

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Гуманітарно-педагогічний факультет**

**ПОГОДЖЕНО**

**Декан гуманітарно-  
педагогічного факультету**

\_\_\_\_\_ Інна САВИЦЬКА

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 р.

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

**Завідувач кафедри  
фізичної культури і спорту**

\_\_\_\_\_ Микола КОСТЕНКО

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 р.

**МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему:

**«ВПЛИВ СТРЕСУ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ: ПСИХОЛОГІЧНІ  
МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В СПОРТІ»**

Спеціальність:

017 Фізична культура і спорт

Освітня програма:

Фізична культура і спорт \_\_

Орієнтація освітньої програми:

освітньо-професійна

**Гарант освітньої програми:**

д. п. н., професор

\_\_\_\_\_ Наталія ТЕРЕНТЬЄВА

**Керівник магістерської кваліфікаційної роботи:**

к. н. фіз. вих. і спорту, доцент

\_\_\_\_\_ Сава БРИНЗАК

**Виконала:**

\_\_\_\_\_ Дарина МАРКОВЕЦЬ

**КИЇВ – 2025**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**  
**Гуманітарно-педагогічний факультет**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри фізичної культури і спорту  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Микола КОСТЕНКО  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 року

**ЗАВДАННЯ**

до виконання магістерської кваліфікаційної роботи здобувачі  
Марковець Дарині Андріївни

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма: Фізична культура і спорт  
Орієнтація освітньої програми: Освітньо-професійна

Тема магістерської кваліфікаційної роботи: **«ВПЛИВ СТРЕСУ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В СПОРТІ»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від «25» листопада 2024 року №2094 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 року

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи:

Дослідження психологічних аспектів стресу в спорті є важливим не лише для підвищення результативності, а й для формування стратегії збереження психологічного і фізичного благополуччя спортсменів у конкурентному середовищі. У дослідженні застосовано такі методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури для визначення теоретичних аспектів впливу стресу на спортивну діяльність; спостереження, анкетування, опитування і тестування для оцінки реального впливу стресу на спортсменів і вивчення ефективності психологічних методик його подолання; методи математичної статистики (середні значення, варіація, кореляція, t-критерій Стьюдента).

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Проаналізувати наукові підходи до визначення стресу та його впливу на психофізіологічний стан спортсмена.
2. Дослідити фактори, що викликають стрес у спортсменів, та їхній вплив на результати спортивної діяльності.
3. Визначити ефективні психологічні методи подолання стресу в спорті на основі аналізу наукової літератури та практичного досвіду.
4. Розробити рекомендації щодо застосування психологічних методів управління стресом для підвищення спортивних результатів.

Дата видачі завдання: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Сава БРИНЗАК

Завдання прийняла до виконання \_\_\_\_\_ Дарина МАРКОВЕЦЬ

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ</b> .....	8
1.1 Поняття стресу: психологічний і фізіологічний аспекти.....	8
1.2. Особливості стресу в спортивній діяльності.....	15
1.3. Вплив стресу на психофізіологічний стан спортсмена та його результати.....	21
Висновки до 1 розділу.....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В СПОРТІ</b> .....	29
2.1. Теоретичний аналіз існуючих методів управління стресом у спорті.....	29
2.2. Методи когнітивно-поведінкової терапії та їхня ефективність у спортивному середовищі.....	35
2.3. Використання технік релаксації та візуалізації для зменшення стресу .....	41
Висновки до 2 розділу.....	46
<b>РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ У СПОРТІ</b> .....	47
3.1. Дослідження рівня стресу у спортсменів та його впливу на результати.....	47
3.2. Ефективність застосування різних психологічних методів подолання стресу.....	48
3.3. Розробка рекомендацій для спортсменів та тренерів щодо управління стресом.....	56
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	61
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	65

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Стрес є одним із ключових чинників, що впливають на ефективність спортивної діяльності. В умовах сучасного спорту, де конкуренція та психологічний тиск на спортсменів постійно зростають, невміння справлятися зі стресом може призводити до зниження результативності, вигорання або травм. Особливо важливо, що стрес впливає на здатність спортсменів до швидкої адаптації, прийняття рішень, а також на їхню здатність справлятися з емоційними труднощами, що виникають під час змагань або тренувальних процесів. Тривалий стрес може спричинити як фізичні, так і психологічні наслідки, включаючи хронічну втому, депресію та зниження мотивації.

Вивчення психологічних методів управління стресом є актуальним як для професійних спортсменів, так і для аматорів, оскільки такі методики сприяють підвищенню не лише результатів, а й загального емоційного благополуччя. Адже в умовах сучасного спорту, де вплив соціальних, економічних та медіа-стиків зростає, психоемоційна стійкість спортсменів стає критично важливим чинником, що визначає їх здатність досягати високих результатів і підтримувати стабільні досягнення на довготривалій основі.

Крім того, стрес є важливим фактором, який впливає на збереження фізичного здоров'я спортсменів. Наприклад, хронічний стрес може сприяти розвитку травм через зниження уваги, концентрації та швидкості реакцій, а також через втому, що збільшує ризик фізичних пошкоджень. Зважаючи на це, розробка ефективних психологічних методів для управління стресом має безпосереднє значення для збереження здоров'я спортсменів та продовження їх кар'єри.

Отже, дослідження психологічних аспектів стресу в спорті є важливим не лише для підвищення результативності, а й для формування стратегії збереження

психологічного і фізичного благополуччя спортсменів у конкурентному середовищі.

**Об'єкт дослідження:** психологічні аспекти стресу в спортивній діяльності.

**Предмет дослідження:** вплив стресу на результати спортсменів і ефективність психологічних методів його подолання.

**Мета дослідження:** визначення характеру впливу стресу на спортивні результати та розробка рекомендацій з використання психологічних методів для його подолання.

**Гіпотеза дослідження:** вважається, що одні психологічні методи краще впливають на подолання стресу в спортивних результатах, а інші будуть менш ефективні.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові підходи до визначення стресу та його впливу на психофізіологічний стан спортсмена.
2. Дослідити фактори, що викликають стрес у спортсменів, та їхній вплив на результати спортивної діяльності.
3. Визначити ефективні психологічні методи подолання стресу в спорті на основі аналізу наукової літератури та практичного досвіду.
4. Розробити рекомендації щодо застосування психологічних методів управління стресом для підвищення спортивних результатів.

**Методи дослідження:** теоретично-дослідницький (визначення теоретичних аспектів впливу стресу на спортивну діяльність буде проведено аналіз наукової літератури); емпіричний (використовується для оцінки реального впливу стресу на спортсменів і вивчення ефективності психологічних методик його подолання будуть використовуватися для анкетування).

**Наукова новизна** полягає в тому, що результати дослідження можуть суттєво поповнити наукову базу щодо психологічних аспектів стресу в спортивній діяльності, зокрема з питань впливу стресових факторів на психофізіологічний стан спортсмена та їх здатність ефективно адаптуватися до

навантажень. Вивчення психологічних методів управління стресом дозволить глибше зрозуміти механізми, що стоять за порушеннями в адаптації спортсменів, та запропонувати науково обґрунтовані стратегії для їх подолання.

У ході дослідження буде здійснено комплексний аналіз сучасних психологічних підходів до управління стресом у спорті. Розгляд новітніх методик, зокрема когнітивно-біхевіоральних та технік релаксації, дозволить виявити найбільш ефективні інтервенції для подолання стресу у спортсменів різного рівня підготовки. Окреме значення матиме дослідження індивідуальних особливостей спортсменів та їхнього впливу на вибір методів боротьби зі стресом.

**Практична цінність** роботи полягає в розробці рекомендацій для тренерів, психологів та спортивних медиків, що сприятимуть зниженню стресового навантаження на спортсменів та поліпшенню їхніх спортивних результатів. Запропоновані методи можуть бути використані для підготовки спортсменів до високих емоційних навантажень, особливо під час змагань, що дозволить уникнути вигорання та зберегти психологічну стійкість.

**Апробація результатів.** Про результати досліджень доповідалось на II науково-практичному семінарі з міжнародною участю / II scientific & practical seminar with international participation «Науково-інформаційний супровід професійної підготовки фахівців в кризових умовах» 20 березня 2025 року. Тема доповіді: «Особливості впливу стресу на результати в спортивній діяльності».

**Структура та обсяг роботи:** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел. Робота містить 5 таблиць та 2 рисунки. Загальний зміст роботи складає – 69 сторінок, з них основний – 55 сторінок. Список використаних джерел нараховує 61 найменувань, з яких 41 іноземних.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ

### 1.1. Поняття стресу: психологічний і фізіологічний аспекти

Стрес є невід'ємною частиною нашого життя, адже ми всі зараз перебуваємо у такому стані. Після повномасштабного вторгнення щоденні тривоги, вибухи викликають у нас не тільки страх за своє життя, але від цього піднімається ще більший ризик до появи стресу. 77% українців відчують стрес і сильну знервованість, а ще 52% – тривожність і напругу. Такими є результати опитування, яке соціологічна компанія Gradus Research провела в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я [1].

Але не тільки зараз ми всі почали перебувати у стресі. Все, що викликає у нас негативні емоції та хвилювання, може призводити до стресових ситуацій. То що ж таке стрес? У «Сучасному тлумачному словнику» це поняття трактують як стан організму, що проявляється у формі напруження або специфічних пристосувальних реакцій у відповідь на дію несприятливих зовнішніх або внутрішніх факторів [12].

Це явище активно досліджували вчені, оскільки для його подолання потрібно узагальнити значення цього поняття, вивчити його механізми та знайти ефективні методи боротьби. Стрес є однією з найбільших загроз для психологічного здоров'я людини. Для когось він проявляється у вигляді емоційного виснаження, спричиненого складними взаєминами з керівництвом чи сусідами, для інших – це фізіологічні реакції, такі як біль у грудях, головний біль або проблеми з травленням. Є також ті, хто розглядає стрес як основний чинник розвитку серйозних хвороб, зокрема виразки шлунка чи інфаркту, що виникають внаслідок довготривалого впливу стресових факторів.

Від самого моменту введення поняття «стрес» до наукового обігу його тлумачення залишалося багатозначним і досить розмитим. Канадський

дослідник угорського походження Ганс Сельє був першим, хто почав систематично вивчати це явище. Ще під час навчання в медичному університеті він звернув увагу на те, що багато захворювань починаються однаково: загальна слабкість, підвищена температура, втрата апетиту, біль у м'язах і суглобах. Він припустив, що ці симптоми є універсальною реакцією організму, незалежно від типу захворювання. Подальші експерименти лише підтвердили цю гіпотезу [6].

Сельє відзначав, що пацієнти завжди виглядають хворими, незалежно від конкретної патології. Його дослідження показали, що, незалежно від причини впливу – чи то висока температура, холод, отруєння або навіть фізичні випробування, яким піддавали лабораторних тварин, – організм реагує подібним чином. Це включало зменшення тимусу, збільшення кори надниркових залоз, а також розвиток виразок і крововиливів у шлунково-кишковому тракті. Такі реакції, якщо вони тривали довго, призводили до серйозних патологій.

На основі своїх спостережень Ганс Сельє виявив, що організм реагує на різні шкідливі фактори подібним чином, незалежно від їхньої природи. Цю універсальну реакцію він спочатку назвав «загальним адаптаційним синдромом», а згодом запропонував термін «стрес» [6].

Втім, реакції організму на зовнішні подразники досліджували ще до відкриттів Сельє. Ще у 1932 році американський фізіолог Уолтер Кеннон описав реакцію організму на загрозу, назвавши її «боротьбою або втечею» (fight-or-flight response). Він зазначав, що при зустрічі з небезпекою організм миттєво активує симпатичну нервову систему, викликаючи викид адреналіну та інших гормонів, що допомагають швидко ухвалювати рішення – боротися чи тікати [6].

Таким чином, науковці значно розширили наше розуміння стресу: від його фізіологічних проявів до психологічних і соціальних аспектів. Завдяки дослідженням Сельє та Кеннона стало зрозуміло, що стрес – це універсальна реакція організму, яка має як адаптивний, так і руйнівний потенціал залежно від її тривалості та інтенсивності.

Стрес є природною реакцією організму на зовнішні виклики, і в певних ситуаціях він може бути навіть корисним. Проте хронічний стрес негативно

впливає на здоров'я, особливо в умовах постійного напруження, спричиненого війною.

Сучасні дослідження підтверджують, що стрес має комплексний вплив на організм, включаючи роботу мозку, серцево-судинну систему та психічне здоров'я. Водночас існують ефективні методи боротьби зі стресом: фізична активність, психологічна підтримка, якісний сон, творчі практики та нейровправи.

Турбота про власне ментальне здоров'я є не просто корисною звичкою, а необхідністю, яка допомагає адаптуватися до складних життєвих умов та підтримувати стійкість перед викликами сучасного світу.

В Україні дослідження стресу активно проводяться різними науковцями. Зокрема, О.М. Пасько та Р.П. [3] Нікітенко у своїй роботі аналізують вплив стресових станів на фізичне самопочуття українців в умовах воєнного часу. Також В.В. Предко та О.О. Сомова[4] досліджують у своїй спільній роботі "Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців" вони дослідили, як військові дії впливають на рівень стресу та життєстійкість населення. Результати їхнього дослідження опубліковані у "Вчених записках Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія"

У цій роботі авторки провели емпіричне дослідження, метою якого було встановити рівень стресу серед українців, визначити закономірності між обставинами, в яких вони опинилися через війну, та рівнем стресу, а також виявити основні стратегії підтримки життєстійкості. Результати показали, що війна суттєво впливає на психоемоційний стан людей, підвищуючи рівень стресу та змінюючи способи адаптації до нових умов.

Крім того, В.В. Предко та О.О. Сомова[4] досліджували особливості психічного стану українців в умовах війни. У статті "Особливості психічного стану українців в умовах війни" вони аналізують взаємозв'язок між рівнем психічної напруженості та обставинами, у яких опинилися українці через

військові дії. Це дослідження опубліковане у "Наукових працях Міжрегіональної Академії управління персоналом.

Розуміння та впровадження ефективних методів подолання стресу є важливим кроком для підтримки психічного та фізичного здоров'я в сучасних умовах.

Коли організм стикається зі стресором, активується симпатична нервова система, що призводить до виділення адреналіну та кортизолу. Ці гормони змінюють серцевий ритм, артеріальний тиск і рівень глюкози в крові, готуючи тіло до реакції «бий або біжи».

Короткостроковий стрес може бути корисним, оскільки він підвищує концентрацію уваги, стимулює швидке прийняття рішень та мобілізує енергію. Однак тривалий (хронічний) стрес виснажує ресурси організму, спричиняє збої у функціонуванні імунної системи, підвищує ризик серцево-судинних захворювань, діабету та депресії [23].

Наукові дослідження підтверджують, що хронічний стрес впливає на нейронні зв'язки мозку, особливо в гіпокампі – ділянці, що відповідає за пам'ять і навчання. Дослідження Каліфорнійського університету [28] показало, що довготривала дія кортизолу може призводити до зменшення об'єму сірої речовини в мозку, що впливає на когнітивні здібності та емоційний стан людини.

Зниження рівня стресу та його негативного впливу на організм є важливим аспектом збереження фізичного та психічного здоров'я. Існує низка ефективних методів боротьби зі стресом, підтверджених науковими дослідженнями.

Регулярні фізичні навантаження є одним із найефективніших способів боротьби зі стресом. Дослідження Гарвардської медичної школи (2022) підтвердило, що навіть 30-хвилинна ходьба або легкі фізичні вправи можуть значно покращити емоційний стан людини [17]. Фізична активність сприяє зниженню рівня кортизолу (гормону стресу) та стимулює вироблення ендорфінів, які покращують настрій і загальне самопочуття.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є науково обґрунтованим методом, що допомагає змінювати негативні мисленнєві шаблони та покращувати

адаптаційні механізми людини. Згідно з дослідженнями Американської психологічної асоціації (АРА, 2023), КПТ є ефективним методом зменшення тривожності та емоційного напруження [13]. Психологічні методи допомагають не лише контролювати стрес, а й формувати здорові звички реагування на складні ситуації.

Люди, які мають міцні соціальні зв'язки, менш схильні до депресивних розладів, викликаних стресом. Дослідження Американської психологічної асоціації (АРА, 2023) підтверджують, що підтримка близьких людей та соціальна взаємодія допомагають знижувати рівень стресу та сприяють емоційному відновленню [15]. Соціальна підтримка може включати як спілкування з рідними та друзями, так і звернення до професійних психологів або участь у групах підтримки.

Якість сну відіграє ключову роль у регуляції стресу. Нестача сну підвищує рівень кортизолу та посилює емоційну нестабільність. Дослідження Метью [27] доводять, що регулярний і якісний сон допомагає покращити концентрацію, настрій та загальний стан нервової системи. Раціональне харчування також має значення: вітаміни групи В, магній та антиоксиданти сприяють зниженню рівня стресу та підтримують роботу нервової системи.

Один із сучасних методів боротьби зі стресом – арт-терапія, яка допомагає людям виражати свої емоції через творчість. В Україні арт-терапія широко використовується для психологічної підтримки ветеранів та цивільних осіб, які пережили бойові дії. Дослідження показують, що малювання, музика та інші види творчості сприяють розслабленню, зменшенню рівня тривожності та поліпшенню психоемоційного стану [2].

Ще одним ефективним методом регуляції стресу є нейровправи – спеціальні рухові завдання, які сприяють синхронізації роботи обох півкуль мозку та покращують здатність до самоконтролю. Вони допомагають:

- швидше заспокоїтися у стресових ситуаціях;
- зменшити рівень тривожності та емоційного напруження;
- покращити концентрацію та пам'ять;

- активізувати роботу нервових зв'язків.

Як зазначається у посібнику «Швидка допомога керівнику приватного навчального закладу у кризових ситуаціях, або як не дати собі вигоріти під час вирішення надскладних задач», нейровправи є корисними не лише для дітей, а й для дорослих. Вони допомагають сфокусуватися, знизити рівень стресу та покращити комунікативні навички.

Стрес є природною реакцією організму на зовнішні виклики та може мати як позитивний, так і негативний вплив на людину. Помірний стрес допомагає мобілізувати ресурси організму, підвищує концентрацію уваги та стимулює адаптацію до складних умов. Однак, якщо стрес стає хронічним, він починає негативно впливати на всі системи організму, особливо в умовах постійного напруження, спричиненого війною.

Турбота про власне ментальне здоров'я є не просто корисною звичкою, а необхідністю, яка допомагає адаптуватися до складних життєвих умов та підтримувати стійкість перед викликами сучасного світу. Знання про природу стресу, його вплив та способи боротьби дозволяють людям ефективніше керувати своїм психоемоційним станом та запобігати розвитку серйозних захворювань.

Стрес розглядають як природний фізіологічний процес, що має власні механізми впливу на організм людини [14, с. 78]. У більшості наукових підходів стресостійкість описують як складову загального процесу адаптації, тому її пов'язують із умінням підтримувати емоційну рівновагу та контролювати власні емоції. Цю якість здебільшого інтерпретують як здатність людини ефективно реагувати на складні обставини.

Р. Шевченко визначає стресостійкість як інтегральну рису особистості, що забезпечує достатній рівень адаптації до екстремальних умов. Вона дає можливість переносити значні емоційні, інтелектуальні та вольові навантаження, не завдаючи шкоди власному здоров'ю та не знижуючи продуктивності діяльності [8, с. 283].

М. Шпак тлумачить стресостійкість як здатність людини протидіяти стресу та витримувати його вплив. Така стійкість є важливою захисною характеристикою, завдяки якій людина здатна успішно пристосовуватися до умов середовища та мінімізувати дію зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників [9, с. 201].

На соціально-психологічному рівні стресостійкість пов'язується з збереженням здатності до ефективної соціальної адаптації, підтриманням міжособистісних контактів, досягненням життєвих цілей, підтриманням працездатності та здоров'я. Показником стресостійкості виступає здатність людини зберігати функціональність у складних та вимогливих ситуаціях [7, с. 56].

Згідно з транзакційною моделлю стресу (Р. Лазарус), стресостійкість трактується як динамічний процес розвитку власних адаптивних механізмів, що проявляється через оцінювання ситуації та активізацію внутрішніх копінг-стратегій.

У науковому середовищі підкреслюється, що стресостійкість є результатом взаємодії біологічних, психологічних, соціальних та особистісних чинників [1; 3; 7]. В. Корольчук виокремлює серед ключових передумов її формування такі елементи, як розвинена Я-концепція, інтернальний локус контролю, достатній когнітивний розвиток, сформовані комунікативні навички та якісні характеристики структурних компонентів стресостійкості.

Важливою умовою розвитку стресостійкості є психологічна компетентність, що забезпечує гармонійну взаємодію між особистістю та навколишнім середовищем. Її наявність допомагає людині задовольняти актуальні потреби, досягати життєвих завдань, зберігати психічне та фізичне благополуччя, а також адаптувати власну поведінку відповідно до вимог середовища. У поєднанні з соціальним досвідом психологічна компетентність визначає індивідуальні способи реагування на стресові ситуації [1]. Ресурсна теорія С. Хобфолла наголошує, що підтримання стресостійкості можливе завдяки попередньому усвідомленню та збереженню власних ресурсів.

Особистість має знати свої сильні якості, вміти їх зміцнювати та підтримувати. Втрата ресурсів негативно позначається на здоров'ї та якості життя, тоді як високий ресурсний потенціал сприяє успішнішому подоланню стресових впливів [16].

Здатність протистояти стресу забезпечується низкою особистісних характеристик – емоційною врівноваженістю, самоконтролем, умінням комунікувати, позитивним мисленням та гнучкістю поведінки. Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що формування стресостійкості є ключовим чинником розвитку особистості в соціумі.

Стресостійкість можна визначити як комплексну характеристику, що забезпечує людині можливість долати труднощі без шкоди для психічного та фізичного здоров'я. Вона виступає важливим психологічним ресурсом, який підсилює адаптаційні можливості, сприяє підвищенню внутрішньої стабільності та забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій.

Подальший науковий інтерес може бути спрямований на експериментальне вивчення психологічних чинників стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану та розроблення антистресової програми, що матиме практичне значення для фахівців-психологів.

В умовах війни в Україні проблема стресу стає ще більш актуальною, і важливо не лише усвідомлювати його вплив, а й активно застосовувати методи боротьби, що допомагають зберігати психологічне здоров'я та емоційну рівновагу.

## **1.2. Особливості стресу в спортивній діяльності**

У сучасному спорті досягнення високих результатів значною мірою залежить не лише від фізичної підготовки спортсмена, а й від його психологічної стійкості. Кожен вид спорту висуває свої специфічні вимоги до спортсмена, що неабияк впливає на формування його особистісних характеристик та стратегій подолання стресових ситуацій. Спортсмени дуже часто стикаються зі значними фізичними, психологічними та соціальними навантаженнями, які можуть як

позитивно впливати на їхні досягнення, так і ставати перешкодою для реалізації їхнього власного потенціалу.

Одним із ключових факторів, що впливають на спортивні результати, є стрес. Це природна реакція організму на незвичні або несподівані умови, що виникають під впливом хвилювання, втоми та інших чинників. Його виникнення залежить як від індивідуальних особливостей людини, так і від конкретної ситуації, що склалася на певний момент або розвивалася протягом певного часу.

Часто стрес асоціюють із негативними наслідками, однак він може мати і позитивний вплив. Як позитивні, так і негативні фактори можуть сприяти виникненню стресової реакції, адже сам стрес є своєрідним сигналом до мобілізації внутрішніх резервів організму. У цей період активізується робота залоз внутрішньої секреції, що допомагає адаптуватися та подолати навантаження.

У стресовому стані часто спостерігається розбіжність між фізіологічними та психологічними показниками. Так, дослідження спортсменів під час інтенсивних тренувань показало, що через вісім днів активних фізичних навантажень у них проявилися ознаки стресу. Це пояснюється значним виснаженням організму, яке, втім, сприяло досягненню поставлених цілей. Проте вже через двадцять один день тіло адаптувалося до навантажень, і вони перестали сприйматися як стресові. Ба більше, у разі пропуску тренування або зменшення інтенсивності занять у спортсменів, навпаки, виникало відчуття незавершеності процесу, що могло стати причиною стресового стану.

Таким чином, стрес у спортивній діяльності є неоднозначним явищем, що може як сприяти мобілізації ресурсів організму, так і призводити до негативних наслідків. Важливим завданням спортсмена та його тренерів є навчитися керувати стресовими реакціями, щоб мінімізувати їхній негативний вплив і використовувати потенційні переваги для підвищення спортивних результатів.

Сучасний спорт відзначається постійним вдосконаленням і зростанням складності як техніко-тактичної, так і фізичної підготовки спортсменів. Це особливо помітно у творчих видах спортивної діяльності, де визначення

ефективних методів досягнення успіху ускладнюється через такі фактори, як екстремальні умови та високий рівень стресу.

З кожним роком вимоги до професійних якостей спортсменів зростають, і їхня успішність залежить не лише від загальної фізичної та спеціальної підготовки, а й від здатності долати різноманітні стресові чинники. Саме розвиток стресостійкості відіграє ключову роль у збереженні стабільності результатів і психологічного благополуччя атлета.

Стресостійкість розглядається як сукупність особистісних якостей, багато з яких мають генетичну основу, що дозволяють спортсмену витримувати значні розумові, вольові та емоційні навантаження без негативних наслідків для здоров'я. На думку вчених у сфері спортивної психофізіології, високий рівень стресостійкості (інтелектуальної, вольової та емоційної) є одним із найважливіших професійних чинників, які впливають на ефективність виступів, зокрема у спортивних дисциплінах, пов'язаних із творчістю та мистецькою складовою, таких як спортивні танці та фігурне катання [3; 9; 11].

Розглядаючи спортивну діяльність як одну з форм екстремальної активності, спрямовану на досягнення найвищих результатів, науковці у сфері спортивної психофізіології (Е. П. Ільїн, В. М. Крайнюк, Ю. В. Щербатих) підкреслюють, що стресові фактори є невід'ємною частиною її структури. Вони можуть обмежувати ефективне функціонування як фізіологічних систем організму, так і психіки спортсмена [3].

Стрес являє собою напружений стан організму, що виникає у відповідь на сильний подразник. До стресових ситуацій у спорті належать: діяльність у ризикованих умовах, необхідність ухвалювати миттєві рішення, швидко реагувати на небезпеку, діяти в ситуаціях із непередбачуваними змінами, а також долати надмірні фізичні навантаження.

Змагальний стрес, який виникає під час виступів спортсменів, можна розглядати як комплексний психофізіологічний стан. Він з'являється в складних ситуаціях, коли спортсмен зосереджений на досягненні високих результатів, відчуває відповідальність за свій виступ та демонструє активну залученість до

спортивної діяльності. Цей стан супроводжується помітними емоційними та фізіологічними змінами, зокрема активацією вегетативної нервової системи, що може як мобілізувати ресурси організму, так і створювати додаткове навантаження на нього.

Окрім фізичних та психологічних змін, викликаних стресом у спорті, важливо враховувати також його вплив на когнітивні процеси та мотивацію спортсменів. Дослідження показують, що під впливом стресу можуть змінюватися увага, пам'ять і здатність ухвалювати рішення, що безпосередньо впливає на успішність виконання спортивних завдань [7].

Зокрема, у стані гострого стресу спостерігається звуження обсягу уваги, що ускладнює оцінку ситуації та швидкість реакції. Це особливо важливо у таких видах спорту, як гімнастика, бокс чи футбол, де необхідно миттєво реагувати на зміну ситуації. Водночас, у помірному стресі (евстресі) когнітивні здібності спортсмена можуть навпаки загострюватися, що сприяє концентрації уваги та більш чіткому виконанню технічних елементів [3].

Ще одним важливим аспектом є взаємозв'язок між стресом та мотивацією. Деякі спортсмени сприймають стрес як виклик і мобілізують свої ресурси для подолання труднощів, тоді як інші відчують невпевненість у власних силах, що може призводити до демотивації або навіть відмови від змагань. Дослідження Американської асоціації спортивної психології підтверджують, що стратегії подолання стресу, такі як когнітивна переоцінка ситуації, позитивне мислення та контроль дихання, можуть значно покращувати адаптацію до змагальних умов і сприяти підвищенню результативності.

Таким чином, розуміння механізмів впливу стресу на спортивну діяльність, а також використання ефективних методів його контролю, є ключовими факторами для досягнення високих результатів у спорті. Подальші дослідження у цій сфері допоможуть вдосконалити підходи до психологічної підготовки спортсменів та мінімізувати негативні наслідки стресу під час змагань.

У сучасному спорті спостерігається значне зростання тренувальних навантажень, що, у свою чергу, спричиняє підвищення рівня психічного напруження. Монотонність тренувального процесу, обумовлена багаторазовим повторенням однакових вправ і рухів для їх удосконалення, а також сталість умов проведення тренувань, призводять не лише до фізичного виснаження, а й до значної психоемоційної напруги. Це зумовлює необхідність розробки та впровадження систематичної психологічної підготовки спортсменів, важливим компонентом якої є навчання методам самоконтролю та психорегуляції [1, 4].

Стан стресу має динамічний характер і визначається особливостями функціонування центральної нервової системи. Рівень спортивних досягнень в умовах стресу залежить від інтенсивності його проявів та індивідуальної сили нервової системи. Стрес характеризується низкою ознак, серед яких:

- Фізіологічні – прискорене дихання, тахікардія, зміна забарвлення шкіри, підвищена концентрація адреналіну в крові, посилене потовиділення;
- Психологічні – порушення динаміки психічних процесів, зниження швидкості мислення, погіршення пам'яті та уваги, зменшення сенсорної чутливості, уповільнення прийняття рішень;
- Особистісні – послаблення вольових якостей, зниження самоконтролю, пасивність, шаблонність поведінки, страх, тривожність, емоційна нестабільність;
- Медичні – підвищена нервозність, істеричні реакції, непритомність, афективні стани, головний біль, порушення сну [2].

Таким чином, стрес у спортивній діяльності є комплексним феноменом, що охоплює фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні аспекти, а його вплив на результати спортсменів обумовлює необхідність впровадження ефективних методів психологічної адаптації та регуляції.

Для мінімізації ризику виникнення стресових станів у спортсменів дослідники (Корольчук М. С., Осьодло В. І., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І.) [7] рекомендують комплексний підхід, що включає такі заходи:

- Збалансування рівня очікувань – важливо співвідносити спортивні амбіції та реальні можливості спортсмена, що дозволяє уникнути зайвого тиску та розчарувань.
- Оптимізація передзмагальної підготовки – слід зменшити вплив надзвичайних зовнішніх подразників, уникати різких змін у тренувальному процесі та надмірних фізичних і психічних навантажень напередодні змагань.
- Розвиток емоційної стійкості – тренування витривалості до стресових факторів допомагає зберігати концентрацію та психологічну рівновагу в умовах змагальної діяльності.
- Контроль зовнішнього стимулювання – надмірна мотивація або жорсткий контроль із боку тренера чи команди можуть викликати додаткове напруження, тому важливо забезпечити оптимальне емоційне налаштування перед стартом.
- Формування вольових якостей – розвиток рішучості, самоконтролю та впевненості сприяє стабільності спортивних результатів та швидкій адаптації до змагального середовища.
- Зниження емоційної збудливості – контроль за рівнем хвилювання через дихальні техніки, медитацію, аутогенне тренування допомагає спортсмену ефективніше управляти своїм психологічним станом.
- Формування адекватної самооцінки – усвідомлення власного рівня підготовки та можливостей сприяє впевненості у власних силах та зменшенню страху перед невдачами.
- Емоційна підтримка перед стартом – позитивна взаємодія з тренером, командою та близькими людьми сприяє зниженню рівня тривожності та створенню сприятливого психологічного фону.

Крім того, варто звернути увагу на індивідуальний підхід до кожного спортсмена, адже рівень стресостійкості є суто особистісною характеристикою. Деякі спортсмени потребують додаткової підтримки та релаксаційних методик, тоді як інші краще мобілізуються під впливом незначного стресу. Використання

когнітивно-поведінкових технік, візуалізації успіху та спеціалізованих програм психологічної підготовки сприяє підвищенню загальної стресостійкості спортсменів та їхньої здатності до швидкого відновлення після напружених змагань.

### **1.3. Вплив стресу на психофізіологічний стан спортсмена та його результати**

Конкуренція на міжнародних спортивних змаганнях, таких як Олімпійські ігри, чемпіонати світу та інші, з кожним роком стає все більш інтенсивною. Це зумовлює необхідність постійного вдосконалення методів підготовки спортсменів на всіх етапах їхнього багаторічного тренувального процесу. Особливо важливою є увага до розвитку психологічної стійкості, адже здатність ефективно справлятися зі стресом та тиском під час змагань стає одним із ключових факторів успіху на рівні світових чемпіонатів.

Стрес є комплексним станом, що викликає зміни у функціонуванні організму, мобілізуючи його ресурси для адаптації до навантажень. У короткостроковій перспективі стрес може бути корисним, оскільки підвищує рівень адреналіну, покращує реакцію та активізує когнітивні процеси. Однак тривалий або надмірний стрес призводить до фізіологічного виснаження, що виражається у підвищеній частоті серцевих скорочень, підвищенні рівня кортизолу, порушенні сну та відновлювальних процесів, зниженні імунної функції та підвищеному ризику травм. Дослідження показують, що спортсмени, які перебувають у стані хронічного стресу, мають на 30-40% більший ризик отримати травму, ніж ті, хто володіє навичками стресостійкості.

Психологічний стрес у спорті проявляється через тривожність, страх перед невдачею, зниження концентрації уваги, емоційне виснаження, погіршення здатності до ухвалення рішень та зниження самооцінки. Фахівці з когнітивної психології визначають два основні види стресу у спортсменів:

У спортивній психології розрізняють два основні типи стресу, з якими стикаються спортсмени: передзмагальний стрес (стрес очікування) та змагальний стрес (стрес дії).

Передзмагальний стрес виникає до початку змагань і пов'язаний із переживаннями щодо майбутнього виступу. Цей тип стресу може бути спричинений різними факторами, такими як незадовільні результати тренувань, конфлікти з тренером або командою, високі очікування з боку оточення, перевага чи попередні невдачі на змаганнях. Передзмагальний стрес може проявлятися через тривожність, страх перед невдачею, зниження концентрації уваги та емоційне виснаження. Ці прояви можуть негативно впливати на підготовку спортсмена та його здатність досягати високих результатів.

Змагальний стрес розвивається безпосередньо під час виконання вправ або змагання. Він може бути викликаний такими факторами, як невдалий старт, об'єктивні та суб'єктивні суддівські рішення, сильний суперник, фізична втома під час змагання, реакція глядачів або страх травми. Змагальний стрес може призводити до зниження концентрації, погіршення здатності ухвалювати рішення, емоційного виснаження та підвищеного ризику помилок або травм.

Розуміння та управління обома типами стресу є критично важливими для досягнення успіху в спортивній діяльності. Ефективні стратегії подолання стресу включають когнітивно-поведінкову терапію, методи візуалізації, дихальні вправи, медитацію, підтримку належного режиму відпочинку, масаж та фізіотерапевтичні процедури, різноманітність тренувального процесу, позитивну взаємодію з тренером та командою, а також підтримку родини. Застосування цих методів допомагає спортсменам знижувати рівень стресу, покращувати концентрацію та підвищувати загальну ефективність змагань.

Важливо зазначити, що стрес є невід'ємною частиною спортивної діяльності, і його повне усунення неможливе. Однак розвиток навичок стресостійкості та впровадження ефективних методів управління стресом дозволяють спортсменам не лише справлятися з негативними наслідками стресу, але й використовувати його як мотиваційний фактор для досягнення високих

результатів. Якщо стрес очікування може бути скоригований за допомогою психологічної підготовки, то стрес дії вимагає від спортсмена високої адаптивності та швидкої реакції.

Регуляція стресу є критично важливою для досягнення високих результатів у спорті. До прикладу:

КПТ допомагає спортсменам ідентифікувати та змінювати негативні мисленнєві патерни, що можуть перешкоджати їхньому успіху. Завдяки цьому підходу, атлети навчаються змінювати деструктивні думки на позитивні, що підвищує їхню впевненість та мотивацію. Наприклад, замість думки "Я не зможу це зробити", спортсмен починає вірити: "Я підготовлений і здатний досягти успіху". Цей метод є ефективним у зниженні тривожності та покращенні спортивних результатів.

Візуалізація передбачає уявлення успішного виконання вправ або змагань. Це допомагає спортсменам налаштуватися на позитивний результат та зменшити рівень стресу. Регулярна практика візуалізації сприяє підвищенню концентрації та впевненості у власних силах. Наприклад, лижник може уявляти собі ідеальний спуск трасою, відчуваючи кожен рух та повороти, що допомагає підготуватися до реального виконання.

Глибоке дихання та медитація сприяють розслабленню та зниженню рівня кортизолу – гормону стресу. Ці практики допомагають покращити концентрацію та емоційну стабільність. Наприклад, техніка глибокого діафрагмального дихання може бути використана перед змаганнями для заспокоєння нервової системи. Регулярна медитація також сприяє розвитку усвідомленості та контролю над емоціями.

Достатній сон та відпочинок є фундаментальними для відновлення організму та психіки спортсмена. Хронічний недосип може призвести до підвищеної тривожності та зниження працездатності. Рекомендовано дотримуватися регулярного графіка сну та забезпечувати комфортні умови для відпочинку. Наприклад, відключення електронних пристроїв за годину до сну може покращити його якість.

Масаж сприяє розслабленню м'язів, покращенню кровообігу та зниженню рівня стресу. Фізіотерапевтичні процедури, такі як гідротерапія або термотерапія, також можуть бути корисними для зняття напруги та покращення загального самопочуття спортсмена. Регулярне використання цих методів допомагає підтримувати фізичну та психічну рівновагу.

Внесення змін у тренувальні програми допомагає запобігти емоційному вигоранню та підтримувати інтерес до занять. Наприклад, чергування різних видів діяльності або впровадження нових вправ може стимулювати мотивацію та зменшити монотонність тренувань. Це також сприяє розвитку різнобічних навичок та адаптивності спортсмена.

Підтримка та конструктивний зворотний зв'язок від тренера та товаришів по команді підвищують впевненість спортсмена у власних силах. Відкрите спілкування та взаєморозуміння сприяють створенню позитивної атмосфери, що знижує рівень стресу. Наприклад, регулярні командні зустрічі для обговорення досягнень та викликів можуть зміцнити командний дух та підтримку.

Емоційна підтримка з боку родини є важливим фактором у подоланні стресових ситуацій. Розуміння та заохочення від близьких людей підвищують мотивацію та стійкість спортсмена до труднощів. Наприклад, присутність родичів на змаганнях або їхні слова підтримки можуть значно покращити емоційний стан атлета.

Варто зазначити, що ефективність цих методів може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей спортсмена. Тому важливо підбирати стратегії регуляції стресу, враховуючи особисті потреби та специфіку виду спорту. Комплексний підхід, що поєднує кілька методів, зазвичай дає найкращі результати у підтримці психологічного благополуччя та досягненні високих спортивних показників.

Розглядаючи дослідження з статті «Стрес та його вплив» у якому під час проведення спостереження було зроблено висновок щодо стресостійкості, причин появи стресу. Можна вважати, що під час стресу можна спостерігати такі показники, як: дисоціація фізіологічних та психологічних показників. Що було

доведено через те що, якщо спортсмен буде активно тренуватися, то під дією високого навантаження у нього з'являються прояви стресу. З чим це може бути пов'язано? Враховуючи велике, активне навантаження, яке виснажує організм, але в той же час допомагали йому(спортсмену) досягти та\або наблизити його до потрібних результатів. В подальшому при подібному навантаженні – це вже не буде сприйматися як стрес, а навпаки були протилежні дії. А саме, коли спортсмен перестає тренуватися або зменшує час тренування чи\або кількість тренувань, то він (спортсмен) починав розуміти і турбувати про те, що він робить щось не достатньо і це буде малоефективним. В такому випадку утворюються знову ж таки прояви стресових ситуацій.

Багато спортсменів зазначають, що різноманітність в спортивних заняттях може сприяти досягненню кращих результатів і допомагає знизити рівень стресу при зміні спортивної ситуації. Однак варто зауважити, що люди, які вже стикалися з подібними умовами, переживали стрес менш гостро, ніж ті, хто зіткнувся з ним уперше, хоча й не можна сказати, що вони були зовсім спокійними.

Зазвичай спортсмени відчують стрес під час змагань. Вплив стресу в таких ситуаціях варіюється: у деяких спортсменів він викликає різкий приплив адреналіну, що збільшує їхню активність, проте в більшості випадків стрес знижує ефективність і продуктивність, що має негативний вплив на результати. Важливо зазначити, що ці ефекти залежали від рівня стресу, який можна умовно поділити на три категорії: високий, середній і низький.

Однією з ключових характеристик в боротьбі на змаганнях є темперамент спортсмена, його психологічний стан, емоційна реактивність, відповідальність, витривалість, стійкість, самоконтроль, здатність до саморегуляції та прийняття рішень. Сукупність цих рис визначає, як саме особа проявляє стрес та як реагує на нього в момент його виникнення.

Одна з основних причин стресу під час змагань полягає в оцінці спортсменом ймовірності досягнення результату, який він має на меті, згідно з вимогами тренера та власними цілями. До інших факторів стресу можна віднести

суб'єктивну оцінку спортсменом своїх суперників, яка може залежати від зовнішнього вигляду, кількості попередніх перемог, досягнень учасника чи його тренера тощо. Найефективнішим методом зниження стресу є правильна мотивація, а якщо стрес уже охопив спортсмена, одним із способів його подолання є взаємодія з джерелом стресу. Наприклад, у боксі важливо вивести суперника з психічної рівноваги. Тому важливо не лише працювати над самою проблемою, а й змінювати своє ставлення до неї. Комбінація цих підходів може допомогти спортсмену відновитися і досягти бажаного результату.

Досвід і спортивна практика надають багато прикладів того, як можна мінімізувати негативний вплив стресу, підвищуючи ймовірність перемоги. Однак питання успішного подолання стресу залишаються актуальними, оскільки в більшості випадків це залежить від самого спортсмена та його готовності боротися не тільки з суперниками, але й з власним стресом.

Окрім мотивації та здатності змінювати своє ставлення до стресових ситуацій, важливим аспектом є також розуміння спортсменом власних емоцій та їхнього впливу на результат. Психологічна підготовка, яка включає в себе розвиток емоційної стійкості, управління тривогою та фокусування на процесі, а не тільки на результатах, може стати значущою для зниження стресу. Крім того, важливою є здатність адаптуватися до змінних умов змагань, наприклад, до нової обстановки або несподіваних обставин, що також є частиною стресових факторів.

З часом, накопичений досвід, різноманітність ситуацій і, звісно, тренування в стресових умовах формують стійкість спортсмена до стресу. Спільна робота з психологами, застосування різних технік релаксації, таких як глибоке дихання чи медитація, також є важливими інструментами в управлінні стресом, що дозволяють спортсменам зберігати концентрацію та фокусуватися на своїх силах, а не на страхах чи сумнівах.

Таким чином, стрес можна не тільки подолати, але й використати як рушійну силу для досягнення високих результатів. Адже саме здатність зберігати

холоднокровність та діяти в умовах стресу часто стає ключовим фактором у спортивних змаганнях.

### **Висновки до 1 розділу**

Стрес – це психічне та фізичне напруження, яке виникає як захисна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники. Стрес став невід’ємною частиною нашого життя, особливо в умовах війни. Високий рівень стресу серед українців підтверджений дослідженнями, і це має серйозний вплив на фізичне та психічне здоров’я. Короткостроковий стрес може бути корисним, але хронічний спричиняє проблеми зі здоров’ям. Важливо застосовувати методи боротьби зі стресом, такі як фізична активність, психологічна підтримка та якісний сон. Турбота про ментальне здоров’я допомагає адаптуватися до труднощів і підтримувати стійкість, особливо в умовах війни.

У сучасному спорті успіх залежить не тільки від фізичної підготовки, а й від психологічної стійкості спортсмена. Стрес є важливим фактором, що може як покращувати результативність, так і призводити до негативних наслідків. Вміння керувати стресовими ситуаціями, розвивати стресостійкість і використовувати методи психологічної адаптації є ключовими для досягнення високих результатів. Психологічна підготовка, розвиток емоційної стійкості та індивідуальний підхід до кожного спортсмена допомагають мінімізувати негативні наслідки стресу та покращити спортивні досягнення.

Конкуренція в спорті, зокрема на Олімпійських іграх та чемпіонатах світу, постійно зростає, що вимагає постійного вдосконалення методів підготовки спортсменів, зокрема в аспекті психологічної стійкості та здатності справлятися зі стресом. Стрес є важливим фактором, що може як стимулювати досягнення високих результатів, так і спричинити фізіологічне виснаження та збільшення ризику травм. Розрізняють два види стресу: передзмагальний та змагальний, кожен з яких має свої особливості та потребує різних стратегій подолання. Психологічні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, візуалізація, медитація, а також підтримка належного режиму відпочинку, є ефективними для

зниження рівня стресу та підвищення спортивної результативності. Здатність адаптуватися до стресових ситуацій та застосовувати стрес як мотиваційний фактор є критичним для досягнення високих спортивних результатів.

## РОЗДІЛ 2

### ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В СПОРТІ

#### 2.1. Теоретичний аналіз існуючих методів управління стресом у спорті

Життя у сучасному світі дедалі більше підкорене хронічному стресу. У нескінченних емоційних перегонах мозок перевантажується, організм перебуває у стані постійної напруги, і часто людині здається, що контролювати себе неможливо. Як зазначає дослідниця Міту Стороні, стрес впливає одночасно на нервову, гормональну та імунну системи, порушуючи баланс і призводячи до виснаження. Вона пояснює механізм стресу з позицій нейробіології та підкреслює, що навіть невеликі зміни у способі життя – корекція харчування, фізична активність, робота над емоціями, відновлювальні практики (масаж, сауна) чи навіть певні ігрові методики – можуть поступово підвищувати стресостійкість людини (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Шляхи розвитку стресостійкості.

Слід розглянути поняття Копінг-стратегії. Поняття «копінг» уперше було запропоноване Л. Мерфі [16]. Під цим терміном традиційно розуміли здатність людини долати життєві труднощі та знаходити шляхи вирішення проблемних ситуацій. Копінг розглядається як система стратегій і дій, що допомагають особистості справлятися з емоційним напруженням і знижувати вплив стресових факторів.

Реакції людини на стресові ситуації можуть мати як свідомий, так і автоматичний характер. Свідомі реакції передбачають вольове регулювання, прийняття рішень та контроль за власною поведінкою. Несвідомі ж виникають унаслідок особливостей темпераменту, вроджених характеристик або багаторазового повторення дій, які згодом набувають рефлексивного рівня та не потребують додаткової вольової регуляції.

У контексті дослідження копінг-стратегій важливим є підхід Р. Лазаруса [16], який увів поняття «психологічного стресу» у межах когнітивної теорії. На його думку, стрес виникає як відчуття дискомфорту у випадках, коли індивідуальне сприйняття умов середовища не відповідає наявним ресурсам для їх подолання. Тобто саме людина визначає ситуацію як стресову, оцінюючи її потенційну загрозу та власні можливості справитися з нею.

Вчений підкреслював, що копінг залежить як від обставин, так і від індивідуальних характеристик людини. Найбільш відома концепція копінгу належить Р. Лазарусу та С. Фолкману, які визначили його як сукупність свідомих психологічних стратегій, що допомагають людині адаптуватися до стресових умов.

Інші дослідники, зокрема Р. Моос і Д. Шеффер [38], запропонували іншу класифікацію стратегій копінгу, виокремивши три головні напрями: орієнтація на поведінку (надання особистісного значення ситуації), орієнтація на проблему (прийняття конкретних рішень для подолання труднощів) та орієнтація на емоції (регуляція почуттів і підтримка емоційної рівноваги) (табл. 2.1).

### Копінг-стратегії та їх характеристики

<b>Копінг-стратегія</b>	<b>Характеристика</b>
<b>Планування та вирішення проблеми</b>	Активний пошук шляхів змінити ситуацію, формування плану дій.
<b>Конфронтаційний копінг</b>	Активні зусилля для впливу на проблему, готовність до ризику та прояв агресивності.
<b>Прийняття відповідальності</b>	Усвідомлення власної ролі у виникненні проблеми та готовність брати участь у її розв'язанні.
<b>Самоконтроль</b>	Вольове регулювання емоцій та дій, спрямоване на збереження внутрішньої стабільності.
<b>Позитивна переоцінка</b>	Пошук конструктивних аспектів у стресовій ситуації.
<b>Пошук соціальної підтримки</b>	Звернення до близьких чи колег по допомогу та поради.
<b>Дистанціювання</b>	Свідоме зменшення значущості події, переключення уваги на інші сфери.
<b>Уникання</b>	Спроба втекти від проблеми, що часто супроводжується ризиком формування адиктивної поведінки.

Таким чином, копінг виступає ключовим механізмом збереження психологічного благополуччя та підтримки гармонії між особистістю і середовищем. Він визначає, наскільки успішно людина може пристосуватися до складних чи стресових ситуацій, та безпосередньо впливає на її здатність до розвитку, самореалізації й підтримання міжособистісних відносин.

Розглядаючи фізичні засоби подолання стресу слід відмітити, що фізична активність у сучасних дослідженнях визнається одним із найефективніших засобів подолання стресових станів. Вона позитивно впливає як на психоемоційний стан, так і на фізіологічні реакції організму, сприяючи зниженню рівня тривожності, нормалізації серцево-судинної діяльності та стабілізації нервової системи.

Згідно з дослідженнями М. Bigliassi та Е. Filho [18], у спорті та фізичній культурі особливу увагу приділяють психофізіологічним механізмам, які активуються під час фізичних навантажень: зниження рівня кортизолу, регуляція дихання та поліпшення кровообігу. Ці процеси безпосередньо пов'язані зі зменшенням відчуття стресу та тривоги.

Практичні техніки когнітивно-поведінкової терапії в спорті також інтегрують фізичні засоби – наприклад, дихальні вправи, контрольовану м'язову релаксацію, включення коротких фізичних активностей між тренуваннями або робочими завданнями. Як зазначають Р. McCarthy, S. Gupta та L. Burns [48], саме поєднання когнітивних стратегій з руховими практиками допомагає спортсменам і фахівцям не лише знизити рівень стресу, а й підвищити стійкість до нових викликів.

Окремо варто відзначити сучасні міждисциплінарні підходи, що поєднують фізичну активність і психотерапевтичні методи. У працях R. Schinke [28], наголошується на тому, що регулярна рухова активність (йога, біг, вправи на гнучкість і дихання) може виступати не лише засобом фізичної підготовки, а й важливою складовою збереження психічного здоров'я в умовах інтенсивних навантажень.

Таким чином, фізичні засоби подолання стресу – від аеробних тренувань до технік м'язової релаксації – розглядаються сучасною наукою як ключовий компонент комплексного підходу до зниження психоемоційного напруження. Їх ефективність доведена як у професійному спорті, так і в повсякденному житті.

Щодо психологічних методів, то вони відіграють ключову роль у подоланні стресових станів, оскільки вони спрямовані на регуляцію емоційної

сфери, зміну когнітивних установок та формування адаптивних стратегій поведінки. У сучасній літературі відзначається, що найбільш ефективними є підходи, які поєднують когнітивно-поведінкові техніки, методи релаксації, візуалізації та вправи на усвідомленість (mindfulness).

Серед дієвих методів виділяють:

- Когнітивна реструктуризація – робота зі зміною дисфункціональних переконань та формуванням більш адаптивного мислення. Це дозволяє людині переоцінювати стресову ситуацію та знижувати інтенсивність негативних емоцій.
- Метод контейнерування травматичних спогадів – техніка, яка допомагає тимчасово відкласти нав'язливі думки чи образи, «поміщаючи» їх у символічний контейнер. Це знижує рівень тривожності та сприяє відновленню внутрішньої рівноваги.
- Вправи на роботу зі спогадами («перемотування назад») – дозволяють поступово зменшувати емоційний заряд травматичних подій, трансформуючи їхній вплив на психіку.
- Релаксаційні техніки та дихальні вправи – спрямовані на зняття фізіологічного напруження, стабілізацію серцевого ритму та зменшення симптомів тривоги.
- Методи роботи зі снами та флешбеками – допомагають знижувати інтенсивність повторюваних травматичних образів, відновлюючи відчуття контролю над власним станом.
- Пошук і використання соціальної підтримки – звернення до сім'ї, друзів чи спеціалістів, що сприяє зниженню почуття ізольованості та підвищує стресостійкість.

Таким чином, психологічні методи подолання стресу забезпечують комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Їх застосування у практиці дозволяє не лише зменшити симптоми стресу, а й підвищити рівень адаптації до складних життєвих обставин.

До них належать аутогенне тренування, візуалізація, техніки релаксації, самонавіювання та медитація. Вони допомагають знижувати рівень тривожності, підвищують концентрацію уваги та сприяють формуванню позитивних установок перед змаганнями. Наприклад, аутогенне тренування дає можливість спортсмену навчитися самостійно викликати стан фізіологічного розслаблення, що зменшує нервово-емоційну напругу.

Під час стресових подій люди можуть переживати кризові стани, що супроводжуються відчуттям страху, безпорадності та втрати контролю. У таких ситуаціях корисним є простий алгоритм першої психологічної допомоги РІЗУ, розроблений Ізраїльською коаліцією травми. Він допомагає зменшити вплив стресу, подолати відчуття тривоги та повернути людину до функціонального стану.

Алгоритм РІЗУ складається з чотирьох кроків:

- Р – разом. Бути поруч і нагадати людині: «ти не сам, ми разом», щоб повернути відчуття підтримки.
- І – ініціатива. Заохочувати людину до простих активних дій, щоб відновити почуття контролю над ситуацією.
- З – запитання. Ставити питання, які включають логіку, а не емоції, наприклад: «порахуй, скільки зараз поруч людей/машин/стілців» або «де найближче безпечне місце?».
- У – усвідомлення. Допомогти відновити послідовність подій і підкреслити, що загрозна ситуація вже завершилася.

Застосовуючи цей алгоритм, важливо подбати про безпеку всіх учасників. Людина в стані стресу може не відреагувати одразу – це нормально. Слід повторювати кроки стільки разів, скільки потрібно, щоб вона поступово відновила контакт з реальністю.

Коли ми переживаємо стрес чи сильну тривогу, в організмі виділяються гормони – кортизол, адреналін та норадреналін. Їх поєднання пришвидшує серцебиття, підвищує тиск і може негативно впливати на самопочуття. Щоб зменшити цей вплив, корисно виконати вправи для нормалізації дихання.

## **2.2. Методи когнітивно-поведінкової терапії та їхня ефективність у спортивному середовищі**

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найрезультативніших інструментів психологічної підтримки спортсменів, оскільки вона поєднує роботу з мисленням, емоціями та поведінковими реакціями, які безпосередньо впливають на спортивну діяльність. Її теоретична основа ґрунтується на положенні, що негативні переконання та автоматичні думки формують емоційні реакції, які у свою чергу визначають поведінку. Таким чином, змінивши когнітивний компонент, можна впливати на емоційний стан і, зрештою, на дії спортсмена.

Автори підкреслюють, що спортсмени часто стикаються з унікальними психологічними труднощами: страх поразки, надмірна самокритика, тривожність через очікування результату, тиск з боку тренера, команди чи ЗМІ. КПТ допомагає ідентифікувати ці дисфункційні патерни мислення й поступово замінювати їх на більш раціональні та адаптивні.

Говорячи про когнітивно-поведінкові техніки зауважимо, що вони залишаються одним із провідних методів у спортивній психології для підвищення ментальної стійкості спортсменів. Сучасні дослідження акцентують увагу на тому, що зміна мислення, усвідомлення емоцій, та поведінкові коригування можуть суттєво знизити рівень тривожності, покращити самоконтроль і продуктивність у змагальних умовах.

Застосування таких підходів у молодих спортсменів сприяє зростанню витривалості під час тренувань, уповільнює процес настання фізичної втоми та допомагає досягти кращих результатів у змаганнях. Крім того, вони підтримують формування позитивного ставлення до життя, підсилюють відчуття оптимізму та самоефективності, знижують рівень тривожності й підвищують рівень життєвої задоволеності.

Серед методів КПТ, які найбільш активно застосовуються у спортивній практиці, McCarthy, Gupta & Burns виокремлюють (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

### Методи КПТ та їх використання

Метод КПТ	Приклад застосування у спорті	Очікуваний ефект
<b>Когнітивна реструктуризація</b>	Заміна думки «Я програю, бо суперник сильніший» на «Я добре підготувався і маю шанс перемогти».	Зниження тривожності, формування впевненості у власних силах.
<b>Експозиційні методи</b>	Тренування у змодельованих умовах великої аудиторії чи вирішального матчу.	Поступове зменшення страху та адаптація до стресових факторів.
<b>Поведінкові експерименти</b>	Перевірка переконання «Якщо я помилюся, тренер втратить довіру» через свідоме виконання ризикованого елемента.	Руйнування ірраціональних переконань, розвиток гнучкості мислення.
<b>Цілепокладання та планування</b>	Розробка покрокового плану підготовки до змагань із конкретними завданнями.	Підвищення мотивації, зосередженість на процесі, а не на результаті.
<b>Методи фізіологічної регуляції</b>	Використання дихальних вправ або прогресивної м'язової релаксації перед стартом.	Контроль над тілесними реакціями, зниження рівня стресу, стабілізація пульсу.
<b>Візуалізація</b>	Уявне відтворення виконання вправи з максимальним контролем рухів і емоцій.	Підвищення концентрації, удосконалення моторних навичок, розвиток впевненості.
<b>Майндфулнес та емоційна саморегуляція</b>	Усвідомлене спостереження за власними думками й емоціями без оцінки під час тренування.	Зниження емоційної реактивності, розвиток психологічної гнучкості.

Останні наукові праці свідчать, що інтеграція когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) із методами спортивної психології здатна створювати виражений синергічний ефект. Поєднання когнітивної реструктуризації з техніками візуалізації та постановки цілей дозволяє спортсменам не тільки трансформувати деструктивні переконання («я не впораюся», «суперник сильніший»), але й формувати адаптивні стратегії поведінки у стресових ситуаціях. Аналіз літератури демонструє ефективність як окремого використання КПТ, так і спортивно-психологічних інструментів у розвитку ментальної витривалості.

Застосування таких технік, як когнітивна реструктуризація, візуалізація, цілепокладання та емоційна саморегуляція, підвищує рівень психологічної готовності спортсменів до змагальної діяльності. Подальші дослідження мають бути спрямовані на створення комплексних програм, що поєднують ці підходи для досягнення максимальної ефективності (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Практичне застосування методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)  
для зміцнення ментальної стійкості**

<b>Методи КПТ</b>	<b>Типові проблеми спортсменів</b>	<b>Напрями застосування методу для подолання проблеми</b>
<b>Усвідомлення та заміна негативних думок</b>	Спортсмени часто зіштовхуються з деструктивними переконаннями, наприклад: «Я не впораюся» або «Я завжди помиляюся в ключові моменти».	Фіксація автоматичних негативних думок перед відповідальними стартами. Аналіз їх раціональності: «Чи є докази?», «Чи відповідає це реальності?». Формування альтернативних, більш реалістичних тверджень: «Я якісно підготувався», «Я здатний упоратися з викликом».
<b>Техніка когнітивної реструктуризації</b>	Схильність сприймати труднощі як загрозу, а не як елемент розвитку.	Заміна думки «Якщо я програю, це провал» на конструктивніші інтерпретації: «Це можливість перевірити власні навички». Формування гнучкішого мислення щодо стресових ситуацій.
<b>Візуалізація успішного виступу</b>	Потреба посилити впевненість і відчуття контролю перед важливими подіями.	Ментальне відтворення змагальної ситуації: правильні рухи, відчуття тіла, звук трибун. Регулярне практикування візуалізації для зниження тривоги та покращення концентрації.
<b>Контроль фізіологічних реакцій (техніки релаксації)</b>	Високий рівень фізіологічної напруги та передзмагальної тривоги.	Використання дихальних технік (наприклад, 4–7–8), прогресивної м'язової релаксації, а також практик уважності для зниження фізичної напруги перед змаганнями.
<b>Поведінкові експерименти для зменшення страхів</b>	Уникнення стресових ситуацій або страх перед певними умовами виступу.	Поступове зіткнення зі стресовим стимулом. Наприклад, спортсмен із страхом великої аудиторії тренується спочатку з меншою групою, поступово збільшуючи масштаб виступів.
<b>Формування стабільної спортивної рутини</b>	Потреба у стабілізації психічного стану перед змаганнями.	Виконання структурованих передзмагальних ритуалів (розминка, дихальні техніки, самонавіювання), що допомагають налаштуватися на ефективний виступ і знизити тривожність.

Поряд із цим, усе більше уваги приділяється концепції духовної стійкості як важливого психологічного чинника у спорті. На думку Nien [47] стійкість не зводиться лише до здатності відновлюватися після кризових подій чи перешкод.

Вона полягає у пошуку нового шляху розвитку, який відповідає оновленим цінностям, переконанням і життєвим цілям спортсмена. Як підкреслює Дж.Саттон, [35] духовна стійкість допомагає атлету залишатися сфокусованим, точним і здатним контролювати себе навіть в умовах значного змагального тиску. Таким чином, поєднання когнітивно-поведінкових технік і розвитку духовної стійкості може розглядатися як комплексний підхід до формування психологічної готовності та стресостійкості у спорті.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) виступає ефективним психологічним засобом для зміцнення ментальної стійкості спортсменів. В її основі лежить трансформація дисфункціональних когніцій, керування емоційними реакціями і адаптивна перебудова поведінки в умовах стресу (табл. 2.5).

До ключових складових теоретичного значення КПТ у спортивному контексті належать:

1. Когнітивна реструктуризація – спрямована на ідентифікацію і корекцію негативних автоматичних переконань (наприклад, страх поразки чи сумнів у власних силах).
2. Формування адаптивних моделей поведінки – розвиток реакцій, які дозволяють витримувати психологічне навантаження і зберігати ефективність під час стресових умов.
3. Зниження тривожності – через використання методів експозиції (уявної або реальної) спортсмени навчаються контролювати емоції під тиском чи у напружених ситуаціях.
4. Розвиток мотивації – підтримка внутрішньої мотивації за допомогою процесу постановки цілей, саморефлексії і зосередження на кроках досягнення результату, а не лише на остаточному результаті.
5. Нейропсихологічна база – КПТ взаємодіє з модуляцією нейронних зв'язків, зокрема тих, що пов'язані з увагою, емоційним регулюванням та виконавчими функціями, що сприяє кращому емоційному самоконтролю і концентрації.

### Зарубіжний досвід підготовки спортсменів

#### з використанням методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)

Країна та програма КПТ	Напрями застосування когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для підвищення ментальної стійкості спортсменів
США: Використання КПТ у професійному спорті	Національна баскетбольна асоціація (NBA): Провідні клуби, такі як «Лос-Анджелес Лейкерс» та «Маямі Хіт», систематично залучають спортивних психологів, які впроваджують КПТ для покращення впевненості та емоційної саморегуляції гравців. Техніки візуалізації та регуляції внутрішнього діалогу застосовуються для підтримання концентрації під час високостресових ігрових епізодів. Олімпійські збірні США: Методи КПТ використовуються для зниження передзмагальної тривожності. Техніка “mental rehearsal” (ментальна репетиція) сприяє формуванню детальної когнітивної моделі майбутнього виступу та оптимізації функціонування нервової системи спортсменів.
Велика Британія: Застосування КПТ у футболі та олімпійському спорті	Англійська Прем'єр-ліга (EPL): Багато професійних футбольних клубів – зокрема «Манчестер Юнайтед» і «Ліверпуль» – використовують протоколи КПТ для підтримки гравців, які зазнають психологічного тиску після поразок або під час відновлення після травм. Використовуються поведінкові експерименти, що дозволяють поступово знижувати страх невдачі та підвищувати толерантність до стресу. Олімпійські спортсмени Великої Британії: Програма EIS (English Institute of Sport) інтегрує КПТ як інструмент формування психологічної стійкості в умовах контрольованого стресового впливу. Метод “Resilience Training” сприяє адаптації спортсменів до змінних і непередбачуваних спортивних ситуацій.
Канада: Технології КПТ у хокеї	Національна хокейна ліга (NHL): Команди, як-от «Торонто Мейпл Ліфс» та «Монреаль Канадієнс», активно впроваджують когнітивно-поведінкові техніки для підвищення концентрації та регуляції негативних емоційних реакцій. Поширеною є техніка “thought stopping” (зупинка негативних думок), яка забезпечує швидку трансформацію деструктивних когніцій у конструктивні. Зимові Олімпійські ігри: Методи КПТ застосовують для ефективної адаптації до загально-змагального стресу та прискореного відновлення після поразок.
Австралія: Інноваційні підходи до ментальної підготовки	Австралійський інститут спорту (AIS): Розробив спеціалізовану програму «Winning Mindset», що інтегрує КПТ із сучасними нейронауковими методами. Техніка “self-talk” (когнітивна корекція внутрішнього мовлення) використовується для зменшення рівня самокритики та формування позитивних когнітивних установок. Тенісна академія Австралії: Широко застосовує КПТ у роботі з юними спортсменами для розвитку навичок тривалої концентрації та психічної стійкості під час напружених матчів.

Фізіологічні методи управління стресом у спорті ґрунтуються на активації природних механізмів організму, спрямованих на відновлення гомеостазу,

зниження напруження та підвищення функціональної готовності спортсмена. Вони включають дихальні вправи, м'язову релаксацію, методи післянавантажувального відновлення та фізичну активність відновлювального характеру (йога, плавання, розтягування).

Одним із найбільш доступних і дієвих методів є дихальні вправи. Вони сприяють регуляції діяльності респіраторної системи, покращують оксигенацію тканин і знижують активацію симпатичної нервової системи. Дослідження О. Кравченко[9] доводить, що регулярне використання дихальних вправ у спортсменів покращує функціональний стан дихальної системи та підвищує їхню витривалість. Подібні результати отримав і О. Ванюк [3], який вивчав застосування дихальної гімнастики у стрільців та виявив покращення контролю дихання і зниження нервово-емоційного напруження.

Не менш значущим напрямом є методи м'язової релаксації. Постізометрична релаксація, що ґрунтується на чергуванні напруження і розслаблення м'язів, використовується у легкоатлетів для скорочення часу відновлення після інтенсивних навантажень. У комплексі з прогресивною м'язовою релаксацією такі методи допомагають спортсменам знімати м'язове перенапруження та нормалізувати психофізіологічний стан після тренувань і змагань.

Фізіологічні методи також охоплюють відновлювальну фізичну активність, зокрема йогу, плавання та вправи на гнучкість. Так, за даними С. Гуменюк та співавт. [4], регулярні заняття йогою у дівчат старшого підліткового віку покращують показники функції дихальної системи, сприяють зниженню рівня стресу і підвищують загальне самопочуття.

Окрему увагу у спортивній фізіології приділяють контролю кардіореспіраторних показників як індикатору відновлення та адаптації до навантажень. Зокрема, дослідження О. Звонарьова та А. Свасьєва демонструє, що у юних борців греко-римського стилю динаміка функціонального стану серцево-судинної і дихальної системи у підготовчому періоді дозволяє оптимізувати тренувальний процес та уникати перетренованості [5].

Таким чином, фізіологічні методи подолання стресу у спорті мають комплексний характер. Вони впливають не лише на тілесний стан, а й на психоемоційний баланс спортсменів, забезпечуючи стійкість до навантажень, зниження тривожності та підвищення готовності до змагань.

### **2.3. Використання технік релаксації та візуалізації для зменшення стресу**

Релаксаційні техніки та візуалізація посідають важливе місце серед психологічних методів подолання стресу, оскільки вони спрямовані на гармонізацію психоемоційного стану, зниження фізіологічної напруги та формування відчуття внутрішнього контролю.

Техніки релаксації базуються на усвідомленому керуванні тілесними процесами – диханням, м'язовим тонусом, серцевим ритмом. Найбільш поширеними методами є прогресивна м'язова релаксація Джекобсона, яка полягає у послідовному напруженні та розслабленні різних груп м'язів, та аутогенне тренування Шульца, що дозволяє за допомогою формул самонавіювання досягати стану глибокого спокою. Такі практики не лише знижують рівень фізіологічного збудження, а й формують стійкість до повторних стресових впливів.

Візуалізація, або ментальні образи, полягає у створенні в уяві позитивних, заспокійливих картин чи сценаріїв, які відволікають від тривожних думок та сприяють формуванню почуття безпеки. Наприклад, уявне перебування в «безпечному місці» (берег моря, ліс, теплий дім) допомагає людині переключити увагу від стресора на ресурсний внутрішній стан.

Сучасні дослідження доводять ефективність цих технік у зниженні симптомів тривоги, депресії та психоемоційного вигорання. Так, у спорті та професійній діяльності візуалізація використовується для формування впевненості, концентрації та стійкості до стресових ситуацій. Крім того, практика релаксації та візуалізації є доступною для застосування як у груповій

роботі, так і в індивідуальному форматі, що робить їх універсальними методами саморегуляції.

Таким чином, поєднання релаксаційних технік та візуалізації дозволяє досягти подвійного ефекту: з одного боку, зменшується фізіологічне напруження організму, з іншого – формуються позитивні когнітивно-емоційні установки, що сприяють підвищенню психологічної стійкості та загального благополуччя.

Одним із найбільш ефективних підходів для зниження рівня стресу визнається застосування психологічних технік релаксації, візуалізації та спеціальних нейроправ, спрямованих на гармонізацію діяльності нервової системи.

Нейроправи відіграють важливу роль у збереженні балансу між когнітивними та емоційними процесами. Вони застосовуються не лише у дитячому віці, але й серед дорослого населення, оскільки сприяють синхронізації роботи двох півкуль мозку. Як наслідок, відбувається зниження рівня тривожності, поліпшується концентрація уваги, активізується здатність до прийняття рішень і підвищується стресостійкість особистості.

Серед практичних методів, що довели свою ефективність, можна виділити:

- Дихальну вправу «Лінії». Вона поєднує контрольоване дихання з тактильними відчуттями. Виконання вправи полягає у проведенні пальцями по спеціально розробленим шаблонам із лініями, синхронізуючи рухи з фазами вдиху та видиху. Такий підхід сприяє нормалізації роботи вегетативної нервової системи, зменшенню відчуття напруги та відновленню стану внутрішньої гармонії.
- Техніка дихання 4-7-8. Ритмічне чергування вдиху, затримки дихання та повільного видиху позитивно впливає на серцево-судинну та дихальну систему, знижує рівень кортизолу в організмі й допомагає зменшити рівень тривоги. Дана техніка часто рекомендується перед сном для покращення якості відпочинку або у періоди високої емоційної напруги.
- Точковий масаж (акупресура). Легкий вплив на біологічно активні точки (наприклад, міжбрів'я чи ділянку між великим і вказівним пальцем)

активізує регуляторні механізми організму, стимулює нервові закінчення та сприяє швидкому зниженню стресового збудження.

Важливо підкреслити, що поряд із техніками релаксації значне місце посідає психологічний та фізичний відпочинок. Ведення «щоденника настрою» дозволяє усвідомлювати власний емоційний стан, фіксувати позитивні події та підвищувати рівень саморефлексії. Крім того, такі прості практики, як прослуховування музики, малювання, заняття спортом, йога чи перебування на свіжому повітрі, розглядаються не лише як способи дозвілля, а й як дієві інструменти формування стійкості до стресу

Регулярне використання зазначених технік у повсякденному житті сприяє зміцненню психоемоційної стабільності, підвищує адаптивні можливості особистості та допомагає більш ефективно долати наслідки стресових ситуацій. Таким чином, поєднання релаксаційних вправ, дихальних практик і стратегій відпочинку формує комплексну основу для підтримання психологічного благополуччя та розвитку емоційної стійкості. Як наголошують сучасні дослідники, турбота про психоемоційний стан є ключовою умовою адаптації до стресових факторів. Символічно цю думку можна виразити наступними словами: *«Пам'ятай: ти не робот, ти людина. І ти заслуговуєш на відпочинок».*

Існує чимало підходів до зниження рівня напруги, проте у своїй книзі автори підкреслюють, що релаксація є одним із найефективніших способів подолання стресу. Вона дозволяє організму переключитися з «режиму тривоги» у стан спокою, сприяючи відновленню балансу нервової системи.

Серед найбільш дієвих методів релаксації виділяють такі (табл. 2.5).

Автори підкреслюють, що регулярна практика цих технік формує навичку контролю над реакціями на стрес. Завдяки цьому людина може швидше відновлювати сили, приймати більш зважені рішення й уникати перевтоми. Як наголошується у посібнику: «Розслаблення – це не розкіш, а необхідність для здоров'я. Навчившись розслаблятися, ви отримаєте у свої руки інструмент для керування власним життям» [2].

Таблиця 2.5

## Методи технік релаксації

Метод	Суть техніки	Ефект
<b>Дихальні вправи</b>	Глибоке та ритмічне дихання	Знижує м'язове напруження, нормалізує серцевий ритм, допомагає зосередитися на теперішньому моменті
<b>Прогресивна м'язова релаксація</b>	Почергове напруження та розслаблення різних груп м'язів	Дає відчуття контрасту між напругою й відпочинком, зменшує головний біль, безсоння, м'язові спазми
<b>Візуалізація</b>	Створення уявних картинок, що асоціюються зі спокоєм і гармонією	Допомагає переключити увагу від проблеми, дарує відчуття внутрішньої безпеки та психологічного комфорту
<b>Аутогенне тренування</b>	Використання внутрішніх формул самонавіювання («я відчуваю спокій», «моє тіло розслаблене»)	Сприяє саморегуляції емоційного стану, формує відчуття контролю й внутрішньої рівноваги

Говорячи про подолання стресу, важливо виокремити такі нагадування:

- Кожна подія має початок і кінець. Навіть найважчі ситуації минають. Наше завдання – подбати про себе та пройти їх із мінімальними втратами.
- Намагайтеся задовольняти базові потреби: харчування, сон, воду, відпочинок.
- Поверніть у життя звичну рутину та маленькі ритуали – вони додають відчуття стабільності.

- Використовуйте нотатники, календарі чи застосунки, щоб планувати справи й відмічати виконані завдання. Це допоможе відчувати контроль.
- Ведіть записи про те, наскільки ваші потреби були задоволені протягом дня, і визначайте, які потребують більшої уваги.

Відзначимо аутогенне тренування, або автотренінг, що являє собою метод психічної саморегуляції, який базується на техніках самонавіювання, зосередженні уваги та поступовому м'язовому розслабленні. Така практика дозволяє людині свідомо занурюватися у стан спокою та впливати на власні психофізіологічні процеси, зокрема регулювати частоту серцевих скорочень, дихання та кровообіг.

Основний принцип цього підходу полягає у формуванні внутрішніх «команд» – установок, які закріплюються завдяки концентрації на певних відчуттях (тяжкість у тілі, тепло, рівне дихання). Це сприяє зниженню м'язової напруги та активізації парасимпатичної нервової системи. У науковій літературі існує чимало визначень аутогенного тренування, проте одне з найточніших належить Vealey та Greenleaf: «Аутогенне тренування може бути представлено як відтворення або створення уявного рухового досвіду за допомогою всіх органів почуттів». Метод був розроблений німецьким психіатром Йоганном Шульцем у 1920-х роках і став одним із найефективніших засобів впливу на психосоматичні стани через внутрішню саморегуляцію [48].

У спортивній практиці автотренінг використовується як інструмент для досягнення оптимального рівня релаксації та контролю над тілесними функціями. Повторення спеціальних формул самонавіювання, наприклад: «моє тіло важке», «моє серце працює рівно та спокійно», допомагає спортсмену нормалізувати роботу судин, дихальної системи та зменшити нервово-емоційну напругу.

## **Висновки до 2 розділу**

У ході дослідження було з'ясовано, що стрес є невід'ємним компонентом життєдіяльності людини, проте його надмірний рівень призводить до порушення

психоемоційної та фізичної рівноваги. Саме тому особливого значення набувають методи та стратегії подолання стресових станів.

Аналіз сучасних наукових джерел показав, що ефективними є як психологічні, так і фізичні засоби регуляції. До психологічних методів відносять використання копінг-стратегій (планування, пошук соціальної підтримки, самоконтроль, позитивна переоцінка тощо), а також спеціальні техніки — релаксацію, візуалізацію, аутогенне тренування, прогресивну м'язову релаксацію. Вони спрямовані на відновлення внутрішнього контролю, зменшення тривожності та гармонізацію емоційного стану особистості.

Не менш важливими є фізичні засоби подолання стресу, зокрема регулярна фізична активність, заняття спортом, рухливі ігри та вправи, що забезпечують зниження рівня психоемоційної напруги, покращення роботи серцево-судинної та нервової систем, а також сприяють відновленню ресурсів організму.

Таким чином, подолання стресу є комплексним процесом, який вимагає поєднання різних підходів. Систематичне використання фізичних вправ у поєднанні з психологічними техніками релаксації забезпечує підвищення адаптаційних можливостей людини, сприяє формуванню стресостійкості та збереженню психічного здоров'я.

### РОЗДІЛ 3

## ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ У СПОРТІ

### 3.1. Дослідження рівня стресу у спортсменів та його впливу на результати

Вивчення стресових реакцій у спортсменів посідає важливе місце у спортивній психології, оскільки саме емоційна напруга часто визначає, наскільки стабільно та ефективно людина здатна реалізувати власний потенціал у змагальних умовах. Спортивна діяльність характеризується високою динамічністю, конкурентністю і необхідністю приймати рішення в умовах обмеженого часу, що робить її чутливою до різноманітних стресорів. Тому рівень стресу є не лише фоновим чинником, а й одним із ключових елементів, що формують кінцевий результат.

Зарубіжні дослідники, зокрема Г. Сельє [13], обґрунтували фундаментальні механізми стресу як природної реакції організму на надмірні вимоги. Його теорія загального адаптаційного синдрому стала основою для аналізу того, як тривалі або інтенсивні навантаження можуть впливати на функціональний стан спортсмена. Підходи Р. Лазаруса і С. Фолкман акцентують увагу на когнітивному аспекті стресу, наголошуючи, що реакція на стресор залежить від того, як спортсмен сприймає ситуацію, оцінює її складність та прогнозує власні можливості[28]. У дослідженнях Г. Джонса, Л. Харді та інших авторів наголошується, що передстартова тривожність може викликати порушення просторової точності, погіршення концентрації й збільшення кількості тактичних прорахунків[25].

Серед вітчизняних учених питання стресових станів у спортсменів розглядаються у працях Г. Бойко, Т. Козлової та С. Шарафутдінової [3], які підкреслюють зв'язок між емоційною напругою та психофізіологічними показниками, такими як частота серцевих скорочень, рівень напруги м'язів та

швидкість сенсомоторних реакцій. У роботах М. Цимбалюк і Н. Жигайло [18] увага зосереджена на зміні мотиваційних установок, емоційній виснаженості та зниженні впевненості у власних силах у спортсменів, які перебувають під надмірним стресом. О. Крикун, В. Воронова та С. Федорчук [7] встановили, що соціально обумовлені стресори – конкуренція, очікування тренера, публічність виступів – часто впливають на результат не менше, ніж фізичні фактори. Б. Кулаков, В. Коротя та Т. Совгіря [8] зазначають, що висока стресостійкість є необхідною умовою для стабільних спортивних досягнень.

У контексті взаємозв'язку стресу та ефективності спортивних результатів значущим залишається принцип, представлений у моделі Єркса–Додсона: продуктивність зростає лише до певного рівня напруження, після чого надмірна емоційна активація призводить до регресу. Це свідчить про необхідність пошуку оптимального балансу між мобілізацією ресурсів та уникненням психологічного перенавантаження.

Отже, системний аналіз наукової літератури демонструє, що рівень стресу є багатовимірним і суттєво впливає на якість спортивних виступів. Стрес може змінювати технічну точність, темп рухів, увагу, швидкість прийняття рішень і мотиваційні орієнтири спортсмена. Усвідомлення цих закономірностей є підґрунтям для створення ефективних психологічних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості та оптимізацію тренувального процесу.

### **3.2. Ефективність застосування різних психологічних методів подолання стресу**

Ефективність застосування психологічних методів подолання стресу у спортсменів ґрунтується на розумінні когнітивних механізмів регуляції емоційних станів, що визначають адаптацію до інтенсивних фізичних та психічних навантажень. Згідно з дослідженнями, проведеними А. Б. Колосовим [9], формування стійкості спортсменів до стресових чинників безпосередньо пов'язане з розвитком їхнього когнітивного ресурсу – здатності усвідомлювати, інтерпретувати та контролювати власні психічні стани [3].

У межах підходу, запропонованого Колосовим, психологічні методи, спрямовані на зниження стресу, розглядаються не лише як інструменти емоційної стабілізації, а як механізми, що підвищують загальну результативність діяльності спортсмена. Зокрема, доведено, що застосування технік когнітивної переробки інформації, саморегуляції, візуалізації та концентрації уваги сприяє оптимізації психофізіологічного стану, що забезпечує вищий рівень підготовленості до тренувальних та змагальних ситуацій [3].

Автор підкреслює, що розвиток когнітивного ресурсу підвищує здатність спортсменів протидіяти деструктивним наслідкам стресу, зокрема зниженню мотивації, емоційному виснаженню та порушенням уваги. Таким чином, психологічні методи подолання стресу мають доведену ефективність, оскільки забезпечують формування стійкої адаптивної поведінки, що підтримує високий рівень спортивної діяльності за умов значних навантажень [3]. Стрес у спортсменів розглядається сучасними науковцями як комплексний психофізіологічний стан, який виникає внаслідок підвищеної відповідальності, інтенсивних навантажень та емоційного напруження, що супроводжує професійну чи змагальну діяльність [1; 8]. Як зазначає О. Чумаченко, активна спортивна діяльність супроводжується значним напруженням механізмів саморегуляції, що проявляється у вегетативних та когнітивних зсувах, які безпосередньо впливають на ефективність виконання рухових дій [1]. В умовах високого спортивного рівня стрес стає не просто реакцією на навантаження, а постійним чинником, який визначає здатність спортсмена зберігати результативність.

Н. Височіна підкреслює, що психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів є ключовим компонентом, адже саме психологічна стійкість, адаптивність та навички керування емоційними станами забезпечують можливість ефективної діяльності в умовах підвищеного тиску [2]. Науковиця наголошує, що стресостійкість спортсмена формується через розвиток вольових якостей, емоційної стійкості та здатності контролювати власні психічні процеси в умовах дефіциту часу та надлишку збуджувальних стимулів [2].

Проблематика стресу у спортсменів-юніорів набуває особливого значення, оскільки вони мають менше досвіду адаптації та часто поєднують тренування з академічними обов'язками [6]. Дослідження Gomez, Bradley та Conway доводять, що подвійне навантаження «спорт – навчання» підвищує рівень хронічного стресу, формує ризик емоційного виснаження та знижує загальну адаптивність [6]. Такі спортсмени більш чутливі до стрес-факторів, пов'язаних як із тренувальною діяльністю (монотонність, перевтома, перфекціонізм), так і зі змагальною (тиск очікувань, реакція публіки, невдачі старту) [8; 9].

Наукові дослідження Гевітта та Флетта вказують, що особливу небезпеку становить перфекціонізм – схильність до максимального контролю та завищених вимог до себе [57]. Madigan, Hill та інші довели, що перфекціонізм є значущим предиктором спортивного дистресу, перетренованості та хронічної втоми у спортсменів-юніорів, оскільки спотворює систему цілей та провокує негативну самооцінку у разі найменших невдач [8]. Водночас автори підкреслюють, що впровадження психологічних методів саморегуляції та стратегій подолання стресу пом'якшує негативний вплив перфекціоністичних тенденцій [8].

Серед сучасних тенденцій у наукових дослідженнях значну увагу приділено явищу вигорання. Gustafsson, Madigan та Lundkvist визначають спортивне вигорання як тривалий стан фізичного та емоційного виснаження, який формується під впливом постійних стрес-чинників і недостатнього психологічного відновлення [9]. Автори доводять, що застосування методів психологічної регуляції – релаксації, візуалізації, аутогенного тренування – знижує рівень виснаження та відновлює оптимальні показники працездатності [9].

Емпірично доведена ефективність психологічного втручання демонструє дослідження Sallen, Hemming і Richartz, у якому показано, що цілеспрямовані психологічні програми підвищують опірність спортсменів до хронічного стресу, стабілізують емоційний стан та сприяють формуванню адаптивних копінг-стратегій [7].

Подібні результати отримали Gerber, Best, Walter та інші, які встановили, що поєднання ментальної витривалості та систематичного використання психологічних методів значно знижує рівень депресивних симптомів, ризик вигорання та підвищує рівень стресостійкості у молодих спортсменів [5].

Також у літературі підкреслюється важливість психогігієнічних чинників – позитивного емоційного середовища, якісних взаємин спортсмена з тренером та командою, емоційної підтримки та конструктивної комунікації. Як зазначає Гета А. В., сприятливий психологічний клімат сприяє зміцненню впевненості, зниженню тривожності та формуванню відчуття безпеки, що особливо важливо перед змагальними стартами [4].

Лінч доводить, що невчасне або недостатнє застосування психологічних методів може призводити до поглиблення стресових реакцій, зокрема до розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу у спортсменів, які пережили травми або емоційно складні ситуації [10]. Це підтверджує необхідність систематичного використання методів саморегуляції, психорегуляції та відновлення.

Таким чином, аналіз наукової літератури однозначно доводить, що психологічні методи подолання стресу є ефективними, універсальними та необхідними для забезпечення високого рівня адаптивності спортсменів. Їхня ефективність зумовлена впливом на ключові компоненти психофізіологічного функціонування: емоційний контроль, мотиваційну стійкість, когнітивну зібраність, фізіологічне розслаблення та соціальну взаємодію. Комплексне застосування психологічних технік у поєднанні з адекватним тренувальним режимом, якісним відновленням та емоційною підтримкою формує надійну систему захисту спортсмена від дистресу, перетренованості та вигорання. Педагогічне спостереження у спорті є одним із провідних емпіричних методів дослідження, яке дає змогу безпосередньо фіксувати поведінкові, емоційні та когнітивні реакції спортсменів у реальних умовах тренувальної та змагальної діяльності. У контексті дослідження стресу цей метод є особливо цінним, оскільки дозволяє відстежити не лише зовнішні прояви напруження, а й ті зміни

в діяльності спортсменів, які самі вони часто не усвідомлюють або не можуть адекватно описати. Українські науковці підкреслюють, що педагогічне спостереження забезпечує отримання достовірних емпіричних даних щодо функціонування психіки у природних умовах спорту, дозволяючи аналізувати динаміку психоемоційного стану залежно від навантажень, умов змагань та взаємодії у команді [1; 3; 6].

Спостереження у межах дослідження здійснювалося систематично протягом тренувальних циклів та під час змагань, що забезпечило можливість простежити зміни психічного стану спортсменів у динаміці. Згідно з підходами Сергієнка, важливо поєднувати відкрите та включене спостереження, оскільки це дозволяє знизити рівень реактивності та отримати максимально об'єктивні дані [9]. У ході дослідження фіксувалися прояви емоційного неблагополуччя, зміни у поведінці, ускладнення у прийнятті рішень, порушення технічних і тактичних дій, а також особливості міжособистісної взаємодії в команді, що часто виступають індикаторами стресового стану. Як зазначає Дутчак, емоційні реакції спортсменів у період підвищеного напруження є особливо інформативними, адже саме емоційна сфера найпершою реагує на стресові чинники та визначає подальшу якість спортивної діяльності [4].

Результати спостереження виявили, що емоційні прояви стресу – підвищена тривожність, дратівливість, нервові збудження або навпаки надмірна загальмованість – прямо впливають на координацію рухів, швидкість виконання вправ та точність техніки. Ці висновки узгоджуються з дослідженнями Плахтія, який наголошує, що навіть незначні коливання емоційного стану можуть істотно знижувати результативність, особливо у ситуаціях високої відповідальності [6]. Окрім емоційної сфери, важливою була оцінка когнітивних показників. Спостереження засвідчило, що під впливом стресу спортсмени демонструють зниження концентрації уваги, сповільнення мислення, труднощі в оперативному аналізі тактичної ситуації, що підтверджується висновками Лапутіна про стрес як фактор зниження когнітивної продуктивності [7].

Фіксація техніко-тактичних показників також виявила низку характерних змін: зростання кількості помилок, порушення ритму рухів, неточності у виконанні вправ та тактична розсинхронізація. Аналіз українських досліджень свідчить, що техніко-тактичні дії є одним із найчутливіших індикаторів стресу, оскільки вони відображають як фізіологічний стан спортсмена, так і його когнітивно-емоційний фон [2; 10]. Особливо важливо, що зниження технічної стабільності під час стресу було характерним незалежно від рівня спортивної підготовки, що підтверджує універсальний характер впливу психоемоційного напруження.

Не менш вагомими виявилися результати, що стосуються міжособистісної взаємодії в команді. Спостереження засвідчило, що під впливом стресу спортсмени частіше демонстрували емоційне відчуження, зниження рівня взаємопідтримки, зростання конфліктності або навпаки уникнення відповідальності за командні дії. Поташнюк підкреслює, що саме соціально-психологічна сумісність є одним із ключових буферів стресу, адже добре згуртовані команди знижують рівень емоційної напруги навіть у високостресових умовах [5].

Важливо, що педагогічне спостереження дозволило оцінити не лише прояви стресу, а й ефективність застосування різних технік психологічної саморегуляції. Було виявлено, що спортсмени, які систематично використовують дихальні вправи, техніки візуалізації, автогенне тренування або методи короткочасного розслаблення, демонстрували менші поведінкові коливання під впливом стресових чинників і швидше відновлювалися після помилок. Це узгоджується з висновками Єрмакова та Євтушенка щодо значущості психорегуляції у формуванні стресостійкості та змагальної надійності [3].

Комплексний аналіз результатів спостереження доводить, що рівень стресу має прямий і багатокomпонентний вплив на результативність спортсменів. Зростання напруження супроводжується емоційною дестабілізацією, когнітивними порушеннями та техніко-тактичними помилками. Водночас роль індивідуальних і командних ресурсів є визначальною, оскільки саме вони

забезпечують здатність спортсмена підтримувати оптимальний функціональний стан. Узгодженість отриманих результатів із висновками українських учених підтверджує валідність застосованого методу та його значення для дослідження психологічних аспектів спортивної діяльності.

Таким чином, педагогічне спостереження стало важливим інструментом виявлення особливостей психоемоційного стану спортсменів, визначення специфічних проявів стресу та встановлення його впливу на спортивну майстерність. Завдяки цьому методу вдалося отримати емпірично обґрунтовані дані про поведінкові реакції спортсменів у стресових ситуаціях, оцінити ефективність психорегуляційних технік та поглибити розуміння механізмів впливу стресу на якість виконання рухових дій і змагальну результативність. Саме здатність своєчасно регулювати рівень психоемоційного напруження дозволяє розкрити індивідуальний потенціал гравця та підвищити загальну результативність команди. Досягнення оптимального рівня стресу – важлива умова успішної діяльності, оскільки надмірне або недостатнє збудження однаково погіршує якість гри. Науковці наголошують, що контроль стресу можливий за умови системного застосування таких методів, як релаксація, візуалізація, регуляція мислення та планування.

Одним із найпоширеніших способів зниження психоемоційного напруження є релаксація й глибоке дихання. Ці техніки доцільно використовувати всім учасникам спортивного процесу: гравцям, тренерам, адміністраторам. Щоденне проведення короткої релаксаційної сесії допомагає стабілізувати емоційний фон, а під час гострих стресових ситуацій – швидко відновити психічну рівновагу.

Особливої уваги заслуговує проблема імпульсивності та низького порогу реакції. Імпульсивна поведінка часто проявляється як неконтрольована відповідь на провокуючі дії суперника, незгоду з рішенням судді чи непорозуміння в команді. Така реактивність призводить до попереджень, конфліктів і може завершитися видаленням гравця з майданчика [2; 5; 8; 9]. Низький поріг емоційної витримки ускладнює концентрацію, погіршує якість технічних дій і

знижує здатність приймати раціональні рішення, а отже – прямо впливає на результат гри.

Емоційний стан може погіршуватися не лише через агресію чи роздратування, а й через занадто інтенсивні «позитивні» емоції. Надмірна радість після успішного розіграшу часто позбавляє гравця концентрації, і команда втрачає наступне очко. У цьому контексті важливо не пригнічувати емоції, а навчитися контролювати їх прояви та силу.

Стрес є одним із головних чинників розвитку негативних емоцій: тривожності, страху, або, навпаки, апатії. Депресивний стан проявляється через зниження енергії, відсутність мотивації та ентузіазму. Це закономірно призводить до падіння спортивних результатів, що, своєю чергою, посилює емоційне виснаження та може спричинити тривалу кризу у діяльності спортсмена [3; 5]. Тренер повинен своєчасно помічати такі стани та спрямовувати гравця до фахівця, якщо прояви депресії тривають довше двох тижнів.

Одним із дієвих методів регуляції емоцій є внутрішній монолог. Чітко сформульовані фрази («Зосередься», «Гнів не допомагає», «Радість — після гри») допомагають гравцеві стабілізувати психологічний стан. Додатково ефективним є використання коротких ключових слів («Стоп!», «Спокій!»), що виконують функцію швидкого перемикавання уваги та зупиняють імпульсивну реакцію.

Оскільки імпульсивність несумісна зі спортивною дисципліною, змінювати такі реакції потрібно ще під час тренувального процесу. Коли у гравця виникає бажання різко відповісти на зовнішній подразник, його завдання – спершу зробити глибокий вдих, сконцентруватися на ньому, і лише потім реагувати. Такий навик формується поступово, під час регулярних тренувальних ситуацій, що природно викликають емоційне збудження [1; 3; 7].

Візуалізація ігрових епізодів – ефективний інструмент, який дозволяє моделювати ситуації, де спортсмен зазвичай втрачає емоційний контроль (конфлікти, суперечки, шум трибун). Завдяки цьому гравець заздалегідь

«проживає» напружені моменти та вчиться реагувати на них усвідомлено, а не імпульсивно.

Проблеми емоційної сфери: накопичення агресії, харчові розлади, відстороненість. Спортсмени нерідко приховують емоційні проблеми, що призводить до внутрішньої напруги та подальшого погіршення результатів. Окрему небезпеку становлять харчові розлади (анорексія, булімія), які можуть виникати і в молодих спортсменів, і у досвідчених гравців. Тренер має бути уважним до таких проявів і вчасно залучати спеціалістів [2; 4; 6; 8; 9].

Ще одна поширена проблема – емоційна відстороненість, коли особисті життєві переживання гравця заважають входженню в оптимальний змагальний стан. Спортсмену необхідно навчитися абстрагуватися від зовнішніх подій та входити в той емоційний стан, який забезпечує максимальну ефективність гри.

### **3.3. Розробка рекомендацій для спортсменів та тренерів щодо управління стресом**

У процесі педагогічної практики розробка рекомендацій ґрунтувалася на поєднанні теоретичного аналізу сучасних наукових джерел, емпіричних спостережень та практичного дослідження у спортивному середовищі. Такий багаторівневий підхід дозволив отримати всебічне бачення проблеми стресу, враховуючи як психологічні, так і фізіологічні аспекти його прояву. Аналіз літератури забезпечив теоретичне підґрунтя для розуміння механізмів виникнення стресу, особливостей емоційного реагування спортсменів, впливу психоемоційних чинників на працездатність, мотивацію та спортивні результати.

Паралельно з теоретичною частиною було організовано комплексне практичне дослідження безпосередньо у тренувальному середовищі, що включало психодіагностику, анкетування, спостереження, вільні інтерв'ю та міні-впровадження психологічних технік. Усі ці методи дали змогу отримати як кількісні, так і якісні дані про характер стресових станів та їхній вплив на тренувальний процес.

У ході констатувального етапу дослідження було здійснено комплексну оцінку психоемоційного стану 45 спортсменів віком 19–21 років (25 хлопців і 20 дівчат). Метою цього етапу було з'ясування рівня стресу, особливостей його прояву та чинників, які негативно впливають на тренувальну діяльність.

Для збору даних застосовувалися:

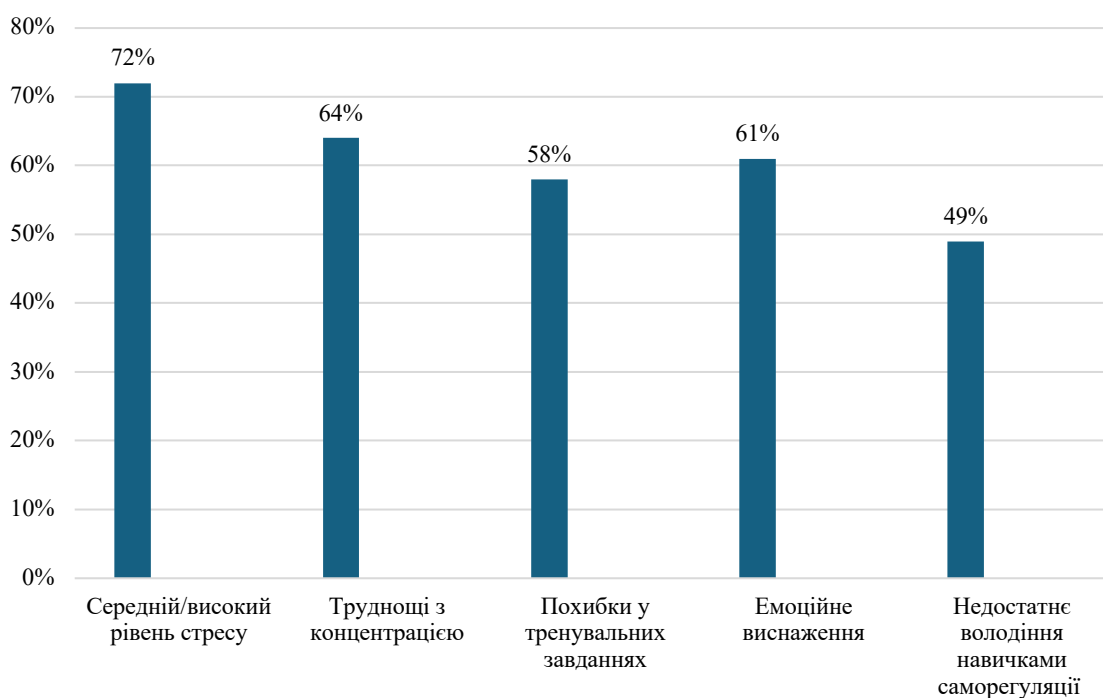
- анкетування (запитання у Google Forms),
- вільне інтерв'ю,
- спостереження,
- психодіагностичні методики (тест Люшера, шкала сприйнятого стресу PSS).

Таке поєднання кількісних і якісних методів дозволило отримати цілісну картину психоемоційного напруження у спортсменів та ідентифікувати ключові проблемні зони.

Аналіз відповідей Google Форми, результатів інтерв'ю та психодіагностичних методик продемонстрував подібну тенденцію: переважна більшість учасників перебуває у стані середнього або підвищеного рівня стресу (рис. 3.1).

Це супроводжувалося низкою характерних проявів:

- зниження концентрації уваги під час виконання вправ;
- похибки у технічних діях, особливо за умов змагальної напруги;
- емоційне виснаження, яке виявлялося у зниженні енергії, апатичності або роздратованості;
- підвищена тривожність, що посилювалася перед виступами;
- сумніви у власній компетентності, що негативно впливало на мотивацію та стабільність результатів.



**Рис. 3.1. Показники рівня стресу та його проявів серед спортсменів**

Дані анкетування підтвердили: 62% спортсменів відзначають погіршення точності рухів під впливом стресу, а 57% – регулярне емоційне виснаження.

Також встановлено, що більшість респондентів не володіють ефективними техніками саморегуляції: лише 20% спортсменів постійно застосовують способи зниження напруги, тоді як 42% взагалі не використовують жодних методів.

Тест Люшера показав наявність прихованої напруги та емоційного дисбалансу у значної частини учасників, а результати PSS підтвердили високий рівень суб'єктивного стресу та низьке відчуття контролю над ситуацією.

Формувальний етап був спрямований на розроблення та впровадження практичного інструментарію для зниження рівня психоемоційного напруження спортсменів, удосконалення їхніх навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості. Створення такого інструменту стало можливим на основі результатів констатувального етапу, який засвідчив, що більшість респондентів перебувають у стані середнього або підвищеного стресу, мають труднощі з концентрацією, емоційною стабільністю та не володіють достатніми навичками подолання стресових ситуацій. На основі результатів констатувального етапу

дослідження був розроблений комплексний гайд, спрямований на зниження рівня стресу та підвищення емоційної стійкості спортсменів. Створений матеріал є цілісною системою психодіагностичних, психоосвітніх та корекційно-відновлювальних інструментів, які можуть застосовуватися як у тренувальному процесі, так і в умовах самостійної підготовки.

### 1. Діагностичний блок

Даний блок є початковим етапом гайду й містить інструменти для визначення індивідуального рівня стресу, емоційного напруження та психофізіологічного стану спортсмена. Він включає:

Адаптований варіант тесту Люшера, доповнений чіткою інструкцією щодо виконання та деталізованим описом інтерпретації результатів. У поясненнях наведено взаємозв'язок між кольоровими виборами та проявами прихованої напруги, імпульсивності, втоми, нестабільності емоційного фону та рівнем ресурсності.

Шкалу сприйнятого стресу PSS-10, структуровану у форматі покрокового алгоритму: від заповнення, підрахунку балів до формування висновку. Передбачено також розділ для фіксації змін у результатах при повторному проходженні для відстеження динаміки.

Застосування двох різних методик дозволяє отримати багатовимірну картину емоційного стану спортсмена та уточнити індивідуальні «зони ризику».

### 2. Блок пояснень та інтерпретацій

Цей розділ виконує психоосвітню функцію та ґрунтується на сучасних наукових концепціях спортивної психології. У ньому:

- розкрито фізіологічні механізми стресу (активація симпатичної нервової системи, кортизоловий дисбаланс);
- описано емоційні прояви, характерні для спортсменів: передстартова тривога, напруження, емоційне виснаження, дратівливість;
- подано когнітивні наслідки стресу, зокрема зниження концентрації, уповільнення реакцій, похибки у виконанні складних рухових дій;

- детально роз'яснено взаємозв'язок стресу зі спортивними результатами, точністю техніки, швидкістю прийняття рішень та стійкістю до змагального тиску.

Таким чином, спортсмен отримує не лише тестовий бал, а й розуміння того, як саме його стан впливає на результати діяльності.

### 3. Комплекс рекомендацій для підвищення стресостійкості

Цей блок представлений системою практичних технік, що можуть застосовуватися щоденно. Він включає:

- Дихальні методики саморегуляції:
- діафрагмальне дихання;
- «квадратне дихання»  $4 \times 4 \times 4 \times 4$ ;
- метод «4–7–8» для швидкого зниження фізіологічної напруги.

Прогресивну м'язову релаксацію, спрямовану на зменшення соматичного напруження та відновлення м'язового тону.

Когнітивні техніки самоконтролю:

- «СТОП-техніка» для переривання негативних думок;
- методи когнітивної переінтерпретації стресових ситуацій;
- техніка формування «якорів впевненості» для стабілізації емоційного стану перед відповідальними тренуваннями чи змаганнями.

- Вправи на розвиток концентрації уваги, які сприяють зниженню похибок у рухових діях та підтриманню високої продуктивності.

### 4. Блок відновлювальних вправ

Цей розділ містить короткі практичні протоколи, які можуть виконуватися після тренувань або в моменти емоційного перенавантаження. Він включає:

- дихальні вправи для нормалізації темпу та ритму дихання;
- техніки швидкого емоційного «перезавантаження»;
- вправи на зниження м'язового напруження;
- короткі медитативні та мікропаузи для відновлення.

Матеріал спрямований на запобігання накопиченню хронічного стресу та підвищення загальної адаптивності спортсмена.

### 5. Мотиваційний розділ

З метою підтримання внутрішньої мотивації та формування позитивного емоційного фону до гайду було включено:

- формули самопідтримки;
- короткі мотиваційні твердження;
- приклади щоденних інструкцій для саморегуляції;
- рекомендації щодо формування стійких позитивних звичок.

Цей блок сприяє підвищенню самомотивації, впевненості у власних можливостях та більш усвідомленому ставленню до навантажень. Представлений гайд сформував цілісну систему роботи зі стресом, яка поєднує діагностику, пояснення причин і проявів стресових реакцій та комплекс практичних методик для їх подолання. Його використання під час формувального етапу дослідження сприяло покращенню емоційного стану учасників, зниженню рівня тривожності, підвищенню концентрації та стабілізації спортивних показників.

### **Висновки до 3 розділу**

Проведений аналіз особливостей стресових реакцій у спортсменів підтвердив, що психоемоційна напруга є одним із ключових факторів, що впливає на стабільність виконання та результативність у змагальній діяльності. Спорт потребує швидких рішень, стійкої концентрації та високої адаптивності, тому недостатній рівень саморегуляції значно підвищує ризик дезорганізації поведінки.

Комплексне поєднання теоретичних напрацювань, практичних спостережень і емпіричних даних дозволило сформувати глибоке розуміння механізмів виникнення стресу та специфіки його проявів у спортивному середовищі. Опитування продемонстрували, що значна частина спортсменів

стикається з емоційним виснаженням та зниженням точності рухів під тиском ситуації, а навички керування напругою розвинені недостатньо. Результати психодіагностики (тест Люшера) виявили приховані емоційні дисбаланси й високий суб'єктивний рівень напруження, що свідчить про потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці.

Розроблений гайд із саморегуляції став ефективним інструментом для зменшення психоемоційного навантаження учасників. Його застосування сприяло зростанню впевненості, покращенню здатності контролювати внутрішні стани та підвищенню рівня концентрації. У результаті було досягнуто позитивної динаміки в емоційному самопочутті спортсменів і стабілізації їхніх показників під час тренувань.

Отримані дані підтверджують важливість системної роботи зі стресом у спорті та демонструють практичну значущість використання психологічних методів для оптимізації функціонування спортсменів у напружених умовах.

## ВИСНОВКИ

У ході дослідження було з'ясовано, що стрес є невід'ємним компонентом життєдіяльності людини, проте його надмірний рівень призводить до порушення психоемоційної та фізичної рівноваги. Саме тому особливого значення набувають методи та стратегії подолання стресових станів.

Аналіз сучасних наукових джерел показав, що ефективними є як психологічні, так і фізичні засоби регуляції. До психологічних методів відносять використання копінг-стратегій (планування, пошук соціальної підтримки, самоконтроль, позитивна переоцінка тощо), а також спеціальні техніки – релаксацію, візуалізацію, аутогенне тренування, прогресивну м'язову релаксацію. Вони спрямовані на відновлення внутрішнього контролю, зменшення тривожності та гармонізацію емоційного стану особистості.

Не менш важливими є фізичні засоби подолання стресу, зокрема регулярна фізична активність, заняття спортом, рухливі ігри та вправи, що забезпечують зниження рівня психоемоційної напруги, покращення роботи серцево-судинної та нервової систем, а також сприяють відновленню ресурсів організму.

Аналіз теоретичних напрацювань у галузі спортивної психології та результати емпіричного дослідження переконливо засвідчили, що систематичне застосування методів психічної саморегуляції, стандартизованих психодіагностичних інструментів і відновлювальних технік становить ефективний механізм зниження рівня психоемоційного напруження у спортсменів. Встановлено, що впровадження таких методів не лише сприяє редукації стресових реакцій, але й формує більш адаптивні та стабільні моделі реагування на тренувальні й змагальні чинники, що мають потенціал до хронічного накопичення.

Практичне застосування відібраних психологічних технік продемонструвало їхню високу результативність. Зокрема, учасники відзначили покращення емоційної рівноваженості, зниження передстартової та ситуаційної

тривожності, підвищення концентрації уваги й зменшення кількості технічних помилок під час виконання тренувальних завдань. Розроблений комплексний гайд виконував функцію структурованого інструменту супроводу, забезпечуючи інтеграцію діагностичних методик, психоосвітніх матеріалів та практичних рекомендацій, необхідних для формування індивідуальних стратегій подолання стресу.

Отримані результати підтверджують, що використання психологічних методів управління стресом є невід'ємним компонентом підготовки спортсмена в умовах сучасного спортивного середовища, яке характеризується високою інтенсивністю навантажень і підвищеними вимогами до психофізіологічної стійкості. Застосування таких методів забезпечує не лише корекцію вже наявних проявів стресу, але й має виражений превентивний ефект, сприяючи довготривалій стабілізації емоційного стану, підвищенню мотиваційних ресурсів та покращенню спортивної результативності. У комплексі це створює умови для більш гармонійного та ефективного розвитку спортсмена в процесі тренувальної і змагальної діяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Gradus Research. Всеукраїнська програма ментального здоров'я. 2024.
2. Баша А., Лищук І., Седашова О. Швидка допомога керівнику навчального закладу у кризових ситуаціях або як не дати собі вигоріти під час вирішення найскладніших завдань [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://drive.google.com/drive/folders/1XYDLNGsKxemvf7cZwY1FTNm4o1CoP6z>  
В
3. Ванюк, О. Використання дихальної гімнастики для оптимізації психофізичного стану спортсменів-стрільців;2018.
4. Гуменюк, С., . Вплив психофізіологічних чинників на стійкість спортсменів до стресу;2018.
5. Звонарьов, О., Сватсьєв, А. Вплив спеціальних дихальних та психофізіологічних методик на функціональний стан спортсменів;2019.
6. Пасько О.М. Нікітенко Р.П. Психологічне дослідження фізіологічного стану стресу українців в умовах воєнного часу. Проблеми юридичної психології. 2023.
7. Предко В.В.,Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійковстіукраїнців; 2022.
8. Кокой О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ: Інформ.-аналіт. агентство; 2012.
9. Kolosov A. V., Volianiuk N. Yu., Lozhkin G. V., Buniak N. A., Osodlo V. I. Personal determinants of mental reliability of an athlete // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2019. Vol. 23, № 2. P. 83–89. DOI: 10.15561/18189172.2019.0205.
10. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка; 2009.
11. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. 2022; 7(36).

12. Кравченко, О. Вплив дихальних вправ на функціональний стан спортсменів; 2017
13. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр; 2007.
14. Сапольський Р. М. Чому зебри не страждають на виразку. Харків: Ранок; 2023.
15. Сельє Г. Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники. Київ: Медкнига; 2024. 148 с.
16. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі. Київ: Книголав; 2022.
17. Сучасний тлумачний словник української мови [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://sum.in.ua>
18. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій. Київ: Міленіум; 2011.
19. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців. Актуальні проблеми психології. 2020;9(10):280–287.
20. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості; 2023.
21. American Psychological Association. Stress and social support. 2023.
22. Bigliassi, M., & Filho, E. Sport and Exercise Psychophysiology. Springer, Cham; 2025
23. Billings A. G., Moos R. H. Coping, stress, and resources among adults with unipolar depression. Journal of Personality and Social Psychology. 2004;46:887–891.
24. Bonner R. L., Rich A. R. Psychological vulnerability, life stress, and suicide ideation in a jail population. Suicide and Life-Threatening Behavior. 2014;20(3):256–270.
25. Drozd M., Polak K. Stres w sporcie. Rzeszów: Активні й спритні; 2012.
26. Harvard Health. Exercising to relax. 2022.
27. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1998;44(3):513–524.

28. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer; 1994.
29. McEwen B. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*. 2007.
30. Selye H. The physiology and pathology of exposure to stress. Montreal: ACTA Inc.; 1950.
31. Shannon C. E. A mathematical theory of communication. *Bell System Technical Journal*. 1948;27:379–423.
32. Schinke, R. J., Papaioannou, A., & Hackfort, D. (eds.). *Routledge International Handbook of Sport Psychology*;2024.
33. Health. How stress affects the brain. 2023.
34. Walker M. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. New York: Scribner; 2017.
35. Wang, B., Zhao, C., Wang, Z., Yang, K.–A., Cheng, X., Liu, W., Yu, W., Lin, S., Zhao, Y., Cheung, K. M., Lin, H., Hojaiji, H., Weiss, P. S., Stojanović, M. N., Tomiyama, A. J., Andrews, A. M., & Emaminejad, S.;2022
36. Weinberg R., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics; 2019.
37. Kellmann M., Beckmann J. *Sport, Recovery and Performance: Interdisciplinary Insights*. London: Routledge; 2018.
38. Jones G., Hanton S., Connaughton D. A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*. 2007;21:243–264.
39. Sutton, J. *What Is Resilience & Why Is It Important to Bounce Back*; 2021
40. Marks D. F. *Stress, anxiety and performance*. London: Sage; 2016.
41. Ursin H., Eriksen H. R. The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*. 2004;29:567–592.
42. Antonovsky A. *Unraveling the Mystery of Health*. San Francisco: Jossey-Bass; 1987.
43. Cotterill S. *Team psychology in sports: Strategies for building successful teams*. London: Routledge; 2013.

44. Moran A. *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. London: Routledge; 2016.
45. Moos R., Schafer J. *Life transitions and Crises*; 1986
46. Williams J. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. New York: McGraw-Hill; 2010.
47. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*. 2013;18(1):12–23.
48. Vealey R. S. Mental skills training in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2007;19(2):119–139.
49. Kalueff A. V. *Stress neuroscience: A multidisciplinary perspective*. Berlin: Springer; 2020.
50. Eysenck M. *Stress, anxiety and cognition*. London: Psychology Press; 2015.
51. Gross J. J. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press; 2014.
52. Fletcher, D., & Sarkar, M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions; 2012.
53. Folkman S. Stress: Appraisal and coping revisited. *Psychologist*. 2010;63:75–78.
54. Martens R. *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics; 2012.
55. McCarthy, P. J., Gupta, S., & Burns, L. *Cognitive Behaviour Therapy in Sport and Performance: An Applied Practice Guide*; 2023.
56. Harmison R. J. Peak performance mindset in athletes. *Athletic Insight*. 2011;3(2):1–18.
57. Flett, G. L., Hewitt, P. L. Perfectionism and burnout: A review and future directions; 2022.
58. Hardy L., Jones G., Gould D. *Understanding Psychological Preparation for Sport*. New York: Wiley; 1996.

59. Birrer D., Morgan G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2010;20:78–87.

60. Nicholls A. *Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs*. New York: Nova Science; 2010.

61. Andersen M. B., Williams J. M. A model of stress and athletic injury. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1988; 10(2): 129–140.