2. Стресори, що активізують неприємні фізіологічні відчуття:
 - втома,
 - біль,
 - погане самопочуття;
3. Стресори, пов'язані з темпом та швидкістю - наприклад, безпідставно завищені установки на рекордний результат;
4. Стресори, що виникають в результаті невдач - невдалий старт, помилка у техніці руху, тощо.

Другу групу стресорів, пов'язаних із тривалим впливом на організм складають:

1. Стресори, пов'язані з ризиком та небезпекою:
 - акробатика,
 - стрибки з трампліну,
 - альпінізм,
 - мотоспорт,
 - хокей;
2. Стресори, пов'язані з тривалим навантаженням (тривале виконання вправ на фоні фізичної та психічної втоми);
3. Стресори, пов'язані з боротьбою (тривалі змагання);
4. Стресори, пов'язані з ізоляцією (відрив від будинку та сім'ї під час змагань) [23].

Під стресорами розуміють чинники внутрішнього та зовнішнього середовища, які спричиняють стан напруження або стресу.

Внутрішні стресори невизначеності виникають у тих випадках, коли спортсмен не має повної впевненості в тому, що всі внутрішні механізми, які забезпечують досягнення результату, у вирішальний момент працюватимуть максимально ефективно. Це може проявлятися у нестабільності техніки,

коливаннях фізичних якостей, зміні функціонального стану, а також у виникненні різноманітних суб'єктивних труднощів.

Зовнішні стресори невизначеності пов'язані з недостатньою визначеністю умов змагань і непередбачуваністю їх перебігу. Вони можуть бути зумовлені особливостями тактики, рівнем підготовки суперників чи партнерів, а також різними об'єктивними перешкодами зовнішнього характеру.

Стресори внутрішньої значущості проявляються у побоюваннях виникнення суб'єктивно неприємних переживань у ході:

- спортивної боротьби чи невдалого результату,
- у страху отримання травм,
- небезпеки поразки [42].

Стресори зовнішньої значущості виникають унаслідок ризику недосягнення поставлених цілей, втрати престижу, можливих матеріальних збитків або шкоди для командних інтересів чи інтересів інших осіб.

Отже, стресори невизначеності безпосередньо пов'язані зі специфікою діяльності й мають первинний характер. Натомість стресори значущості зумовлені відповідальністю за майбутню оцінку результатів. При цьому внутрішня значущість визначається суб'єктивною оцінкою реалізації особистісно важливих мотивів, тоді як зовнішня — залежить від соціального контролю та оцінювання індивідуально і суспільно важливих наслідків виступу [35].

У тих видах спорту, де головним завданням є відтворення результатів, досягнутих під час тренувань, і відсутні виражені зовнішні перешкоди, переважають стресори внутрішньої невизначеності. Це характерно передусім для індивідуальних видів спорту:

- легка атлетика,
- гімнастика,
- важка атлетика та ін [34].

Стресори зовнішньої невизначеності повинні бути характерними для таких видів спорту, як спортивні ігри та єдиноборства, де багато що залежить від дій партнерів та противників, а також для тих видів, де багато що залежить від умов зовнішнього середовища, наприклад від:

- погоди,
- стану місця змагань,
- характеру суддівства тощо [44, 45].

У видах спорту, що пов'язані з ризиком і небезпекою, більш характерними є стресори внутрішньої значущості. Натомість у тих дисциплінах, де вирішальну роль відіграє взаємодія всередині команди, переважають стресори зовнішньої значущості.

Водночас виникнення як внутрішніх, так і зовнішніх стресорів значущості значною мірою залежить не стільки від специфіки спортивної діяльності, скільки від індивідуальних особливостей спортсмена та умов його соціального оточення.

Особистісні характеристики спортсмена виступають складовою структури його діяльності як внутрішні умови або ресурси. У цій ролі вони безпосередньо чи опосередковано впливають на перебіг стресу та його вплив на результативність діяльності [12].

Як особистісні фактори стресу можна виділити:

- загальні властивості особистості,
- спеціальні властивості особистості,
- індивідуальний стиль змагальної діяльності.

Специфіка протікання спортивного стресу нагадує навчальний стрес [42]. У зв'язку з чим, варто виокремити у спортсменів стреси тренувального періоду та стреси, спричинені змаганнями.

Тривожність, пов'язана зі змаганнями, може посилюватися як через власні невдачі виступи, так і через успіхи суперників, а також унаслідок конфліктів із тренером чи суддями, надмірного фізичного й емоційного напруження, тощо [50].

Водночас виділяють три основні форми змагального стресу: передстартову лихоманку, стартову апатію та стан бойової готовності.

Перша форма характеризується надмірним збудженням нервової системи, підвищеним м'язовим тонусом і труднощами з концентрацією та ясністю тактичного мислення. У цей період спостерігається перевага активності симпатичної нервової системи [22].

Друга форма виникає переважно під час тривалого очікування старту і відома як «перегорання». Вона супроводжується домінуванням парасимпатичної нервової системи, що проявляється зниженням мотивації, втомою та загальною слабкістю [29].

Третя форма є найбільш сприятливою, оскільки відповідає стану оптимальної бойової готовності. Вона сприяє досягненню найкращих результатів і розглядається як прояв еустресу — позитивного, мобілізуючого стресу [33].

Даний психічний стан варто охарактеризувати так:

- висока мотивація діяльності;
- помірна емоційна напруга;
- напружене очікування старту;
- хороша концентрація уваги на майбутній діяльності;
- твереза впевненість у своїх силах;
- здатність до свідомої саморегуляції поведінки, думок та почуттів [38].

Стан бойової готовності спортсмена можна зіставити з початковою стадією стресу за Г. Сельє, коли організм спортсмена наповнений енергією та силою, а про негативний вплив стресу на діяльність ще не може бути мови, сама ситуація сприймається як тривожна, але не загрожує благополуччю індивіда [49]. .

Відповідно до діагностичних критеріїв DSM IV [52] причинами виникнення посттравматичних стресових розладів у спортсменів є:

1) ситуації, у яких спортсмен став очевидцем чи учасником події, що представляли справжню чи ймовірну загрозу смерті, неабиякої шкоди чи загрозу порушення фізичної цілісності;

2) потужна емоційно-негативна реакція (страх, безпорадність або жах);

3) сильна емоційна реакція, що виникла, сприяла виникненню інтрузії, уникнення та гіперактивності спортсмена;

4) тривалість емоційного розладу, тобто дистресу, виявляється у порушенні в соціальній чи трудовій сферах життєдіяльності, понад місяць.

Відмітимо, що характерними проявами інтрузії є:

1) нав'язливі спогади про травмуючі події, що виявляються в образах, думках чи відчуттях;

2) повторювані і викликають тривогу і переживання сни про пережиту пригоду;

3) поява дій чи відчуттів, коли ніби травмуючі переживання трапилися ще раз, що полягає у відчутті відтворення випробуваного переживання, галюцинації та дисоціативні епізоди, в тому числі тих, що з'являються при пробудженні або в стані сп'яніння.

Характерними ознаками реакції уникнення є виражений психологічний дистрес і підвищена фізіологічна збудливість, що виникають під впливом зовнішніх або внутрішніх стимулів, які асоціюються чи нагадують про травматичну подію (зокрема, матеріали у ЗМІ, розповіді очевидців тощо).

Водночас стійке уникнення факторів, пов'язаних із травматичним досвідом, а також стан емоційного заціпеніння, який не був притаманний людині до травми, визначаються за наявності щонайменше трьох із наведених нижче симптомів [4]:

- прагнення уникнути розмов, згадок, думок, пов'язаних із травмою;
- бажання уникати місць або людей, які пожвавлюють спогади про травми;
- часткова чи повна амнезія суттєвих сторін травми;
- явне зменшення інтересу до раніше значимих видів діяльності;

- відчуття відстороненості чи відчуженості від оточуючих людей;
- зменшення кола афективної реакції (наприклад, нездатність переживати кохання);
- невміння орієнтуватися на довготривалу життєву перспективу.

Що стосується діагностики спортсмена гіперактивності, тобто стійких проявів підвищеного збудження, нехарактерного до травми, необхідно звернути увагу на прояв мінімум двох симптомів:

- складнощі при засинанні або порушення тривалості сну;
- прояв надмірної дратівливості чи спалаху гніву;
- складності концентрації уваги;
- надмірна настороженість;
- посилена реакція на переляк [8].

Якщо описані симптоми зберігаються понад один місяць, це може свідчити про розвиток розладу, який спричиняє клінічно значущий дистрес і призводить до порушень у соціальній, професійній чи інших сферах життєдіяльності спортсмена. Натомість коротша тривалість таких проявів зазвичай вказує на тимчасове порушення психічного стану.

Ймовірність виникнення посттравматичних стресових розладів у спортсменів зумовлюється низкою чинників.

Перша група факторів, включає об'єктивні. До цієї групи віднесено:

- наявність самої травми,
- можливо спостереження травми в будь-якого іншого (у особливості, якщо внутрішньо ця людина ідентифікувалась у спортсмена як стандарт для наслідування) [13].

З дитинства людині притаманні певні психологічні ілюзії, серед яких — відчуття власної невразливості. Якщо спортсмен, не маючи досвіду навіть незначних травм, раптово стикається із серйозним ушкодженням, ця ілюзія руйнується, що може спричинити глибоку особистісну кризу.

Важливу роль відіграють і соціальні об'єктивні чинники, зокрема рівень підтримки з боку команди, тренера, родини. Саме підтримка близького

оточення значною мірою зменшує негативний вплив травматичної події і часто є більш вагомою, ніж оцінка чи увага засобів масової інформації [17].

Також варто враховувати об'єктивно-суб'єктивні чинники розвитку посттравматичних стресових розладів у спортсменів. До них належать недостатній рівень знань і навичок щодо подолання наслідків травми, особливості мотивації спортивної діяльності та ставлення до власного здоров'я.

У випадках, коли спортсмен орієнтований виключно на перемогу будь-якою ціною, навіть ціною власного здоров'я, ризик виникнення посттравматичних розладів зростає, оскільки невдачі викликають сильну фрустрацію. Сприйняття спорту як єдиного способу самореалізації також підвищує вразливість особистості, адже травма створює серйозну, інколи тимчасову, але відчутну перешкоду на шляху до мети [22].

Водночас внутрішня мотивація сприяє більшій цілеспрямованості та стійкості до невдач порівняно із зовнішньою мотивацією, яка часто базується на матеріальних заохоченнях [48].

Як суб'єктивні фактори, що варіюють у кожного конкретного спортсмена, варто вказати на індивідуально психологічні особливості спортсмена, такі як:

- самооцінка,
- акцентуації характеру,
- ієрархія ціннісної орієнтації,
- біографічні особливості, рівень суб'єктивного локусу контролю та наявність певних особистісних рис, вольові якості, та інші.
- активність у досягненні поставлених цілей, незважаючи на труднощі та перешкоди [30].

Отже, індивідуально-психологічні особливості спортсмена є складовою його діяльності, виступаючи як внутрішні умови та ресурси. У цій ролі вони безпосередньо або опосередковано визначають перебіг стресових реакцій,

ймовірність виникнення посттравматичних стресових розладів, а також їхній вплив на ефективність спортивної діяльності.

Як особистісні фактори стресу можна виділити:

- загальні властивості особистості,
- спеціальні властивості особистості,
- індивідуальний стиль змагальної діяльності.

1.3. Підготовка до змагань та її роль в стресових реакціях спортсменів

У сучасній системі підготовки юних спортсменів навчально-тренувальний процес зазвичай поділяють на послідовні етапи, що охоплюють увесь шлях розвитку — від початкового залучення до спорту до досягнення високого рівня майстерності. Водночас аналіз наукових підходів свідчить, що структура цього процесу може відрізнятися залежно від обраної концепції чи підходів різних дослідників і тренерських шкіл. [35].

Разом із тим більшість спеціалістів наголошують, що навіть науково обґрунтована система довготривалої підготовки не повинна базуватися на жорсткому віковому поділі. У роботі зі спортсменами віком 11–15 років ключову роль відіграють індивідуальні особливості темпів фізичного, психологічного та функціонального розвитку. У практиці нерідко трапляються випадки, коли біологічний вік суттєво не збігається з календарним — як випереджає його, так і відстає. Це особливо помітно в період активного росту та гормональних змін, характерного для підліткового віку. За даними досліджень, приблизно у 30–35% юних спортсменів такі розбіжності є значними, що за невідповідності тренувальних навантажень їх реальним можливостям може призводити до перевтоми, зниження мотивації та емоційного виснаження [12].

Початок регулярних занять спортом зазвичай пов'язують із віком 8–10 або 11–13 років, однак така вікова прив'язка є досить умовною і не може

служувати універсальним критерієм для всіх дітей. Набагато більш показовим є біологічний вік, який відображає фактичний рівень анатомо-фізіологічного розвитку, готовність організму до фізичних навантажень, стійкість до стресу та здатність брати участь у змаганнях. Для спортсменів віком 11–15 років це має особливе значення, оскільки тренувальний процес у більшості видів спорту супроводжується підвищеним емоційним напруженням, хвилюванням і стресом. На початкових етапах важливо враховувати не лише фізичний розвиток, а й психологічні реакції дитячого організму на систематичні тренування, адже ігнорування цих факторів може призвести до втрати мотивації, виникнення страхів або навіть відмови від занять спортом [6].

У цьому контексті науковці та практики пропонують використовувати адаптивну модель багаторічної підготовки, яка враховує індивідуальний шлях розвитку кожного спортсмена. Такий підхід передбачає гнучке варіювання змісту та завдань тренувань залежно від етапу становлення, рівня психологічної зрілості та мотивації. Це дає змогу не лише підвищити ефективність підготовки, а й знизити ризик емоційного виснаження, що часто виникає у підлітків у період зростання вимог і перших серйозних змагань. Практика показує, що саме адаптивність сприяє формуванню стійкої змагальної мотивації, коли діти починають краще усвідомлювати значення перемоги, роль підтримки з боку команди й тренера та власну відповідальність за результат [44].

У більшості видів спорту етап базової підготовки припадає на молодший і середній шкільний вік. Його початкова фаза орієнтована на всебічний фізичний розвиток — удосконалення координації, гнучкості, швидкісно-силових якостей, витривалості та просторової орієнтації. На наступному етапі тренування поступово доповнюються спеціалізованими вправами, які формують навички, необхідні для подальшої змагальної діяльності [11].

На цьому етапі особливої ваги набуває психологічна підготовка, яка охоплює розвиток дисциплінованості, навичок саморегуляції та вольових якостей. Саме у віці 11–15 років спортсмени вперше системно стикаються з

необхідністю дотримання тренувального режиму, подолання фізичних труднощів, аналізу власних помилок і відновлення після невдач. Практичні спостереження свідчать, що саме в цей період закладається основа психологічної стійкості — формуються наполегливість, відповідальність, самоконтроль і готовність діяти в умовах конкурентного тиску [21].

Важливою рисою організованої змагальної діяльності є чіткий регламент, який передбачає поділ учасників за віковими категоріями. Така система забезпечує рівні умови для всіх спортсменів, враховуючи їхні фізіологічні, психологічні та когнітивні особливості. У більшості видів спорту застосовується стандартна вікова класифікація: змагання для дітей 11–12 років, юнаків і дівчат 13–14 років, а також юніорів 15–17 років, які беруть участь у міжнародних першостях. Це сприяє поступовому зростанню складності та відповідальності, формує стресостійкість і готовність до досягнення високих результатів. Водночас віковий поділ дозволяє раціонально організувати тренувальний процес і запобігти надмірним навантаженням, що особливо важливо для дисциплін із високими координаційними та силовими вимогами [35, 42].

У сучасній теорії спорту значну увагу приділяють періодизації підготовки, яка передбачає послідовне ускладнення тренувальних завдань відповідно до віку та рівня спортивного розвитку. Зазвичай виділяють етап початкової підготовки (7–9 років), попередній базовий етап із відбором і початком спеціалізації (10–13 років), етап спеціалізованої базової підготовки (14–16 років), а також стадії орієнтації на високі досягнення і максимальної реалізації індивідуального потенціалу [5].

Така система забезпечує поетапне формування ключових складових спортивної майстерності — фізичних якостей, техніко-тактичних умінь, психологічної стійкості та навичок стратегічного мислення. Ефективна багаторічна підготовка має не лише сприяти зростанню спортивних результатів, а й забезпечувати гармонійний розвиток організму, формування стійких адаптаційних механізмів і підтримання інтересу до тренувального

процесу. Водночас надмірні або неправильно дозовані навантаження можуть викликати перевтому, зниження мотивації та підвищення рівня тривожності. Саме тому особливої уваги потребує етап попередньої базової підготовки, під час якого відбувається перехід від загального фізичного розвитку до спеціалізованої рухової підготовки, розвитку психологічної витривалості та формування стійкої мотивації до змагальної діяльності. У цей період закладаються основи майбутніх спортивних досягнень [10, 11].

Змагальна діяльність чинить складний і багатовимірний вплив на психіку спортсмена. Передстартове хвилювання є природною реакцією, властивою більшості спортсменів незалежно від їхнього рівня. Однак іноді воно може перерости у підвищений стрес, внутрішню напруженість або страх, що негативно позначається на результативності. У видах спорту з високою динамікою та непередбачуваністю цей фактор часто стає вирішальним. Поєднання емоційного напруження з фізичними та технічними навантаженнями формує складну психофізіологічну систему, яку спортсмен має навчитися контролювати для стабільних виступів [9].

У цьому контексті психологічна підготовка виступає невід'ємною складовою загальної спортивної підготовки, спрямованою на мобілізацію внутрішніх ресурсів у відповідальні моменти змагань. Її значення особливо зростає у студентському віці, коли спортивна діяльність поєднується з навчанням, соціальною адаптацією та обмеженістю часу. Сукупність цих чинників створює додаткове психоемоційне навантаження, яке за відсутності належної психологічної підтримки може призвести до виснаження, втрати мотивації або зриву під час змагань. Навіть високий рівень технічної та фізичної підготовки не завжди гарантує успіх, якщо спортсмен не здатний контролювати власні емоції чи не має достатнього рівня саморегуляції. Саме тому важливим є формування комплексної психологічної готовності, що включає розвиток вольових якостей, стресостійкості, концентрації уваги та здатності керувати власним збудженням [14].

У сучасній спортивній практиці значна увага приділяється застосуванню психологічних методик, спрямованих на розвиток самоконтролю, емоційної рівноваги та здатності підтримувати оптимальний рівень концентрації. Найбільш поширеними серед них є дихальні вправи, аутогенне тренування, візуалізація, позитивне самонавіювання, психом'язова релаксація та елементи музикотерапії. Використання цих засобів допомагає стабілізувати емоційний стан, зменшити ризик нервово-психічного перенапруження та полегшити адаптацію до умов змагань. Особливо важливими вони є для спортсменів підліткового віку (11–15 років), оскільки їхня нервова система ще формується, а навички саморегуляції лише розвиваються [7, 16].

Ігнорування таких підходів може призвести до накопичення емоційного напруження, що з часом спричиняє передчасне психічне виснаження. Це проявляється у зниженні інтересу до тренувань, відчутті втоми, погіршенні когнітивних функцій і труднощах із концентрацією. Накопичений ефект перевантаження нерідко призводить до емоційного вигорання ще до початку змагань, що істотно знижує потенціал спортсмена. У таких випадках можливі як апатія та втрата мотивації, так і надмірне емоційне збудження, яке негативно впливає на точність рухів, стабільність техніки та швидкість прийняття рішень. Також може спостерігатися явище «психологічного гальмування», що проявляється у погіршенні координації, уваги та якості виконання технічних дій у стресових умовах [24, 26].

Саме тому систематична психологічна підготовка, яка включає розвиток емоційної стійкості, саморегуляції та адаптаційних можливостей у змагальних ситуаціях, є невід'ємною частиною довготривалого тренувального процесу та важливим чинником підвищення результативності.

Отже, підготовка спортсмена до змагальної діяльності повинна мати комплексний характер і поєднувати фізичну, технічну, тактичну та психологічну складові. При цьому саме рівень психологічної готовності значною мірою визначає здатність спортсмена реалізувати свій потенціал у стресових умовах, зберігати концентрацію, контролювати емоції та приймати

ефективні рішення. Для підлітків, які лише формують власний стиль поведінки у змаганнях, роль цього компонента є особливо значущою [26].

У зв'язку з цим доцільним є впровадження елементів психологічної підготовки вже на етапі базової спеціалізації з їх поступовим ускладненням відповідно до вікових та індивідуальних характеристик спортсмена, рівня його підготовленості та змагального досвіду. Систематичний розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції та здатності ефективно діяти в умовах тиску сприяє формуванню цілісної змагальної готовності. Водночас продуктивна взаємодія тренера і спортсмена у цьому процесі створює основу для стабільного прогресу, підвищення результативності та зростання конкурентоспроможності на наступних етапах спортивної кар'єри.

1.4. Вплив воєнних дій на спортсменів та їх змагальну діяльність

Вагомим чинником, що ускладнює перебіг стресу під час спортивних змагань, є воєнні дії, які тривають в Україні. Психологи трактують воєнний стан як хронічну стресову ситуацію катастрофічного масштабу, оскільки особистість не має змоги уникнути або ігнорувати вплив цього чинника. З одного боку, заняття спортом і участь у змаганнях можуть виконувати функцію своєрідного психологічного відволікання від воєнного стресу, а з іншого — створюють для спортсмена додаткове емоційне та психічне навантаження [15].

Сучасні наукові підходи одностайно засвідчують, що фізична активність є однією з провідних передумов збереження психічного здоров'я та соціального благополуччя молоді, особливо в умовах кризових явищ. Для українського суспільства ця проблема набула особливої актуальності через війну, перехід на дистанційне навчання та трансформацію звичного способу життя. Результати наукових досліджень свідчать, що систематична рухова активність сприяє зниженню проявів депресії серед підлітків і студентів, підвищує рівень їхньої стресостійкості та допомагає стабілізувати емоційний

стан. Умови війни призвели до істотного скорочення загального рівня рухової активності населення, що відображено у працях Шаповала А. С. та співавторів, а також у звітах міжнародних організацій, присвячених впливу воєнних дій на молодь [43].

Водночас дослідження, проведені серед студентської молоді, показали, що навіть в умовах дистанційного навчання зберігаються можливості для підтримання належного рівня фізичної активності за наявності спеціально розроблених програм і практичних рекомендацій Andrieieva O. et al. [46].

Особливо помітно вплив бойових дій проявився у сфері дитячого та підліткового спорту. Зокрема, зафіксовано суттєву трансформацію принципів функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Доведено, що ключові зміни у стані діяльності ДЮСШ упродовж 2022–2024 років безпосередньо зумовлені наслідками війни. Відбулася значна перебудова освітнього процесу, зокрема й організації спортивних занять [15]. Попри всі зусилля, повністю уникнути тяжких наслідків війни для закладів освіти та майбутнього дітей не вдалося. Це зумовлено значними людськими й матеріальними втратами у сфері дитячо-юнацького спорту [43].

Разом із тим, незважаючи на численні втрати, яких зазнав дитячо-юнацький спорт унаслідок російської агресії, спортивне життя дітей і молоді триває навіть в умовах війни. Одночасно з цим з'являються наукові напрацювання, присвячені питанням відновлення та регіонального розвитку спортивної сфери у повоєнний період [43].

Попри наявність окремих наукових праць, у яких висвітлюється погіршення доступу до спортивної інфраструктури та належних умов тренувальної діяльності, взаємозв'язок між воєнними ризиками, вимушеним переміщенням населення, мобілізаційними процесами та зниженням рівня рухової активності серед дітей, молоді й дорослих досі не отримав достатньо системного висвітлення. Недостатньо дослідженими залишаються також питання впливу хронічного стресу й травматичного досвіду на мотивацію до

занять фізичною культурою, стабільність психофізіологічних показників і здатність спортсменів відновлювати звичний тренувальний режим.

В умовах війни та наслідків пандемії фізична активність набуває особливо важливого значення як чинник збереження психофізичного благополуччя населення. Наукові праці 2022–2025 років засвідчують зниження рівня рухової активності серед підлітків і студентської молоді, посилення психоемоційних порушень, а також уповільнення розвитку спорту вищих досягнень і системи підготовки спортивного резерву. Водночас доведено, що регулярні фізичні вправи здатні частково нівелювати негативний вплив стресогенних чинників, сприяти нормалізації емоційного стану та відновленню фізичних можливостей організму. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання впровадження сучасних форматів фізичної активності та підтримки молоді в кризових умовах у межах освітньої й державної політики [36].

Результати комплексного аналізу наукових джерел дають підстави стверджувати, що фізична активність є важливим модифікованим чинником психофізичного благополуччя молоді в умовах війни та соціальних трансформацій, спричинених її наслідками.

Узагальнення літературних джерел свідчить про різновекторні зміни рівня рухової активності підлітків у період війни та тривалого стресу. Зокрема, у дослідженнях сучасних науковців встановлено суттєве зменшення загального добового обсягу рухової активності підлітків, що супроводжується підвищенням рівнів тривожності та депресивності, а також послабленням адаптаційних можливостей психіки. Також встановлено, що серед українських студентів, що перебувають під постійним стресовим впливом воєнного стану, зафіксовано істотне зростання ризику депресивних проявів за умов зниження фізичної активності, а також підтверджено компенсаторне значення систематичних занять фізичними вправами. Вплив воєнних дій на поведінкові моделі рухової активності підтверджено також у праці Шаповала та співавторів [43], де акцентовано увагу на скороченні часу, який молодь може

приділяти регулярним заняттям. Зміни умов проживання, обмеження мобільності, часті повітряні тривоги та дефіцит безпечних просторів для занять зумовлюють зниження фізичної активності, що, своєю чергою, корелює зі зростанням соматичних і психоемоційних порушень.

Водночас встановлено, що адаптивні форми рухової активності, зокрема домашні тренування, онлайн-заняття та індивідуальні прогулянки, здатні частково компенсувати негативні наслідки зниження загального рівня фізичної активності. Особливу увагу привертають результати досліджень, проведених серед студентської молоді в умовах дистанційного навчання. У праці Андрєєвої О. [46] показано, що перехід до онлайн-освіти супроводжувався як зменшенням, так і зростанням окремих компонентів рухової активності студентів. Зокрема, скоротилася частота організованих занять, водночас збільшилася частка самостійної рухової активності низької та середньої інтенсивності. Це свідчить про формування альтернативних моделей рухової поведінки у відповідь на зміну умов повсякденного життя.

Отримані висновки частково узгоджуються з результатами досліджень українських науковців [15], у яких найбільше зниження рівня фізичної активності зафіксовано серед осіб із високим рівнем психоемоційного напруження. Соціально-організаційний аспект проблеми висвітлено також у матеріалах міжнародних організацій. Зокрема, у звітах міжнародних організацій констатовано суттєве погіршення психосоціального стану молоді під впливом війни та наголошено на важливості збереження фізичної активності як чинника соціальної стійкості. У документах UNESCO фізична культура визначається як базовий складник політики у сферах здоров'я й освіти, що сприяє розвитку когнітивних, емоційних і соціальних компетентностей. Європейський олімпійський комітет, своєю чергою, акцентує увагу на необхідності підтримки спортсменів, які внаслідок війни були змушені змінити умови тренувальної діяльності [15].

Порівняльний аналіз узагальнених результатів дає змогу виокремити низку закономірностей.

По-перше, зв'язок між фізичною активністю та психічним здоров'ям є сталим і підтверджується результатами різних досліджень.

По-друге, умови війни зумовлюють зниження обсягу та регулярності рухової активності, що є спільною тенденцією для різних груп молоді.

По-третє, дистанційне навчання одночасно обмежує традиційні форми рухової активності та відкриває нові можливості для її реалізації, трансформуючи структуру занять.

По-четверте, міжнародні інституції розглядають фізичну активність як стратегічний ресурс суспільного здоров'я, що потребує інтеграції у політики національного рівня.

У цілому наведені результати [46] свідчать про високу значущість фізичної активності як регулятора психофізичного стану молоді, що набуває особливої ваги в умовах війни та загальної нестабільності.

Українські та міжнародні звіти також засвідчують руйнування значної кількості спортивних об'єктів, призупинення змагальної діяльності, порушення циклічності спортивної підготовки та вимушену еміграцію спортсменів [46]. Це спричинило фрагментацію спортивного середовища: частина спортсменів продовжує тренування за кордоном, інтегруючись в інші інфраструктурні системи, тоді як інша змушена працювати в умовах обмеженого матеріально-технічного забезпечення та нестабільних графіків. Така нерівномірність доступу до ресурсів формує ризик появи «втраченого покоління» молодих спортсменів, для яких період 2020–2025 років міг стати визначальним етапом спортивного становлення.

Водночас окремі джерела вказують і на значний адаптаційний потенціал українського спорту. Підтримка з боку європейських інституцій, створення програм тимчасових тренувальних центрів, а також запровадження дистанційних форматів підготовки дали змогу частково зберегти контингент провідних спортсменів. Порівняльний аналіз свідчить, що саме поєднання фізичної активності з психосоціальною підтримкою, структурованими тренувальними програмами та міжнародною кооперацією є ключовою умовою

стабілізації спортивного розвитку в умовах тривалих криз. Наприклад, аналіз наукових даних показує, що в докарантинний період 72% елітних спортсменів України мали стабільний доступ до спортивної інфраструктури, тоді як у період війни та пандемії цей показник знизився до 38% [43].

Мотиваційний компонент у спорті має визначальне значення. Його важливість зумовлена тим, що саме мотивація значною мірою впливає на ефективність і результативність спортсменів у змагальній діяльності. Під час кожного виступу й тренування, які потребують високого рівня психологічної та фізичної підготовленості, мотивація виступає основним внутрішнім ресурсом, що допомагає спортсмену витримувати значні фізичні навантаження, зберігати психологічну стійкість та емоційну рівноваженість. Крім того, вона є важливим чинником досягнення високих спортивних результатів безпосередньо під час змагань, оскільки сприяє збереженню концентрації, дотриманню змагальної стратегії та підтриманню дисципліни, визначеної тренерським штабом.

Не менш важливу роль мотивація відіграє і в командних видах спорту, зокрема у футболі, баскетболі, волейболі та інших. Підтримання належного рівня мотивації сприяє розвитку ефективної командної комунікації, взаєморозуміння та згуртованості, що є надзвичайно важливими передумовами успішної гри. Саме тому значення мотивації у спорті важко переоцінити, адже вона дає змогу не лише підвищувати індивідуальну результативність окремого спортсмена, а й формувати цілісну та ефективну командну взаємодію, спрямовану на досягнення поставлених завдань як на національному, так і на міжнародному рівнях [15].

Кожен вид спорту має власну специфіку, що потребує від тренерського складу та спортивних психологів розвитку спеціалізованих підходів до формування необхідних фізичних, технічних і психологічних якостей спортсменів. Це пояснюється тим, що спортивна діяльність поєднує інтенсивне фізичне навантаження з потребою у тактичному мисленні. Така комбінація вимагає від гравців не лише високого рівня технічної майстерності,

а й здатності швидко, виважено та раціонально ухвалювати рішення в умовах тиску і стресу. Враховуючи унікальність умов кожного виступу, спортсмен у межах своїх функціональних обов'язків повинен уміти адекватно оцінювати ситуацію та оперативно реагувати на її зміни, що, своєю чергою, потребує широкого спектра знань, умінь і навичок [36].

Сучасна спортивна психологія застосовує різноманітні методи мотиваційного впливу на футболістів в Україні, приділяючи увагу як індивідуальним потребам гравців, так і особливостям змагальної динаміки. Одним із базових інструментів є постановка цілей, яка посідає центральне місце у спортивно-психологічному супроводі, оскільки дає змогу формулювати конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні та обмежені в часі цілі відповідно до принципу SMART. В українських футбольних клубах тренери та спортивні психологи спільно працюють над визначенням короткострокових і довгострокових цілей для спортсменів. Такі цілі можуть стосуватися вдосконалення окремих технічних елементів, підвищення результативності або розвитку тактичної обізнаності. Ефективність цього підходу полягає в тому, що він допомагає спортсменам зберігати зосередженість і мотивацію, стимулюючи їх до покращення ігрової діяльності завдяки чітко структурованим орієнтирам [15].

Важливе місце у спортивно-психологічній підготовці посідають також техніки візуалізації, яких навчають спортсменів для моделювання можливих ігрових ситуацій або уявного відтворення успішних дій під час змагань. Такий підхід сприяє зміцненню ментальної витривалості та підготовці спортсмена до різних сценаріїв розвитку змагальної ситуації. Уявне відтворення успішних результатів або корекція попередніх помилок у контрольованому ментальному середовищі дає змогу підвищити впевненість у власних силах і вдосконалити навички прийняття рішень під час змагань.

Концентрація уваги також є одним із ключових чинників успішності у спорті, тому українські спортивні психологи приділяють значну увагу розвитку в гравців здатності до зосередження під час змагань. З цією метою

використовуються техніки усвідомленості, медитативні практики та спеціальні вправи на концентрацію уваги. Їх застосування сприяє зменшенню впливу відволікаючих чинників, підвищенню ментальної присутності спортсмена у змагальній ситуації та, відповідно, покращенню ефективності його дій у динамічних умовах спортивного суперництва.

Спортсмени нерідко зазнають значного психологічного тиску та стресу, особливо в умовах високої конкуренції. З метою допомоги у подоланні тривожності та збереженні ефективності діяльності в напружених обставинах застосовуються такі методи, як прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи та тренування стресостійкості. Формування в спортсменів уміння зберігати спокій, самоконтроль і зібраність у вирішальні моменти змагань може істотно позначатися на якості їхнього виступу.

Важливими складниками психологічного супроводу є також заходи, спрямовані на розвиток командної взаємодії. До них належать обговорення тактики, колективне розв'язання проблемних ситуацій і групові терапевтичні сесії. Такі підходи покликані зміцнювати міжособистісні стосунки, покращувати комунікацію між спортсменами та забезпечувати більш узгоджену командну динаміку, що особливо значуще для досягнення спільних результатів у командних видах спорту [15].

Конструктивний зворотний зв'язок є необхідною умовою професійного зростання спортсмена. В українській спортивній практиці тренери та психологи використовують збалансований підхід, що поєднує позитивне підкріплення з аргументованою критикою. Ефективна комунікація сприяє формуванню довіри, підвищує мотивацію спортсменів і допомагає їм краще усвідомлювати власний прогрес, а також визначати напрями подальшого вдосконалення. Регулярний аналіз виступів та індивідуальні бесіди сприяють тому, що гравці краще розуміють свої сильні й слабкі сторони та відчують власну значущість у структурі команди [36].

Війна в Україні, що розпочалася у 2022 році, суттєво вплинула на всі сфери суспільного життя, зокрема й на спортивну діяльність. У цих умовах

психологічні методи, спрямовані на підтримання мотивації спортсменів, зазнали помітної трансформації, адаптуючись до викликів воєнного часу. Такі зміни відображають поглиблене розуміння ролі психічної травми, психологічної стійкості та механізмів мотивації в ситуаціях екстремального стресу.

Якщо до початку повномасштабної війни психологічна підтримка у спорті була переважно орієнтована на підвищення результативності та подолання передзмагальної тривожності, то нині значно більша увага приділяється проблемам психічного здоров'я, зумовленим тривалим воєнним впливом, зокрема проявам посттравматичного стресу, тривожних і депресивних станів. У зв'язку з цим спортивні психологи та тренерські штаби дедалі частіше проходять підготовку щодо розпізнавання ознак психоемоційних порушень та надання необхідної підтримки.

Показовим прикладом є практика окремих українських футбольних клубів, у яких до системи підготовки інтегруються регулярні консультації з психологами, що спеціалізуються на роботі з травматичним досвідом. Такий підхід сприяє опрацюванню спортсменами переживань, пов'язаних із втратою, страхом та невизначеністю, у безпечному підтримувальному середовищі. Водночас спортсменів дедалі частіше сприймають не лише як учасників змагального процесу, а і як лідерів громадської думки та символів національної стійкості [45].

У цьому контексті окремі спортивні колективи реалізують групові ініціативи, пов'язані з підтримкою місцевих громад, допомогою внутрішньо переміщеним сім'ям та участю у відновленні інфраструктури. Подібні заходи сприяють формуванню у спортсменів відчуття суспільної значущості, посилюють зв'язок зі спільнотою та підтримують внутрішню мотивацію, що має особливу цінність в умовах війни.

Підвищені фізичні та психологічні навантаження, яких зазнають спортсмени, зумовили необхідність перегляду звичних тренувальних підходів. У сучасних умовах тренери змушені виявляти більшу гнучкість, адаптуючи

тренувальні графіки відповідно до психічного та фізичного стану спортсменів. Зокрема, у випадках, коли спортсмен пережив нещодавні травматичні події, можливим є зниження рівня навантаження або коригування його функціональних обов'язків під час тренувального чи змагального процесу з метою зменшення стресового впливу. Такий адаптивний підхід дає змогу підтримувати ефективність спортивної діяльності без додаткового посилення втоми чи психоемоційного напруження.

Мотиваційні механізми у спорті в умовах війни також зазнали суттєвих змін. Сьогодні вони дедалі частіше включають національно-консолідаційні смисли, які сприяють об'єднанню спортсменів і вболівальників навколо спільних суспільно значущих цінностей. Змагальні події нерідко супроводжуються виконанням державного гімну, хвилинами мовчання на вшанування загиблих захисників, використанням національної символіки. Такі елементи виконують не лише церемоніальну, а й виразну психологічну функцію, підсилюючи усвідомлення спортсменами власної ролі як представників стійкості, національної єдності та незламності країни.

Вирішального значення в цих умовах набуває ефективна комунікація як засіб підтримання морального стану спортсменів. Тренери дедалі активніше застосовують відкриті, чесні та підтримувальні форми взаємодії, прагнучи враховувати не лише показники фізичної підготовленості, а й емоційний стан своїх вихованців. Такий підхід передбачає регулярні індивідуальні бесіди, під час яких обговорюються не тільки результати спортивної діяльності, а й актуальні психологічні труднощі, переживання та рівень внутрішньої напруги. У деяких випадках у практику роботи інтегруються систематичні заходи психологічного моніторингу, що дає змогу створити безпечний простір для висловлення спортсменами своїх побоювань, тривог і емоційних потреб.

Перенесення акценту на пріоритетність психічного здоров'я та адаптацію тренувального процесу до індивідуальних потреб спортсменів, імовірно, сприяє більш ефективному подоланню стресу й наслідків травматичного досвіду. Такий цілісний підхід не лише знижує ризик

емоційного вигорання, а й підтримує довготривалу психологічну стійкість, яка є особливо важливою в умовах тривалого соціального напруження та воєнної нестабільності [43].

Водночас залучення спортсменів до ширшого суспільного контексту, а також акцентування уваги на національній ідентичності, спільній меті та громадянській відповідальності сприяють формуванню відчуття єдності й внутрішньої вмотивованості. Використання національних символів і відповідних смислових акцентів постійно нагадує спортсменам, що їхня роль виходить за межі суто спортивної діяльності. За таких умов це може виступати потужним мотиваційним чинником, який допомагає зберігати концентрацію, відданість справі та психологічну витривалість навіть у надзвичайно складний період. Водночас результативність таких підходів значною мірою залежить від системності їх упровадження та наявності необхідних організаційних і психологічних ресурсів.

Воєнна агресія проти України спричинила масштабні руйнівні наслідки не лише для мирного життя населення, а й для спортивної сфери, істотно вплинувши на професійні перспективи багатьох талановитих українських спортсменів. Війна стала переломним етапом у їхній кар'єрі, поставивши перед ними першочергові питання особистої безпеки, подальшого професійного розвитку та життєвих перспектив. За таких умов особливої актуальності набуває необхідність формування чіткого вектора повоєнної трансформації спортивного простору України, зокрема в контексті повернення спортсменів, які внаслідок вимушеної міграції інтегрувалися в діяльність приймаючих спортивних клубів за кордоном. У дослідженні К. Савченко [39] наголошено на важливості осмислення міграційних тенденцій для забезпечення розвитку спортивної сфери в кризових умовах. Особливо це стосується підлітків і молоді, які саме перебувають на етапі вибору життєвої траєкторії та можуть пов'язати своє майбутнє з іншими державами, зокрема Польщею чи Німеччиною. У цьому контексті важливо враховувати, що країни,

які приймають українських мігрантів, нерідко отримують від цього більше соціальних і демографічних переваг, ніж негативних наслідків.

Військова агресія суттєво порушила плани українських спортсменів і трансформувала їхнє спортивне життя в період невизначеності, тривоги та нестабільності. Стан шоку, страху, переривання запланованих тренувань і змагальних заходів стали невід'ємними складниками їхньої повсякденної реальності. На початковому етапі повномасштабного вторгнення багато спортсменів, які перебували на навчально-тренувальних зборах, фактично опинилися в ситуації раптового переходу від звичного ритму життя до безпосередньої загрози, пов'язаної з бойовими діями. Значна частина з них, зокрема неповнолітні та ті, хто перебував далеко від дому, стали учасниками вимушеної, незапланованої міграції. Водночас зміни у спортивному житті України супроводжувалися впровадженням нових форматів і правил організації внутрішніх змагань, адаптованих до умов воєнного конфлікту [43].

Наслідки військової агресії відчутно позначилися на молодому поколінні в Україні: значна частина молоді зазнала прямого або опосередкованого впливу війни. Зокрема, істотна кількість юнацтва потерпає від наслідків конфлікту, понад два мільйони молодих осіб стали внутрішньо переміщеними, а ще близько двох мільйонів виїхали за межі країни. Усе це зумовило глибоку трансформацію спортивного простору молоді в умовах війни. У сфері фізичної культури і спорту водночас загострилися проблеми, пов'язані із залежністю фізкультурно-оздоровчої діяльності, розвитку резервного спорту та спорту вищих досягнень від фінансової спроможності місцевих органів влади. Значною мірою стан цих напрямів визначається також ставленням до них місцевих керівників і депутатського корпусу. При цьому невирішеними залишаються питання визначення пріоритетів у фінансуванні олімпійського й параолімпійського спорту, а також регулювання рівня заробітної плати та винагород за досягнуті результати, які оцінюються за кількісними і якісними показниками [43].

Сьогодні український спорт функціонує в умовах значних труднощів, спричинених воєнним конфліктом, а зростання масштабів міграції спортсменів за кордон потребує ретельного аналізу та наукового осмислення. Актуальність цієї проблеми зумовлена тим, що тривалий або остаточний виїзд значної кількості молодих і перспективних спортсменів може мати негативні наслідки для розвитку держави, оскільки молодь є важливим ресурсом економічного, культурного та соціального поступу країни.

У науковому розумінні вимушена міграція трактується як сукупність територіальних переміщень, пов'язаних із тимчасовою або постійною зміною місця проживання людей з причин, що не залежать від їхньої волі та здебільшого відбуваються всупереч їхньому бажанню. Інакше кажучи, йдеться про переміщення людей з метою пошуку безпеки та притулку [39]. Вимушена міграція є специфічним різновидом міграційних процесів, який передбачає переселення людей як у межах держави, так і за її кордони під впливом політичних, національних, расових, воєнних, екологічних та інших чинників, що створюють загрозу життю та вимагають невідкладного ухвалення рішення про переміщення [395]. У науковому й нормативному дискурсі це поняття співвідноситься з такими термінами, як «примусова міграція», «масовий наплив», *mass influx*, «регуляризація», «міжнародний захист», «тимчасовий захист», «право притулку» тощо.

Ось перефразований варіант у більш академічному та стилістично цілісному викладі:

Щодо вимушеної міграції спортсменів, її доцільно розглядати як форму переміщення, зумовлену прагненням зберегти можливість досягнення високих спортивних результатів в умовах безпеки, психологічної стабільності та безперервності тренувального процесу. Для спортсменів принципово важливими є мирне середовище, відсутність постійної загрози, паніки та страху, а також можливість повноцінно використовувати сучасні тренувальні методики, матеріально-технічну базу й спортивне обладнання. Саме така вимушена міграція створила для українських спортсменів умови для інтеграції

у спортивне життя інших держав. Водночас відомо, що на перебіг процесів інтернаціоналізації професійного спорту істотно впливає економічний чинник, дія якого зумовлена зростанням потреб спортивних організацій і самих спортсменів у належному матеріальному забезпеченні їхньої діяльності. Сучасний спорт не може повноцінно функціонувати без широкого спектра спортивних товарів і технологічних засобів, які переважно виробляються великими компаніями із застосуванням високотехнологічних рішень [46].

У контексті глобальних тенденцій розвитку спорту вищих досягнень доцільно виокремити низку ключових аспектів, що визначають динаміку цих процесів. Насамперед ідеться про міжрегіональні та міждержавні міграційні переміщення молодих і висококваліфікованих спортсменів, а також про їх концентрацію в провідних національних і міжнародних центрах підготовки. Міграційні процеси у спорті виконують не лише конкурентну, а й символічну функцію, демонструючи потенціал спорту як простору мирної взаємодії, співпраці та міжнародного партнерства. У цьому сенсі трансформація спортивного простору внаслідок міграції спортсменів може розглядатися як важливий чинник формування позитивного іміджу приймаючих спортивних федерацій і міжнародного спортивного співтовариства загалом, яке сприймає спорт як засіб підтримки, взаєморозуміння та конструктивного діалогу.

Якщо розглядати ширші демографічні тенденції, то, за прогнозами Ради ЄС, унаслідок міграційних процесів чисельність населення України може скоротитися на 24–33 %, залежно від тривалості бойових дій та стабільності функціонування інфраструктури [43]. За офіційними даними, з початку активної фази збройної агресії росії чисельність населення України вже зменшилася на 6,7 млн осіб. У цьому контексті очевидно, що воєнні події істотно впливають і на рішення спортсменів щодо виїзду за кордон. Із початку повномасштабної війни значна кількість спортсменів і тренерів виїхала на міжнародні змагання або тренувальні заходи та не повернулася в Україну. Таким чином, можна спостерігати явище неповернення професійних

спортсменів, переважно чоловіків, що є одним із наслідків воєнного конфлікту.

Унаслідок цього спортивна сфера зазнала суттєвої трансформації, яка проявилася не лише у тимчасовому призупиненні частини спортивних заходів, а й у зміні значення спорту в умовах тривалого суспільного напруження та невизначеності. Водночас варто відзначити вагому роль міжнародних спортивних федерацій, клубів і організацій, які взяли на себе відповідальність за підтримку українських спортсменів, надавши їм можливість долучитися до спортивних структур Польщі, Німеччини, Чехії, Угорщини, Франції та інших держав.

Спортсмени й тренери, які виїхали за кордон, у багатьох випадках отримали належні умови для продовження тренувальної та професійної діяльності. Іноземні клуби та команди нерідко пропонують спортсменам довгострокові контракти, а молоді, яка завершує навчання у закладах загальної середньої освіти, відкриваються можливості для подальшого навчання і професійного становлення. Таким чином, трансформація спортивного простору в контексті вимушеної міграції не лише створила нові виклики, а й відкрила для українських спортсменів нові можливості для відновлення та продовження спортивної кар'єри за кордоном. Під патронатом іноземних клубів українські спортсмени продовжують тренуватися та брати участь у міжнародних змаганнях, представляючи Україну в умовах, віддалених від безпосередніх воєнних загроз [46].

Разом із тим така ситуація може мати і довгострокові негативні наслідки, зокрема у вигляді зменшення поповнення національних збірних команд перспективною та талановитою молоддю. Саме тому трансформація спортивного простору під впливом вимушеної міграції спортсменів потребує подальшого комплексного аналізу. У цьому контексті доцільним є представлення спрощеної схеми вимушеної міграції спортсменів під впливом воєнних подій [43].

У контексті вимушеної міграції спортсменів постає також проблема ставлення спортивних федерацій до тих атлетів, які виїжджають за кордон. Частина федерацій прагне зберегти контроль над спортсменами, обґрунтовуючи це необхідністю продовження тренувального процесу в Україні, попри наявні ризики повторних обстрілів, руйнування або недоступність спортивної інфраструктури. Подібна практика може призводити до виключення спортсменів зі складу національних збірних, що, своєю чергою, посилює тенденцію до їх остаточної інтеграції у спортивне середовище приймаючих країн.

Варто зазначити, що подібні труднощі виникають і серед студентів-спортсменів, які формально продовжують навчання в Україні, але стикаються з ризиком відрахування через неможливість повноцінно навчатися дистанційно. Така ситуація зумовлює необхідність адаптації спортсменів до нових реалій, що веде до подальшої трансформації спортивного простору та змушує шукати альтернативні шляхи професійної реалізації за межами рідної держави. Отже, вимушена міграція спортсменів в умовах війни породжує комплекс взаємопов'язаних проблем і викликів, подолання яких потребує системної підтримки з боку держави та керівних органів спортивних федерацій.

Серед пріоритетних напрямів такої підтримки слід виокремити розроблення та впровадження механізмів зарахування результатів, показаних спортсменами на міжнародних змаганнях за кордоном, збереження їхнього статусу у складі національних збірних за умови виконання відповідних нормативів, а також забезпечення можливостей для дистанційного навчання, надання стипендій та інших форм організаційної й фінансової допомоги. Саме такі заходи можуть визначити подальший вектор трансформації спортивного простору та суттєво вплинути на долю українських спортсменів у період воєнних подій.

Прогнозуючи подальший розвиток ситуації, доцільно враховувати, що зміни в політичному та соціокультурному середовищі можуть спричинити

посилення міграційних потоків у спортивній галузі. Ці процеси здатні вплинути на організаційні та структурні характеристики світового спорту, зокрема через посилення конкуренції між державами за талановитих спортсменів, їхню інтеграцію в нові спортивні системи, а також через реформування міжнародного співробітництва у сфері фізичної культури і спорту [15].

Повоєнна трансформація спортивного простору, орієнтована на повернення спортсменів в Україну з приймаючих країн, має охоплювати низку ключових напрямів.

1. Збереження спортивного статусу спортсменів, які перебувають за кордоном, шляхом зарахування всіх нормативів, виконаних на міжнародних змаганнях в інших державах.

2. Надання перспективним спортсменам права залишатися в основному, додатковому або резервному складах національних збірних команд за умови виконання встановлених нормативів на міжнародному рівні.

3. Фінансове стимулювання спортсменів, які продовжують тренувальну діяльність за кордоном, зокрема через надання стипендій, грантів або цільової підтримки для участі у навчально-тренувальних зборах.

4. Відновлення та розвиток спортивної інфраструктури шляхом забезпечення повноцінного функціонування наявних спортивних закладів і сприяння створенню нових установ, здатних надавати якісні спортивні послуги.

5. Повноцінне відновлення навчально-тренувального процесу спортсменів національних збірних, а також поступове відновлення проведення всеукраїнських і міжнародних спортивних заходів на території України.

6. Запровадження ефективної системи державної підтримки спортивної сфери, яка б відповідала сучасним викликам і забезпечувала стабільний розвиток спорту.

7. Організація повоєнної реабілітації спортсменів та розширення міжнародної спортивної співпраці як важливих чинників відновлення спортивного потенціалу держави.

Додатково доцільно врахувати й інші аспекти, які можуть посилити ефективність повоєнної трансформації спортивного простору.

- Міжнародна співпраця та партнерство мають передбачати сприяння інтеграції українських спортсменів у міжнародне спортивне середовище через взаємодію з іноземними клубами, федераціями та спортивними організаціями.

- Психологічна підтримка повинна стати важливим елементом системи допомоги спортсменам, які повертаються в Україну, з метою їхньої адаптації до постконфліктного середовища та відновлення повноцінної спортивної діяльності.

- Розвиток місцевої спортивної інфраструктури має ґрунтуватися на інвестуванні у модернізацію спортивних об'єктів, що дозволить створити належні умови для тренувань і проведення змагань в Україні.

У сукупності ці складники можуть забезпечити формування більш цілісної та результативної системи підтримки й розвитку спортсменів як у період війни, так і в післявоєнний час.

Серед додаткових пропозицій щодо розв'язання проблеми міграції спортсменів в умовах війни доцільно виокремити такі:

- створення спеціалізованих програм підтримки для спортсменів, які повертаються, з акцентом на психологічну допомогу, соціальну адаптацію та професійне відновлення;

- залучення міжнародних експертів і поглиблення співпраці з міжнародними спортивними організаціями для обміну досвідом та впровадження найкращих практик у сфері спортивної реабілітації й управління;

- формування мережі підтримки за участю колишніх і чинних спортсменів, яка може включати наставництво, кар'єрне консультування та допомогу в адаптації до нових умов спортивної діяльності.

Висновки до першого розділу

Стрес являє собою сукупність адаптаційно-захисних реакцій організму людини на впливи, що ініціюють фізичну або психічну травму.

Якщо людина опиняється в сильному стресовому стані, який триває тривалий час, відбувається перевантаження його адаптаційних можливостей, що призводить до різних порушень в організмі: як психологічних так і фізіологічних.

Займаючись будь-яким видом спорту, спортсмени відчують величезне нервово-емоційне навантаження. До соціально-психологічних факторів стресу можна віднести такі особистісні властивості, як спрямованість, установки та мотиви діяльності, ціннісні орієнтації та особистісний зміст, а також тривале виконання вправ на фоні фізичної та психічної втоми, усвідомлення можливості отримати травму, яка може спричинити усунення від спортивної діяльності на тривалий термін чи навіть назавжди.

Як особистісні фактори стресу можна виділити:

- загальні властивості особистості,
- спеціальні властивості особистості,
- індивідуальний стиль змагальної діяльності.

Тренувальний процес необхідним елементом повинен мати в собі елементи підвищення стресостійкості спортсмену. В той же час при порушенні науково обґрунтованих принципів психологічної підготовки до змагань вже на цьому етапі може біти закладена основа майбутньої стресової реакції.

Військові дії негативно впливають на ситуацію у сучасному українському спорті, через це виникає ціла низка проблем, які вкрай важко вирішувати: це і зменшення кількості активних спортсменів, погіршення умов заняття спортом, брак спортивних споруд та вілміну великої кількості змагань, які раніше регулярно проводились. До чього необхідно додати вимушену міграцію спортсменів: як в країні. Так і переїзд їх за межі держави. Це

вимагало зміни психологічного вмісту тренувань та мотиваційного впливу на спортсменів. Так, спортивні психологи вимушені приділяти більше уваги боротьбі із стресовими явищами, наслідками посттравматичного синдрому, робити особливий акцент на збереженні психологічного здоров'я спортсменів під час тернувань, та, особливо, під час змагань.

РОЗДІЛ 2

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ

2.1. Матеріали та методи дослідження

Згідно з завданнями дослідження нами було проведено психологічне тестування спортсменів на базі Вінницької ДЮСШ «Колос» під час змагань. Які проводились на базі ДЮСШ та міських спортивних закладів. Вибірку склали 49 спортсменів, з яких 26 займались колективними видами спортивних змагань, інші 23 виступали в індивідуальних видах спорту. За віковим складом від 12 до 17 років, середній вік склав $14,23 \pm 2,08$ років. За гендером – 28 хлопчиків та 21 дівчина.

Для перевірки нашої гіпотези дослідження ми виділили дві підгрупи досліджуваних спортсменів. В першу (ПГД № 1) відібрані 26 молодих спортсменів, які займались колективними видами спорту, в другу (ПГ№2) – 23, які займались індивідуальними видами.

Для оцінки стресу та його впливу на психічний стан спортсмену під час змагань використовували наступні методики:

1. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. В. Бойко);
2. Методика комплексної оцінки проявів стресу» Ю. В. Щербатих;
3. Методика самооцінки психічних станів (Г. Айзенка);
4. Тест дослідження вольової саморегуляції А. В. Зверькова та Е. В. Ейдмана;
5. Тест оцінки стресостійкості на основі самооцінювання (С. Коухен і Г. Вілліансо).

Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (автор В. В. Бойко). див. Додаток А.

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 [20].

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.

Запропонована методика дає можливість розширити діагностичні можливості дослідження, порівняти рівень тривожності з іншими показниками, зокрема емоційним станом, рівнем адаптації та самооцінкою, а також виявити внутрішні бар'єри, що ускладнюють ефективне подолання стресу. Це сприяє більш глибокому аналізу результатів інших методів і дозволяє простежити динаміку психоемоційного стану спортсмена.

Немотивована тривожність часто виступає передумовою розвитку хронічного стресу, емоційного виснаження, психосоматичних розладів, а також зниження мотивації та здатності до концентрації. Своєчасне виявлення таких проявів дає змогу застосувати необхідні корекційні заходи — психологічну підтримку, зміну тренувального режиму або індивідуальний супровід.

Отримані результати методики дозволяють систематизувати спортсменів за рівнем тривожності та визначити тих, хто потребує більш глибокої психологічної допомоги.

Методика комплексної оцінки проявів стресу Ю. В. Щербатих (див. Додаток Б).

Методика комплексно підходить до вимірювання рівня стресу, враховуючи 4 види ознак, за якими в людини проявляється стрес. Зокрема стрес вимірюється за: інтелектуальними, поведінковими, емоційними та фізіологічними ознаками. Опитувальник складається з 48 питань, по 12 питань до кожної ознаки. У підрахунку балів найбільш значущими є фізіологічні симптоми – вони оцінюються по 2 бали кожне «так». Емоційні ознаки вартують 1,5 балів одне питання. А інтелектуальні та поведінкові оцінюються по одному балу за питання.

Максимальна кількість балів за групами ознак така:

Інтелектуальні – 12 балів;

Поведінкові – 12 балів;

Емоційні – 18 балів;

Фізіологічні – 24 балів.

Показник рівня стресу може коливатись від 0 до 66 балів:

5 і менше балів – вагомий стрес відсутній;

5-12 балів – помірний стрес, який можна компенсувати відпочинком;

13-24 балів – достатньо виражена напруга (стрес) на сильний стрес-фактор, який не вдалося компенсувати;

25-40 балів – стан сильного стресу, для успішного подолання якого рекомендується допомога фахівця;

40 і більше – найнебезпечніша стадія стресу, свідчить про виснаження запасів адаптаційної енергії.

Перевага цієї методики полягає в тому, що вона дозволяє дослідити прояви стресу одразу з кількох сторін, які узагальнюються та допомагають

якомога точніше здійснити перевірку рівня стресу, що в подальшому допомагає психологу надавати більш ефективні рекомендації [20].

Тест самооцінки психологічних станів Г.Айзенка див. Додаток В.

За допомогою методики «Самооцінка психічних станів», розробленої і запропонованої Г.Айзенком [20], можна визначити як оцінюють у себе молоді люди психічні стани. А саме такі, як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці стани є важливими елементами для визначення загальних адаптативних можливостей людини. Автор методики - Айзенк (Eysenck) Ганс Юрген - англійський психолог, один з лідерів біологічного напрямку в психології, автор факторної теорії особистості. Тест може застосовуватись як в якості самостійної клініко-психологічної методики, так і у складі послідовних процедур у комплексі з іншими методиками такого ж спрямування.

Методика налічує 40 тверджень, які включають опис різних психічних станів. Якщо учням цей стан часто притаманний, ставиться 2 бала, якщо цей стан буває рідко, то ставиться 1 бал, якщо ж зовсім не підходить - 0 балів. Анкета складається із 4 блоків, кожен з яких відповідає певним станам: тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності (див. Додаток В). Судження відібрані за результатами оцінки надійності та валідності. Тест належить до типу «олівець-папір» і допускає як групове, так і індивідуальне використання. Для оцінки результатів необхідно підрахувати суму балів за кожен з чотирьох груп запитань. Час заповнення бланку не фіксується.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахування суми балів за кожен групу питань:

- I 1 -10 питань - тривожність; II 11 - 20 питань - фрустрація;
- III 21 - 30 питань - агресивність; IV 31 - 40 питань - ригідність.

Оцінка та інтерпретація балів здійснюється наступним чином:

I тривожність: 0...7 балів - не тривожний; 8...14 балів - тривожність середнього, допустимого рівня; 15...20 балів - дуже тривожний.

II фрустрація: 0...7 балів - не має високої самооцінки, стійкий до невдач, не боїться труднощів; 8...14 балів - середній рівень, фрустрація має місце; 15...20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.

III агресивність: 0...7 балів - спокійний, стриманий; 8...14 балів - середній рівень агресивності; 15...20 балів - агресивний, не стриманий, є труднощі у спілкуванні і роботі з людьми.

IV ригідність: 0...7 балів - ригідності немає, легка переключеність; 8...14 балів - середній рівень; 15...20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці життя, протипоказані зміни роботи, родинні зміни [20].

Дана методика є досить розповсюдженою у роботі практичних психологів, а саме при корекційній роботі з підлітками, дослідивши самооцінку психічних станів можна зробити досить детальні висновки щодо тієї чи іншої особистості, що допоможе у подальшій профілактичній роботі.

Тест дослідження вольової саморегуляції А.В. Звєрькова і Е.В. Ейдмана див. Додаток Г.

Під рівнем вольової саморегуляції мають на увазі міру володіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами та спонуканнями.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому й окремо за такими властивостями характеру як настирливість і самоконтроль.

Тест містить 30 тверджень. Досліджуваний вирішує, правильне чи неправильне це твердження щодо нього. Якщо правильне, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження ставить знак "плюс" (+), а якщо неправильне — "мінус" (-).

Мета обробки результатів — визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) й індексів за субшкалами «настирливість» (Н) і «самоконтроль» (С).

В опитувальнику шість маскувальних тверджень, тому загальний сумарний бал за шкалою «В» має перебувати у діапазоні від 0 до 24, за субшкалою «настирливість» — від 0 до 16 і за субшкалою «самоконтроль» — від 0 до 13.

Рівні вольової саморегуляції визначаються у зіставленні з середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більшу половину максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, настирливості або самоконтролю. Для шкали «В» ця величина дорівнює 12, для шкали «Н» — 8, для шкали «С» — 6.

Високі показники за шкалою «В» характерні для емоційно зрілих, активних і самостійних особистостей. Такі люди відзначаються врівноваженістю, впевненістю у власних силах, послідовністю намірів і реалістичністю мислення. Вони здатні до глибокої рефлексії, планомірно реалізують поставлені цілі, вміють раціонально розподіляти зусилля та контролювати власну поведінку. Для них також характерна виражена соціально орієнтована позиція. Водночас інколи може спостерігатися підвищена внутрішня напруженість, пов'язана з прагненням до надмірного самоконтролю.

Низькі значення за цією шкалою притаманні емоційно нестійким, чутливим і невпевненим у собі людям. Для них характерні знижена активність, недостатній рівень рефлексії, імпульсивність і нестабільність намірів. Подібні особливості можуть бути наслідком як особистісної незрілості, так і підвищеної емоційної вразливості, що не супроводжується достатнім розвитком самоконтролю.

Субшкала «настирливість» відображає силу намірів і здатність доводити розпочату справу до завершення. Високі показники характерні для

працелюбних і цілеспрямованих людей, яких труднощі не зупиняють, а навпаки — стимулюють до досягнення мети. Вони орієнтуються на соціальні норми та прагнуть дотримуватися їх у поведінці. Водночас надмірна вираженість цієї риси може призводити до втрати гнучкості та надмірної зацикленості. Низькі показники свідчать про емоційну лабільність, імпульсивність і нестійкість, що може проявлятися у непослідовності дій. Разом із тим це часто компенсується підвищеною чутливістю, гнучкістю мислення та креативністю.

Субшкала «самоконтроль» характеризує здатність регулювати емоції та поведінку. Високі значення властиві людям із високою емоційною стійкістю, впевненістю та внутрішнім спокоєм, що сприяє відкритості до нового досвіду і здатності діяти незалежно. Проте надмірний самоконтроль може призводити до внутрішнього напруження, тривожності та виснаження. Низькі показники, навпаки, пов'язані зі спонтанністю та імпульсивністю, що, з одного боку, знижує рівень внутрішніх конфліктів, а з іншого — може обмежувати здатність до глибокого саморегулювання.

Слід зазначити, що високі показники за шкалами не завжди мають однозначно позитивне значення. Надмірно розвинена вольова саморегуляція інколи ускладнює соціальну взаємодію та організацію життєдіяльності, сприяючи формуванню дезадаптивних моделей поведінки. Водночас низькі показники настирливості й самоконтролю можуть виконувати компенсаторну функцію, але також свідчать про певні труднощі у розвитку особистості, її здатності до ефективної взаємодії з оточенням і адекватного реагування на життєві ситуації.

Отримавши інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, зазначивши ті риси, які насамперед потребують розвитку або корекції [20].

Методика «Оцінка стресостійкості на основі самооцінювання» С. Коухена і Г. Вілліансона див. Додаток Д.

У межах дослідження, спрямованого на аналіз психологічних чинників, що визначають здатність спортсменів протистояти стресу, виникла потреба у використанні надійного, валідного та адаптованого інструменту для оцінки суб'єктивного сприйняття власної стресостійкості. З цією метою було обрано методику С. Коухена і Г. Вільямсона, яка є однією з найбільш авторитетних у світовій практиці.

Ця методика характеризується високим рівнем внутрішньої узгодженості та стабільністю результатів, що забезпечує отримання достовірної інформації щодо рівня стресостійкості. Вона зосереджена на суб'єктивному сприйнятті, що є особливо важливим у спорті, адже значення має не лише об'єктивна реакція організму, а й те, як сам спортсмен оцінює власну здатність долати стресові ситуації. Завдяки цьому можна виявити внутрішні переконання, установки та емоційні реакції.

Методика дозволяє оцінити низку ключових аспектів, зокрема здатність контролювати ситуацію, рівень упевненості в собі, гнучкість мислення та емоційну стабільність. Це забезпечує комплексну характеристику психологічного профілю спортсмена [20].

Статистична обробка даних проводилась за допомогою програми Excel. Статистичну вірогідність різниці показників перевіряли за допомогою кутового перетворення ϕ Фішера (критерія Фішера). Розрахунок критерію Фішера проводимо за допомогою програми Excel за стандартними формулами. Ми вважали статистично достовірними результати, при обчислених рівнях $p < 0,05$ та $p < 0,01$, які знаходили за стандартними таблицями [14].

Всі отримані кількісні дані оброблені методом варіаційної статистики. Для порівняння параметричних даних (після перевірки кількісних даних на нормальний розподіл) визначали t-критерій Стюдента для 2-х незалежних вибірок. Статистична обробка даних виконана на персональному комп'ютері за допомогою електронних таблиць Microsoft Excel.

2.2. Емпіричне дослідження впливу стресу на психічний стан спортсменів під час змагань

Щоб вирішити завдання емпіричного дослідження було важливо визначити чи схильні спортсмени нашої вибірки до безпричинної тривоги. Ми використали методику Бойко В.В. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (табл. 2.1., рис.2.1).

Таблиця 2.1

Схильність до немотивованої тривожності за методикою В.В.Бойко у спортсменів під час змагань

№	Досліджувана група	Загальна		Колективні		Індивідуальні	
		n	%	n	%	n	%
1	Виражена	10	20,41	6	23,08	4	17,39
2	Схильність	37	75,51	19	73,07	18	78,26
3	Відсутня	2	4,08	1	3,85	1	4,35

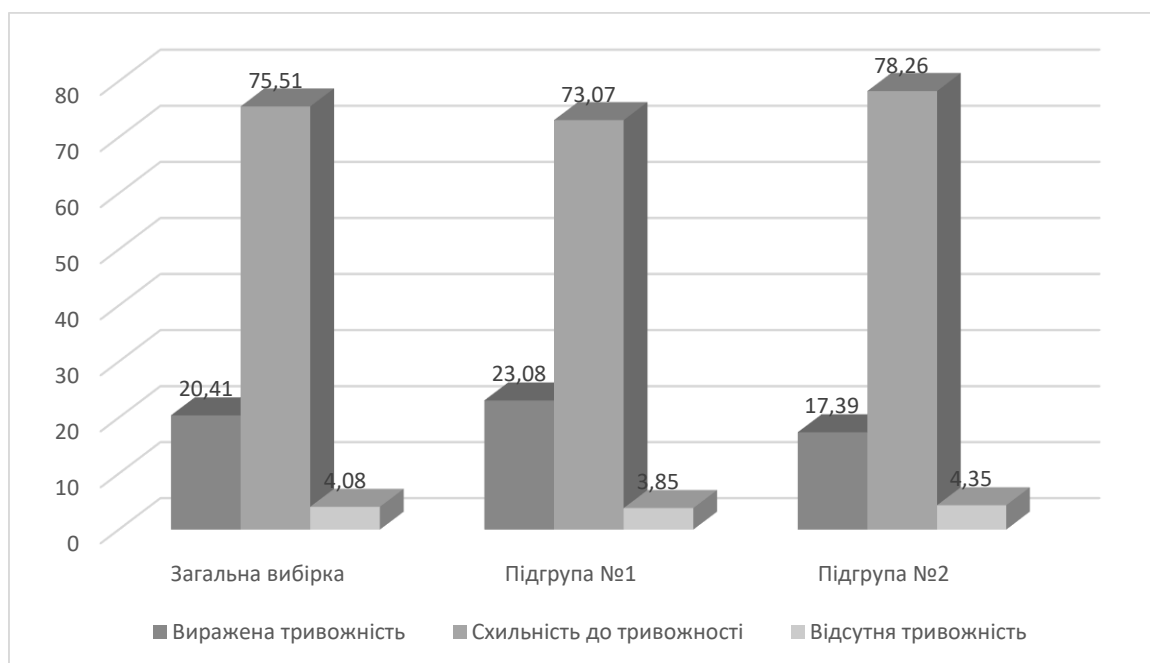


Рисунок 2.1. Схильність до немотивованої тривожності за методикою В.В.Бойко у спортсменів під час змагань

За результатами проведеного емпіричного дослідження ми маємо можливість констатувати, що загальна більшість спортсменів під час змагань має помірну схильність до тривожності. В загальній вибірці цей показник сягає 75,51%, в підгрупі спортсменів, що займаються колективними видами спорту (ПГД№1) – 73,07%, в підгрупі спортсменів, що займаються індивідуальними видами спорту (ПГД №2) – 78,26%. В той же час звертає на себе увагу той факт, що досить вагома частка спортсменів за цим тестом демонструють ознаки вираженої тривожності (загальна - 20,41%, ПГД№1 – 23,08%, ПГД№2 – 17,39%). При цьому вкрай низькими є показники відсотку спортсменів, у яких немає ознак схильності до тривожності (4,08%, 3,85% та 4,35% відповідно). Необхідно відмітити, що ці дані відрізняються від аналогічних результатів, отриманих в довоєнний час. На наш погляд це є результатом впливу воєнних дій, які зараз відбуваються внаслідок агресії сусідньої держави. На стресову ситуацію під час змагань накладається постійно діючий стрес від воєнних дій, що достовірно підвищує стан тривожності, особливо у молодій особі.

В той же час ми не виявили статистично достовірної різниці в показниках спортсменів в залежності від виду спорту, яким вони займаються, отже спортсмени як колективних, так і індивідуальних видів спорту показують схожу схильність до тривожності ($p > 0,05$).

Отже, в результаті проведеного експрес-тесту нами виявлено групу з маніфестними ознаками тривожності, а це майже кожний п'ятий спортсмен (20,41%) які потребують психологічної допомоги, та групу ризику (75,51%) спортсменів, яким необхідно приділити увагу на тренуванні стресостійкості з метою профілактики поглиблення симптомів тривожності.

В той же час нам знадобився інструмент дослідження, який дає більш детальну картину стресового навантаження на спортсмена під час змагань. За допомогою результатів методики дослідження рівня стресу, автором якої є Ю. В. Щербатих, ми змогли встановити закономірність проявів 4 рівнів стресу (див. табл. 2.2 та рис. 2.2).

Таблиця 2.2

Рівні стресу, що діє на молодих спортсменів під час змагань (за
Ю.В.Щербатих)

Рівні стресу	Загальна вибірка		ПГД№1 (колективні)		ПГД№2 (індивідуальні)		φ ПГД №1-2
	n	%	n	%	n	%	
Інтелектуальні	4	8,16	1	3,85	3	13,05	1,203
Поведінкові	3	6,12	2	7,69	1	4,35	0,495
Емоційні	11	22,45	6	23,08	5	19,23	0,33
Фізіологічні	31	63,27	17	65,38	14	60,87	0,327

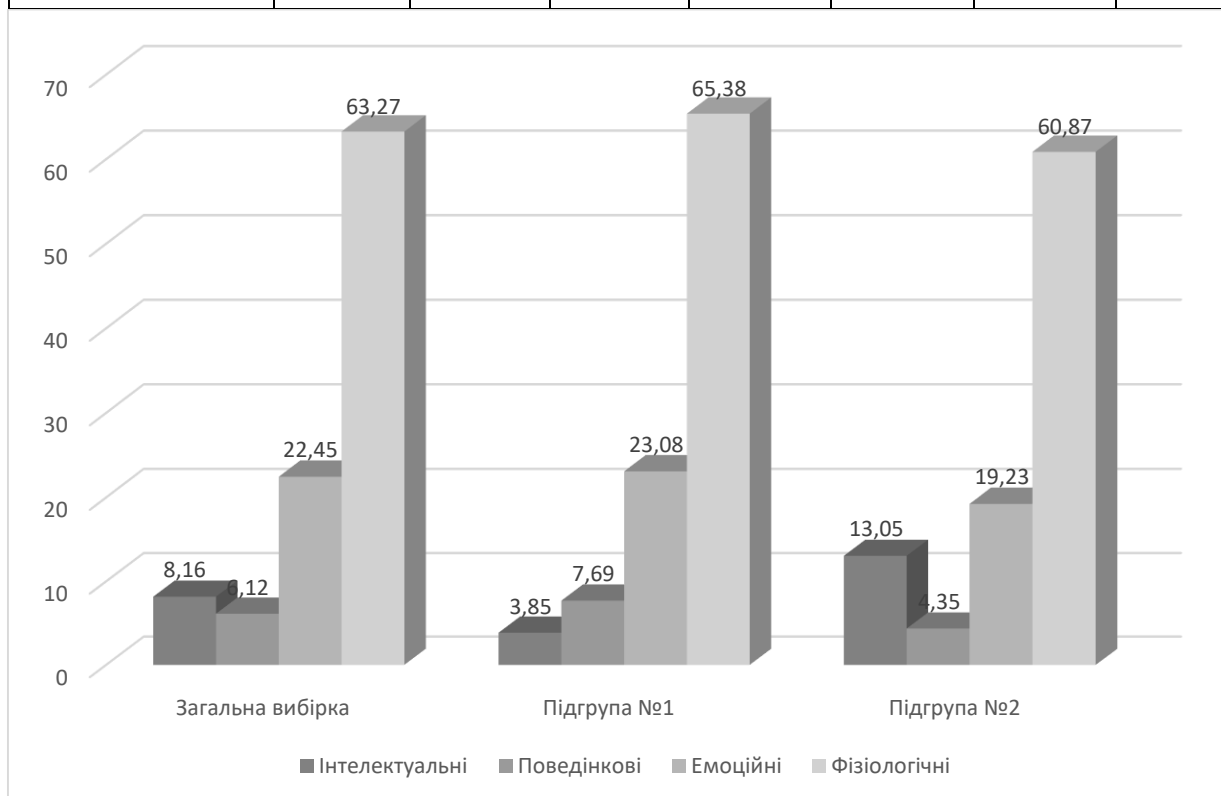


Рисунок 2.2. Рівні стресу, що діє на спортсменів під час змагань (за
Ю.В.Щербатих)

Отже, за результатами емпіричного дослідження ми встановили, що в загальній вибірці найбільше зафіксовані фізіологічні (63,27%) прояви стресу, трохи менше емоційні (22,45%) та набагато менше інтелектуальні (8,16%) та поведінкові (6,12%) прояви. У підгрупі №1 спортсменів, які займаються колективними видами спорту на першому місці також фізіологічні (65,38%)

прояви стресу, на другому - емоційні (23,08%), на третьому поведінкові (7,69%) та на останньому інтелектуальні (3,85%). Дещо іншою є структура проявів стресу в підгрупі №2 (спортсмени, які приймають участь у індивідуальних видах змагань). На першому та других місцях аналогічно фізіологічні (60,87%) та поведінкові прояви (19,23%) відповідно. На третьому місці інтелектуальні (13,05%), а на останньому – поведінкові (4,25%). В той же час ми не виявили статистично вірогідної різниці, порівнюючи показники обох підгруп ($p > 0,05$). Отже, ці відмінності можуть бути викликані випадковими факторами.

За результатами проведеного емпіричного дослідження можна прийти до висновку, що найпоширенішими проявами стресу серед спортсменів серед спортсменів є фізіологічні ознаки, вони мають симптоми: болі в тілі, погіршення показників здоров'я, зміни та порушення в різних системах організму. На другому місці у спортсменів за частотою проявів, що сигналізують про стрес є емоційні ознаки, які мають маїфестацію змінами емоційного фону в негативну сторону, зниженням впевненості, мотивації та задоволення собою та життям. На останніх місцях – група інтелектуальних ознак, що проявляються в погіршенні показників психічних процесів та переважанні негативних думок та група поведінкових ознак, що проявляються в змінах патернів поведінки людини, зміні стилю та рутини життя.

Важливим в оцінках проявів стресу є самооцінка психічних станів, яку ми досліджували за допомогою тесту Г.Айзенка. Результати дослідження відображені на табл. 2.3 та рис. 2.3-2.5.

За результатами емпіричного дослідження, в загальній вибірці молодих спортсменів найбільш виражені показники середніх рівнів за всіма психологічними станами: тривожності (69,39%), фрустрації (51,02%), агресивності (61,22%) та ригідності (55,1%). Необхідно відмітити й досить великий показник високого рівня тривожності: він спостерігається більш ніж у чверті респондентів загальної групи (26,53%).

Таблиця 2.3

Рівні психологічних станів за тестом Г.Айзенка у спортсменів під час змагань (абсолютні величини)

Рівні стресу	Загальна вибірка			ПГД№1 (колективні)			ПГД№2 (індивідуальні)		
	Низ.	Сер.	Вис.	Низ.	Сер.	Вис.	Низ.	Сер.	Вис.
Тривожність	2	34	13	1	18	7	1	16	6
Фрустрація	5	25	19	2	14	10	3	11	9
Агресивність	2	30	17	2	17	7	0	13	10
Ригідність	8	27	14	4	15	7	4	12	7

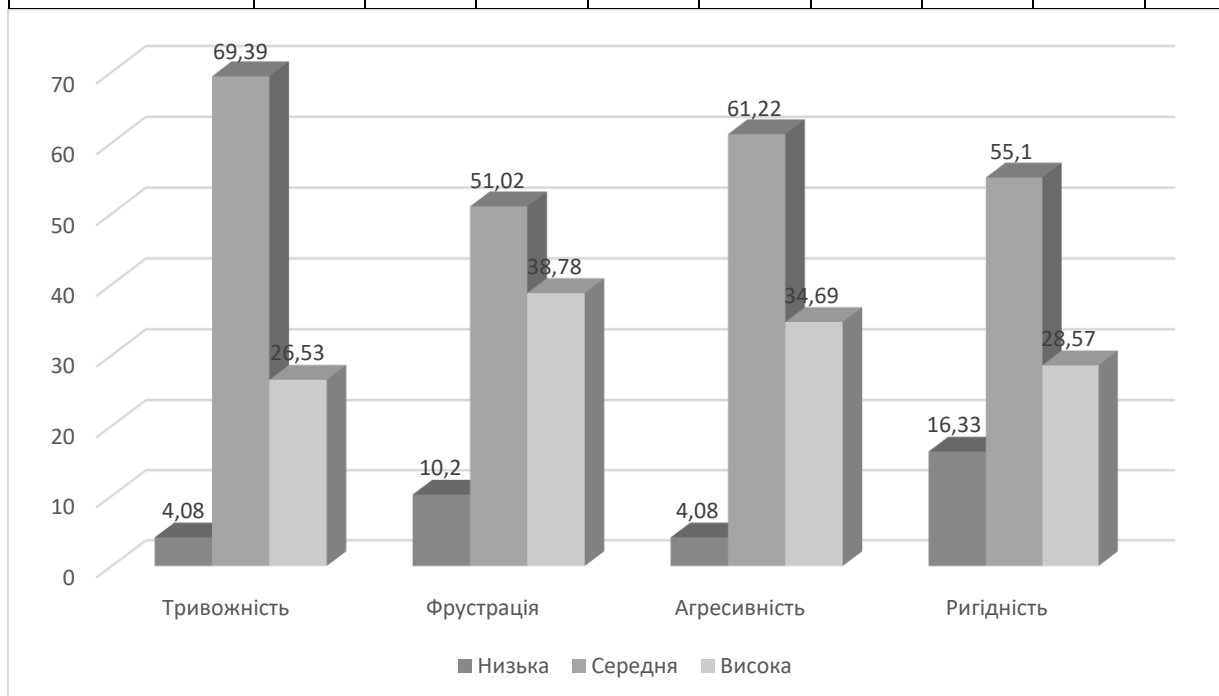


Рисунок 2.3. Стан психологічних станів за Г.Айзенком у спортсменів під час змагань (загальна вибірка)

Це свідчить про досить вагомий вплив стресової ситуації під час змагань на молодих спортсменів та є маркером вірогідного розвитку дистресового розладу психіки. Також необхідно відмітити, що за показниками тривожності (як в загальній вибірці, так і в її підгрупах), дані за тестом Г.Айзенка співпадають з показниками, які ми отримали за експрес-тестом В.В.Бойко. Крім того, звертають на себе увагу досить значні показники високих рівнів фрустрації (38,78%), агресивності (34,69%) та ригідності (28,57%).

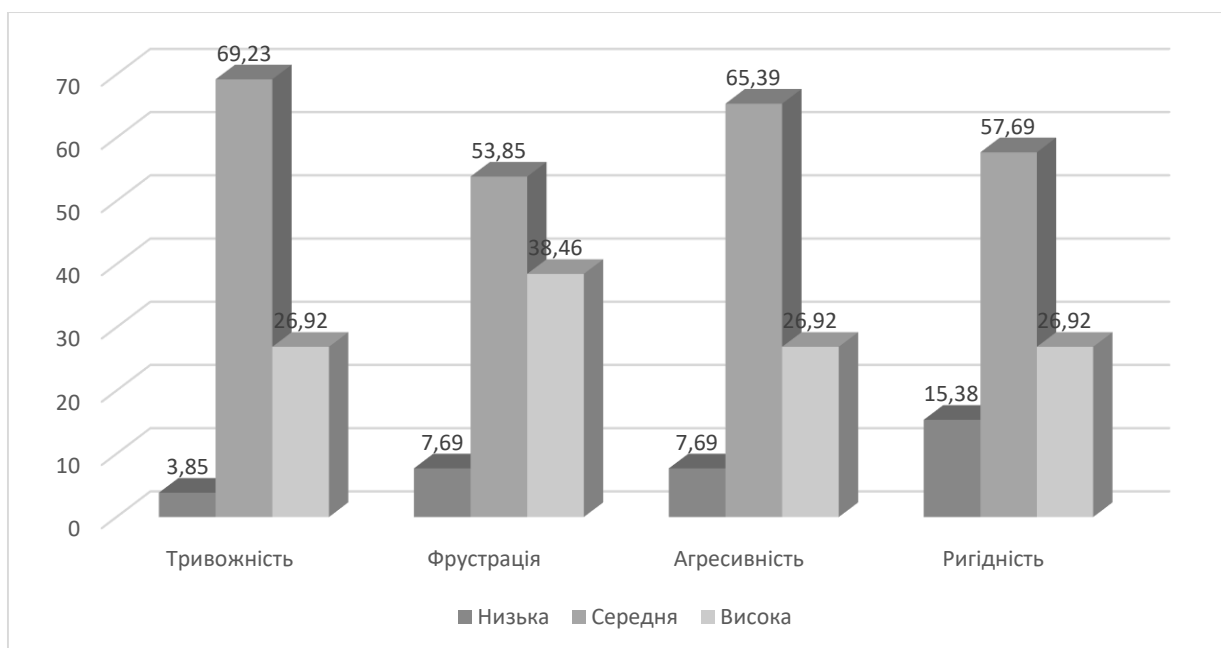


Рисунок 2.4. Стан психологічних станів за Г.Айзенком у спортсменів під час змагань (ПГД№1 – колективні види спорту)

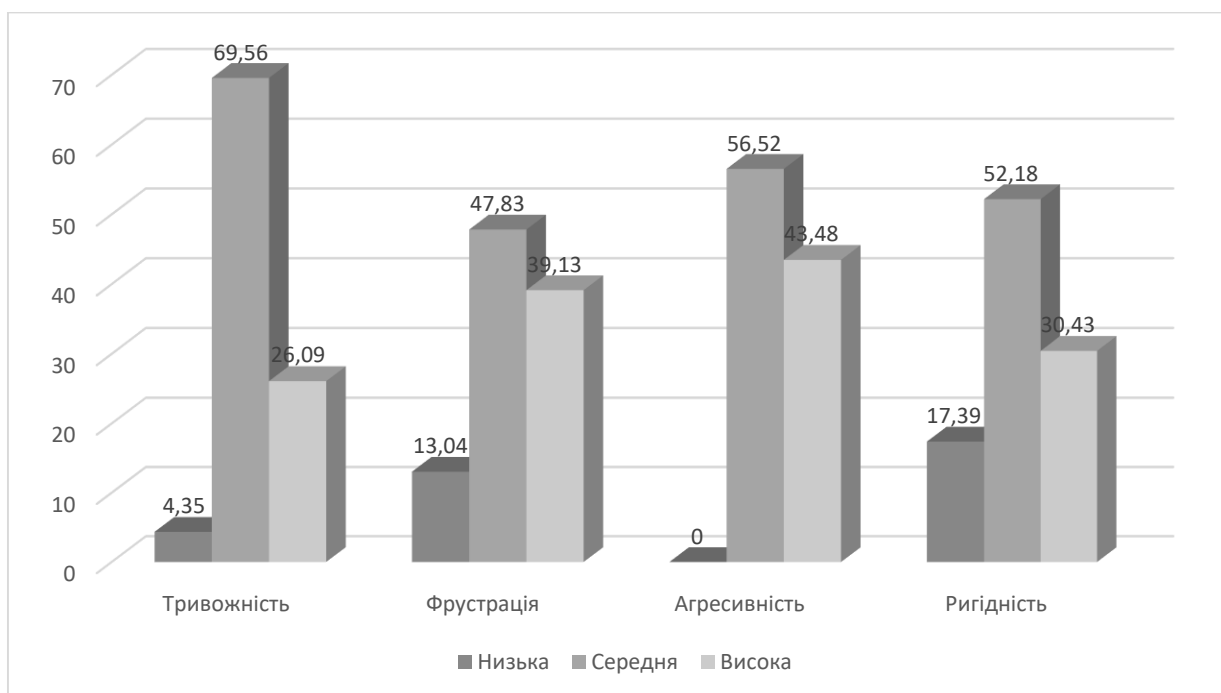


Рисунок 2.5. Стан психологічних станів за Г.Айзенком у спортсменів під час змагань (ПГД№2 – індивідуальні види спорту)

Фрустрація – це глибоке хронічне відчуття чи стан небезпеки та незадоволення, що викликані невирішеними проблемами. Як видно з нашого дослідження, переважна більшість молодих спортсменів відчуває невирішеність та неможливість вирішити власні та колективні проблеми, які

виникають під час змагань. Насамперед, це пов'язано з такими факторами, як воєнний станом, який можливо розглядати, як стихійне лихо, який є додатковим навантаженням на психіку молодшої особистості, на недоліки тренувального процесу та молодий вік спортсменів – тобто недостатність життєвого досвіду. В той же час відчуття того, що певна особа не має можливості протистояти чи якось змінити травмуючу ситуацію, робить стан фрустрації сильно вираженим саме у молодих спортсменів під час психологічного перевантаження на змаганнях.

Досить неоднозначними з точки зору психології є досить великий показник високого рівня агресивності (34,69%). Схильність до вираженої, сильної агресивної реакції спостерігається більш ніж у третини з досліджуваних молодих спортсменів. З одного боку така агресивність – це побічний вплив фактору воєнних дій (агресивна пропаганда, постійна демонстрація сцен насильства, фактор участі в бойових діях членів родини, тощо). В той же час агресивна стратегія може бути результатом тренувального процесу та закладена в принципи спортивної поведінки під час змагань тренерською установкою.

Ригідність (з лат. *rigidus* — твердий) — складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини. У пізнавальній діяльності ригідність виявляється в повільній зміні уявлень при зміні умов життя, діяльності; в емоційному житті — у залякlostі, млявості, нерухливості почуттів; у поведінці — у негнучкості, інертності мотивів поведінки та моральноетичних вчинків при цілковитій очевидності їх недоцільності. Ригідна людина це суб'єкт мало мінливий навіть при зовнішніх впливах, що нездатний до самостійного регулювання та корекції. Помірно виражена ригідність особистості висловлює незмінність інтересів і установок, які спрямовані на відстоювання своєї думки, на активність позиції, яка під впливом зовнішніх сил тільки посилюється. Це практичність, акуратність, вірність своїм принципам. Такі люди стійкі до стресів, оскільки вони меншою мірою підвладні змінам середовища. Більш виражена ригідність в психології

характерна для психопатів з ознаками параної. Такі особистості, як правило, вирізняються конфліктністю, афективною захопленістю домінуючою ідеєю. Коректувати поведінку осіб з високим рівнем ригідності — справа вкрай складна. В нашому дослідженні ми відмічаємо, що більшість досліджуваних молодих спортсменів (55,94%) мають середній рівень ригідності, тобто ще не вичерпали свій потенціал пристосування до складних обставин життя. В той же час значна кількість обстежених (28,57%) мають високий рівень ригідності, що говорить про досить серйозні складнощі із психологічною допомогою цим особам. В той же час відносно незначна кількість молодих людей (16,33%) мають низький рівень ригідності, отже, здатні пристосовуватись до непростих життєвих обставин. За результатами емпіричного дослідження в групі спортсменів, які займаються колективними видами спорту (ПГД№1) переважають також середні рівні: тривожності (69,23%), фрустрації (53,85%) агресивності (65,39%) та ригідності (57,69%). У переважної більшості респондентів в підгрупі, які займаються індивідуальними видами спорту (ПГД№2) показники знаходяться на середньому рівні (тривожність – 69,56%, фрустрації – 47,83%, агресивності – 56,52%, ригідності – 52,18%). Структура показників в обох підгрупах на перший погляд, виглядає схоже. Порівнюючи показники в досліджуваних підгрупах №1 та № 2 за методом кутового перетворення ф Фішера необхідно відмітити, що статистично достовірно нами відмічаються зміни в показниках агресивності.

Так, низький рівень агресивності відсутній в групі молодих спортсменів, що займаються індивідуальними видами спорту 0% проти 7,63% в групі молодих спортсменів які займаються колективними видами спорту ($p < 0,05$), а показник високого рівня агресивності більші - 43,48% проти 26,92% відповідно, проте останні показники не мали статистичної достовірності ($p > 0,05$). За іншими показниками статистично вірогідних відмінностей між показниками в обох підгрупах не відмічено ($p > 0,05$).

З точки зору оцінки антистресових резервів особистості ми провели перевірку вольової саморегуляції у молодих спортсменів, враховуючи той

факт, що воля – один з головних психологічних чинників протистояння стресу. Результати наведені на рис. 2.6.

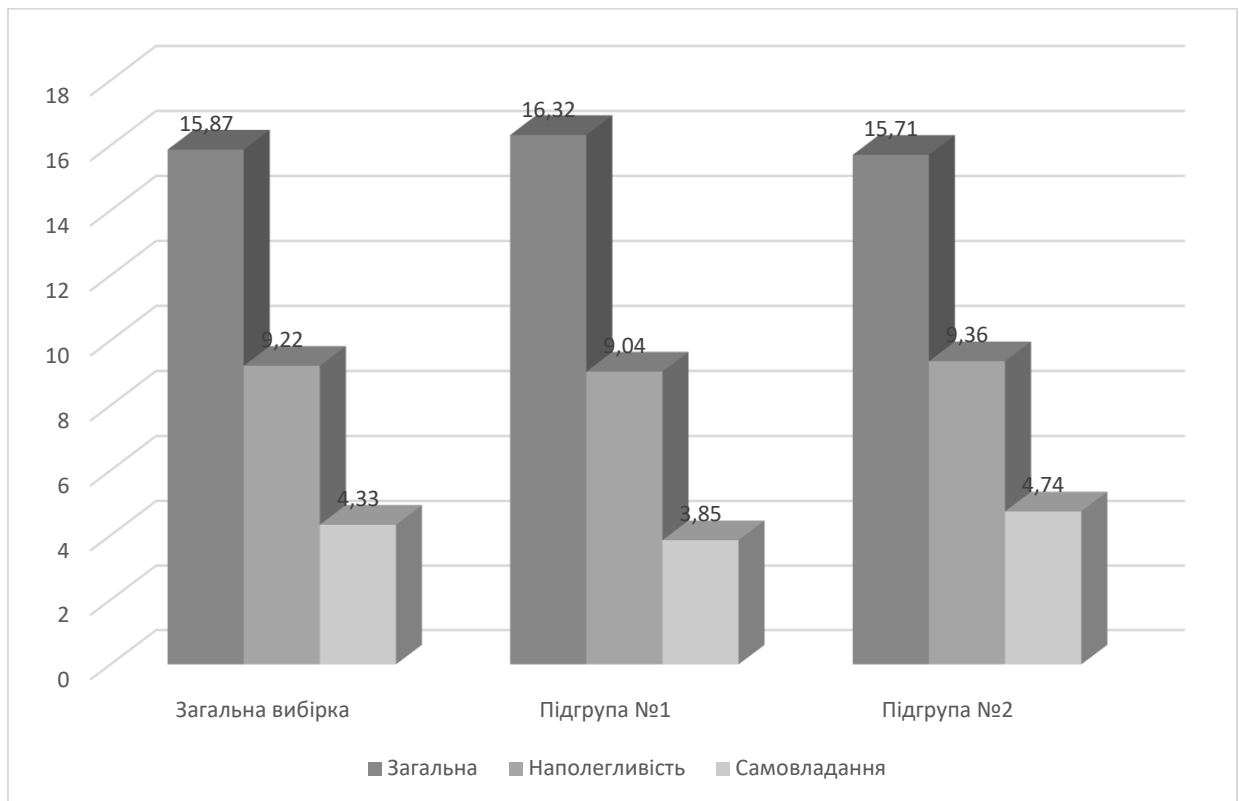


Рисунок 2.6. Стан вольової саморегуляції в спортсменів під час змагань за тестом А.В. Зверькова та Е.В.Ейдмана (бали)

За результатами емпіричного дослідження показники вольової саморегуляції мають важливі особливості. Так, в загальній вибірці спортсменів загальний показник вольової саморегуляції ($15,87 \pm 4,12$) на рівні середнього показника (16 балів), що вказує на їх впевненість у собі та емоційну зрілість. Таким особам властиві самостійність, незалежність поглядів, розвинуте відчуття власної гідності. Вони добре рефлексують, та іноді можуть втрачати впевненість в собі, ситуаційна стійкість в їх поведінці не є стабільною. Показник наполегливості – $9,22 \pm 2,31$ вище середнього (8 балів), що свідчить про те, що такі люди діяльні, працездатні, вони активно прагнуть виконати заплановане, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи та спокуси. Таким людям притаманні повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм власну поведінку. В той же час можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних

тенденцій. Показник самовладання – $4,33 \pm 1,25$ нижче середнього (6 балів), що характеризує їх досить спонтанними. Вразливість та традиційні погляди захищають таких людей від інтенсивних переживань та внутрішніх конфліктів. Доцільно розглянути відносні показники тесту (рис. 2.7-2.9).

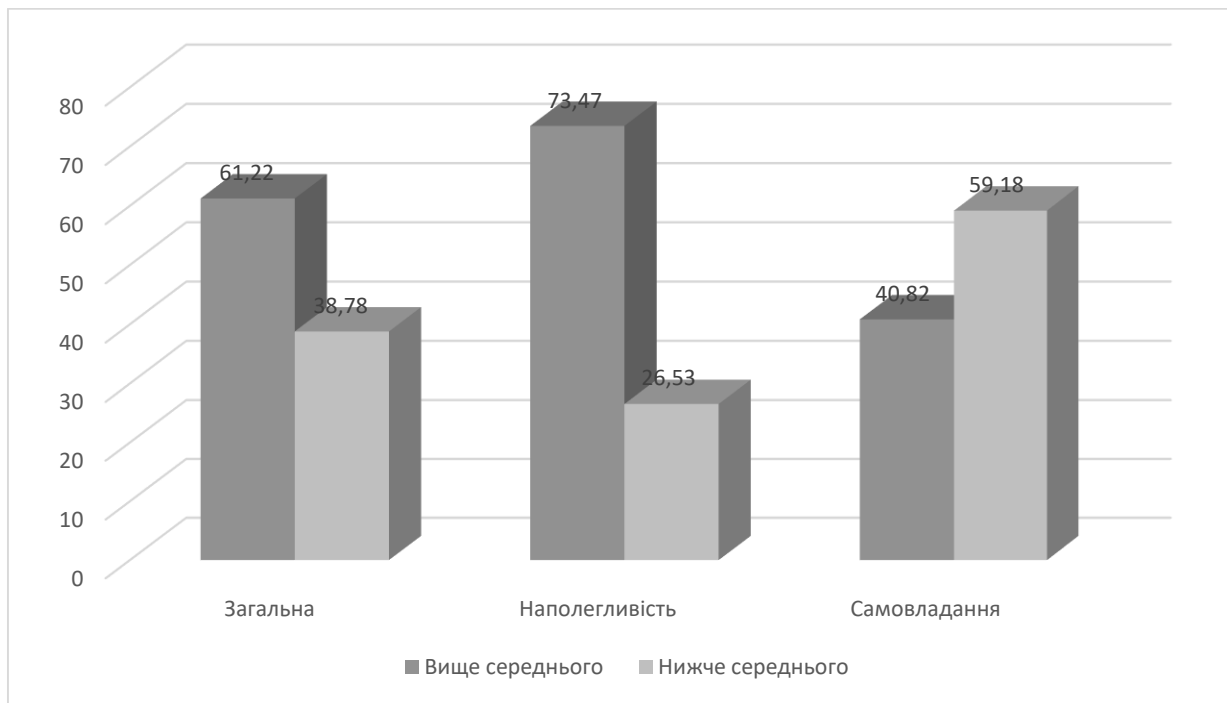


Рисунок 2.7. Стан вольової саморегуляції у спортсменів під час змагань за тестом А.В. Зверькова та Е.В.Ейдмана, загальна вибірка (%)

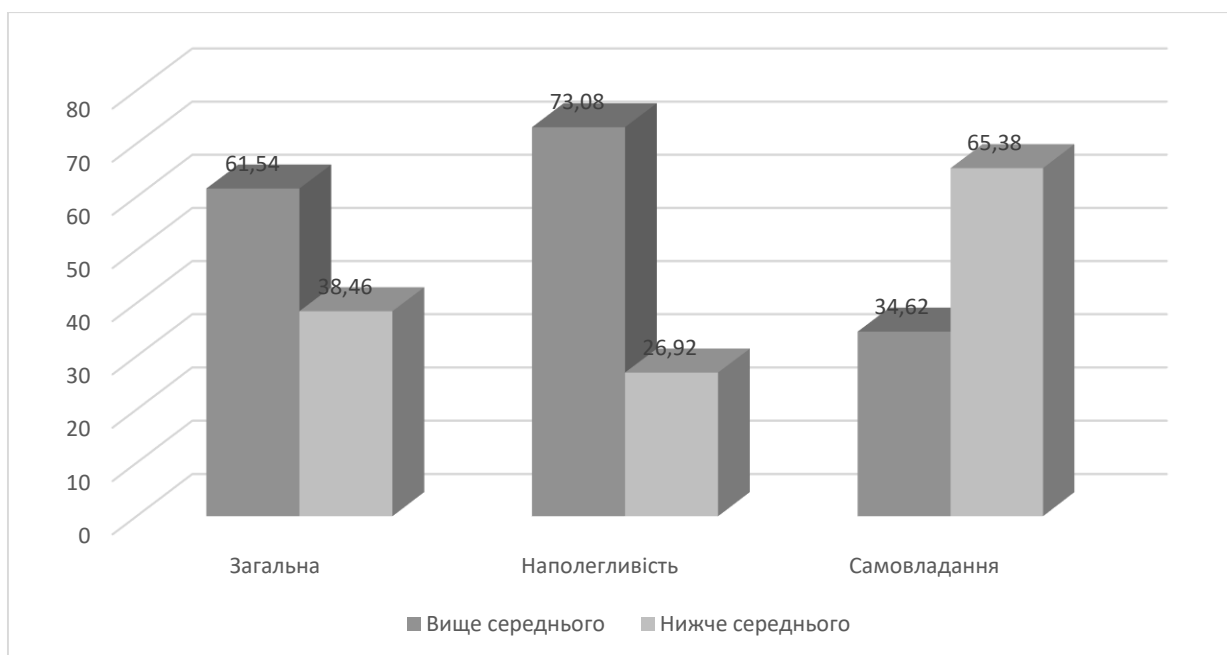


Рисунок. 2.8. Стан вольової саморегуляції у спортсменів під час змагань за тестом А.В. Зверькова та Е.В.Ейдмана, колективні види (%)

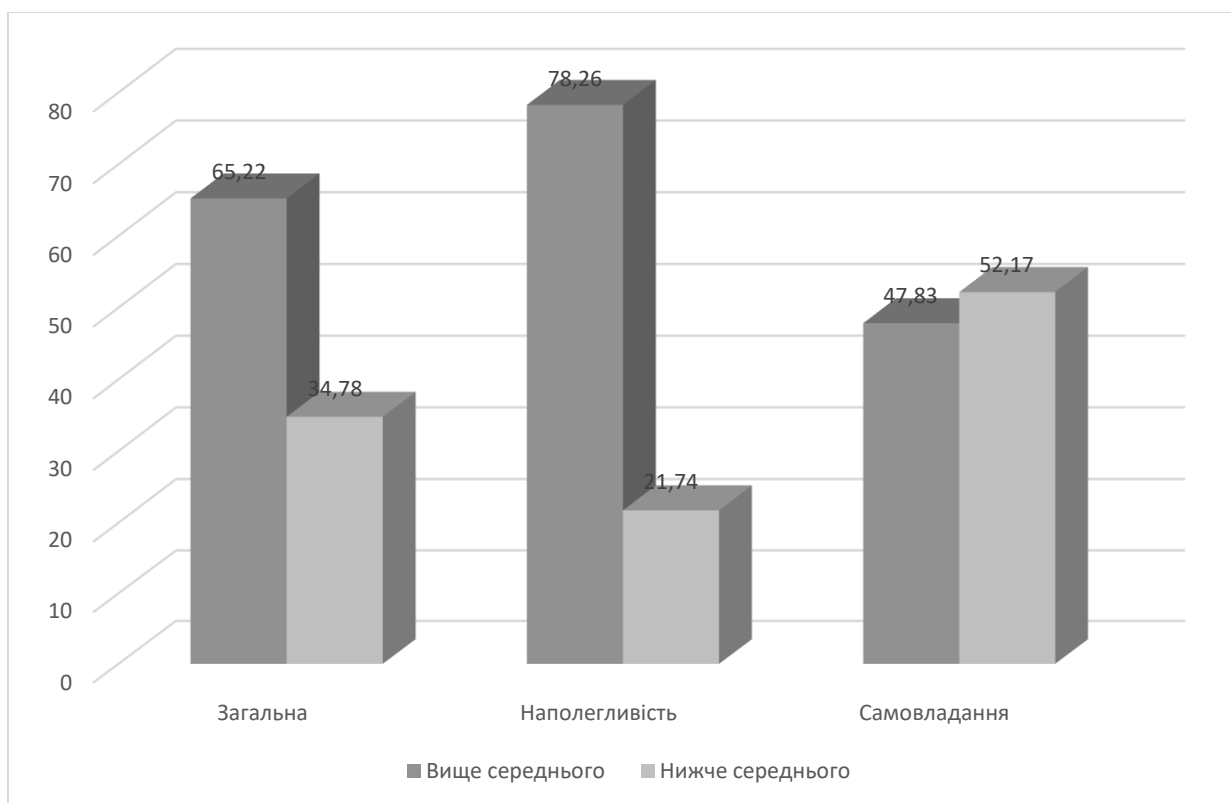


Рис. 2.9. Стан вольової саморегуляції у спортсменів під час змагань за тестом А.В. Зверькова та Е.В.Ейдмана, індивідуальні види спорту (%)

При деталізації отриманих даних за відносними показниками в загальній вибірці наші висновки підтверджуються: 61,22% респондентів мають високі показники загальної вольової саморегуляції, а 38,78% - низькі. Аналогічна картина спостерігається за показниками наполегливості (73,47% проти 26,53% відповідно) та протилежна картина спостерігається при вивченні самовладання (40,82% проти 59,18% відповідно).

Отже в загальній вибірці спортсменів під час змагань більшість мають високі показники загальної вольової саморегуляції та наполегливості, та показники самовладання нижче середнього, що пояснюється впливом стресу під час змагань.

Порівнюючи показники в підгрупах в залежності від виду спорту ми спостерігаємо сходу ситуацію: в обох групах переважають високі показники загальної вольової саморегуляції (61,54% у спортсменів, які займаються колективними видами спорту та 65,22% у спортсменів, які виступають в індивідуальних змаганнях), наполегливості (73,08% та 78,26% відповідно), та

нижче середнього – самовладання (65,38% та 52,17% відповідно). При цьому показники за самовладанням відрізняються в досліджуваних підгрупах: вони кращі у спортсменів, які змагаються в індивідуальних видах спорту, так високі показники самовладання у них складають 47,83% проти 34,62% у спортсменів, що займаються колективними видами спорту.

Вольова саморегуляція ґрунтується на такому принципі як правильна та адекватна мотивація спортсмена до участі у змаганнях.

Це може біти пов'язано як з особливостями тренерської підготовки, так і тим, що в індивідуальних видах спорту необхідність самовіддачі набагато краще культивується з самого початку підготовки до змагань, тобто обраною тренерською стратегією. В той же час статистично вірогідної різниці між показниками в досліджуваних підгрупах не виявлено ($p > 0,05$).

Щоб підтвердити результати нашого дослідження ми вважали за доцільне перевірити головний психологічний механізм протистояння стресової ситуації – а саме стресостійкість. Для цього ми застосували методику «Оцінка стресостійкості на основі самооцінювання» С. Коухена і Г. Вілліансона. Дана методика є надійною, валідною. Результати дослідження відображені в табл. 2.4. та рис. 2.10.

Таблиця 2.4

Рівні стресостійкості за тестом С. Коухена і Г. Вілліансона
спортсменів під час змагань

Рівні стресостійкості	Загальна вибірка		ПГ Д№1 (колективні)		ПГ Д№2 (індивідуальні)	
	п	%	п	%	п	%
Відмінний	3	6,12	1	3,85	2	8,7
Добрий	5	10,2	2	7,69	3	13,04
Задовільний	26	53,06	15	57,69	11	47,83
Поганий	10	20,42	5	19,23	5	21,74
Дуже поганий	5	10,2	3	11,54	2	8,7

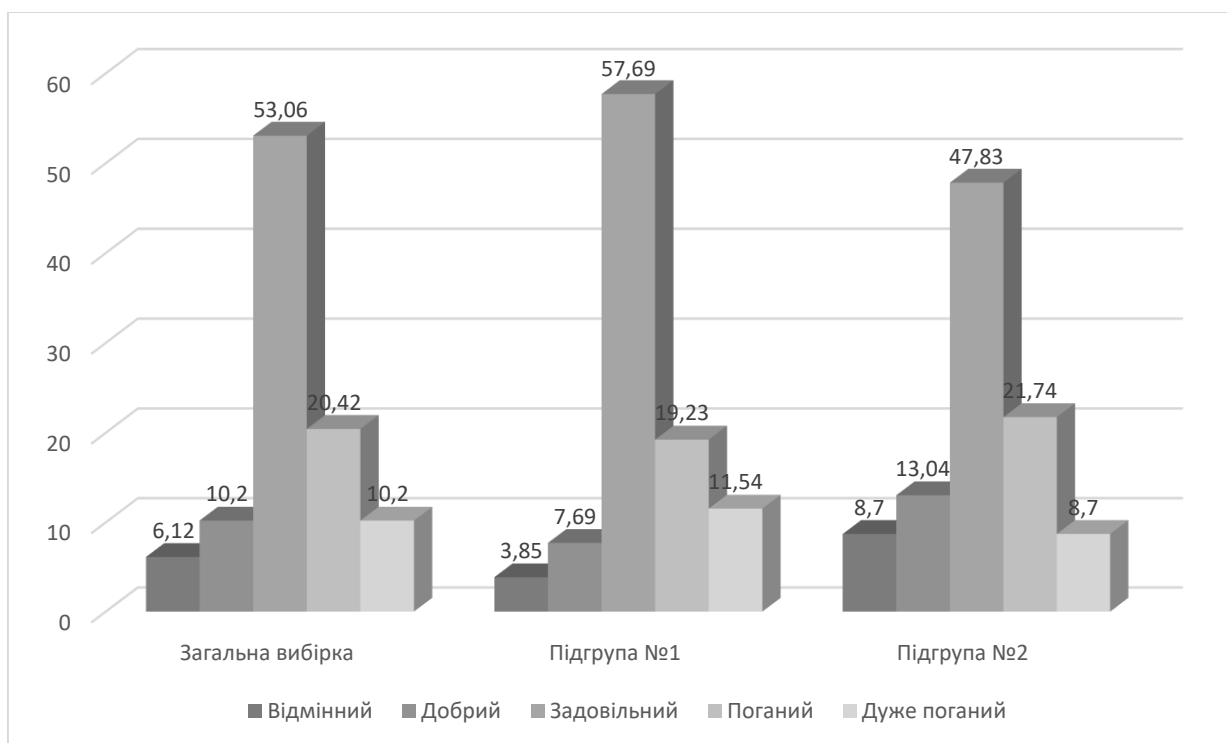


Рис. 2.10 Рівні стресостійкості за тестом С. Коухена і Г. Вілліансона спортсменів під час змагань

Загальна кількість спортсменів з кращими показниками стресостійкості склала 69,38%. Поганий рівень стресостійкості визначено в 20,42% досліджуваних, а дуже погано зі стресостійкістю у 10,2% опитаних. Тобто, з загальної кількості молодих спортсменів приблизно третина (30,62%) потребує покращення показників стресостійкості. Причому з них третина (10,2%) потребує негайної психологічної корекції.

Порівнюючи підгрупи досліджуваних в залежності від виду спорту ми отримали такі результати: відмінний рівень стресостійкості визначено у 3,85% досліджуваних спортсменів, що займаються колективними видами спорту та у 8,7% респондентів що виступають на індивідуальних змаганнях; добрий рівень – у 7,69% та 13,64% відповідно; у більшій половини стресостійкість на задовільному рівні – 57,69% та 47,83% відповідно; поганий рівень стресостійкості виявлений у 19,23% та 21,74% відповідно і дуже поганий рівень визначено у 11,54% та 8,7% опитаних відповідно. За допомогою даної методики нам вдалось визначити, що рівень стресостійкості приблизно на одному рівні у двох досліджуваних підгрупах. Статистично достовірної

різниці в результатах цих груп не знайдено ($p > 0,05$). Звертає на себе увагу той факт, що мало осіб, стресостійкість яких є на відмінному рівні; переважна більшість досліджуваних задовільний рівень стресостійкості. Досить значна частка респондентів з поганим чи дуже поганим рівнем стресостійкості – це майже третина досліджуваних, що говорить про недостатню увагу, яка приділяється психологічній підготовці та підвищенню стресостійкості спортсменів. На наш погляд, на цей факт необхідно звернути особливу увагу. Такий фактор, як молодий вік спортсменів є додатковою причиною недостатньої стресостійкості, яка в молодому віці дещо менша за зрілий вік.

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.

Незначна 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 наголошує на необхідності впровадження програм розвитку стресостійкості.

При розрахунку кореляції за критерієм Пірсона між рівнями тривожності та рівнем стресостійкості знайдена достовірна негативна кореляція між цими факторами (тобто, чим більше стресостійкість, тим менше рівень тривожності) $r = -0,768$, $p < 0,01$. Крім того, була виявлена достовірна позитивна кореляція між стресостійкістю та вольовою саморегуляцією ($r = 0,527$, $p < 0,05$), в той же час кореляційні зв'язки між іншими факторами дослідження є недостатніми ($p > 0,05$).

Висновки до другого розділу

За результатами проведеного емпіричного дослідження ми маємо можливість констатувати, що загальна більшість спортсменів під час змагань має помірну схильність до тривожності. В загальній вибірці цей показник сягає 75,51%. Також, в результаті проведеного експрес-тесту нами виявлено групу з маніфестними ознаками тривожності, а це майже кожний п'ятий спортсмен (20,41%) які потребують психологічної допомоги, та групу ризику (75,51%) спортсменів, яким необхідно приділити увагу на тренуванні стресостійкості з метою профілактики поглиблення симптомів тривожності.

За результатами емпіричного дослідження ми встановили, що в загальній вибірці найбільше зафіксовані фізіологічні (63,27%) прояви стресу, трохи менше емоційні (22,45%) та набагато менше інтелектуальні (8,16%) та поведінкові (6,12%) прояви, так найпоширенішими проявами стресу серед спортсменів є фізіологічні ознаки, вони мають симптоми: болі в тілі, погіршення показників здоров'я, зміни та порушення в різних системах організму.

За результатами емпіричного дослідження, в загальній вибірці молодих спортсменів найбільш виражені показники середніх рівнів за всіма психологічними станами: тривожності (69,39%), фрустрації (51,02%), агресивності (61,22%) та ригідності (55,1%). Необхідно відмітити й досить великий показник високого рівня тривожності: він спостерігається більш ніж у чверті респондентів загальної групи (26,53%). Це свідчить про досить вагомий вплив стресової ситуації під час змагань на молодих спортсменів та є маркером вірогідного розвитку дистресового розладу психіки.

За результатами емпіричного дослідження показники вольової саморегуляції мають важливі особливості. Так, в загальній вибірці спортсменів загальний показник вольової саморегуляції ($15,87 \pm 4,12$) на рівні середнього показника (16 балів). Показник наполегливості – $9,22 \pm 2,31$ вище

середнього (8 балів). Показник самовладання – $4,33 \pm 1,25$ нижче середнього (6 балів).

За результатами емпіричного дослідження стресостійкість загальної вибірки складає: відмінний рівень – 6,12% опитаних; добрий рівень стресостійкості визначено у 10,2 % вибірки; задовільний рівень виявлено у 53,06% респондентів. Загальна кількість спортсменів з кращими показниками стресостійкості склала 69,38%. Поганий рівень стресостійкості визначено в 20,42% досліджуваних, а дуже погано зі стресостійкістю у 10,2% опитаних. Тобто, з загальної кількості молодих спортсменів приблизно третина (30,62%) потребує покращення показників стресостійкості. Причому з них третина (10,2%) потребує негайної психологічної корекції.

Порівнюючи підгрупи спортсменів за видами спорту, в яких вони змагаються, ми не знайшли статистично достовірних відмінностей майже за всіма ознаками ($p > 0,05$).

Єдиним виключенням стали показники агресивності. Порівнюючи показники в досліджуваних підгрупах №1 та № 2 за методом кутового перетворення ф Фішера необхідно відмітити, що статистично достовірно нами відмічаються зміни в показниках агресивності.

Так, низький рівень агресивності відсутній в групі молодих спортсменів, що займаються індивідуальними видами спорту 0% проти 7,63% в групі молодих спортсменів які займаються колективними видами спорту ($p < 0,05$), а показник високого рівня агресивності більші - 43,48% проти 26,92% відповідно, проте останні показники не мали статистичної достовірності ($p > 0,05$).

При розрахунку кореляції за критерієм Пірсона між рівнями тривожності та рівнем стресостійкості знайдена достовірна негативна кореляція між цими факторами (тобто, чим більше стресостійкість, тим менше рівень тривожності) $r = -0,768$, $p < 0,01$. Крім того, була виявлена достовірна позитивна кореляція між стресостійкістю та вольовою саморегуляцією

($r=0,527$, $p<0,05$), в той же час кореляційні зв'язки між іншими факторами дослідження є недостатніми ($p>0,05$).

ВИСНОВКИ

На сучасному етапі розвитку психології стрес трактується як стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності у найбільш складних, важких умовах та обставинах. Стрес як нервово-психічна перенапруга викликається надсильним впливом, яким адекватна реакція раніше була сформована. Стрес виступає як тотальна, загальна мобілізація на пошук сил в організмі на вихід із дуже важких обставин життя. Військові дії негативно впливають на ситуацію у сучасному українському спорті, через це виникає ціла низка проблем, які вкрай важко вирішувати: це і зменшення кількості активних спортсменів, погіршення умов заняття спортом, брак спортивних споруд та вілміну великої кількості змагань, які раніше регулярно проводились. До цього необхідно додати вимушену міграцію спортсменів: як в країні. Так і переїзд їх за межі держави. Це вимагало зміни психологічного вмісту тренувань та мотиваційного впливу на спортсменів. Так, спортивні психологи вимушені приділяти більше уваги боротьбі із стресовими явищами, наслідками посттравматичного синдрому, робити особливий акцент на збереженні психологічного здоров'я спортсменів під час тернувань, та, особливо, під час змагань.

Тривога, викликана змаганнями, може бути форсована своїми невдалими виступами чи, навпаки, вдалими виступами конкурентів, конфліктами з тренером чи суддями, надмірною перенапругою і т.д. Крім того, можна виділити такі три форми змагального стресу, як передстартова лихоманка, стартова апатія та бойова готовність. Так, перша форма спортивного стресу проявляється у непомірному перезбудженні нервової системи, невиправданому збільшенні тону м'язів і труднощі у підтримці ясності тактичного мислення. При цьому вегетативний баланс організму зрушений у бік переважання тону симпатичної нервової системи. Друга форма змагального стресу спостерігається при тривалому очікуванні змагань та у спортивному лексиконі виступає як "перегорання" спортсмена.

Ця форма супроводжується ваготонією, переважанням тону парасимпатичної нервової системи і проявляється у спортсменів у вигляді зниженої мотивації та загальної слабкості. Третя форма є найбільш оптимальною формою змагального стресу і є своєрідною собою бойовою готовністю, що дає можливість досягти оптимальних спортивних результатів, і виступає варіантом еустресу.

Для оцінки стресу та його впливу на психічний стан спортсмену під час змагань використовували наступні методики: експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. В. Бойко); методика комплексної оцінки проявів стресу» Ю. В. Щербатих; методика самооцінки психічних станів (Г. Айзенка); тест дослідження вольової саморегуляції А. В. Зверькова та Е. В. Ейдмана; тест оцінки стресостійкості на основі самооцінювання (С. Коухен і Г. Вілліансо).

За результатами проведеного емпіричного дослідження ми маємо можливість констатувати, що загальна більшість спортсменів під час змагань має помірну схильність до тривожності. Також, в результаті проведеного експрес-тесту нами виявлено групу з маніфестними ознаками тривожності, а це майже кожний п'ятий спортсмен які потребують психологічної допомоги та групу ризику спортсменів, яким необхідно приділити увагу на тренуванні стресостійкості з метою профілактики поглиблення симптомів тривожності. Встановлено, що серед спортсменів найчастіше зафіксовані фізіологічні прояви стресу, трохи менше емоційні та набагато менше інтелектуальні та поведінкові прояви, так найпоширенішими проявами стресу серед спортсменів є фізіологічні ознаки, вони мають симптоми: болі в тілі, погіршення показників здоров'я, зміни та порушення в різних системах організму. За результатами емпіричного дослідження, в загальній вибірці молодих спортсменів найбільш виражені показники середніх рівнів за всіма психологічними станами: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Так, в загальній вибірці спортсменів загальний показник вольової саморегуляції на рівні середнього показника. Показник наполегливості –вище

середнього. Показник самовладання –нижче середнього. У спортсменів загальний рівень стресостійкості переважно задовільний, в той же час приблизно у третини молодих спортсменів він поганий або дуже поганий. Порівнюючи підгрупи спортсменів за видами спорту, в яких вони змагаються, ми не знайшли статистично достовірних відмінностей майже за всіма ознаками ($p > 0,05$). При розрахунку кореляції за критерієм Пірсона між рівнями тривожності та рівнем стресостійкості знайдена достовірна негативна кореляція між цими факторами. Крім того, була виявлена достовірна позитивна кореляція між стресостійкістю та вольовою саморегуляцією.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антипенко В. О. Стресостійкість до критичних ситуацій в умовах тренувальної та змагальної діяльності в різних видах спорту: автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 017 «Фізична культура і спорт». Миколаїв, 2021. 16 с.
2. Арнаутова Л., Петровська Т., Ганага О., Федорчук С. Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022;1., С.73-80.
3. Багрій М. Вплив стресу на фізіологічний стан людини. Київ: Медицина, 2020. 134 с.
4. Бершадська О. В. Емоційно-вольова сфера спортсменів підлітків. 2021. URL: <https://vseosvita.ua/library/emocijno-volova-sfera-sportsmeniv-pidlitkiv-426541.html>
5. Булгакова Т. М. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: *Матеріали IV Всеукраїнської наукової електронної конференції*: Київ, 2021. 164с.
6. Бочелюк В., Черепехіна О. Психологія спорту. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 224 с.
7. Бурбо Л. Емоції, почуття, прощення. Київ: Vivat, 2021. 160 с.
8. Височіна Н., Ромолданова І., Кузнецова О. Формування психічних властивостей особистості спортсменів, що займаються тхеквондо. *Єдиноборства*, 2023.1(23), 82–91.
9. Воляннюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Колосов А. Б. Організаційний стрес спортивної команди. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2021. Вип. 3. С. 38–44.
10. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. для студентів ВНЗ - Вид. 3-тє, без змін. - Київ : Олімпійська література : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2017. - 271 с

11. Воронова В. І. , Ємшанова Ю. О., Ковальчук В. І. Психологія. Дидактичні матеріали для самостійної роботи студентів. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, Каф. психології і педагогіки. - Київ : Знання України, 2018 .Ч. 1. 143 с
12. Гант О., Гончаренко В., Мінюй Ч. Особливості соціально-психологічної адаптованості спортсменів 12–14 років в ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*, 2021, № 3(21), С.4–13.
13. Генів Ф. Психологічні особливості мобілізаційної готовності спортсмена. Харків, 2020, 245с.
14. Герасименко О. В. Фізіологічні аспекти впливу фізичних вправ на психічне здоров'я. Київ: Наукова думка, 2023. 160 с.
15. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка, Психологія, 2022, 2(21). С. 97–107.
16. Ейпріл К. Позбутися тривоги. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки. 2022. 234 с.
17. Зайцева Ю., Корносенко О., Тараненко І. Педагогічні умови виховання емоційно-вольових якостей волейболістів. *Педагогічні науки*. № 79, 2022. С. 60-65.
18. Коваль В. П. Вплив надмірного стресу на психологічне та фізичне здоров'я. Львів: Наука, 2022. 144 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. Кокур О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України : метод. посіб. Київ : Видавничий дім “Освіта України”, ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. 74 с.

21. Кравченко О. Психологічна підготовка як один із факторів успішності виступу баскетболістів у змаганнях. *Спортивні ігри*, 2025, № 4(38), 58–67.
22. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменок. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. (1). с. 39-43.
23. Курдибаха О. Вплив стресогенних факторів на емоційновольову сферу спортсменів в змагальній діяльності. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції* (м. Київ, 22 жовтня 2019р.). Київ, 2019. С.27-28.
24. Левченко М. І. Вплив фізичної активності на психоемоційний стан людини. Харків: Видавництво університету, 2021. 214 с.
25. Левченко О. М. Вплив стресостійкості на професійний успіх. Харків: Видавництво університету, 2021. 192 с.
26. Лисенко А. П. Роль самомотивації у підвищенні психологічної стійкості. Одеса: Видавництво «Гуманітарні науки», 2022. 210 с.
27. Мельник О. Г. Вплив стресу на особистісний розвиток та досягнення цілей. Київ: Освіта, 2023. 160 с.
28. Мельникова М. Л. Психологія стресу: теорія і практика. Ірпінь, 2018. 112 с.
29. Мітова, О. Причини та наслідки невдалої психологічної адаптації як складової інтегральної підготовленості гравців 16–20 років до команд суперліги у баскетболі на етапі підготовки до вищих досягнень. *Спортивні ігри*, 2025, № 1(35), 40–48.
30. Мозолюк О. В., Руснак А. А., Горбанчук О. В. Психологічна підготовка до змагальної діяльності футболістів. *Фізична культура і спорт: актуальні питання*, 2024, 33–34.
31. Молочкова О. Вплив стресу на когнітивні процеси. Харків: Освіта, 2022. 119 с.

32. Нечай І. О. Психосоматичні наслідки хронічного стресу: причини та профілактика. Київ: Наукова думка, 2022. 58 с.
33. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с
34. Переверзева С., Царьова Н. Переваги і недоліки командного та індивідуального підходу у спортивних іграх. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 2025, № 1, 139–150.
35. Петровська Т. В., Воронова В. І., Гринь О. Р. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: монографія. Київ: Видавець Позднішев; 2021.165с.
36. Приходько В., Балджи І., Бузоверя А., Бондаренко О., Шкуропат О. Вплив військових дій на умови розвитку фізичної культури і спорту в громадах України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2024. 9(182), С.186-191.
37. Пушкарьов А. Л. Посттравматичне стресове розлад: діагностика, психофармакотерапія, психотерапія. Харків: вид. Інституту психотерапії, 2019. 128 с.
38. Рядова, Л. О., Рожков, В. О. Основи психологічної підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. *Olympicus*, 2025, № 1, С.137–143.
39. Савченко М. Міжнародна трудова міграція робочої сили з України в умовах воєнного стану. *Економіка і організація управління*. 2023. №3 (51). С.15-21
40. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі. Київ: Книголав, 2021. 272 с.
41. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

42. Тодорова, В. Г., Зосік, О. О. Вплив ігрової діяльності на психологічну стійкість гандболістів. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025, № 20.
43. Шаповал А. С., Рзаєва А. А., Петрухнов О. Д. Вплив війни на фізичну активність людини. *Фізична культура, спорт та здоров'я людини* : матеріали науково-практичної конференції присвяченої Захисникам України, Харків, 27 жовтня 2022 р. / ХНМУ. – Харків, 2022. – С. 187–191.
44. Шеріф Сархан. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. *Спортивний вісник Придніпров'я* : зб. наук. пр. Дніпропетровськ. 2021. № 2. С.100-102.
45. Шинкарук О. А., Лисенко О. В., Федорчук С. В. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2017. Вип. 3 (22). С. 469–476.
46. Andrieieva O., Byshevets N., Kashuba V., Hakman A., Grygus I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 2023, 8(2), P.75–81.
47. Beaven, C. M., Kilduff, L. P., Cook, C. J. Mental rehearsal improves passing skill and stress resilience in rugby players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2023, 18(9), P.1047–1052
48. Carron A. V. Cohesion and performance in sport: A Meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2022. Vol. 24, N 2, 1. P. 68-188.
49. Collins R. The Impact Of Collegiate Sport On A Feeling Of A Sense Of Community Within The University Experience. *Free Communication Abstracts Athlete Welfare*.Glasgow, 19-24 July. 2022. P. 35.1
50. Cowden R, Meyer-Weitz A, Asante K. Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. *Front Psy*. 2016; 7: P.1-9.
51. Dixon, A. J., Littlewood, M. A., Cronin, C. J., Twist, C., & Close, G. L. Understanding elite rugby league players' experience of collision, effective contact coaching techniques, and player contact psychology: A focus group study. *Journal of Sports Sciences*/ 2023, 41(23), P.2121–2128.

52. Fletcher D, Sarkar M Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *J of SpScien* 2014. 32(15): P.1419-34.

53. Kvasnytsya, O., Tyshchenko, V., Latyshev, M., Kvasnytsia, I., Polianychko, O., Kirsanov, M., ... & Hnutova, N. Longitudinal analysis of performance indicators in *winning and losing teams in rugby union*. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025, 25(8), P.1621–1628.

54. Robazza, C., Vitali, F., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. Self-confidence, mental toughness, and psychobiosocial experiences in elite rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 2025, 77, 102798.