

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка» Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
«Психологічні стратегії адаптації спортсменів до стресових умов
змагань»

Виконав студент гр. 601-ФП

_____._____.2026 р. ____ О.М.Тютюнник

Керівник кваліфікаційної роботи

_____._____.2026 р. ____ О.О. Чепур

Робота допущена до захисту:

Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

_____._____.2026 р. ____ (підпис)

Полтава 2026

ЗМІСТ:

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО СТРЕСОВИХ УМОВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	8
1.1 Психологічна адаптація як наукова категорія: сутність, структура та функції	8
1.2 Особливості прояву стресу у спортивній діяльності та його вплив на ефективність змагань	11
1.3 Психологічні стратегії адаптації спортсменів до стресових умов змагань	16
Висновок до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2 ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО СТРЕСОВИХ УМОВ ЗМАГАНЬ.....	37
2.1 Теоретичні основи та класифікація психодіагностичних методів у спортивній психології	37
2.2 Обґрунтування вибору психодіагностичних методик для дослідження адаптації спортсменів.....	40
2.3 Методика Спілбергера–Ханіна для визначення рівня тривожності спортсменів	46
Висновок до другого розділу.....	57
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ.....	59
3.1 Підготовка емпіричного дослідження	59
3.2 Застосування методики Спілбергера–Ханіна у спортсменів.....	62
3.3 Аналіз і узагальнення результатів дослідження та розробка рекомендацій.....	68
Висновок до третього розділу.....	77
ВИСНОВКИ.....	78
ДОДАТКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84

ВСТУП

Актуальність обраної теми. Сучасний спорт характеризується високим рівнем конкуренції, інтенсивністю тренувальних навантажень і постійним психологічним тиском. У таких умовах від спортсмена вимагається не лише фізична підготовленість, а й здатність ефективно функціонувати в стресових ситуаціях, що виникають під час змагань. Саме тому питання психологічної адаптації спортсменів до стресових факторів спортивної діяльності набуває особливої актуальності.

Змагальна діяльність супроводжується підвищеним рівнем емоційного напруження, тривожності, страхом невдачі, відповідальністю перед командою, тренером і вболівальниками. Незалежно від рівня підготовки, навіть досвідчені спортсмени можуть відчувати труднощі у подоланні психологічного дискомфорту, що негативно впливає на якість їхньої діяльності та результати.

У сучасній спортивній психології проблема подолання змагального стресу є однією з ключових. Від ефективності психологічних стратегій адаптації залежить здатність спортсмена зберігати емоційну рівновагу, концентрацію уваги та впевненість у власних силах. Використання науково обґрунтованих стратегій і технік саморегуляції дозволяє мінімізувати негативний вплив стресу, підвищити рівень психоемоційної стійкості та оптимізувати результативність у змаганнях.

Попри значну кількість досліджень, спрямованих на вивчення стресу в спорті, питання вибору та ефективності конкретних психологічних стратегій адаптації спортсменів залишається відкритим. Особливої уваги потребує аналіз індивідуальних відмінностей у копінг-стратегіях представників різних видів спорту, рівнів кваліфікації та особистісних характеристик.

Таким чином, дослідження психологічних стратегій адаптації спортсменів до стресових умов змагань має як наукове, так і практичне значення, оскільки його результати можуть бути використані у підготовці

спортсменів, розробці програм психологічного супроводу та підвищенні ефективності тренувального процесу.

Мета дослідження. Метою даної магістерської роботи є виявлення, аналіз та узагальнення психологічних стратегій адаптації спортсменів до стресових умов змагань, а також визначення їхньої ефективності залежно від індивідуально-психологічних особливостей спортсменів і специфіки виду спорту.

Реалізація поставленої мети передбачає вивчення теоретичних підходів до проблеми стресу й адаптації у спорті, дослідження практичних аспектів подолання змагальної напруги та розробку рекомендацій для підвищення рівня психологічної готовності спортсменів.

Завдання дослідження. Для досягнення поставленої мети у магістерській роботі передбачено вирішення таких основних завдань:

1. Проаналізувати теоретичні основи проблеми стресу та психологічної адаптації спортсменів у змагальній діяльності.
2. Визначити сутність та зміст поняття «психологічні стратегії адаптації» у контексті спортивної психології.
3. Дослідити особливості прояву стресових реакцій у спортсменів різних видів спорту та рівнів кваліфікації.
4. Обрати та застосувати психодіагностичний метод для визначення рівня тривожності спортсменів у змагальній ситуації.
5. Виявити найбільш ефективні стратегії подолання стресу (копінг-стратегії), які сприяють оптимізації психологічного стану спортсменів перед та під час змагань.
6. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічної стійкості спортсменів та вдосконалення їхньої адаптації до стресових умов змагальної діяльності.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що ефективна адаптація спортсменів до стресових умов змагань залежить від рівня їхньої тривожності та від вибору відповідних психологічних стратегій подолання стресу.

Об'єкт дослідження. Об'єктом дослідження є психологічна адаптація спортсменів до стресових умов змагальної діяльності.

Предмет дослідження. Предметом дослідження є психологічні стратегії адаптації спортсменів до стресових умов змагань, їхні особливості, ефективність та взаємозв'язок із рівнем тривожності спортсменів.

Методи дослідження. У процесі виконання магістерської роботи були використані комплексні методи дослідження, що забезпечують повне та всебічне вивчення проблеми.

До **теоретичних методів** належать аналіз, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел із психології стресу, адаптації та спортивної діяльності.

До **емпіричних методів** віднесено спостереження за поведінкою спортсменів у змагальних ситуаціях, бесіди та анкетування, а також використання психодіагностичних методик, зокрема методики Спілбергера–Ханіна для визначення рівня тривожності.

Для обробки результатів дослідження застосовувалися методи кількісного та якісного аналізу, порівняння показників, інтерпретація отриманих даних із позицій сучасної спортивної психології.

Інформаційна база дослідження. Інформаційну базу дослідження становлять наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених, присвячені проблемам психології спорту, стресу та адаптації особистості, зокрема роботи Г. Сельє, Р. Лазаруса, К. Хорні, Ю. Ханіна, С. Максименка, В. Планка, Л. Дяченко та інших дослідників. Також використано матеріали наукових статей, навчальних посібників, дисертацій, електронних ресурсів і звітів спортивних психологів щодо підготовки спортсменів до змагань.

Емпіричну основу роботи склали результати власного психодіагностичного дослідження, проведеного серед спортсменів різних видів спорту, а також спостереження та опитування, спрямовані на виявлення особливостей їхніх психологічних стратегій адаптації до стресових умов змагальної діяльності.

Наукова новизна дослідження. Наукова новизна магістерської роботи полягає у комплексному підході до вивчення психологічних стратегій адаптації спортсменів до стресових умов змагань та визначенні взаємозв'язку між рівнем тривожності й ефективністю застосовуваних копінг-стратегій.

У дослідженні уточнено сутність поняття «психологічна адаптація спортсмена», розкрито її зміст у контексті змагальної діяльності та визначено ключові чинники, що впливають на успішність подолання стресових ситуацій.

Також емпірично обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, зокрема використання методики Спілбергера–Ханіна для оцінки рівня тривожності спортсменів.

Отримані результати дозволяють розширити уявлення про індивідуальні відмінності в адаптаційних процесах спортсменів і можуть бути використані для подальшої розробки програм психологічної підготовки у спорті.

Галузь застосування результатів дослідження.

Практична значущість одержаних результатів полягає у можливості їх використання в діяльності спортивних психологів, тренерів та викладачів фізичної культури для підвищення психологічної готовності спортсменів до змагань і вдосконалення програм психолого-педагогічного супроводу у спорті. Матеріали дослідження можуть бути застосовані під час проведення тренінгів саморегуляції, занять із психологічної підготовки спортсменів різних рівнів кваліфікації, а також при розробці рекомендацій щодо профілактики підвищеної тривожності та стресових розладів у змагальній діяльності.

Результати дослідження можуть бути використані у науково-дослідній роботі, що стосується проблем психологічної адаптації та стресостійкості спортсменів, у розробці навчально-методичних матеріалів для студентів спеціальностей «Психологія» та «Фізична культура і спорт». Галузь застосування результатів дослідження визначає практичну значущість вибраної теми й проявляється через такі види робіт: а) публікації у наукових

виданнях; **б)** апробацію результатів дослідження на наукових конференціях, семінарах і конкурсах.

Публікації та впровадження. Результати теоретичного та емпіричного дослідження відображено у публікації «Психологічна адаптація спортсменів з інвалідністю до стресу змагальної діяльності: результати дослідження за методикою Спілберга-Ханіна» (Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики// Збірник тез за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених (м. Полтава, 7 листопада 2025 р.).

Структура роботи. робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел, який налічує 67 пунктів та додатків.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО СТРЕСОВИХ УМОВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Психологічна адаптація як наукова категорія: сутність, структура та функції

Проблема адаптації є однією з центральних у сучасній психології, оскільки вона безпосередньо пов'язана з механізмами пристосування людини до умов життя, діяльності та міжособистісних стосунків. У спорті, де діяльність спортсмена супроводжується високими фізичними й емоційними навантаженнями, питання адаптації набуває особливої актуальності. Саме від рівня психологічної адаптації залежить здатність спортсмена адекватно реагувати на стресові фактори змагань, підтримувати внутрішню рівновагу й демонструвати оптимальні результати.

У загальнонауковому розумінні термін *адаптація* (від лат. *adaptatio* — пристосування) означає процес і результат пристосування організму чи особистості до умов середовища, які змінюються. Перші спроби наукового осмислення цього поняття належать до біологічних наук. Так, ще Ч. Дарвін у своїй теорії еволюції розглядав адаптацію як природний механізм виживання організмів у боротьбі за існування. Згодом поняття адаптації було перенесене у психологію та соціологію, де воно набуло більш комплексного змісту, включаючи не лише фізіологічні, але й психічні та соціальні аспекти [26, с. 132].

Важливий внесок у розуміння адаптаційних процесів зробив канадський вчений Ганс Сельє, який розробив концепцію *стресу* як універсальної реакції організму на будь-яку вимогу, що порушує його рівновагу. У межах своєї *загальної адаптаційної теорії* він виділив три стадії: тривоги, резистентності та виснаження. Сельє підкреслював, що адаптація — це не просто реакція на стрес, а цілісний процес відновлення рівноваги між зовнішніми вимогами та внутрішніми ресурсами. Його роботи заклали

підґрунтя для подальшого розвитку психологічних підходів до проблеми адаптації.

У психологічному контексті адаптація розглядається як активний процес взаємодії людини із середовищем, який передбачає не лише пристосування до обставин, але й можливість їх змінювати. Р. Лазарус розвинув цю ідею, запропонувавши *когнітивно-оцінкову теорію стресу*. Згідно з нею, реакція людини на стрес визначається не самою ситуацією, а тим, як вона її інтерпретує. Якщо людина оцінює подію як загрозову чи таку, що перевищує її ресурси, виникає стрес. Таким чином, адаптація постає як процес когнітивної оцінки та вибору ефективних стратегій подолання труднощів — так званих *копінг-стратегій* (*coping strategies*).

Поняття *копінгу* (від англ. *to cope* — долати, справлятися) стало ключовим у дослідженнях психологічної адаптації. Лазарус і Фолкман визначали копінг як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання вимог, які людина оцінює як такі, що перевищують її можливості. У спортивній психології це означає здатність спортсмена підтримувати емоційний баланс, раціонально розподіляти увагу та мобілізувати ресурси у критичні моменти змагання [9, с. 28].

К. Хорні, представниця неофрейдизму, підкреслювала роль внутрішніх конфліктів у процесі адаптації. Вона вважала, що невдачі в адаптації часто зумовлені нереалістичними очікуваннями та внутрішнім страхом неуспіху. Для спортсмена це може проявлятися у завищених вимогах до себе, страху програти чи втратити статус, що призводить до емоційної напруги й дезадаптації [12, с. 62].

А. Маслоу розглядав адаптацію крізь призму своєї ієрархії потреб. За його концепцією, людина, яка досягає вищих рівнів самоактуалізації, здатна ефективніше справлятися зі стресом, оскільки керується внутрішньою мотивацією, а не зовнішнім тиском. Таким чином, психологічна адаптація у спорті може бути розглянута як прояв самореалізації спортсмена в умовах екстремальних вимог [13, с. 71].

Ю. Ханін, відомий радянський і фінський психолог, створив *теорію індивідуальної зони оптимального функціонування (IZOF)*. Він довів, що ефективність спортсмена залежить від індивідуального рівня емоційного збудження та тривожності. Для кожного спортсмена існує оптимальна зона емоційного стану, у межах якої досягаються найкращі результати. Перевищення цієї зони призводить до дезорганізації поведінки. Таким чином, адаптація розглядається як підтримання власного емоційного балансу в межах індивідуальної норми [26, с. 14].

Структура психологічної адаптації, за сучасними уявленнями, включає кілька взаємопов'язаних компонентів:

- а) когнітивний — усвідомлення ситуації, оцінка її складності, визначення можливих шляхів дії;
- б) емоційний — регуляція внутрішнього стану, управління тривожністю, страхом, агресією;
- в) поведінковий — конкретні дії, спрямовані на досягнення мети або подолання труднощів;
- г) соціальний — взаємодія із тренером, командою, суперниками, підтримка соціальних зв'язків.

Основними функціями психологічної адаптації є:

- а) Регулятивна — забезпечує внутрішню рівновагу між особистістю та середовищем.
- б) Захисна — спрямована на збереження психічного здоров'я в умовах стресу.
- в) Мотиваційна — стимулює до пошуку ефективних способів подолання труднощів.
- г) Розвивальна — сприяє формуванню стресостійкості та особистісного зростання.

Сучасні дослідження (В. Панок, Л. Дяченко, О. Тімченко, R. Fletcher, S. Sarkar та ін.) [3, 17, 33] розглядають психологічну адаптацію спортсмена як динамічний процес саморегуляції, що включає баланс між зовнішнім

навантаженням і внутрішніми ресурсами особистості. Цей процес не є статичним: він змінюється залежно від виду спорту, рівня підготовки, досвіду та індивідуально-психологічних особливостей спортсмена.

Отже, психологічна адаптація є багатокомпонентним процесом, який охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування особистості. Вона є ключовим чинником успішності спортивної діяльності, визначаючи здатність спортсмена ефективно діяти в умовах стресу, мобілізувати внутрішні ресурси та зберігати стабільність результатів.

1.2. Особливості прояву стресу у спортивній діяльності та його вплив на ефективність змагань

Змагальна діяльність спортсмена є складним комплексом фізичних, психічних і соціальних навантажень, що вимагають максимальної мобілізації ресурсів організму. У процесі змагань спортсмени стикаються з численними стресовими факторами, серед яких провідне місце посідають психологічні: страх поразки, невпевненість у власних силах, відповідальність перед командою, публікою, тренером або спонсорами [1, с. 12]. Внаслідок цього у спортсменів формується специфічний вид стресу — спортивний стрес, який має свої особливості перебігу, динаміки та наслідків.

Вперше термін «стрес» у науковий обіг ввів Ганс Сельє [58, с. 21], визначаючи його як неспецифічну реакцію організму на будь-який подразник, що порушує гомеостаз. У спорті стрес є невід’ємним елементом змагальної діяльності, оскільки будь-який виступ вимагає мобілізації фізичних і психічних ресурсів. Проте межа між стимулюючим (евстресом) і руйнівним (дистресом) є тонкою. Помірний рівень стресу може підвищити концентрацію, мотивацію та витривалість спортсмена, тоді як надмірний — призводить до емоційного виснаження, дезорганізації дій та зниження результатів.

Психологічна структура стресу у спорті, за моделлю Р. Лазаруса [26, с. 52], включає три основні компоненти: когнітивний, емоційний і поведінковий.

Когнітивний компонент пов'язаний із суб'єктивною оцінкою ситуації: спортсмен визначає, наскільки подія загрозна та чи володіє він необхідними ресурсами для подолання труднощів.

Емоційний компонент відображає внутрішні переживання — тривогу, страх, збудження, сумнів.

Поведінковий компонент виявляється у зовнішніх діях: змінах моторики, помилках, надмірній імпульсивності або навпаки — скутому виконанні рухів.

Важливим показником спортивного стресу є рівень тривожності, який у психології спорту поділяють на особистісну (стабільну індивідуальну рису) та ситуаційну (змінну реакцію на конкретну ситуацію змагання). Ю. Ханін зазначав, що надмірна тривожність веде до порушення координації рухів, зниження концентрації уваги й помилок у прийнятті рішень. Водночас певний рівень емоційного напруження є необхідним для досягнення піку спортивної форми [3, с. 42].

Фізіологічні реакції на стрес у спортсменів проявляються у підвищенні частоти серцевих скорочень, збільшенні артеріального тиску, прискореному диханні, активації симпатичної нервової системи [2, с. 23]. Психологічні реакції включають роздратування, дратівливість, труднощі з концентрацією, нав'язливі думки, безсоння або апатію. Тривалий вплив стресу може спричинити розвиток емоційного вигорання, депресивних станів або втрату мотивації до змагань.

У спортивній психології розрізняють кілька типів стресорів [9, с. 112]:

а) Зовнішні стресори — умови середовища (гучна публіка, погодні умови, тиск медіа, суперництво).

б) Внутрішні стресори — індивідуальні риси спортсмена (страх невдачі, низька самооцінка, перфекціонізм).

в) Соціально-психологічні стресори — очікування тренера, колективна відповідальність, конфлікти в команді.

Особливої уваги заслуговує аналіз проявів стресу у спортсменів з інвалідністю, чия адаптація до змагального середовища має додатковий рівень складності. Особливості реагування на стрес у спортсменів з інвалідністю значною мірою визначаються не лише спортивними чинниками, але й ширшим соціально-психологічним контекстом їхнього життя. З одного боку, люди з обмеженими можливостями мають досвід подолання труднощів, що сприяє формуванню витривалості, цілеспрямованості та внутрішньої мотивації; з іншого — вони можуть стикатися з високою чутливістю до факторів оцінювання, страхом невдачі, тривогою щодо власного статусу в суспільстві та команді. Для багатьох з них спорт виступає сферою, де реалізується не лише прагнення до результату, а й потреба у самоствердженні, відчутті рівноправності та соціальної включеності. Саме тому переживання стресу у спортсменів з інвалідністю часто є глибшим і багатовимірним, а його вплив на результативність — більш вираженим [15, с. 57].

В умовах змагань спортсмени цієї категорії можуть переживати підвищений тиск через бажання довести власну спроможність не тільки суперникам, а й самому собі. У деяких випадках це сприяє мобілізації ресурсів, проте надмірна внутрішня вимога «не підвести», «показати максимум» може формувати емоційне перенапруження. Відомо, що в таких ситуаціях ситуативна тривожність здатна блокувати раціональне мислення, спричиняти імпульсивні рішення або, навпаки, надмірну обережність у виконанні техніки, що знижує якість спортивного результату. Особливо це актуально у дисциплінах, де вирішальними є точність, реакція або тактичне мислення — плавання, легка атлетика, голбол, боча тощо [8, с. 28].

Фізіологічні прояви стресу у спортсменів з інвалідністю також можуть мати специфіку. Наприклад, за високої тривожності у спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату збільшується м'язова ригідність, що ускладнює рухи; у незрячих чи слабкозорих спортсменів порушується сенсорна концентрація, що зменшує точність просторової оцінки; у спортсменів з порушеннями слуху збільшується напруження, пов'язане з

потребою концентрувати увагу на візуальних сигналах. Такі зміни знижують ефективність реалізації технічних дій, а в окремих випадках можуть навіть створювати ризик травмування через збільшення помилок у координації рухів.

Психологічний компонент адаптації до стресу у спортсменів з інвалідністю залежить також від рівня соціальної підтримки. Наявність компетентного тренера, психолога, доступної інфраструктури та сприятливого мікроклімату в команді зменшує негативний вплив стресорів. Водночас нестача адаптованих умов, дискримінаційні установки або завищені вимоги оточення можуть підсилювати тривожність [8, с. 46]. Дуже важливим є індивідуальний підхід у тренувальному процесі: адаптація навантажень, врахування особливостей фізичних можливостей, емоційних станів та темпу відновлення. Практичний досвід показує, що спортсмени з інвалідністю значно ефективніше долають стрес, коли відчувають прийняття та віру у власні можливості, а не лише тиск на результат.

Не менш значущими є індивідуальні механізми копінгу — способи подолання напруження, якими володіє спортсмен. Ті, хто активно використовує техніки саморегуляції (дихальні вправи, позитивну самонастанову, візуалізацію), демонструють вищий рівень стабільності під час змагань. Натомість пасивні стратегії уникнення, емоційного витіснення чи відкладання проблем можуть знижувати психологічну стійкість. Наукові дослідження підтверджують, що спортсмени з інвалідністю, які мають доступ до психологічного супроводу та тренувань стрес-менеджменту, характеризуються нижчим проявом дезадаптивної тривожності та кращими результатами виступів [7, с. 23].

Особливістю переживання стресу також є різниця між типами спортивної інвалідності. Наприклад, спортсмени з вродженими порушеннями частіше демонструють сформовані адаптаційні стратегії, оскільки з дитинства навчаються долати труднощі, що позитивно впливає на стресостійкість. У спортсменів, які отримали інвалідність унаслідок травми, може фіксуватися тривалий період психологічної перебудови, пов'язаний зі зміною стилю

життя, образу тіла і самооцінки [6, с. 22]. У таких випадках тренувальний процес виконує не лише спортивну, а й реабілітаційну функцію — сприяє поверненню відчуття контролю, самодостатності та продуктивної ідентичності.

Таким чином, проблема стресу у спортсменів з інвалідністю має багатовимірний характер і потребує всебічного наукового осмислення. Вона включає фізіологічні аспекти адаптації, соціально-психологічні фактори підтримки, індивідуальні особливості особистості та наявність ефективних стратегій копіngu. Чим краще розвинена система психологічної допомоги, тим вищими є шанси спортсменів демонструвати стабільні результати, знижувати вплив тривожності та успішно реалізовувати свій потенціал у змагальній діяльності. Підготовка спортсменів з інвалідністю до змагань повинна включати тренування нервово-психічної стійкості, розвиток саморегуляції, впровадження релаксаційних технік і формування позитивної мотиваційної установки на подолання труднощів, що загалом підвищує якість спортивної діяльності та рівень соціальної інтеграції [6, с. 25].

Узагальнюючи викладене, можна зазначити, що стрес у спортивній діяльності є неминучим компонентом професійного зростання спортсмена та безпосередньо впливає на якість виконання рухових дій, тактичних рішень і кінцевий результат змагань. Він проявляється на фізіологічному, емоційному й когнітивному рівнях, а інтенсивність реакції залежить від індивідуальних особливостей, досвіду, рівня підготовки та наявних стратегій психологічної адаптації. Особливого значення ця проблема набуває щодо спортсменів з інвалідністю, у яких стрес часто посилюється соціальними й особистісними чинниками, потребою доведення власних можливостей і специфікою фізичних обмежень. Вчасне розпізнавання стресових реакцій, впровадження адаптивних копінг-стратегій та психологічна підтримка дозволяють знизити ризик емоційного перенапруження, підвищити ефективність тренувального процесу й сприяти оптимальному виступу в змаганнях.

1.3. Психологічні стратегії адаптації спортсменів до стресових умов змагань

Адаптація спортсмена до стресових умов змагань є багаторівневим процесом, що включає мобілізацію фізіологічних, когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів. У спортивній психології цей процес розглядають через призму психологічних стратегій адаптації, або *копінг-стратегій*, які забезпечують підтримку стабільного функціонування спортсмена під час критичних ситуацій [4, с.17].

Термін *копінг* (від англ. *to cope* — справлятися, долати труднощі) був введений у психологічну науку Лазарусом і Фолкманом. Вони визначали копінг як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на управління зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються як перевищуючі ресурси особистості. У спорті копінг має специфіку: він спрямований на досягнення оптимальної продуктивності, підтримання емоційної стабільності та зниження ризику психологічного виснаження.

Сучасні дослідження виділяють кілька підходів до класифікації копінг-стратегій у спорті:

а) За спрямованістю дій (за Лазарусом та Фолкманом) [15, с. 118]:

Проблемно-орієнтовані стратегії — спрямовані на активне усунення джерела стресу або зміну ситуації, що його викликає. Вони передбачають свідоме та цілеспрямоване впливання на фактори, які створюють напруження, з метою підвищення ефективності діяльності спортсмена. До таких стратегій належать аналіз причин стресу, який дозволяє визначити внутрішні та зовнішні чинники, що провокують стресову реакцію, та оцінити можливість їх контролю. Планування дій включає розробку конкретного алгоритму поведінки у критичних ситуаціях, що дозволяє зменшити невизначеність та забезпечити впевненість у власних рішеннях. Пошук інформації допомагає спортсмену підготуватися до різних сценаріїв змагань, врахувати слабкі і сильні сторони суперників, умови проведення змагань, а також оптимальні способи виконання технічних прийомів. Вдосконалення техніки та стратегії

змагання передбачає систематичну роботу над фізичними, технічними та тактичними навичками, що дозволяє спортсмену діяти більш ефективно навіть у стресових умовах. Комплексне застосування цих підходів сприяє формуванню контролю над ситуацією, зниженню негативного впливу стресу на психіку та підтримці високої продуктивності у процесі спортивної діяльності.

Емоційно-орієнтовані стратегії — спрямовані на регуляцію власних емоцій та внутрішнього стану спортсмена, зменшення негативного впливу стресу та підтримання психологічної стабільності під час змагань [29, с. 133]. На відміну від проблемно-орієнтованих стратегій, вони не змінюють саму стресову ситуацію, а допомагають спортсмену адаптуватися до неї, зберігаючи контроль над власними переживаннями та поведінкою. Основною метою таких стратегій є зниження тривожності, посилення впевненості у власних силах, підтримка позитивного настрою та емоційного балансу.

До емоційно-орієнтованих стратегій належать різноманітні методи релаксації, зокрема прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи, аутогенне тренування та медитація. Ці методи дозволяють спортсмену зменшити рівень фізіологічного збудження, нормалізувати серцевий ритм, артеріальний тиск та дихання, що безпосередньо впливає на концентрацію і точність виконання технічних елементів [32, с. 34]. Візуалізація успіху та позитивне самонавіювання допомагають формувати образ бажаного результату та внутрішню впевненість, що сприяє мобілізації ресурсів організму у критичних моментах змагань.

Не менш важливою є стратегія соціальної підтримки, що включає взаємодію з тренером, командою, родиною та фахівцями психологічної служби. Для спортсменів з інвалідністю значення соціально-психологічного середовища є підвищеним, оскільки позитивна підтримка допомагає знижувати почуття ізоляції, підсилює внутрішню віру у власні можливості та сприяє формуванню емоційної стабільності. Ефективна комунікація з

тренером дозволяє адаптувати тренувальний процес до індивідуальних потреб спортсмена, що також зменшує ризик стресових перевантажень.

Регулярне використання релаксаційних методик і технік саморегуляції знижує рівень ситуативної тривожності та покращує психологічну готовність спортсмена до старту. Роботи Fletcher та Sarkar (2016) показали, що спортсмени, які поєднують проблемно- та емоційно-орієнтовані стратегії, демонструють вищу стресостійкість і кращі результати у змаганнях. Водночас українські психологи наголошують, що емоційно-орієнтовані методи є особливо важливими для молодих або менш досвідчених спортсменів, які часто мають підвищений рівень тривожності та емоційну нестійкість під час турнірів.

б) За типом поведінки:

Активні стратегії — активні дії для подолання стресового чинника (коригування поведінки, вдосконалення техніки, планування) [42]. Активні стратегії передбачають свідомі дії спортсмена, спрямовані на подолання стресового чинника та оптимізацію власної поведінки у складних або критичних ситуаціях. Вони базуються на активному втручанні в процес подолання труднощів, а не лише на внутрішній регуляції емоцій. Основною метою активних стратегій є зміна ситуації або поведінки спортсмена таким чином, щоб знизити негативний вплив стресу та підвищити ефективність спортивної діяльності.

До активних стратегій належать різноманітні форми коригування поведінки, які дозволяють адаптуватися до конкретних умов змагань. Це може включати зміну технічних прийомів, послідовності виконання рухів або способів взаємодії з суперником у командних видах спорту. Вдосконалення техніки, яке є невід'ємною складовою активних стратегій, передбачає регулярне тренування рухових навичок, відпрацювання стандартних та нестандартних ситуацій, формування автоматизованих дій, що знижує ймовірність помилок під час стресових умов [27, с. 43].

Планування також є важливою складовою активних стратегій. Воно включає розробку чітких алгоритмів дій, що передбачають, як спортсмен реагуватиме на зміни у змагальній ситуації, які дії здійснюватиме у випадку помилок або непередбачуваних обставин. Планування дозволяє спортсмену підвищити відчуття контролю над ситуацією, зменшити рівень невизначеності та підвищити впевненість у власних рішеннях [46, с. 37].

Активні стратегії ефективні як у фізичному, так і у психоемоційному плані. Вони дозволяють спортсмену мобілізувати ресурси організму, покращити концентрацію уваги та координацію дій, а також забезпечують позитивний вплив на мотивацію та самооцінку. Дослідження показують, що спортсмени, які систематично застосовують активні стратегії, демонструють підвищену стресостійкість, швидше адаптуються до нових умов та досягають стабільно високих результатів у змаганнях.

Пасивні стратегії — уникнення проблеми, відволікання уваги, емоційне витіснення. Дослідження показують, що пасивні стратегії менш ефективні у високорівневому спорті, але можуть допомогти короткостроково знизити емоційне навантаження. Пасивні стратегії передбачають такі способи реагування на стресові ситуації, при яких спортсмен уникає прямого впливу на джерело стресу і зосереджується на зменшенні його негативного впливу через відволікання або внутрішню регуляцію емоцій. До пасивних стратегій належать уникнення проблеми, відволікання уваги та емоційне витіснення. Уникнення проблеми проявляється у спробах тимчасово відмовитися від активного вирішення ситуації або перекласти її вирішення на інший час, що може допомогти спортсмену знизити рівень тривожності у короткостроковій перспективі [35, с. 148]. Відволікання уваги включає перенаправлення фокусу на нейтральні або позитивні дії, такі як виконання рутинних вправ, спілкування з тренером або командою, прослуховування музики чи інші способи тимчасово «відключитися» від стресового чинника.

Емоційне витіснення полягає у спробах не усвідомлювати або не відчувати стресові переживання, що дозволяє спортсмену зберегти зовнішню

спокійність і концентрацію на виконанні завдання. Хоча ці методи не змінюють саму стресову ситуацію, вони можуть тимчасово полегшити емоційне навантаження та допомогти підтримати продуктивність у короткостроковій перспективі.

Пасивні стратегії менш ефективні у високорівневому спорті, де успіх значною мірою залежить від активного контролю над ситуацією та швидкого прийняття рішень. Проте вони можуть бути корисними для початкового етапу підготовки, у випадках непередбачуваних обставин або під час емоційного виснаження, коли активне втручання неможливе. Українські та міжнародні психологи зазначають, що в поєднанні з іншими стратегіями пасивні методи можуть допомогти спортсмену уникнути перевантаження, відновити емоційну рівновагу і підготуватися до подальших активних дій.

в) За тривалістю ефекту:

Короткострокові стратегії — миттєво зменшують стрес (глибоке дихання, самонавіювання). Короткострокові стратегії передбачають використання прийомів та методів, які миттєво зменшують рівень стресу і дозволяють спортсмену швидко відновити психологічну рівновагу та концентрацію під час змагань. Вони не змінюють саму стресову ситуацію, але забезпечують оперативну регуляцію емоційного та фізіологічного стану, що дозволяє зберегти контроль над діями та підтримати оптимальний рівень продуктивності [5, с.147]. До таких стратегій належать глибоке дихання, самонавіювання, короткі релаксаційні вправи, тимчасове відволікання уваги та психофізіологічні ритуали, які допомагають швидко мобілізувати ресурси організму.

Глибоке дихання є однією з найефективніших короткострокових стратегій, оскільки воно безпосередньо впливає на рівень збудження, знижує серцевий ритм і допомагає стабілізувати кров'яний тиск. Самонавіювання включає використання коротких позитивних фраз, внутрішніх установок або афірмацій, які сприяють зменшенню тривожності та формують позитивну мотивацію для виконання конкретного завдання [33, с. 210]. Такі методи

дозволяють спортсмену швидко переключити увагу з джерела стресу на власні дії, відновити емоційний баланс і підготуватися до ефективного виконання завдань під час змагань.

Короткострокові стратегії особливо ефективні у ситуаціях високої невизначеності або під час критичних моментів змагань, коли немає часу на тривалу підготовку чи комплексну роботу над проблемою. Дослідження психологів спорту показують, що регулярне використання короткострокових стратегій підвищує рівень контролю над стресом, сприяє збереженню концентрації та покращує результативність у стресових умовах. Водночас вони зазвичай не забезпечують довготривалого ефекту і найчастіше застосовуються у поєднанні з довгостроковими стратегіями для формування стійкої психологічної адаптації спортсмена.

Довгострокові стратегії — формують психологічну стійкість і стресостійкість через регулярну практику (психологічні тренінги, медитація, психоосвіта) [4, с. 73]. Довгострокові стратегії спрямовані на формування стійкої психологічної адаптації спортсмена до стресових умов шляхом регулярного розвитку навичок саморегуляції, емоційної стійкості та когнітивної гнучкості. Вони не забезпечують миттєвого зниження стресу, але створюють основу для довготривалого контролю над емоціями, поведінкою та фізіологічними реакціями у складних або непередбачуваних умовах змагань. Основним завданням довгострокових стратегій є формування психологічної стійкості, яка дозволяє спортсмену ефективно функціонувати навіть під високим емоційним і фізіологічним навантаженням.

До довгострокових стратегій належать регулярні психологічні тренінги, які включають розвиток когнітивних і поведінкових навичок, навчання проблемно- та емоційно-орієнтованим копінг-стратегіям, а також відпрацювання конкретних тактичних і технічних дій у змодельованих стресових ситуаціях. Медитація, йога та інші методи психофізіологічної релаксації сприяють формуванню стабільного емоційного фону, покращенню концентрації уваги та самоконтролю, а регулярна психоосвіта дозволяє

спортсмену усвідомлено підходити до процесів адаптації та розпізнавати власні стресові тригери [47, с. 21].

Довгострокові стратегії особливо важливі для високорівневого спорту, де постійне емоційне навантаження та тривалі періоди підготовки можуть призводити до психологічного виснаження. Вони дозволяють спортсмену не лише ефективно справлятися з короткостроковими стресовими ситуаціями, але й розвивати загальну стресостійкість, підвищувати впевненість у власних силах і стабільно демонструвати високі результати у змаганнях.

Наукові дослідження показують, що систематичне застосування довгострокових стратегій сприяє зниженню ризику психологічного вигорання, формуванню позитивної мотивації та розвитку когнітивної гнучкості, що дозволяє спортсмену ефективно адаптуватися до змінних умов змагань та тренувального процесу. Таким чином, довгострокові стратегії виступають фундаментом формування стійкої психологічної адаптації та високої результативності спортсмена у професійному спорті.

Основні психологічні техніки та методи адаптації [47, с. 93]

а) Когнітивна регуляція та позитивне мислення. Когнітивна переоцінка ситуації дозволяє спортсмену змінити своє ставлення до стресу. Наприклад, замість того щоб сприймати змагання як загрозу, спортсмен вчиться розглядати його як виклик, що дає можливість проявити навички та продемонструвати підготовку. Позитивне мислення підвищує самооцінку, знижує тривожність і сприяє мобілізації ресурсів.

б) Релаксаційні техніки. До них належать прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона, дихальні вправи, медитація та аутогенне тренування. Дослідження показують, що регулярне використання релаксаційних методів значно знижує ситуативну тривожність і підвищує концентрацію уваги під час змагань.

в) Візуалізація та психічне тренування. Візуалізація успішного виконання технічних прийомів, відпрацювання стратегій уявою дозволяє тренувати нервову систему без фізичного навантаження. Ю. Ханін у своїх

роботах зазначав, що психологічна репетиція рухових дій в умовах змагальної тривожності сприяє утворенню оптимальної зони функціонування (IZOF).

г) *Методи самоспостереження та рефлексії.* Ведення щоденника тренувань і змагань дозволяє спортсмену аналізувати власні реакції на стрес, визначати ефективні та неефективні стратегії адаптації, коригувати поведінку та емоційний стан.

д) *Соціально-психологічна підтримка.* Співпраця з тренером, психологом та командою дозволяє розвантажити емоційно напружену ситуацію, отримати поради щодо корекції поведінки, відчувати підтримку колективу. Дослідження R. Fletcher і S. Sarkar (2016) підтвердили, що високий рівень соціальної підтримки знижує негативний вплив стресу на результативність спортсменів.

е) *Мобілізаційні стратегії.* Включають короткострокове підвищення енергії та концентрації перед стартом: ритуали, налаштування внутрішнього діалогу, музика, стимулююча мотиваційна установка. Ці стратегії допомагають підтримувати оптимальний рівень збудження, необхідний для максимального прояву фізичних і технічних навичок.

Сучасні тренінги психолого-педагогічної підготовки спортсменів передбачають комплексну комбінацію когнітивних, поведінкових і емоційних технік, що дозволяє формувати високий рівень психологічної стійкості та адаптивності у стресових умовах змагань [7, с. 48]. Ці тренінги спрямовані на систематичне розвиток навичок саморегуляції, контролю емоцій, підвищення концентрації та формування адаптивних моделей поведінки, що дозволяють спортсмену ефективно діяти у критичних ситуаціях та досягати високих результатів.

Одним із ключових підходів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка застосовується для виявлення та корекції негативних переконань і деструктивних когнітивних схем, що посилюють стресові реакції. КПТ допомагає спортсменам розпізнавати власні автоматичні негативні думки, аналізувати їхню реалістичність та замінювати на адаптивні установки, що

сприяють продуктивній поведінці та зниженню тривожності. Використання КПТ у спортивній підготовці дозволяє не лише зменшити емоційне навантаження під час змагань, а й підвищити мотивацію, впевненість у власних силах і готовність до дій у нестандартних ситуаціях [65].

Ще одним напрямом сучасних тренінгів є програми розвитку емоційної стійкості, які спрямовані на тренування контролю тривожності, регуляції емоційних реакцій та відновлення психоемоційного балансу. Ці програми включають методи релаксації, дихальні вправи, техніки самонавіювання та медитацію, що дозволяє спортсмену ефективно керувати внутрішнім станом під час стресових подій [8, с. 87]. Регулярна практика таких методик формує стійкість до стресових ситуацій, зменшує негативний вплив психологічного навантаження та сприяє підтриманню високої продуктивності у процесі змагань і тренувань.

Важливою складовою є ментальні тренінги для розвитку концентрації, які дозволяють формувати стійку увагу на ключових сигналах та завданнях під час змагань, одночасно зменшуючи вплив відволікаючих факторів. Ці тренінги включають вправи на фокусування, візуалізацію, управління думками та контроль за процесом виконання дій. Розвиток стійкої концентрації допомагає спортсмену швидко орієнтуватися у складних ситуаціях, приймати раціональні рішення та зберігати високий рівень продуктивності навіть у стресових умовах [6, с. 56].

Ефективність психологічних стратегій значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей спортсмена: темпераменту, рівня тривожності, досвіду, самооцінки, мотивації та фізіологічної готовності [53, с. 12]. Наприклад, спортсмени з високою тривожністю частіше потребують інтенсивної роботи з релаксації та когнітивної переоцінки, тоді як впевнені у собі атлети можуть ефективніше використовувати активні проблемно-орієнтовані стратегії.

Психологічні стратегії адаптації спортсменів є ключовим інструментом підтримки ефективності змагань та збереження психічного здоров'я. Вони

включають когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні методи саморегуляції, спрямовані на подолання стресових чинників. Ефективність цих стратегій визначається як індивідуальною готовністю спортсмена, так і комплексною роботою тренера та спортивного психолога [12, с. 14]. Системне використання сучасних методик психологічної підготовки дозволяє знизити рівень тривожності, підтримати оптимальний рівень збудження, сформувані стійку мотивацію та забезпечити високі результати у змагальній діяльності.

Стратегії адаптації спортсменів без інвалідності зазвичай зосереджені на регуляції емоційного стану, підтриманні рівня збудження у межах оптимальної норми, розвиткові рішучості та вольових якостей, удосконаленні технік концентрації. У спортсменів з інвалідністю цей спектр значно ширший. Вони вимушені адаптуватися до специфічних фізичних станів, підвищеної втомлюваності певних систем організму, можливих больових синдромів, обмеженої мобільності або сенсорних бар'єрів [13, с. 71]. Таким чином, психологічні стратегії, притаманні спортсменам без інвалідності, виступають лише частиною загального набору адаптаційних механізмів спортсменів з інвалідністю.

1. Підвищене значення тілесного контролю та сенсомоторної саморегуляції

Одна з головних відмінностей полягає у важливості тілесної саморегуляції. Для спортсменів з інвалідністю стрес може спричиняти більш виражені фізіологічні реакції, оскільки їхні сенсорні, моторні чи опорно-рухові системи можуть працювати у специфічних умовах. Для спортсменів, наприклад, із порушеннями зору змагання супроводжуються необхідністю підвищеного слухового контролю, що підсилює сенсорне навантаження та вимоги до збереження концентрації [8, с. 26]. Для спортсменів із порушенням опорно-рухового апарату стрес може посилювати м'язові спазми, втому, порушення рухових патернів. Саме тому стратегія тілесного заземлення, дихальних вправ, прогресивної м'язової релаксації та біологічного зворотного

зв'язку (biofeedback) має значно більшу вагу для спортсменів з інвалідністю, ніж для спортсменів без таких порушень [7, с. 23].

2. Більш виражена роль когнітивних стратегій подолання стресу

У спортсменів з інвалідністю когнітивні стратегії подолання стресу відіграють особливо важливу роль, оскільки саме мисленнєві процеси та усвідомлена регуляція емоцій стають ключовими механізмами адаптації у складних змагальних умовах. На відміну від спортсменів без інвалідності, котрі можуть ширше опиратися на тілесні та фізичні ресурси, атлети з інвалідністю частіше компенсують обмеження за рахунок розвитку внутрішніх когнітивних інструментів — таких як раціональне переосмислення ситуації, контроль над негативними думками, самонавіювання та планування [47, с. 94].

Одним із найважливіших елементів є когнітивна рефреймінг-стратегія, коли спортсмен змінює інтерпретацію стресової ситуації, переводячи її з площини загрози у площину виклику або зростання. Це дозволяє зменшити емоційну напругу та зберегти ресурс для ефективного виконання спортивних завдань. Для спортсменів з інвалідністю така стратегія є життєво значущою, оскільки багато аспектів їхнього життя містять потенційні стресогенні чинники, що потребують регулярного когнітивного осмислення [6, с. 25].

Важливим аспектом є також здатність до раціонального аналізу ситуації, що дозволяє швидко визначати реальні можливості, оцінювати власні обмеження не як бар'єр, а як умову для вибору оптимальної тактики. Такий підхід формує більш об'єктивне ставлення до змагань та знижує рівень хвилювання перед стартом.

Крім того, спортсмени з інвалідністю частіше застосовують техніки самоконтролю мислення — зупинку негативних думок, заміну автоматичних тривожних суджень на раціональні твердження, підтримання внутрішнього позитивного діалогу. Ці навички не лише зменшують інтенсивність переживань, а й допомагають ефективно управляти увагою, концентруючись на завданні, а не на побічних подразниках [5, с. 35].

Також більшого значення набуває здатність до прогнозування складних ситуацій. Спортсмени з інвалідністю нерідко мають досвід багаторазового планування поведінки з урахуванням можливих труднощів (фізичних, комунікативних, просторових), що підвищує їхню аналітичність і стратегічність мислення.

Завдяки цьому когнітивні стратегії стають провідним засобом регуляції емоційного стану, підвищення впевненості та адаптації до стресу. У підсумку саме розвинені когнітивні навички допомагають спортсменам з інвалідністю підтримувати стабільний психологічний стан, долати тривогу та виступати на високому рівні навіть у надзвичайно напружених змагальних умовах [57, с. 72].

3. Підсилений вплив соціальних факторів і значення соціальної підтримки

Для спортсменів з інвалідністю соціальні фактори відіграють значно сильнішу роль у процесі подолання стресу, ніж для їхніх здорових колег. Це пов'язано з тим, що їх спортивний шлях нерідко супроводжується не лише фізичними або функціональними обмеженнями, а й соціальними бар'єрами: упередженнями, нерівним доступом до ресурсів, недостатньою інклюзивністю спортивної інфраструктури, недовірою з боку оточення чи навіть заниженими очікуваннями щодо їхніх можливостей. Усе це посилює потребу у стабільній, якісній і різнобічній соціальній підтримці, яка виконує не просто допоміжну, а часто компенсаторну та мотиваційну функцію.

Соціальна підтримка для спортсменів з інвалідністю не обмежується традиційними формами — такими як підтримка тренера, родини чи команди. Її унікальність полягає у тому, що вона часто має багатоваріантний характер: включає медичних фахівців, реабілітологів, психологів, спеціалізованих тренерів, соціальних працівників та навіть волонтерів [4, с. 42]. Наявність такої комплексної підтримки допомагає спортсмену з інвалідністю розвивати відчуття безпеки та приналежності, що суттєво знижує рівень тривоги перед змаганнями й підвищує стресостійкість.

Крім того, саме соціальна підтримка нерідко впливає на формування адекватної самооцінки та впевненості у власних силах. Для деяких спортсменів з інвалідністю підтримувальне оточення стає ключовим фактором, який допомагає подолати внутрішні бар'єри — страх невдачі, сором за власні фізичні особливості або невпевненість у можливості виступати на рівні з іншими. Позитивна оцінка їхніх зусиль з боку тренера чи команди, визнання суспільством і представлення себе у ролі повноправного спортсмена сприяють формуванню більш адаптивних копінг-стратегій [7, с. 39].

Особливе значення має підтримка від спільноти людей з подібними порушеннями — «рівний рівному» (peer support). Таке спілкування дозволяє спортсменам обмінюватися реальними стратегіями подолання стресу, отримувати емоційне розуміння та моделі успішної поведінки. На відміну від звичайних спортсменів, для яких така підтримка бажана, але не критична, для спортсменів з інвалідністю вона часто є вирішальною, оскільки дозволяє зменшити відчуття ізольованості та підвищити мотивацію до саморозвитку [8, с. 43].

Також важливою складовою є соціальна підтримка на рівні спортивних інституцій — адаптовані умови тренувань, доступні спортивні об'єкти, наявність адаптивного спорядження та інклюзивна політика федерацій і організаторів змагань. Коли спортсмен відчуває, що система сприяє його розвитку, рівень стресу зменшується, а здатність до психологічної адаптації — зростає.

Таким чином, соціальні фактори та підтримка для спортсменів з інвалідністю є не просто допоміжними елементами, а ключовим компонентом успішної психологічної адаптації до стресових умов змагань. Їх роль набуває стратегічного значення, суттєво відрізняючись від ролі соціальної підтримки у здорових спортсменів як за масштабом, так і за глибиною впливу.

4. Особливості формування мотиваційної сфери

Мотиваційна сфера спортсменів з інвалідністю має свої унікальні риси, що вирізняють її від мотивації звичайних спортсменів. Основним її

компонентом є домінування внутрішньої мотивації: бажання довести власні можливості, подолати фізичні й психологічні обмеження та досягти особистісної реалізації [57, с. 81]. Для багатьох спортсменів спорт стає не лише змагальною діяльністю, а й важливою частиною реабілітації та соціальної інтеграції, що підсилює значущість тренувального процесу й досягнень.

Велике значення має соціальна підтримка — тренерів, родини, реабілітологів. Вона не просто створює комфортні умови, а й безпосередньо впливає на підтримання мотивації, зміцнюючи віру у власні сили та зменшуючи ризик соціальної ізоляції. Разом із цим спортсмени з інвалідністю часто мають вищу мотиваційну стійкість, сформовану досвідом тривалого подолання життєвих труднощів, що робить їх менш схильними до демотивації у разі невдач [4, с. 57].

Водночас мотивація може бути вразливою через занижену самооцінку або суспільні упередження, тому важливими є психологічна підтримка, розвиток позитивної Я-концепції та грамотна робота тренера. Також суттєву роль відіграє цільова мотивація — бажання представляти свою країну, бути прикладом для інших людей з інвалідністю та надавати соціальний зміст своїй діяльності.

Таким чином, мотиваційна сфера цих спортсменів поєднує змагальні цілі, особистісне зростання, реабілітацію, підтримку соціального оточення та глибоку внутрішню потребу долати виклики, що робить її багатовимірною та стійкою у стресових умовах.

5. Важливість емоційної стабілізації та контролю над внутрішнім діалогом

Емоційна стабільність та вміння керувати внутрішнім діалогом є одним із ключових чинників психологічної адаптації спортсменів до змагального стресу. Для спортсменів з інвалідністю ці навички мають ще більше значення, оскільки вони стикаються не лише зі спортивним напруженням, а й із додатковими психофізичними труднощами, підвищеним рівнем соціального тиску та можливими переживаннями щодо власних обмежень. Емоційна

нестабільність може посилювати тривожність, погіршувати концентрацію та викликати надмірне фізіологічне напруження, що напряму впливає на якість виконання технічних елементів [57, с. 87].

Внутрішній діалог у спортсменів з інвалідністю часто набуває особливого змісту: він може включати сумніви, емоційні спогади, переживання щодо реакції оточення або порівняння себе з іншими. Негативний внутрішній монолог («я слабший», «я не впораюся», «мені буде важче») значно підсилює стрес. Тому вміння трансформувати його у конструктивний («я можу контролювати ситуацію», «я підготовлений», «я маю сили»), використовуючи техніки когнітивної реструктуризації, є важливим елементом психологічної саморегуляції [8, с. 54].

Емоційна стабілізація допомагає спортсменам підтримувати оптимальний рівень збудження, уникати надмірного м'язового напруження, що особливо важливо для адаптованої техніки рухів. Дихальні техніки, майндфулнес, методи заземлення та короткі техніки самозаспокоєння дозволяють швидко знижувати інтенсивність негативних емоцій і повертати контроль над ситуацією. Для спортсменів з інвалідністю такі практики стають не лише інструментами подолання стресу, а й засобом підтримання впевненості й психологічної стійкості [5, с. 62]

Ефективний контроль внутрішнього діалогу також формує стійку мотиваційну позицію. Саме від того, які думки панують у спортсмена в критичних ситуаціях, залежить здатність витримати напругу та продовжувати боротьбу, незважаючи на фізичні чи зовнішні труднощі. Таким чином, емоційна стабільність і конструктивний внутрішній діалог є фундаментальними умовами успішної адаптації спортсменів з інвалідністю до стресових умов змагань і виступають важливою складовою їхньої психологічної стійкості.

6. Адаптація до непередбачуваності і гнучкість поведінки

Для спортсменів з інвалідністю здатність адаптуватися до непередбачуваних ситуацій є однією з ключових умов успішної змагальної

діяльності. На відміну від звичайних спортсменів, вони частіше стикаються не лише зі спортивною, а й із середовищною непередбачуваністю: змінами доступної інфраструктури, особливостями обладнання, індивідуальними потребами у процесі підготовки та організаційними бар'єрами. Це формує підвищену потребу у розвитку гнучкості поведінки та швидкому перемиканні між різними моделями реагування [4, с. 48].

Гнучкість поведінки проявляється у здатності спортсмена оперативно змінювати технічні рішення, коригувати тактику або адаптувати тренувальну діяльність під власні фізичні особливості й умови змагань. Наприклад, спортсмени з порушеннями зору під час голболу змушені постійно орієнтуватися на звукові сигнали, що створює високий рівень ситуаційної динаміки. Представники плавання або легкої атлетики можуть стикатися з непередбаченими труднощами під час старту, контакту з супутнім обладнанням, зміною покриття чи вимог класифікації [7, с. 47].

Ключовим аспектом є психологічна готовність до змін. Спортсмени з інвалідністю зазвичай мають значний досвід адаптації у повсякденному житті, що формує більш розвинені механізми гнучкості: толерантність до невизначеності, здатність зберігати самоконтроль у складних обставинах, швидку мобілізацію ресурсів та уміння приймати альтернативні рішення. Важливу роль відіграє навичка переоцінки ситуації, коли спортсмен свідомо змінює інтерпретацію події на менш загрозливу, що дозволяє зменшити рівень тривоги [5, с. 28].

Психологічні стратегії включають регулярне застосування технік стрес-менеджменту, моделювання несподіваних змагальних ситуацій, тренування поведінкової гнучкості та розвиток ментальної стійкості. Присутність елементів непередбачуваності у тренувальному процесі (зміна умов, варіативність завдань, тактичні сценарії) допомагає спортсменам легше переносити аналогічні виклики під час реальних змагань [8, с. 63].

Таким чином, адаптація до непередбачуваності для спортсменів з інвалідністю — це не просто спосіб подолання стресу, а складний механізм,

що об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, забезпечуючи їх високу ефективність у спорті та здатність успішно діяти у найрізноманітніших і нестандартних умовах.

7. Відмінність у характері внутрішніх ресурсів

Внутрішні ресурси спортсменів з інвалідністю мають свою унікальну специфіку, що суттєво впливає на їхні стратегії адаптації до стресових умов змагань. На відміну від спортсменів без інвалідності, їхній ресурсний потенціал формується не лише в межах спортивної діяльності, а й під впливом досвіду подолання життєвих труднощів, соціальних бар'єрів та щоденних викликів, пов'язаних із фізичними чи сенсорними обмеженнями. Такий досвід створює глибше опрацювання особистісної стійкості та підсилює здатність мобілізувати сили у критичних ситуаціях [4, с. 68].

Одним із ключових внутрішніх ресурсів є підвищена психологічна витривалість, яка формується завдяки регулярному подоланню перешкод у повсякденному житті. Спортсмени з інвалідністю часто демонструють більше терпіння, посидючості, наполегливості та готовності працювати з дискомфортом. Це робить їх психологічно підготовленішими до змагального стресу та непередбачуваних ситуацій.

Другим важливим аспектом є розвинена мотиваційна сфера. Багато спортсменів з інвалідністю мають яскраво виражену внутрішню мотивацію до саморозвитку та самоствердження, що компенсує обмежені зовнішні стимули. Їхня мотивація нерідко базується на особистісних цілях, таких як подолання власних меж, доведення собі та іншим власної сили, збереження активності та якості життя. Це забезпечує стійкість до розчарувань і здатність продовжувати рух навіть у складних умовах [57, с. 122].

Також внутрішні ресурси спортсменів з інвалідністю включають високу здатність до саморегуляції. Уміння швидко переключати увагу з бар'єру на завдання, контролювати емоційний стан, знаходити внутрішню точку опори — усе це стає важливим чинником психологічної стійкості під час змагань. Здатність адаптувати поведінку та мислення до мінливих обставин

дозволяє їм діяти впевненіше, зберігати концентрацію та мобілізувати оптимальний рівень психічних ресурсів [7, с. 84].

Таким чином, внутрішні ресурси спортсменів з інвалідністю відрізняються більш комплексним, життєво обумовленим характером. Вони включають підвищену витривалість, глибшу внутрішню мотивацію та високу здатність до саморегуляції, що робить таких спортсменів здатними ефективно долати стресові ситуації та демонструвати високі результати у змагальній діяльності.

8. Уникнення емоційного вигорання та збереження психічної енергії

У спортсменів з інвалідністю питання уникнення емоційного вигорання та збереження психічної енергії має особливе значення, оскільки їхня спортивна діяльність часто супроводжується додатковим тиском: необхідністю долати фізичні бар'єри, регулярною взаємодією з медичними процедурами, зіткненням зі стереотипами або недооцінюванням з боку оточення [4, с. 73]. Це створює підвищений ризик хронічного стресу, який поступово виснажує емоційні ресурси. Тому стратегії профілактики вигорання у таких спортсменів включають не лише класичні методи відновлення, а й розширений спектр психологічних технік самозбереження. Важливими стають контроль внутрішньої напруги, вміння своєчасно зупинятися, встановлювати межі навантаження і розпізнавати ранні сигнали перевтоми. Ефективним є також впровадження регулярних практик релаксації, майндфулнес, дихальних вправ, що допомагають врівноважувати емоційний стан і знижувати інтенсивність внутрішнього стресу. Значну роль відіграє і підтримувальне соціальне середовище – тренер, команда, родина, психологи, які створюють простір без осуду, де спортсмен може відкрито говорити про втому та труднощі [8, с. 82]. Окрему цінність має розвиток навичок самоспівчуття та прийняття: вміння ставитися до себе без надмірної критики, дозволяти організму відпочити й адаптувати навантаження під власні можливості. У сукупності такі підходи дозволяють спортсменам з інвалідністю зберігати

психічну рівновагу, підтримувати високу мотивацію та виступати на змаганнях на рівні, що розкриває їхній реальний потенціал.

9. Використання спеціалізованих психотехнік

Використання спеціалізованих психотехнік у підготовці спортсменів з інвалідністю має особливу вагу, оскільки такі техніки дозволяють глибше та точніше працювати з тими психічними процесами, які зазнають найбільшого навантаження під час змагань. На відміну від звичайних спортсменів, для яких базові методи саморегуляції часто є достатніми, спортсмени з інвалідністю потребують адаптованих, більш точних і диференційованих психологічних інструментів, що враховують фізичні обмеження, сенсорні особливості чи вимушену компенсацію одних функцій іншими [7, с. 92].

У практиці підготовки широко використовують техніки тілесно-орієнтованої терапії, які допомагають сформувати безпечне відчуття контролю над власним тілом, навіть якщо певні його функції частково порушені. Це можуть бути модифіковані вправи на релаксацію м'язів, м'які біомеханічні рухи, сенсорні протоколи для спортсменів з порушеннями зору або слуху. Особливе значення мають техніки дихальної регуляції, які дозволяють швидко знижувати рівень тривоги та стабілізувати емоційний стан незалежно від фізичного стану тіла [7, с. 98].

Важливим інструментом є також методи візуалізації та ментальних репетицій, адаптовані до індивідуальних можливостей спортсмена. Для спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату візуалізація може зосереджуватися не лише на рухових компонентах, а й на сенсорних, тактильних або ритмічних відчуттях, які супроводжують виконання технічних елементів. У спортсменів із сенсорними порушеннями візуальні образи можуть замінюватися кінестетичними або звуковими сценаріями, що забезпечує такий самий рівень якісної ментальної підготовки [5, с. 65].

Не менш цінними є когнітивно-поведінкові психотехніки, спрямовані на перебудову деструктивних думок, зменшення самокритики, формування конструктивного внутрішнього діалогу та стійких копінг-стратегій.

Спортсмени з інвалідністю нерідко стикаються з внутрішніми сумнівами, страхом невідповідності або зовнішніми упередженнями, тому методи переосмислення негативних переконань та формування нових когнітивних схем стають ключовими [8, с. 128].

Окрему групу складають психотехніки розвитку стресостійкості: вправи на заземлення, майндфулнес-практики, тактильні якірні стимули, робота з тілесними маркерами напруги. Вони допомагають спортсмену швидко повертатися у стан «тут і зараз», мінімізуючи ризик емоційного перевантаження під час змагань.

У комплексі використання спеціалізованих психотехнік забезпечує спортсменам з інвалідністю глибшу адаптацію до стресу, підвищує якість саморегуляції, прискорює відновлення та створює стабільну психологічну основу для високих спортивних досягнень.

Висновок до першого розділу:

Психологічна адаптація виступає складним, багатовимірним явищем, яке забезпечує гармонійне функціонування особистості в умовах зростаючих вимог, зокрема у спортивній діяльності. Її структура охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти, що взаємодіють у процесі подолання стресових ситуацій. Аналіз наукових підходів — від класичних концепцій Г. Сельє, А. Маслоу, Г. Хорні до сучасних досліджень у галузі спортивної психології — дозволяє розглядати адаптацію як динамічний процес, що забезпечує підтримання внутрішньої рівноваги, ефективну саморегуляцію та оптимальний рівень активності в умовах високого навантаження. Поняття копінгу, що охоплює стратегії подолання стресу, є невід'ємною складовою адаптаційного процесу й визначає індивідуальні особливості реагування спортсменів на складні ситуації.

Стрес у спортивній діяльності є природним та неминучим компонентом тренувального й змагального процесу, який може як підвищувати, так і знижувати ефективність діяльності спортсменів залежно від рівня їхньої

адаптованості. Він проявляється у психофізіологічних змінах, коливаннях уваги, мотивації, емоційних реакцій та вольового контролю. Особливо значущим є вплив стресу на спортсменів з інвалідністю, у яких стресогенність змагальних умов підсилюється додатковими факторами — бар'єрами середовища, фізичними обмеженнями, можливими соціальними упередженнями та іноді підвищеним рівнем самоконтролю. Водночас саме вони часто демонструють високу здатність до подолання труднощів, що формує особливу стійкість і гнучкість поведінки.

Психологічні стратегії адаптації спортсменів до стресових умов змагань охоплюють широкий спектр підходів — від когнітивних і емоційно-орієнтованих до поведінкових і мотиваційних технік саморегуляції. Для спортсменів без інвалідності ці стратегії спрямовані переважно на оптимізацію емоційного стану, підтримання концентрації та забезпечення контролю над стресом. У спортсменів з інвалідністю роль адаптаційних стратегій є ще більш значущою: у структурі їхнього подолання стресу провідне місце займають когнітивні методи, техніки внутрішнього діалогу, підсилена соціальна підтримка, спеціалізовані психотехніки, а також висока мотиваційна стійкість, сформована досвідом життєвих і фізичних труднощів. Їхні адаптаційні стратегії відрізняються комплексністю, гнучкістю та здатністю до компенсації, що дозволяє ефективно реагувати на непередбачуваність спортивного середовища. У сукупності ці компоненти формують високий рівень психологічної готовності та забезпечують успішність виступів у стресових умовах.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО СТРЕСОВИХ УМОВ ЗМАГАНЬ

Розділ присвячений теоретичному та методичному обґрунтуванню психодіагностичних методів дослідження психологічної адаптації спортсменів до стресових умов змагальної діяльності. У ньому розкрито основні підходи до психодіагностики в спортивній психології, подано класифікацію та характеристику сучасних діагностичних інструментів, а також обґрунтовано доцільність використання обраного комплексу методик для оцінки рівня тривожності, адаптаційних можливостей і психоемоційних станів спортсменів. Особливу увагу приділено надійності, валідності та практичній значущості застосованих методів у контексті дослідження психологічної адаптації до стресових умов змагань.

2.1. Теоретичні основи та класифікація психодіагностичних методів у спортивній психології

У сучасній спортивній психології психодіагностика займає ключове місце, оскільки дозволяє не лише оцінити рівень підготовленості спортсмена, але й виявити психологічні чинники, що впливають на ефективність його змагальної діяльності. В умовах високого стресу, конкуренції та тиску результатів психодіагностичні методи стають необхідним інструментом для розуміння внутрішнього стану спортсмена, прогнозування його поведінки та корекції психологічної підготовки [20, с. 128].

Психодіагностика як наукова галузь сформувалася у ХХ столітті на перетині загальної, медичної та педагогічної психології. Вона вивчає індивідуально-психологічні особливості особистості за допомогою спеціальних методів, що дають можливість кількісно або якісно оцінити певні властивості психіки. В основі психодіагностики лежить принцип об'єктивності, який передбачає використання стандартизованих тестових інструментів, що забезпечують відтворюваність результатів і порівняння їх у межах різних вибірок [50, с. 211].

У спортивній психології психодіагностика має свої особливості, пов'язані з високими вимогами до надійності, валідності та оперативності методів [23, с. 44]. Дослідження повинно відображати не лише стабільні риси особистості, але й динаміку психічних станів спортсмена, зокрема його адаптацію до стресу, реакцію на змагальні умови, рівень мотивації, емоційну регуляцію, самооцінку тощо.

Виділяють кілька основних підходів до психодіагностики у спорті:

Психометричний підхід.

Базується на кількісному вимірюванні психічних властивостей за допомогою стандартизованих тестів. Його представники — А. Анастасі, Р. Кеттелл, Г. Айзенк, Ч. Спілбергер. Цей підхід дозволяє визначати рівень тривожності, стресостійкості, темпераменту, мотивації та інших індивідуальних характеристик. Його головна перевага — висока об'єктивність і можливість порівняння результатів між різними спортсменами або командами [15, с. 43].

Клініко-психологічний (якісний) підхід.

Заснований на глибинному аналізі особистості спортсмена з урахуванням його життєвого досвіду, емоційних реакцій і внутрішніх конфліктів. Методи цього підходу — інтерв'ю, спостереження, проєктивні методики (тематичний апперцептивний тест, малюнкові тести). Представники — З. Фройд, К. Юнг, Г. Мюррей, К. Роджерс. Цей підхід дає змогу розкрити індивідуальні механізми переживання стресу, мотиваційні особливості та глибинні чинники адаптації [29, с. 62].

Біхевіористичний підхід.

Орієнтований на вивчення зовнішніх проявів поведінки спортсмена як реакції на стимули середовища. Основна увага приділяється вимірюванню поведінкових показників (частота помилок, швидкість реакції, концентрація уваги) у стресових ситуаціях. Представники — Дж. Уотсон, Б. Скіннер. У спортивній практиці цей підхід застосовується для оцінки стресових реакцій у змагальній діяльності та ефективності навчання новим навичкам [11, с. 51].

Когнітивний підхід.

Заснований на вивченні процесів мислення, сприйняття та інтерпретації спортсменом ситуацій. Згідно з теорією Р. Лазаруса, саме когнітивна оцінка події визначає, чи стане вона стресовою. Цей підхід дозволяє оцінити індивідуальні особливості мислення, рівень самоусвідомлення, адекватність сприйняття спортивних ситуацій, а також виявити дезадаптивні переконання, які можуть підвищувати тривожність [23, с. 37].

Гуманістичний підхід.

Представлений працями А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла. Він розглядає спортсмена як унікальну особистість, здатну до саморозвитку та саморегуляції. Метою психодіагностики тут є не лише виявлення проблем, а й створення умов для розкриття потенціалу спортсмена.[13] У практиці спорту цей підхід проявляється у використанні методів самоспостереження, самооцінки, рефлексії, інтерв'ю, щоденників емоційних станів.

Системно-структурний підхід.

Розглядає психіку спортсмена як цілісну систему, що функціонує у взаємодії з соціальним і фізичним середовищем. Цей підхід використовується для комплексної оцінки адаптаційних процесів, мотиваційних структур, міжособистісних відносин у команді. Серед сучасних дослідників цього напрямку — Б. Вяткін, В. Платонов, О. Чернишов. [45, с. 78].

У сучасній спортивній психології застосовується інтегративний підхід, який поєднує психометричні, когнітивні, поведінкові та гуманістичні методи. Такий підхід дозволяє отримати найбільш повну картину психологічного стану спортсмена, оцінити його адаптивні можливості та визначити оптимальні шляхи підвищення стресостійкості.

2.2. Обґрунтування вибору психодіагностичних методик для дослідження адаптації спортсменів

Вибір психодіагностичних методик у дослідженні психологічної адаптації спортсменів до стресових умов змагань має базуватися на теоретичній концепції адаптаційного процесу, який охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та мотиваційні аспекти. Адаптація у спортивній діяльності проявляється у здатності спортсмена ефективно функціонувати в умовах напруження, підтримувати високу працездатність, контролювати емоції та зберігати оптимальний рівень тривожності. Саме тому вибрані психодіагностичні методики повинні комплексно оцінювати як рівень тривожності, так і стресостійкість, саморегуляцію та загальну психологічну стабільність особистості [19, с. 90].

Основним критерієм вибору діагностичних інструментів є їх наукова валідність, надійність, стандартизованість і практична придатність для спортивного контексту. У дослідженні спортсменів методики мають відповідати таким вимогам:

- а) бути чутливими до динаміки психічних станів (зокрема, перед- і післязмагальних);
- б) не вимагати тривалого часу проведення;
- в) мати зрозумілий формат для осіб із різним рівнем освіти;
- г) забезпечувати кількісну та якісну інтерпретацію результатів;
- д) бути адаптованими до української вибірки спортсменів.

Беручи до уваги ці критерії, для дослідження психологічної адаптації спортсменів доцільно обрати комплекс психодіагностичних методик, який включає наступні інструменти:

1. Тест на рівень тривожності за шкалою Бека
2. Опитувальник «Адаптація до стресу» Роджерса–Даймонда;
3. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

Таке поєднання дозволяє отримати багатопланову інформацію про психологічний стан спортсменів, зокрема їх емоційне реагування, здатність

контролювати напруження, ефективність подолання стресових ситуацій і рівень адаптивності до умов змагальної діяльності.

Тест на рівень тривожності за шкалою Бека

Методика А. Бека (Beck Anxiety Inventory, 1988) є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки суб'єктивного рівня тривожності. Вона дозволяє визначити інтенсивність тривожних проявів, що виявляються у соматичних і когнітивних симптомах, таких як напруга, відчуття страху, тремтіння, запаморочення, труднощі концентрації тощо.

Тест складається з 21 пункту, кожен із яких оцінюється за чотирибальною шкалою (0–3). Отримані результати інтерпретуються за такими діапазонами:

- 0–21 бал — низький рівень тривожності;
- 22–35 балів — помірна тривожність;
- понад 36 балів — високий рівень тривожності.

Застосування шкали Бека у контексті спортивної діяльності дозволяє виявити фізіологічні та психічні симптоми напруження, які можуть знижувати ефективність виконання спортивних завдань. Особливо важливим є аналіз тілесних проявів тривоги (м'язова напруга, тремор, часте дихання), адже вони безпосередньо впливають на координацію, швидкість реакції та контроль рухів.

Методика була обрана також тому, що вона дає можливість відрізнити ситуативну тривожність, пов'язану із зовнішніми стресорами (наприклад, змаганнями), від глибших емоційних станів, що вказують на схильність до тривожних розладів. Таким чином, результати тесту Бека слугують основою для первинного скринінгу психологічного благополуччя спортсменів і визначення потреби у подальшій психокорекційній роботі.

Опитувальник Роджерса–Даймонда «Адаптація до стресу» є одним із найефективніших методів для оцінки рівня психологічної адаптації та здатності людини долати стресові ситуації. Ця методика створена американськими психологами К. Роджерсом і Р. Даймондом на основі

гуманістичної парадигми, де центральне місце займає поняття самоактуалізації, внутрішньої гармонії та адекватного сприйняття реальності. У спорті цей тест використовується для вивчення того, наскільки спортсмен успішно пристосовується до стресових умов тренувань, змагань, соціального тиску, очікувань тренерів і вболівальників, а також до внутрішніх переживань, пов'язаних із самореалізацією [21, с. 149].

Основна мета опитувальника — визначити загальний рівень адаптації до стресу та виявити ступінь дезадаптації, тобто психологічних труднощів, які виникають унаслідок порушення рівноваги між особистістю та середовищем. Методика дозволяє оцінити, наскільки індивід зберігає стабільність у ситуаціях емоційного напруження, як він реагує на зміни, невдачі або невизначеність, і чи здатен використовувати власні ресурси для подолання труднощів.

Опитувальник складається з 40 тверджень, які відображають різні аспекти адаптаційної поведінки: самооцінку, прийняття себе та інших, гнучкість мислення, рівень емоційного контролю, готовність до взаємодії, толерантність до фрустрації. Респондент оцінює ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою. У результаті підраховується сумарний бал, який відображає інтегральний рівень адаптованості [64, с. 124].

Інтерпретація результатів передбачає три рівні:

1. високий рівень адаптації — спортсмен гармонійний, емоційно врівноважений, гнучко реагує на зміни, здатний до саморегуляції та швидко відновлює психологічну рівновагу після стресу;
2. середній рівень адаптації — спостерігається вибіркова гнучкість у реагуванні, певна залежність від зовнішніх обставин, що може викликати напруження в екстремальних умовах;
3. низький рівень адаптації — спортсмен має труднощі з контролем емоцій, демонструє ригідність мислення, схильність до уникання стресових ситуацій або пасивного реагування.

Особливу увагу в методиці Роджерса–Даймонда приділено співвідношенню між внутрішньою мотивацією та рівнем емоційного самоконтролю. Висока адаптивність, згідно з концепцією авторів, залежить від здатності індивіда усвідомлювати свої почуття, приймати власні емоції без надмірного осуду, а також від наявності чітких цілей і позитивного ставлення до життя. У контексті спорту це означає, що психологічно адаптований спортсмен здатен сприймати труднощі як виклик, а не як загрозу, що сприяє підвищенню його стресостійкості та ефективності в змагальній діяльності [42].

Перевагою даної методики є її комплексність і глибина, оскільки вона не обмежується вимірюванням ситуативних реакцій, а дозволяє проаналізувати внутрішню структуру особистості. Для спортивного психолога це дає можливість зрозуміти, які саме психологічні механізми — когнітивні, емоційні чи поведінкові — сприяють або, навпаки, заважають спортсмену ефективно адаптуватися до стресових факторів [15].

Крім того, опитувальник Роджерса–Даймонда можна застосовувати у динаміці, що дозволяє відстежувати зміни рівня адаптації в процесі тренувань, реабілітації після травм, або під час участі у тривалих спортивних турнірах. Він може виступати діагностичною основою для формування індивідуальної програми психологічної підготовки спортсмена, спрямованої на розвиток емоційної гнучкості, самоконтролю та стійкості до стресу.

Методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» є одним із найвідоміших психодіагностичних інструментів, що застосовується для визначення поточного емоційного стану людини, її рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Вона розроблена відомим британським психологом Гансом Юргеном Айзенком і належить до групи швидких діагностичних методик, що дозволяють отримати надійні результати за короткий час [17]. У спортивній психології цей тест широко використовується для оцінки емоційної готовності спортсмена, його психічної стабільності та здатності до саморегуляції під час змагань.

Методика ґрунтується на припущенні, що психічний стан є результатом взаємодії емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів особистості. Вона дозволяє оцінити, які саме емоції домінують у даний момент, наскільки вони впливають на мотиваційну сферу та загальну працездатність людини. Особливістю методики є її акцент на суб'єктивній оцінці, тобто спортсмен самостійно визначає свій стан, що дає змогу виявити індивідуальні особливості сприйняття емоційного напруження.

Опитувальник містить 40 тверджень, які об'єднані у чотири шкали:

1. Тривожність — відображає рівень внутрішнього напруження, невпевненості, схильності до занепокоєння;
2. Фрустрація — характеризує реакцію на невдачі, ступінь розчарування, втрату віри у власні сили;
3. Агресивність — показує інтенсивність ворожих реакцій, дратівливості, готовності до конфлікту;
4. Ригідність — відображає ступінь гнучкості мислення, здатність адаптуватися до нових обставин.

Респондент оцінює кожне твердження, виходячи зі свого поточного стану, за певною шкалою, після чого підраховуються бали за кожною з чотирьох шкал. Результати дозволяють визначити домінуючий психічний стан спортсмена в момент обстеження.

Інтерпретація результатів здійснюється комплексно. Високі показники тривожності можуть свідчити про емоційне перенапруження або страх невдачі, що потребує психологічної корекції. Підвищена фрустрація сигналізує про труднощі з прийняттям поразок або невідповідність між очікуваннями та результатами діяльності. Високий рівень агресивності може мати як деструктивний, так і конструктивний характер — у спорті помірна агресивність часто виступає стимулом до боротьби та досягнення мети [49, с. 108]. Ригідність, у свою чергу, вказує на низьку гнучкість поведінки, схильність діяти за стереотипами навіть у змінених умовах, що може бути перешкодою для адаптації під час змагань [18, с. 114].

Методика Айзенка має високу практичну цінність у спортивному контексті. Вона дозволяє виявити психологічні чинники, що впливають на результативність, визначити стан емоційного виснаження, а також підібрати ефективні методи психологічної підтримки. Наприклад, при високих показниках тривожності та фрустрації рекомендується використання релаксаційних технік, а при підвищеній агресивності — розвиток самоконтролю та конструктивних способів вираження емоцій [38].

Завдяки своїй структурі методика може застосовуватись як у груповій, так і в індивідуальній формі, що робить її зручною для використання у командних видах спорту. Вона також придатна для повторного тестування, що дозволяє оцінювати динаміку психічного стану спортсмена під час підготовки до змагань або в період відновлення після травм [16, с.89].

Таким чином, зазначені методики у своїй сукупності дають змогу комплексно охарактеризувати емоційно-вольову сферу спортсменів, що є центральною ланкою психологічної адаптації. Вони дозволяють не лише виміряти поточний рівень тривожності або стресостійкості, але й виявити закономірності взаємозв'язку між особистісними рисами, емоційними станами та поведінковими реакціями в умовах змагального навантаження.

Крім того, обрані методи добре зарекомендували себе у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях спортивної психології. Зокрема, роботи Ю.Л. Ханіна, В.М. Платонова, В.В. Лазутіної, а також Ч. Спілбергера і Р. Лазаруса підтверджують, що саме рівень тривожності, емоційної саморегуляції та соціальної адаптованості визначає ефективність психологічної стійкості спортсмена [60, с. 115].

Отже, обґрунтований вибір комплексу психодіагностичних методик забезпечує можливість багатовимірного аналізу процесів адаптації спортсменів до стресових умов змагань. Це створює надійну емпіричну базу для подальшого кількісного аналізу, порівняння результатів у різних групах спортсменів і розроблення програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості та оптимізацію змагальної діяльності.

2.3. Методика Спілбергера–Ханіна для визначення рівня тривожності спортсменів

Методика Спілбергера—Ханіна (State–Trait Anxiety Inventory, STAI) виникла в середині ХХ століття як результат роботи американського психолога Чарльза Д. Спілбергера, який прагнув створити надійний інструмент для вимірювання тривожності в її різних формах. У науковій психології тривалий час існувала проблема розмежування тривожності як тимчасового емоційного стану та як стабільної особистісної риси [36, с. 174]. Спілбергер запропонував вирішення цієї проблеми, ввівши концепцію двох взаємопов'язаних, але якісно різних форм тривожності: станової (state anxiety) — тобто короткочасної емоційної реакції на конкретну стресову ситуацію, і рисової (trait anxiety) — як стійкої індивідуальної схильності до сприйняття багатьох життєвих подій як загрозливих. Його метою було не просто зафіксувати рівень занепокоєння, а показати, що людина може переживати сильну тривогу в певний момент, не будучи тривожною за своєю природою, і навпаки — може мати високий базовий рівень тривожності навіть у відносно спокійних умовах [58, с. 175].

Побудований на цій концепції опитувальник складався з двох самостійних частин, кожна з яких містила 20 тверджень, що дозволяло виміряти обидва аспекти тривожності незалежно. Такий підхід виявився надзвичайно зручним для клінічних і дослідницьких завдань, оскільки давав можливість не тільки діагностувати загальний рівень емоційної напруги, а й простежувати динаміку станів — наприклад, до і після певних впливів, лікування чи психотерапії.

Після появи оригінальної англійської версії STAI швидко здобув міжнародне визнання. У 1970-х роках радянський психолог Юрій Львович Ханін здійснив адаптацію методики для російськомовного середовища, зберігши її теоретичну основу, але змінивши формулювання, щоб вони відповідали мовним і культурним особливостям. Він також провів стандартизацію, розробив норми для різних вікових і професійних груп, що

зробило інструмент придатним для використання в клінічній, педагогічній, спортивній і військовій психології. Саме тому методика отримала подвійну назву — Спілбергера—Ханіна.

Загальна мета методики полягає у визначенні рівня тривожності як стану і як стійкої особистісної характеристики. Вона дає змогу психологу оцінити, наскільки інтенсивно людина переживає тривогу в конкретний момент, а також наскільки часто і глибоко вона схильна до таких переживань загалом. Це особливо важливо для диференціації тимчасових емоційних реакцій, зумовлених зовнішніми обставинами, від внутрішньо обумовленої схильності до тривожності, що є частиною особистісної структури. Такий підхід робить методику корисною не лише в діагностиці, а й у психотерапії, педагогіці, спорті, професійному доборі кадрів, оскільки вона дозволяє визначати, як людина реагує на стрес і як її тривожність може впливати на поведінку, мотивацію та ефективність діяльності [61, с. 78].

Методика Спілбергера—Ханіна має чітку, логічну структуру, побудовану таким чином, щоб дати змогу максимально точно оцінити як станову, так і рисову тривожність. Вона складається з двох самостійних шкал, кожна з яких представлена окремим набором тверджень. [54, с. 5] Перша шкала — це шкала станової тривожності (С-Т), яка вимірює інтенсивність тривожності людини в певний момент часу, тобто в актуальній ситуації, «тут і зараз». Друга шкала — шкала рисової тривожності (Р-Т), яка фіксує стабільну схильність людини до переживання тривоги незалежно від конкретних зовнішніх обставин. Обидві частини містять по 20 тверджень, які оцінюються за допомогою чотирибальної шкали, проте характер оцінювання дещо відрізняється між двома шкалами, що відображає їх змістові відмінності [41].

У першій частині (С-Т) респондентові пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його теперішньому стану. Формулювання типу «Я спокійний», «Я відчуваю напруження», «Мені легко» або «Я стривожений» допомагають зафіксувати ситуативні емоційні реакції. Відповіді надаються за шкалою від 1 до 4, де, наприклад, 1 означає «зовсім ні», а 4 — «дуже сильно,

так». Така форма відповіді дозволяє швидко визначити, наскільки вираженою є тривога в конкретний момент, що робить шкалу чутливою до навіть незначних змін емоційного стану. Це дає змогу використовувати її, наприклад, перед іспитом, після виступу, під час терапевтичних занять або в будь-яких інших умовах, де важливо оцінити поточну емоційну напругу [63, с. 44].

Друга частина (Р-Т) оцінює загальну схильність до тривожності, тобто наскільки часто людина в цілому переживає напруження, занепокоєння, невпевненість чи страх у звичайному житті. Формулювання тут мають більш узагальнений характер: «Я часто відчуваю неспокій без видимої причини», «Я легко засмучуюсь», «Я спокійний і впевнений» тощо. Відповіді також подаються за чотирибальною шкалою, але її інтервали мають інший зміст — від «майже ніколи» до «майже завжди». Це дозволяє виміряти сталі, характерологічні прояви тривожності, не прив'язані до конкретних ситуацій.

Структура методики передбачає наявність як прямих, так і зворотно сформульованих тверджень. Це необхідно для підвищення надійності результатів і контролю тенденції респондента відповідати шаблонно або надто позитивно [25, с.155]. Наприклад, у шкалі можуть бути як пункти, що відображають тривогу («Я відчуваю напруження», «Я хвилююся»), так і протилежні за змістом («Я відчуваю себе спокійно», «Я розслаблений»). При обробці результатів для деяких пунктів використовується зворотне кодування — тобто високий бал за «позитивним» твердженням перетворюється у низький показник тривожності, щоб загальна шкала залишалася уніфікованою.

У підсумку кожна з двох шкал має свій окремий показник — сумарний бал, який може коливатись у межах від 20 до 80. Чим вищий цей бал, тим вищий рівень відповідної тривожності. Таким чином, результат за шкалою С-Т свідчить про поточний емоційний стан, а результат за шкалою Р-Т — про загальну індивідуальну схильність до тривожних реакцій. Важливо, що ці два показники не завжди збігаються: людина може мати низький рівень рисової тривожності, але високий рівень станової через стресову ситуацію, або

навпаки — високу рисову тривожність, але на момент тестування почуватися спокійно [46, с. 102].

Структурна побудова методики робить її зручною для використання у різних контекстах. Вона може застосовуватися як окремо — для швидкої оцінки поточного стану (наприклад, у спортивній або клінічній практиці), так і комплексно — коли необхідно вивчити як особистісну стабільність, так і ситуативну мінливість емоційної сфери. Саме ця подвійна структура — дві незалежні, але взаємопов'язані шкали — забезпечує методиці унікальну діагностичну точність і широту застосування [44, с. 226].

Процедура проведення методики Спілбергера—Ханіна є відносно простою, однак вимагає дотримання певних психологічних і організаційних умов, щоб забезпечити достовірність отриманих результатів. Передусім важливо створити сприятливу атмосферу, у якій респондент почуватиметься безпечно, розслаблено і матиме довіру до психолога чи дослідника. Тривожність — це емоційна реакція, надзвичайно чутлива до зовнішніх чинників, тому надмірний контроль, шум, присутність сторонніх осіб або недовіра до дослідження можуть спотворити показники. Оптимальним є проведення тестування в спокійному, освітленому приміщенні, без відволікаючих подразників.

Перед початком обов'язково надається інструкція, у якій пояснюється мета опитування, гарантується конфіденційність і наголошується, що немає «правильних» чи «неправильних» відповідей — важливо лише чесно відобразити власні почуття. Такий вступ зменшує захисні реакції й допомагає респондентові зосередитися на внутрішньому стані. Зазвичай психолог каже щось на кшталт: «Цей опитувальник допоможе визначити, наскільки ви відчуваєте напруження чи спокій зараз і взагалі. Відповідайте швидко, не роздумуючи занадто довго. Ваші відповіді залишаться конфіденційними» [56, с. 472].

Методика складається з двох частин, які заповнюються послідовно. Спочатку виконується перша частина — шкала станової тривожності. У ній

респондентові пропонується 20 тверджень, кожне з яких потрібно оцінити за чотирибальною шкалою, що відображає силу переживань у поточний момент. У бланку зазвичай зазначено варіанти відповідей: «1 — зовсім ні», «2 — трохи», «3 — помірно», «4 — дуже сильно». Ця частина має оцінити актуальний емоційний стан, тому її бажано заповнювати саме в той період, який дослідника цікавить (наприклад, перед виступом, після стресу, у процесі лікування) [22, с. 155].

Після завершення першої частини учасник переходить до другої — шкали рисової тривожності. У ній також подано 20 тверджень, однак інструкція формулюється інакше: необхідно оцінити, як часто людина в цілому переживає ті чи інші почуття. Варіанти відповідей змінюються на: «1 — майже ніколи», «2 — іноді», «3 — часто», «4 — майже завжди». Таким чином, друга частина не прив'язана до конкретного моменту, а відображає стійкі риси особистості.

Психолог повинен стежити, щоб респондент не плував дві частини тесту, оскільки інструкції до них мають принципову різницю. Між ними можна зробити коротку паузу, щоб зняти напругу та уникнути автоматизованих відповідей. У груповому тестуванні зазвичай проводиться колективне читання інструкції та демонстрація прикладу заповнення, щоб усі учасники правильно зрозуміли завдання.

Час заповнення опитувальника зазвичай становить від 10 до 20 хвилин, залежно від уважності, віку та психологічного стану учасника. Для осіб із підвищеною тривожністю або зниженим рівнем концентрації може знадобитися трохи більше часу. Важливо, щоб під час тестування респондента не квапили — будь-яке зовнішнє втручання може штучно підвищити стан тривожності й спотворити дані.

Якщо методика використовується в клінічній практиці, то момент її проведення має особливе значення. Наприклад, для оцінки ефективності психотерапевтичного втручання її часто застосовують до початку курсу, у середині процесу та після завершення — щоб простежити динаміку зниження

тривожності. У спортивній психології тест може застосовуватись безпосередньо перед змаганнями або після них, щоб виміряти реакцію на стресову ситуацію.

У дослідницьких цілях важливо фіксувати умови проведення — дату, час доби, контекст (наприклад, навчальний процес, відпочинок, робоча зміна тощо), адже навіть незначні зовнішні фактори можуть вплинути на рівень станової тривожності. Це дозволяє при аналізі уникнути помилкових висновків [59, с. 132].

Респондентам не дозволяється повертатися до попередніх пунктів або змінювати відповіді, оскільки методика орієнтована на спонтанне, інтуїтивне відображення емоційного стану. Також не рекомендується проводити тестування, якщо людина перебуває в стані вираженого фізичного виснаження, інтоксикації або хвороби, адже це може вплинути на результати.

Після завершення опитування бланки перевіряються на повноту заповнення. Якщо пропущено більше трьох відповідей, результати вважаються ненадійними. За потреби можна повторити тест у спокійніших умовах.

Обробка результатів методики Спілбергера—Ханіна є чітко структурованим і стандартизованим процесом, що дозволяє перетворити якісні відповіді респондента у кількісні показники рівня тривожності. Вона має на меті виявити не лише поточний емоційний стан людини, але й її стабільну схильність до тривожних переживань. Завдяки цьому аналіз результатів є комплексним і дає змогу відокремити тимчасову реакцію від особистісної тенденції [43, с. 142].

Кожна з двох частин методики — шкала станової (С) і шкала особистісної (О) тривожності — оцінюється окремо. В обох випадках респондент відповідає на 20 тверджень, обираючи одну з чотирьох градацій інтенсивності емоцій або частоти переживань. На першому етапі обробки всі відповіді переводяться у числові бали від 1 до 4 відповідно до вибраного варіанта [28, с. 231]. Однак важливо враховувати, що деякі твердження мають

зворотне значення, тобто їхня оцінка інтерпретується протилежно: якщо за більшістю пунктів більший бал означає сильнішу тривожність, то в окремих твердженнях високий бал, навпаки, відображає спокій або впевненість.

Тому при підрахунку балів необхідно здійснювати зворотне кодування певних пунктів. У класичній версії опитувальника Спілбергера—Ханіна це твердження №1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 у шкалі станової тривожності та №21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 у шкалі особистісної тривожності. Для цих пунктів використовується спеціальна таблиця перетворення: якщо респондент вибрав варіант «4», то він зараховується як «1»; «3» — як «2»; «2» — як «3»; «1» — як «4». Це потрібно для того, щоб усі пункти узгоджувалися за напрямком і в підсумку відображали один загальний вимір — рівень тривожності [34, с. 320].

Після зворотного кодування підраховується сума балів за кожною шкалою окремо. Максимально можливий показник становить 80 балів (20 тверджень \times 4), мінімальний — 20 балів (20 \times 1). Таким чином, діапазон результатів коливається від 20 до 80 балів, де нижчі значення свідчать про спокій, емоційну врівноваженість, упевненість у собі, а вищі — про виражену тривожність, напруження, страх або занепокоєння.

Для зручності інтерпретації зазвичай виділяють три рівні тривожності:

- а) Низький рівень — від 20 до 30 балів;
- б) Середній рівень — від 31 до 44 балів;
- в) Високий рівень — від 45 до 80 балів.

Проте ці межі можуть варіюватися залежно від вибірки та контексту дослідження, тому в наукових і практичних роботах рекомендується спиратися на нормативні дані, отримані під час стандартизації методики для певної групи населення (наприклад, студентів, військовослужбовців, спортсменів чи пацієнтів клінік).

Далі результати двох шкал аналізуються у співвідношенні одна до одної. Якщо становий і особистісний показники знаходяться приблизно на одному рівні, це свідчить про узгодженість внутрішніх рис і поточного стану. Наприклад, людина з високою особистісною тривожністю зазвичай

демонструє високий стан тривожності в стресових умовах [48, с. 58]. Якщо ж показники суттєво різняться, психолог робить висновок про ситуативний вплив: наприклад, особа може мати низьку особистісну тривожність, але через зовнішні обставини (іспит, конфлікт, втома) — показувати підвищений становий рівень.

Іноді результати піддають додатковій статистичній обробці — обчислюють середні значення, стандартні відхилення, коефіцієнти кореляції між шкалами, або застосовують t-критерій Стьюдента для порівняння двох груп (наприклад, до і після втручання). Це дозволяє глибше вивчити динаміку емоційних реакцій і зробити висновки про ефективність психологічних програм чи тренінгів [57, с. 112].

Окремої уваги потребує графічне представлення даних, яке часто використовується у звітах. Психологи можуть будувати профіль тривожності, де на горизонтальній осі відкладено шкали (С і О), а на вертикальній — рівень у балах. Такий профіль візуалізує співвідношення між станом і рисою, демонструє баланс або диспропорцію.

Важливо також враховувати контекст заповнення тесту — наприклад, чи це було індивідуальне чи групове тестування, який був емоційний фон під час відповідей, чи відбувалися в житті респондента події, що могли вплинути на стан. Усе це психолог обов'язково зазначає в протоколі, адже обробка даних не обмежується лише арифметичними підрахунками — вона передбачає і якісний аналіз.

Іноді психолог може доповнювати результати короткими спостереженнями: як повадився респондент під час тесту, наскільки він був зосереджений, чи демонстрував ознаки напруги або, навпаки, байдужості. Такі деталі допомагають точніше інтерпретувати цифри, адже емоційна сфера людини багатопланова й не завжди може бути повністю охоплена опитувальником [30, с. 27].

Отже, процедура обробки результатів методики Спілбергера—Ханіна включає кілька послідовних етапів: переведення відповідей у бали, зворотне

кодування окремих пунктів, підрахунок сумарних показників за двома шкалами, визначення рівнів тривожності, співставлення отриманих даних та, за потреби, їхню статистичну і якісну інтерпретацію. Усі ці кроки спрямовані на те, щоб надати максимально об'єктивну і водночас психологічно глибоку картину емоційного стану та внутрішніх особливостей особистості.

Інтерпретація результатів методики Спілбергера—Ханіна є завершальним, але одним із найвідповідальніших етапів усього діагностичного процесу. Вона передбачає не лише кількісне визначення рівня тривожності, а й глибоке розуміння внутрішніх механізмів, що лежать в основі емоційного стану людини [55, с. 64]. Саме на цьому етапі цифрові показники перетворюються на психологічно осмислену інформацію, яка допомагає зрозуміти особливості поведінки, реакцій та самопочуття респондента в різних життєвих ситуаціях.

Передусім необхідно пам'ятати, що методика вимірює два різних, але взаємопов'язаних аспекти тривожності — станову (ситуативну) і особистісну. Тому інтерпретація завжди здійснюється у двох вимірах, і лише їх порівняння дозволяє отримати повну картину. Висока становна тривожність означає, що людина перебуває в стані сильного емоційного напруження, страху, хвилювання або внутрішнього конфлікту на момент тестування [45, с. 18]. Це може бути викликано конкретною подією — іспитом, виступом, конфліктом, переживанням за близьких тощо. Такий результат зазвичай свідчить не про патологію, а про адаптивну реакцію психіки на стресову ситуацію. У нормі після зняття стресового чинника цей рівень повинен знижуватися.

Натомість висока особистісна тривожність відображає стійку схильність людини сприймати світ як небезпечний, а ситуації — як потенційно загрозливі. Це вже характеристика особистості, що формується з часом і проявляється у схильності до постійного занепокоєння, сумнівів, підозрливості, невпевненості у власних силах. Такі особи часто демонструють підвищену чутливість до критики, надмірну самоконтрольність і схильність до переживання навіть незначних невдач. Якщо показник особистісної

тривожності значно перевищує становий, можна припустити наявність хронічного емоційного напруження або навіть ризику формування тривожних розладів.

Зіставлення обох показників дозволяє виявити кілька типових співвідношень.

1. Висока становна + висока особистісна тривожність — характерна для людей із підвищеною емоційною реактивністю, які гостро реагують на будь-які труднощі. Вони можуть відчувати внутрішню невпевненість, низьку толерантність до невизначеності, часті коливання настрою. Такий профіль часто спостерігається в осіб з невротичними тенденціями або в періоди інтенсивного психоемоційного навантаження.

2. Висока становна + низька особистісна тривожність — свідчить про тимчасову реакцію на зовнішній стрес. Людина зазвичай спокійна, але в конкретний момент відчуває значну напругу через ситуаційні фактори (наприклад, перед важливим іспитом або медичною процедурою).

3. Низька становна + висока особистісна тривожність — іноді вказує на механізми психологічного захисту: зовнішньо людина виглядає спокійною, але всередині має хронічну напруженість, що може проявитися в інших формах (наприклад, у соматичних симптомах або униканні відповідальності).

4. Низька становна + низька особистісна тривожність — ознака емоційної стабільності, впевненості, гармонійності внутрішнього стану. Такі люди зазвичай адекватно оцінюють ситуації, рідко піддаються паніці і здатні зберігати самоконтроль навіть у складних умовах.

Під час інтерпретації психолог має враховувати вікові, гендерні та соціальні особливості респондента. Наприклад, у підлітковому та юнацькому віці природно спостерігається дещо вищий рівень тривожності через процес формування самооцінки та системи цінностей. У жінок, згідно з численними дослідженнями, середні показники тривожності часто вищі, ніж у чоловіків, що пояснюється як соціальними ролями, так і біопсихологічними чинниками. Також важливо враховувати професійний контекст: підвищена тривожність у

лікарів, педагогів або військових може бути частково адаптивною і сприяти відповідальності та пильності.

Методика Спілбергера—Ханіна має широке практичне застосування. У клінічній психології вона використовується для діагностики тривожних розладів, оцінки ефективності психотерапії або медикаментозного лікування, а також для спостереження за динамікою стану пацієнтів. У педагогічній практиці тест дозволяє виявити школярів і студентів із підвищеною тривожністю, що може негативно впливати на навчальні досягнення, соціальну адаптацію та самооцінку. У спортивній психології він допомагає тренерам і психологам оцінювати передзмагальний стан спортсменів, виявляти рівень емоційної готовності та розробляти індивідуальні стратегії подолання стресу. У сфері праці — сприяє добору персоналу, аналізу психологічного клімату в колективі, виявленню емоційного вигорання та запобіганню професійним деформаціям [24, с. 28].

Окрему цінність методика має в психотерапевтичній роботі, де її результати можуть стати відправною точкою для побудови індивідуальної стратегії допомоги. Високий рівень особистісної тривожності вимагає глибшої корекційної роботи, спрямованої на розвиток упевненості, самоприйняття, формування адекватних копінг-стратегій. Якщо ж переважає становий компонент, терапевт може зосередитися на методах релаксації, дихальних техніках, короткотерміновій роботі зі стресом.

Важливо, що результати тесту не слід сприймати як діагноз. Вони є лише індикаторами емоційного стану, які мають тлумачитися у контексті інших психологічних даних: бесіди, спостереження, інших тестів або життєвих обставин. Професійна інтерпретація передбачає поєднання кількісного та якісного підходів — тобто врахування не тільки балів, але й психологічного змісту поведінки, мови, реакцій респондента під час обстеження [62, с. 12].

Таким чином, інтерпретація та практичне застосування методики Спілбергера—Ханіна дають змогу глибоко зрозуміти як короткочасні

емоційні реакції людини, так і її стійкі психологічні особливості. Завдяки простоті, надійності й універсальності цей інструмент став одним із базових у психологічній діагностиці тривожності та зберігає свою актуальність у наукових і практичних дослідженнях до сьогодні.

Практичне значення методики Спілбергера—Ханіна надзвичайно широке. Вона використовується у клінічній, педагогічній, спортивній, організаційній та військовій психології. Завдяки простоті проведення і високій чутливості методика дозволяє ефективно відстежувати зміни емоційного стану в динаміці — наприклад, до і після психотерапевтичних сеансів, тренінгів, кризових ситуацій чи лікування. Вона допомагає фахівцям не лише виявляти підвищену тривожність, але й розробляти індивідуальні програми психологічної підтримки, корекції та профілактики емоційних розладів.

Методика поєднує наукову обґрунтованість, валідність і глибину психологічного змісту. Її універсальність дозволяє застосовувати тест як у наукових дослідженнях, так і в практичній роботі з різними категоріями населення. Вона дає змогу виявити не лише зовнішні прояви тривожності, а й внутрішні тенденції емоційного реагування, відкриваючи шлях до глибшого розуміння людини, її потреб, страхів і потенціалу до саморегуляції [37, с. 182]. Саме тому методика Спілбергера—Ханіна залишається одним із найцінніших інструментів сучасної психодіагностики, що зберігає свою актуальність і сьогодні, допомагаючи психологам у найголовнішому — пізнанні людської душі та гармонізації її внутрішнього світу.

Висновок до другого розділу:

У другому розділі магістерської роботи було здійснено теоретичний аналіз психодіагностичних методів, що застосовуються у спортивній психології для дослідження психологічної адаптації спортсменів до стресових умов змагальної діяльності. Розглянуто основні підходи до класифікації психодіагностичних методик, визначено їх пізнавальні можливості, переваги та обмеження у контексті оцінювання тривожності, стресостійкості,

адаптивності та психоемоційного стану спортсменів. Аналіз наукових джерел дозволив обґрунтувати доцільність використання комплексного підходу до психодіагностики, що забезпечує багатовимірне бачення процесів психологічної адаптації у спорті.

Обґрунтування вибору психодіагностичних методик було здійснено з урахуванням мети та завдань дослідження, специфіки спортивної діяльності, а також особливостей контингенту спортсменів, які перебувають в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. До комплексу дослідження були включені тест на рівень тривожності за шкалою Бека, опитувальник «Адаптація до стресу» Роджерса–Даймонда та методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Використання зазначених інструментів дозволяє оцінити як когнітивні та емоційні компоненти тривожності, так і загальний рівень психічної рівноваги, емоційної стабільності та адаптаційних можливостей спортсменів.

Особливу увагу в розділі приділено методиці Спілбергера–Ханіна, яка розглядається як ключовий інструмент для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності спортсменів. Її застосування є обґрунтованим з огляду на високу валідність, надійність та широку апробацію у спортивній і клінічній психології. Методика дозволяє диференційовано оцінити вплив змагального стресу та індивідуальних особистісних характеристик на психоемоційний стан спортсменів, що створює надійну основу для подальшого емпіричного дослідження та розробки практичних рекомендацій психологічної підтримки у спортивній діяльності.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

3.1. Підготовка емпіричного дослідження

Підготовчий етап емпіричного дослідження був спрямований на створення науково обґрунтованих умов для вивчення психологічних особливостей адаптації спортсменів до стресових ситуацій змагальної діяльності. Основна мета цього етапу полягала у формуванні вибірки дослідження, визначенні методичного інструментарію, організації процедури тестування та підготовці індивідуальних психологічних характеристик учасників.

Дослідження проводилося на базі Полтавського обласного центру “Інваспорт”, який забезпечує підготовку спортсменів з інвалідністю до участі у всеукраїнських та міжнародних змаганнях. До вибірки увійшли 53 спортсмени, що займаються різними видами спорту: плавання, боча, голбол, футбол та легка атлетика. Такий підбір учасників дозволив охопити широкий спектр фізичних і психологічних особливостей, характерних для спортсменів із різними типами навантажень і формами спортивної діяльності.

До вибірки включалися спортсмени з досвідом тренувань не менше трьох років, які мали стабільний стан здоров'я, відвідували тренування не рідше трьох разів на тиждень і брали участь у змаганнях протягом останнього року. Не допускалися особи з гострими психічними розладами або травмами, що могли вплинути на психоемоційний стан.

У дослідженні взяли участь 53 спортсмени з різними групами інвалідності, що дозволило комплексно проаналізувати особливості психологічної адаптації в умовах спортивної діяльності. До вибірки увійшли спортсмени з порушеннями опорно-рухового апарату - 18, з інвалідністю по зору – 13, по слуху - 22.

Таблиця 3.1.1 Кількість спортсменів за групою інвалідності

К-сть спортсменів	Група інвалідності
12	I група
23	II група
18	III група

Перед початком тестування для кожного учасника була підготовлена індивідуальна психологічна характеристика, що містила відомості про вік, спортивний стаж, вид спорту, рівень кваліфікації та основні психічні особливості. Це забезпечило можливість інтерпретувати результати дослідження з урахуванням індивідуального контексту кожного спортсмена.

Приклади:

Індивідуальна психологічна характеристика спортсмена №1

Прізвище, ім'я: Олександр К.

Вид спорту: Плавання

Вік: 24 роки

Спортивний стаж: 8 років

Кваліфікація: Кандидат у майстри спорту

Спортсмен характеризується високим рівнем внутрішньої мотивації до досягнення результату. Під час тренувального процесу демонструє наполегливість, цілеспрямованість та дисциплінованість. У комунікації врівноважений, доброзичливий, прагне до конструктивної взаємодії з тренером і командою.

Індивідуальна психологічна характеристика спортсменки №2

Прізвище, ім'я: Ірина П.

Вид спорту: Боча

Вік: 27 років

Спортивний стаж: 5 років

Кваліфікація: I розряд

Спортсменка відповідальна, врівноважена, має високий рівень самодисципліни. У процесі тренувань проявляє наполегливість, уважність до деталей та схильність до аналітичного мислення. Відзначається емоційною чутливістю та потребою в соціальній підтримці.

Індивідуальна психологічна характеристика спортсмена №3

Прізвище, ім'я: Сергій Л.

Вид спорту: Голбол

Вік: 30 років

Спортивний стаж: 10 років

Кваліфікація: Майстер спорту України

Спортсмен характеризується високим рівнем лідерських якостей, ініціативністю та прагненням до перемоги. Володіє розвиненим почуттям відповідальності за командний результат, здатен швидко приймати рішення у складних ігрових ситуаціях. У спілкуванні впевнений, відкритий, має позитивний авторитет серед партнерів.

На підготовчому етапі було визначено, що основним психодіагностичним інструментом стане методика Спілбергера–Ханіна, яка дозволяє виміряти рівень особистісної та ситуативної тривожності. Цей вибір зумовлений її високою валідністю, надійністю та широким застосуванням у спортивній психології, особливо для оцінки готовності до змагань і реакції на стрес.

Тестування проводилося у приміщенні психологічного кабінету центру у невеликих групах (по 5–6 осіб) у ранкові години після тренування. Середня тривалість обстеження складала 25–30 хвилин. Атмосфера дослідження була спокійною, без зовнішніх подразників, що дозволило мінімізувати вплив сторонніх чинників на результати. Усі учасники були попередньо поінформовані про мету дослідження та надали добровільну згоду на участь. Також було гарантовано конфіденційність отриманих результатів.

На цьому етапі було проведено інструктаж спортсменів, роз'яснено зміст тестових завдань і правила заповнення опитувальника. Особлива увага

приділялася створенню доброзичливої атмосфери, що сприяє об'єктивному відображенню психоемоційного стану учасників.

Підготовчий етап заклав основу для проведення емпіричного дослідження, забезпечивши його наукову достовірність, методичну точність та етичну коректність. Отримані в ході тестування результати стали базою для подальшого аналізу психологічної адаптації спортсменів до стресових умов змагань.

3.2. Застосування методики Спілбергера–Ханіна у спортсменів.

Методика Спілбергера–Ханіна була застосована для визначення рівнів ситуативної (STAI-S) та особистісної (STAI-T) тривожності у 53 спортсменів Полтавського обласного центру «Інваспорт». Цей інструмент є одним із найнадійніших у психологічній діагностиці емоційних станів, зокрема тривожності, оскільки дозволяє диференційовано оцінити як тимчасові реакції на стресові ситуації, так і сталі індивідуальні риси особистості.

Процедура дослідження

Дослідження проводилося у спеціально підготовлених приміщеннях психологічного кабінету центру «Інваспорт», за допомогою опитувальника (Додаток А Таб 3.1., Таб 3.2.). Спортсмени проходили тестування індивідуально або в малих групах (по 5–6 осіб) у спокійній обстановці, без відволікаючих чинників. Перед початком усі учасники отримували інструкцію та мали змогу поставити уточнювальні запитання.

Кожен спортсмен заповнював дві шкали тесту:

- **STAI-S (ситуативна тривожність)** — оцінює поточний емоційний стан у конкретній ситуації (наприклад, перед стартом змагань);
- **STAI-T (особистісна тривожність)** — визначає стабільну схильність до переживання тривоги як рису особистості.

Після обробки результатів за стандартними ключами отримані бали були переведені у три рівні: низький, середній і високий.

Результати тестування спортсменів:

Графік 3.1. Гістограма балів ситуативної тривожності (STAI-S)



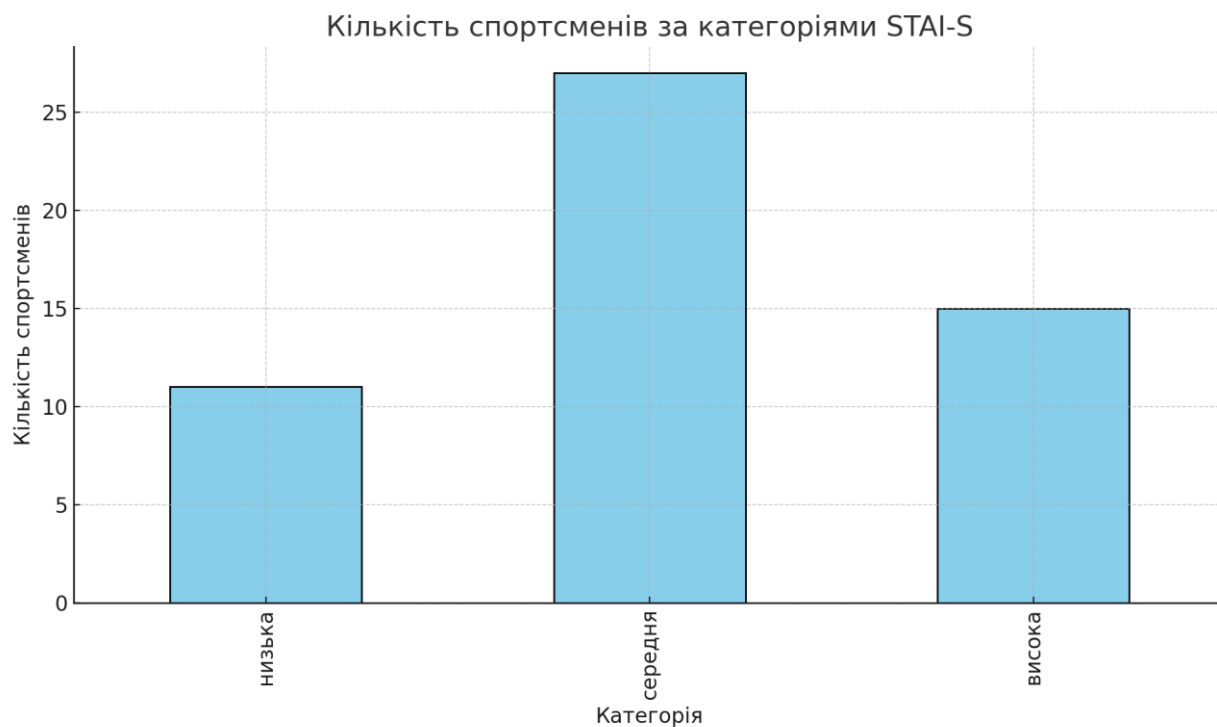
Відповідно до результатів дослідження ситуативної тривожності, що відображено в Графіку 3.1, було встановлено, що показники ситуативної тривожності у вибірці спортсменів мають достатньо широкий діапазон варіацій — від низьких до високих значень. Найбільша кількість результатів зосереджена в межах середніх значень ситуативної тривожності, що свідчить про помірний рівень емоційного напруження у більшості спортсменів безпосередньо перед або під час змагальної діяльності.

Графік 3.2 Гістограма балів особистісної тривожності (STAI-T)



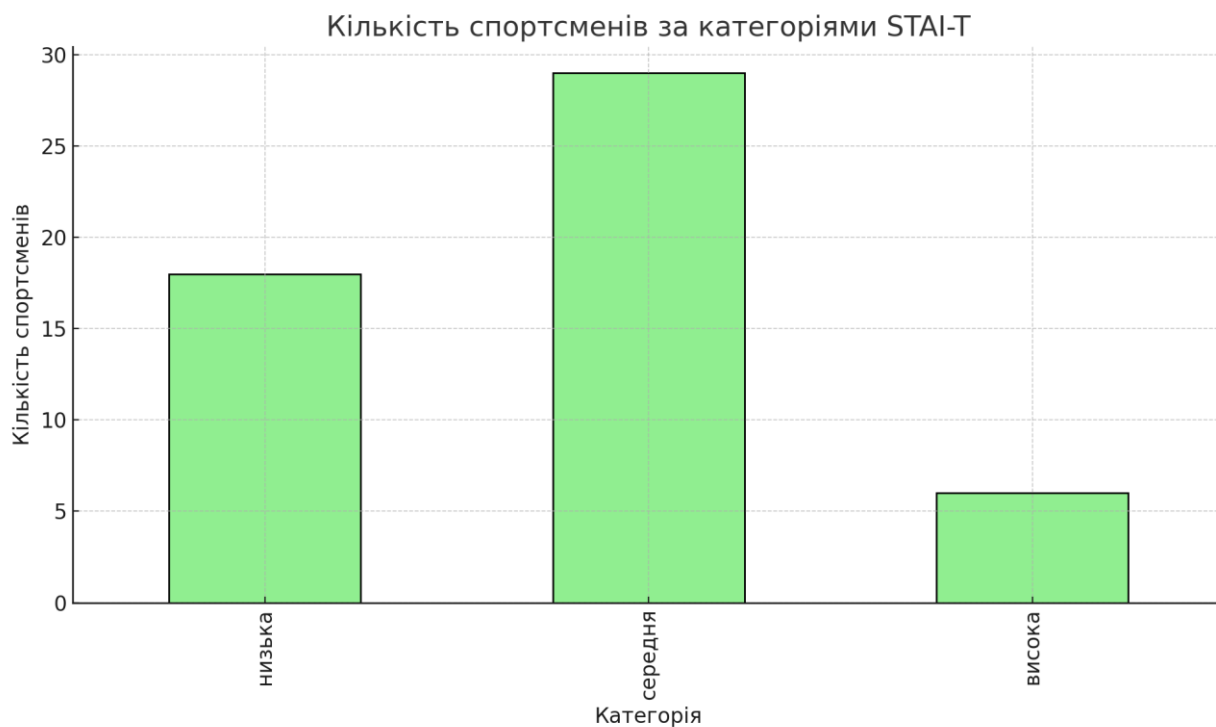
На основі аналізу результатів дослідження особистісної тривожності, представлених у Графіку 3.2, встановлено, що у більшості спортсменів рівень особистісної тривожності перебуває в межах низьких і середніх значень, що свідчить про відносну емоційну стабільність та сформованість адаптаційних ресурсів. Водночас виявлено окрему групу спортсменів із підвищеними показниками особистісної тривожності, що може бути зумовлено індивідуальними психологічними особливостями та тривалим впливом стресових чинників змагальної діяльності. Отримані результати підтверджують більш стабільний характер особистісної тривожності порівняно із ситуативною та обґрунтовують необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки спортсменів.

Графік 3.3 Кількість спортсменів за категоріями STAI-S



Аналіз результатів за шкалою STAI-S (ситуативна тривожність), представлених на Графіку 3.3, свідчить про переважання середнього рівня ситуативної тривожності серед досліджуваних спортсменів, який було зафіксовано у 27 осіб (50,9%). Це вказує на помірний рівень емоційного напруження, що є типовим для умов змагальної діяльності. Водночас у 15 спортсменів (28,3%) виявлено високий рівень ситуативної тривожності, що може негативно впливати на ефективність виступів і потребує психологічної корекції. Низький рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 11 спортсменів (20,8%), що свідчить про наявність у цієї групи сформованих навичок емоційної саморегуляції та адаптації до стресових умов змагань.

Графік 3.4. Кількість спортсменів за категоріями STAI-T



Отримані результати за шкалою STAI-T (особистісна тривожність) Графік 3.4, свідчать про те, що у досліджуваній групі спортсменів домінує середній рівень особистісної тривожності, який спостерігається у 29 осіб (54,7%). Такий показник відображає відносну врівноваженість емоційної сфери та здатність більшості спортсменів ефективно адаптуватися до тривалого психоемоційного напруження. У 18 спортсменів (34,0%) зафіксовано низький рівень особистісної тривожності, що характеризує наявність стійких внутрішніх ресурсів психологічної саморегуляції. Водночас високі показники особистісної тривожності виявлено у 6 осіб (11,3%), що може ускладнювати процес адаптації до стресових умов змагальної діяльності та потребує застосування спеціалізованих психологічних інтервенцій.

Зведена статистика категорій

Таб. 3.1.2 STAI-S (ситуативна тривожність)

Категорія	Кількість	Відсоток
Низька	11	20,8%
Середня	27	50,9%
Висока	15	28,3%

Таб. 3.1.3 STAI-T (особистісна тривожність)

Категорія	Кількість	Відсоток
Низька	18	34,0%
Середня	29	54,7%
Висока	6	11,3%

Отримані дані свідчать про переважання середнього рівня тривожності у більшості спортсменів.

Результати за шкалою STAI-S (ситуативна тривожність):

- Низький рівень — 11 спортсменів (20,8%)
- Середній рівень — 27 спортсменів (50,9%)
- Високий рівень — 15 спортсменів (28,3%)

Результати за шкалою STAI-T (особистісна тривожність):

- Низький рівень — 18 спортсменів (34,0%)
- Середній рівень — 29 спортсменів (54,7%)
- Високий рівень — 6 спортсменів (11,3%)

Аналіз отриманих результатів

Отримані показники демонструють, що більшість спортсменів мають помірний рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що свідчить

про відносно ефективну психологічну адаптацію до стресових умов спортивної діяльності.

Такий рівень емоційного напруження вважається оптимальним для мобілізації внутрішніх ресурсів спортсмена, збереження концентрації уваги та контролю над власними діями.

Водночас у 28,3% спортсменів виявлено високий рівень ситуативної тривожності, що може свідчити про наявність передстартового стресу або підвищеної емоційної реактивності. Ця група потребує психологічної підтримки, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, використання релаксаційних технік та впровадження елементів когнітивно-поведінкової терапії.

Показники особистісної тривожності засвідчили, що більшість спортсменів мають середній рівень емоційної стабільності (54,7%), а 34,0% — низький рівень, що є позитивним маркером для тривалого функціонування в умовах постійного навантаження.

Лише 11,3% учасників виявили високі показники особистісної тривожності — це може вказувати на схильність до внутрішніх сумнівів, нестійкості самооцінки або емоційного виснаження внаслідок надмірного змагання.

3.3. Аналіз і узагальнення результатів дослідження та розробка рекомендацій

Отримані емпіричні дані за методикою Спілбергера–Ханіна дозволяють здійснити комплексний аналіз рівнів тривожності спортсменів Полтавського обласного центру «Інваспорт», а також виявити закономірності прояву ситуативної й особистісної тривожності у різних видах спорту. Застосований інструментарій дає змогу оцінити як миттєві емоційні стани спортсменів, так і їхні стійкі особистісні характеристики, що визначають загальний адаптаційний потенціал у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Порівняння рівнів ситуативної та особистісної тривожності

Аналіз розподілу ситуативної тривожності (STAI-S) демонструє, що половина вибірки (50,9%) характеризується середнім рівнем, що відповідає типовому емоційному стану спортсменів під час змагань та інтенсивних тренувань. Середній рівень означає оптимальну мобілізацію уваги та активізацію енергетичних ресурсів, необхідних для ефективного виконання спортивних завдань.

Водночас 28,3% спортсменів показали високий рівень ситуативної тривожності, що може вказувати на підвищену чутливість до змагального стресу, страх помилки, невпевненість у результаті чи недостатній досвід участі у змаганнях високого рівня. Такі спортсмени реагують на стрес інтенсивніше й потребують індивідуальної психологічної підтримки.

Показники особистісної тривожності (STAI-T) мають іншу структуру: 54,7% спортсменів мають середній рівень, що свідчить про відносно стабільну саморегуляцію й помірну схильність до переживань у повсякденному житті. Примітним є те, що 34,0% продемонстрували низький рівень, що свідчить про високий рівень емоційної витримки, упевненості та здатності до внутрішнього контролю незалежно від зовнішніх умов.

Лише 11,3% спортсменів мають високі показники STAI-T, що свідчить про виражену схильність до тривожних переживань, часту самокритику й емоційну нестійкість. Для цієї групи характерна потреба в довготривалій психологічній підтримці, спрямованій на корекцію стресових реакцій і формування стратегій подолання напруження.

Взаємозв'язок ситуативної та особистісної тривожності

У ході аналізу простежено закономірність: спортсмени з високими показниками особистісної тривожності часто мають і підвищені показники ситуативної тривожності. Це підтверджує положення про те, що особистісна тривожність є передумовою посиленої емоційної реактивності в стресових ситуаціях, зокрема під час змагань.

Водночас частина спортсменів із високим рівнем STAI-S, але середнім чи низьким STAI-T, демонструє реакцію не як рису, а як тимчасовий

передзмагальний стан, що формується під впливом конкретних умов тренувального процесу, значущості змагань чи очікувань тренера.

Аналіз результатів з урахуванням видів спорту

Дослідження показало, що рівень тривожності частково корелює з особливостями виду спорту:

- Плавання та легка атлетика характеризуються переважно середнім рівнем тривожності — спортсмени виконують індивідуальні завдання, тому їхні емоційні стани більш стабільні.
- Футболісти демонструють вищі показники ситуативної тривожності. Це пояснюється командним характером діяльності, відповідальністю перед партнерами, непередбачуваністю і швидкою зміною ігрових ситуацій.
- Спортсмени, які займаються голболом та бочею, показали переважно низькі та середні показники тривожності, що свідчить про добре сформовані навички внутрішнього контролю та концентрації.

Різні види спортивної діяльності мають власний рівень стресогенності, що зумовлює відмінності в емоційних реакціях спортсменів. Врахування цього чинника є важливим для розроблення програм психологічної підготовки.

Психологічна інтерпретація отриманих результатів

Переважає середнього рівня тривожності в більшості спортсменів свідчить про наявність адаптивної форми реагування на стресові стимули. Для спортсменів інваспорту, які часто стикаються не лише зі спортивними, а й фізичними труднощами, такі показники демонструють сформовані механізми копіngu, що забезпечують збереження психологічної рівноваги.

Разом із тим, значна група спортсменів із високою ситуативною тривожністю потребує спеціальних заходів для покращення емоційної саморегуляції, особливо в період інтенсивної підготовки до змагань. Зокрема, такі спортсмени можуть мати труднощі у передстартових станах, прояви надмірного хвилювання або втрати концентрації.

Загальні тенденції та закономірності

Аналіз результатів дає змогу виокремити кілька ключових тенденцій:

- Середній рівень тривожності є домінантним і типовим для більшості спортсменів, що відповідає природі спортивної діяльності.
- Ситуативна тривожність коливається сильніше, ніж особистісна, що підтверджує її залежність від конкретних умов і моменту тестування.
- Висока тривожність частіше спостерігається у спортсменів командних видів спорту, тоді як індивідуальні види демонструють більш стабільний емоційний фон.
- Низький рівень особистісної тривожності у значної частини спортсменів свідчить про добре розвинені навички самоконтролю, що є позитивним фактором адаптації.
- Підвищена тривожність не завжди вказує на низьку адаптованість, а часто є індикатором важливості змагань, відповідальності або високих внутрішніх стандартів.

На основі проведеного дослідження рекомендується застосовувати такі техніки:

Техніки релаксації, заспокоєння та мотивації

Результати діагностики свідчать про наявність у частини спортсменів підвищеного рівня ситуативної та особистісної тривожності, що може негативно позначатися на їхній змагальній діяльності, концентрації, витривалості та емоційній стабільності. Для підвищення стресостійкості та оптимізації передстартових станів доцільно впроваджувати комплекс психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції. Нижче наведено найбільш ефективні техніки, які можуть бути адаптовані під індивідуальні особливості спортсменів різних видів спорту.

1. Техніки релаксації

Техніки релаксації спрямовані на зниження емоційної напруги, нормалізацію частоти пульсу та дихання, стабілізацію тілесних реакцій, що дозволяє спортсмену відновити контроль над власним станом.

Діафрагмальне дихання

Це найефективніший метод швидкої саморегуляції, який знижує активність симпатичної нервової системи.

Покроково:

1. Вдих носом на 4 секунди, живіт піднімається.
2. Затримка дихання на 1–2 секунди.
3. Повільний видих ротом на 6 секунд.
4. 10–15 циклів.

Застосовується перед стартом, під час тренування, у стані напруження.

Прогресивна м'язова релаксація Джекобсона

Спрямована на зняття м'язових затисків, які часто супроводжують тривожні стани.

Суть техніки: спортсмен послідовно напружує й розслаблює групи м'язів (шию, плечі, руки, спину, ноги).

Ефект: відновлення відчуття контролю над тілом, зменшення внутрішнього напруження.

Релаксаційна візуалізація

Спортсмен уявляє місце, яке викликає відчуття спокою (пляж, ліс, гори), або уявляє, як «тепла хвиля» проходить тілом і розслаблює його.

Ефективно працює з незрячими спортсменами: можна використовувати словесні описи, звуки природи.

2. Техніки емоційного заспокоєння

Ці техніки спрямовані на зменшення інтенсивності переживань та стабілізацію психоемоційного стану, що особливо важливо перед змаганнями.

Метод «Заземлення» (Grounding)

Допомагає зняти гостре хвилювання через фокус на відчуттях.

Приклади:

- відчути опору під ногами;

- сконцентруватися на дотику рук до предмета;
- назвати подумки 5 предметів навколо.

Техніка швидко «повертає» у контрольовану реальність.

Метод «Стоп–пауза»

Підходить спортсменам з високою імпульсивністю:

1. Стоп — помітити напруження.
2. Пауза — зробити 1–2 глибокі вдихи.
3. Дія — обрати усвідомлену реакцію.

Сприяє запобіганню паніці та передстартовому перезбудженню.

Самопідтримувальний внутрішній діалог

Фрази, які допомагають спортсмену стабілізувати стан:

- «Я готовий».
- «Я контролюю свій ритм».
- «Я роблю все, що можу».
- «Я можу впоратися».

Має науковий ефект: формує когнітивну переоцінку ситуації.

3. Мотиваційні техніки для підвищення впевненості та стійкості

Мотивація є ключовим фактором у подоланні стресу та підтриманні змагальної готовності.

Техніка «Образ перемоги»

Спортсмен уявляє себе у стані успіху: фініш, переможний жест, задоволення результатом, схвалення тренера.

Техніка підсилює мотивацію та підвищує самооцінку.

Метод «Ціль–ресурс–дія»

1. Ціль: я хочу підвищити свою концентрацію/техніку/спокій.

2. Ресурс: що мені допомагає (досвід, тренер, здатність до боротьби)?

3. Дія: що сьогодні я зроблю конкретно?

Техніка формує усвідомленість і внутрішню відповідальність.

«Щоденник спортсмена»

Спортсмен регулярно фіксує:

- емоційний стан;
- успіхи;
- труднощі;
- способи їх подолання.

Це сприяє саморефлексії та розвитку психологічної стійкості.

Рекомендації:

Рекомендації для спортсменів

Спортсменам, які продемонстрували різні рівні ситуативної та особистісної тривожності, рекомендується систематично застосовувати техніки релаксації, емоційної стабілізації та дихального заспокоєння. Корисним є регулярне виконання прогресивної м'язової релаксації Джейкобсона, що допомагає зняти надмірну напругу і відновити контроль над тілом після тренувальних та змагальних навантажень. Важливим інструментом може стати практика „сканування тіла”, яка розвиває усвідомлення власних відчуттів та своєчасне розпізнавання стресових реакцій. Техніки автогенного тренування сприяють відновленню внутрішнього балансу, зниженню психічної напруги та формуванню здатності до швидкого самозаспокоєння.

Особливу увагу варто приділити дихальним вправам, оскільки саме вони є одним із найефективніших способів зменшення тривожності в короткостроковій перспективі. Повільне діафрагмальне дихання, метод „коробкового дихання” та техніка 4–7–8 допомагають стабілізувати серцевий ритм, підвищують концентрацію і повертають відчуття контролю над ситуацією. Ці техніки можна застосовувати безпосередньо перед стартом або в ситуаціях підвищеного емоційного напруження.

Корисними є і техніки емоційного заземлення, зокрема вправа „5-4-3-2-1”, тактильні способи стабілізації, фокусування уваги на відчутті опори та контакту з поверхнями. Вони допомагають зменшити прояви паніки або надмірного збудження та повернутися до реалістичного сприйняття ситуації. Поряд із цим спортсменам варто розвивати власні мотиваційні стратегії: формулювати SMART-цілі, вести щоденник досягнень, фіксувати позитивні зміни й результати. Такі методи сприяють створенню стійкої внутрішньої мотивації та зменшенню залежності від зовнішнього тиску, що є важливим для зниження довготривалої особистісної тривожності.

Рекомендації для тренерів

Тренерам важливо враховувати, що значна частина спортсменів демонструє середній та високий рівень тривожності, тому створення емоційно безпечного тренувального середовища має стати однією з основних умов ефективної підготовки. Конструктивний, чіткий та доброзичливий зворотний зв'язок допомагає знизити рівень невпевненості, а уникнення надмірних порівнянь між спортсменами зменшує внутрішнє кількісне змагання і тривожність, що супроводжує його. Атмосфера прийняття, підтримки та поваги сприяє формуванню довіри, що, у свою чергу, позитивно впливає на психологічну стійкість.

Під час підготовки до змагань тренерам варто включати елементи моделювання змагальних ситуацій, щоб допомогти спортсменам адаптуватися до очікуваного рівня емоційного напруження. Додавання невеликих релаксаційних пауз у тренувальний процес дозволяє нормалізувати психофізіологічний стан спортсменів і запобігти накопиченню надмірного стресу. Важливо враховувати індивідуальні реакції спортсменів залежно від їх рівня тривожності та адаптувати стиль керівництва так, щоб він підсилював відчуття контролю, а не тиску.

Тренерам доцільно зосереджуватися на підтримці довгострокової внутрішньої мотивації спортсменів, адже саме вона є запорукою стабільності психологічного стану. Ефективними є короткі мотиваційні бесіди,

акцентування на успіхах, використання позитивного підкріплення та відзначення навіть невеликих досягнень. Такий підхід допомагає спортсменам зменшувати страх помилок, утримувати оптимальний рівень напруги та зосереджуватися на процесі, а не на можливому негативному результаті.

Рекомендації для працівників психологічної служби

Психологічній службі доцільно забезпечити системну індивідуальну та групову роботу зі спортсменами відповідно до виявлених рівнів тривожності. Важливо організувати регулярні індивідуальні консультації для спортсменів із високими показниками ситуативної або особистісної тривожності, включаючи роботу з когнітивними установками, корекцію негативних думок, опрацювання страхів та зниження рівня внутрішньої напруги. Застосування елементів когнітивно-поведінкової терапії, тренінгів самоконтролю та технік управління емоціями може значно підвищити стресостійкість.

Ефективним напрямом є проведення групових занять, спрямованих на розвиток навичок релаксації, емоційного заспокоєння, управління диханням та технік заземлення. Такі заняття формують в спортсменів навички саморегуляції, які згодом вони можуть використовувати у змагальних ситуаціях. Психологічна служба може впроваджувати тренінги з розвитку впевненості, стрес-менеджменту, комунікативних навичок та подолання емоційного вигорання.

Крім того, важливо забезпечити співпрацю з тренерами: надавати їм інформацію щодо особливостей психологічного стану спортсменів, рекомендувати індивідуальні підходи, консультувати щодо управління емоційною атмосферою команди. Злагоджена взаємодія тренерів і психологів створює умови для формування стабільного, підтримувального мікроклімату, який сприятиме зниженню тривожності та покращенню спортивних результатів.

Висновок до третього розділу:

У третьому розділі магістерської роботи було здійснено емпіричне дослідження психологічної адаптації спортсменів до стресових умов змагальної діяльності. Підготовка емпіричного дослідження включала визначення мети й завдань, формування вибірки, підбір адекватних методик та дотримання етичних принципів психологічного дослідження, що забезпечило цілісність і наукову обґрунтованість отриманих результатів.

У ході дослідження було застосовано методику Спілбергера–Ханіна для визначення рівнів ситуативної та особистісної тривожності спортсменів. Аналіз результатів показав, що у більшості респондентів переважає середній рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що свідчить про відносно адекватну адаптацію до змагального стресу за наявності помірного психоемоційного напруження. Водночас виявлення груп спортсменів із високими показниками тривожності підкреслює наявність ризиків дезадаптації та потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці.

Узагальнення отриманих емпіричних даних дозволило простежити взаємозв'язок між рівнем тривожності та особливостями психологічної адаптації спортсменів до стресових умов змагань. Результати дослідження підтвердили, що психоемоційний стан спортсменів значною мірою впливає на їхню змагальну готовність, стабільність виступів і загальну ефективність спортивної діяльності, особливо в умовах підвищеного навантаження та відповідальності.

На основі аналізу результатів було розроблено практичні рекомендації щодо психологічної допомоги спортсменам, тренерам і працівникам психологічної служби. Запропоновані рекомендації орієнтовані на застосування технік релаксації, емоційного заспокоєння, дихальних і мотиваційних технік, а також методів саморегуляції, що сприятиме підвищенню рівня психологічної адаптації спортсменів, зниженню тривожності та оптимізації їхнього психічного стану в умовах змагальної діяльності.

ВИСНОВКИ

Проведена кваліфікаційна магістерська робота була присвячена комплексному дослідженню психологічних стратегій адаптації спортсменів до стресових умов змагань, визначенню особливостей їхньої емоційної реакції на спортивний стрес та розробці практичних рекомендацій щодо підвищення ефективності психологічної підготовки. У процесі дослідження була реалізована мета, сформульована у вступі, а також виконані всі поставлені завдання, що підтверджує цілісність, логічність і завершеність наукової роботи.

Аналіз теоретичних джерел дозволив виявити, що психологічна адаптація спортсменів у стресових умовах є багаторівневим процесом, який включає як фізіологічні, так і когнітивні, емоційні та поведінкові механізми. У першому розділі було встановлено, що поняття адаптації має широке наукове трактування й розглядається в межах класичних та сучасних підходів, зокрема концепцій С. Сельє, Р. Лазаруса, Г. Хорні, А. Маслоу, В. Ханіна та інших. Особливу значущість у контексті спортивної діяльності мають копінг-стратегії, що дозволяють спортсмену саморегулювати власні емоції та поведінку у стресових ситуаціях. Було визначено, що найбільш ефективними є проблемно-орієнтовані й активні стратегії, спрямовані на аналіз ситуації, пошук рішення, планування дій та вдосконалення техніко-тактичних навичок. Емоційно-орієнтовані, короткострокові та підтримувальні техніки також відіграють важливу роль, але їх ефективність залежить від сформованості психологічної стійкості спортсмена.

Другий розділ було присвячено обґрунтуванню та характеристиці психодіагностичних методик, які застосовуються у спортивній психології для вивчення рівня тривожності, стресостійкості та адаптивних можливостей особистості. У ході роботи було розглянуто сучасні підходи до класифікації психодіагностичних інструментів, визначено їх переваги та обмеження. Особливу увагу приділено вибору методики Спілбергера–Ханіна (STAI) як основного інструменту емпіричного дослідження. Обґрунтовано, що дана

методика володіє високими показниками валідності, надійності, стандартизованості та дозволяє розмежовувати ситуативну й особистісну тривожність, що є надзвичайно важливим для аналізу спортивного стресу. Також були описані додаткові психодіагностичні методики, які можуть використовуватися у подальших дослідженнях, опитувальник Роджерса–Даймонда, методика Айзенка та інші.

В емпіричній частині роботи була проведена діагностика 53 спортсменів Полтавського обласного центру «Інваспорт», які займаються такими видами спорту, як плавання, боча, голбол, футбол та легка атлетика. Процедура дослідження була організована відповідно до етичних вимог, забезпечено умови для стандартизованого тестування, що дозволило отримати валідні та надійні результати. Тестування здійснювалося індивідуально, кожному спортсмену була підготовлена персональна психологічна характеристика, що дало можливість виконати не лише груповий, а й індивідуальний аналіз.

Результати дослідження засвідчили, що за показниками STAI-S (ситуативної тривожності) 11 спортсменів продемонстрували низький рівень (20,8 %), 27 — середній рівень (50,9 %), а 15 — високий рівень тривожності (28,3 %). Це свідчить про наявність суттєвого емоційного напруження у значної частини спортсменів напередодні або в процесі змагань. Аналіз показників STAI-T (особистісної тривожності) показав, що низький рівень продемонстрували 18 спортсменів (34,0 %), середній — 29 осіб (54,7 %), а високий — 6 осіб (11,3 %). Отримані дані дають підстави стверджувати, що переважна більшість спортсменів володіє помірними показниками особистісної тривожності, що є типовою характеристикою осіб, які займаються спортом високої інтенсивності та постійно перебувають у ситуаціях змагального стресу.

Глибокий аналіз отриманих результатів дозволив встановити, що ситуативна та особистісна тривожність спортсменів по-різному впливають на їхню адаптацію. Ситуативна тривожність виявилася більш змінною та залежною від зовнішніх чинників змагальної діяльності, тоді як особистісна

тривожність відображає стійкі емоційно-особистісні особливості, що потребують тривалої корекційної роботи. У спортсменів з високими показниками тривожності простежувалася тенденція до зниження концентрації уваги, зменшення впевненості у власних можливостях та підвищення психофізіологічного виснаження. Це підкреслює важливість комплексної психологічної підготовки.

На основі отриманих результатів були розроблені рекомендації для спортсменів, тренерів та фахівців психологічної служби. Для спортсменів акцент зроблено на формуванні навичок релаксації, дихальних технік, прийомів емоційного заспокоєння та технік заземлення, що допомагають швидко знижувати рівень напруження. Для тренерів рекомендовано впроваджувати елементи психологічної підготовки у спортивний тренувальний процес, звертати увагу на індивідуальні особливості спортсменів та забезпечувати підтримувальну комунікацію. Працівникам психологічної служби запропоновано системно впроваджувати програми розвитку стресостійкості, проводити регулярні діагностичні обстеження та організовувати психологічні тренінги.

Отже, виконана магістерська робота повністю підтвердила поставлену мету та реалізувала всі визначені у вступі завдання. Теоретичний аналіз дозволив узагальнити сучасні підходи до розуміння психологічної адаптації спортсменів, а емпіричне дослідження — виявити реальні показники тривожності та адаптивності спортсменів Полтавського обласного центру «Інваспорт». Практичні рекомендації є науково обґрунтованими та можуть бути впроваджені у роботу спортивних установ, центрів адаптивного спорту та психологічних служб. Отримані результати можуть бути використані для подальших досліджень та створення програм психологічної підтримки спортсменів, що підтверджує актуальність і практичну значущість виконаної роботи.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.

БЛАНКИ ДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК

Шкала самооцінки реактивної тривожності

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4

17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала самооцінки особистісної тривожності

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4

31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

ДЖЕРЕЛА

1. Silver M. Adaptation to athletic retirement and perceptions about aging: A qualitative study of retired Olympic athletes. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2021. Vol. 29, No. 5. P. 1–15. URL: <https://doi.org/10.1123/japa.2020-0270>
2. Арнаутова, Л.В. Особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів. 2023. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstreams/59cf328a-10c0-4b80-bd06-dc655ae07d41/download>
3. Бочелюк В. Черепехіна О. Психологія спорту. Київ. Центр навчальної літератури. 2022. 224 с.
4. Бріскін Ю. А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади : навч. посіб. – Львів : Ахіл, 2003. – 128 с.
5. Бріскін Ю. А. Вступ до теорії спорту інвалідів : навч. посіб. / Ю. А. Бріскін, А. В. Передерій. – Львів : Априорі, 2008. – 70 с.
6. Бріскін Ю. А. Класифікаційні стратегії Паралімпійського спорту / Бріскін Ю. А., Передерій А. В. //Оздоровча і спортивна робота з неповносправними / за заг. ред. Бріскіна Ю., Линця М., Боляха Е., Мігасевича Ю. – Львів : Видавець Тарас Сорока. – 2004. – С. 22–29.
7. Бріскін Ю. А. Організаційні основи Паралімпійського спорту : навч. посіб. – Львів : Кобзар, 2004. – 180 с.
8. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю. А. Бріскін. – Київ : Олімпійська література, 2006. – 263 с.
9. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінгстратегій. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2009. Том 11. Ч. 7. С. 95-107.
10. Вілмор Дж.Х., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. Київ. Олімпійська література. 2003. 655 с.

11. Воронова В.І. Психологія спорту. Київ. Олімпійська література. 2019. 272 с.
12. Гончаренко Є., Когут І. Сталий розвиток Спеціальних Олімпіад: стратегічний план розвитку //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2021. – №. 4. – С. 59-64.
13. Гончаренко Є., Когут І. формування міжнародної системи адаптивного спорту для людей з відхиленнями розумового розвитку //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2022. – №. 3. – С. 69-74.
14. Гринь О.Р. Психологічні ресурси подолання посттравматичного стресу у спортсменів. *Слобожанський науково-спортивний вісник : наук. теорет. журн.* Харків. ХДАФК. 2014. № 4. С. 155-157.
15. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психологія фізичного виховання та спорту. Київ. Вища школа. 1985. 311 с.
16. Дементій Л. І. До проблеми діагностики соціального контексту і стратегій копінг – поведінки. *Журнал прикладної психології.* 2004. № 3. С. 20-25.
17. Деревінська В. В. Особливості прояву психічної надійності спортсмена в залежності від стану нервової системи. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту.* 2006. №12. С. 57-59.
18. Єрмоменко Е.А. Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 1 / Е. А. Єрмоменко. Ірпінь. Університет ДФС України. 2020. 462 с.
19. За ред. Корягіна В.М. Фізичне виховання у закладах вищої освіти. Львів. Львівська політехніка. 2018. 496 с.
20. Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: за ред. О.М. Ігнатович. Кропивницький. Імекс-ЛТД. 2021. 225 с.
21. Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П., Лепіхова Л.А., Савінов В.В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових

життєвих ситуацій. Київ. Інститут соціальної та політичної психології АПН України, 2009. 120 с.

22. Корнійчук Н. М., Ляшевич, А. М., Киричук, В. О. Перебіг адаптаційних процесів та формування стресостійкості студентів молодших курсів факультету фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи». 2014. С. 223-227.

23. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Львів. ЛДУФК. 2013. 312 с.

24. Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник - Київ. 2008. 64 с.

25. Коробейнікова Л., Стовба А., Щіпенко А. Взаємозв'язок між рівнем прояву стресостійкості та когнітивними функціями в спортивних танцях. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2014. № 19. С. 89–93.

26. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218.

27. Корягін В.М., Блавт О.З. Інноваційні технології тестового контролю у фізичному вихованні і спорті. Львів. Львівська політехніка. 2019. 236 с.

28. Корягін В.М., Блавт О.З., Стадник В.В., Цьовх Л.П. Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти. Львів. Львівська політехніка. 2020. 272 с.

29. Корягін В.М., Гребінка Г.Я. Основи технічної і фізичної підготовки юних спортсменів. Львів. Львівська політехніка. 2024. 208 с.

30. Коц С. М., Коц В. Л. Особливості психофізіологічної емоційної компоненти та стресостійкість у студентів-спортсменів. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту. Харків, 2018. С. 173–178.

31. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. 2015. № 7(36). С. 98-112.
32. Краснокутский М. І. Стан передстартової готовності спортсменів: екскурс психологічних досліджень. Вісник Національного університету оборони України. 2012. 4. С. 29.
33. Кузенко О.Й., Голод Н.Р., Янів О.В., Тудоси В.Г., Федорівська Л.П. Теорія і методика адаптивного фізичного виховання в інклюзивному освітньому просторі. Львів. ПП Новий світ-2000. 2023. 174 с.
34. 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.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. Київ. 2019. С.27- 28.
35. Лавринів Х., Козак І., Павлишин О., Лисак Н. ЗМІНИ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ. «МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ». 2015. Т.2. С. 147-150
36. Ліщук В. Стрес у сучасному спорті. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 6.* 2013. С. 139-146
37. Ляшенко В.М., Туманова В.М., Корж Є.М. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ «Молодий вчений» квітень, 2018. № 4.3 (56.3). С. 89-92
38. Майковець Д. В., Ляшевич А. М. Вплив стресу на організм спортсмена. *Студентська спортивна наука.* 2016. С. 62-66.
39. Малкіна-Піх І.Г. Психологічна допомога у кризових ситуаціях. І.Г.Малкіна-Піх. Харків. ЕКСМО. 2008. 928 с.
40. Маріщук В.Л. Визначення спортивного стану емоційної напруженості за допомогою фізичних вправ. Психологічні питання спортивного тренування. Київ. 2014. с.25-30.

41. Марков Г.І. Система відновлення та підвищення фізичної працездатності у спорті вищих досягнень. Методичний посібник. Харків. Радянський спорт. 2011. 127 с.
42. Матвеев С. Ф. и др. Историчні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів. – 2011.
43. Мельникова М. Л. Психологія стресу: теорія і практика. Ірпінь, 2018. 112 с.
44. Мигалюк М.В. Алгоритм Формування Стресостійкості Спортсменів Вищої Кваліфікації У Вільній Боротьбі В Процесі Передзмагальної Підготовки. Академічні Візії. Випуск 42. Zenodo, 2025.URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15322710>.
45. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця. ВНАУ. 2020. 240 с.
46. Передерій А. В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі : монографія / А. В. Передерій. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 296 с.
47. Передерій А. В. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті / Передерій А. В., Розторгуй М. С. // Спортивний вісник Придніпров'я. –2016. – № 1. – С. 91–95.
48. Петров, А. Основи організації здорового способу життя студентів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 6.* 2013. С. 180-186
49. Петров, О., Солопчук, Д., Боднар А. Деякі питання відновлення працездатності у сучасному футболі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 6.* 2013. С. 172-179
50. Пономарьов В.О., Корчагін М.В., Маріо Б. Кризові етапи розвитку спортивної кар'єри спортсменів-однборців та формування шляхів їх подолання. Єдиноборства. 2024. № 1 (31). С. 80–91.

51. Приймак М.М. Соціально-психологічна Адаптація Спортсменів Після Завершення Спортивної Кар'єри. Zenodo, 2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845>
52. Пушкарьов А.Л. Посттравматичний стресовий розлад: діагностика, психофармакотерапія, психотерапія. Харків. Інститут психотерапії. 2012. 128 с.
53. Ришко Г. М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості. Scienceand Education a New Dimension. Pedagogyand Psychology. 2014. С. 139 -142.
54. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ. Кондор. 2016. 278 с.
55. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практ. Посібник. Київ. КНТ; Саміт-Книга, 2012. 480 с.
56. Романюк, М. В. Рівень тривожності та впевненості футболістів / М. В. Романюк // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ. УДУ імені Михайла Драгоманова. 2024. Вип. 7 (180). С. 154-157.
57. Руденко Р. Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія / Романна Євгенівна Руденко ; Львів. держ. ун-т фізичної культури ім. Івана Боберського. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2021. – 335 с
58. Сельє Г. Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники. Житомир. Медкнига. 2024. 148 С.
59. Сергієнко Л. П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум : метод. рек. Миколаїв. ПСІ КСУ. 2003. 158 с.
60. Смирнов Б.А. Психологія діяльності в екстремальних ситуаціях. Харків. Вид-во Гуманітарний Центр. 2007. 292 с.

61. Стеценко Н. Реактивна тривожність представників різних видів спорту. *«Психологія і суспільство»* 2012. №3. С. 128-130
62. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2018. №1(38). С. 43-47.
63. Тукаєв С. В., Долгова О. М., Руженкова А. О., Лисенко О. М., Федорчук С. В., Гаврилець Ю. Д., Ризун В. В., Шинкарук О. А. Типологічні й особистісні детермінанти стресостійкості у спортсменів екстремальних видів спорту. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2017. № 2. С. 8-15.
64. Хіменес Х. Р., Задорожна О. Р. Адаптивний спорт у системі цінностей сучасного українського суспільства. – 2018.
65. Чернявський І. С. Проблеми розвитку адаптивного спорту. – 2015.
66. 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.
67. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль. Богдан НК. 2010. 276 с.