

УДК 351.88::327.7::341.11

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.5.15>

**Курдибаха Оксана Миколаївна,**

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри психології і педагогіки

Національного університету фізичного виховання і спорту України

ORCID ID: 0000-0002-9835-5680

## ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

### FORMATION OF ATHLETES' RESILIENCE IN WARTIME CONDITIONS

*У статті розглянуто особливості регуляції психоемоційного стану спортсменів в умовах воєнного часу. Проблема стресостійкості займає особливе місце у підготовці, навчанні та вихованні висококваліфікованих спортсменів чия діяльність пов'язана з високим ступенем ризику, особливим стрес-фактором являються умови небезпечної життєдіяльності, які є на постійній основі в умовах воєнного часу. У зв'язку з цим та зі зростанням спортивної конкуренції, підвищенням рівнем вимог, щодо виступів спортсменів на змаганнях, роль «психологічного фактору» у спорті стає дедалі відчутнішою. Слід зазначити, що будь-який вид сучасного спорту висуває дедалі жорсткіші вимоги, що суттєво впливають на психічну діяльність спортсменів та рівень регуляції емоційно-вольових процесів.*

*Довготривалий період часу дослідження у сфері стресостійкості мали однотиповий характер, дослідники вважали, що основним стрес-фактором у спортивній діяльності є фізичне навантаження, без урахування компонентів індивідуально-особистісних характеристик. Насправді психологічні чинники у спорті є вагомими стресорами, що суттєво впливають на тренувальну та змагальну діяльність спортсменів, а також на якість життя в повсякденному житті. В даний період часу спортсменам доводиться протистояти низці стрес-факторів, які можна розділити на дві основні групи – передзмагальні та змагальні, а також особливостями перебігу повсякденного життя в небезпечних обставинах. Саме сприйняття стрес-факторів спортсменами є дуже індивідуальними та вибірковими, тому особливу увагу потрібно звертати на психоемоційний стан спортсменів та навчати навикам психоемоційної регуляції свого стану, що формує резилієнтність до певних умов середовища. Спортсмени можуть досягати високих результатів в стресових ситуаціях тільки в тому випадку, якщо мають навички ефективного управління своїм психоемоційним станом.*

*Проблема стійкості до стресу у змагальній діяльності виникає при досить високому рівні майстерності спортсмена та вмінні проявити себе, сконцентрувати увагу, врегулювати психоемоційні процеси, тобто зосередитись на необхідних важливих моментах. Одним із компонентів спортивної майстерності саме є вміння спортсменів демонструвати свою психологічну готовність під час змагань, що дозволяє показати найвищі результати.*

**Ключові слова:** стресостійкість, резилієнтність, релаксація, майндфулнес, формування резилієнтності спортсменів, принципи формування резилієнтності.

*The article deals with the role of organized youth groups, Compared to other types of activity, sports have a systematic stressful situation, which requires the participants of the sports process to form appropriate stress resistance traits that will allow them to be resilient both during competitions and in everyday training. Modern researchers have repeatedly proven that the physical and psychological preparation of athletes allows them to show the highest results during the competition, on the other hand, an athlete who is physically and technically prepared at a high level cannot win if he does not have the necessary mental qualities and psychological traits. personality*

*For quite a long period of time, researchers in this field believed that the main stress factor in sports activities is physical exertion, without taking into account the components of individual and personal characteristics. In fact, psychological factors in sports are significant stressors that significantly affect the training and competitive activities of athletes, as well as the quality of life in everyday life. In this period of time, athletes have to face a number of stress factors, which can be divided into two main groups – pre-competitive and competitive, as well as features of everyday life in dangerous circumstances. The very perception of stress factors by athletes is very individual and selective, so special attention should be paid to the psycho-emotional state of athletes and training in the skills of psycho-emotional regulation of their state, which forms responsiveness to certain environmental conditions. Athletes can achieve high results in stressful situations only if they have the skills to effectively manage their psycho-emotional state.*

*Stress resistance is a systemic personal characteristic that is determined by the ability to resist and counteract stressors of varying intensity, the ability to cope with many stressful situations, the analysis of stress factors and adaptive capabilities to environmental conditions without harming health and the quality of executive activity.*

**Key words:** stress resistance, resilience, relaxation, mindfulness, formation of resilience of sportsmen, principles of resilience formation of sportsmen.

**Актуальність дослідження.** В порівнянні з іншими видами діяльності у спорті є системність стрес-факторів, які суттєво впливають на психоемоційний стан спортсменів, додатковим суттєвим стресором є небезпечна для життєдіяльності ситуація, яка суттєво впливає на життєві пріоритети особистості та знижує резерви організму. Тому від учасників спортивного процесу необхідно формувати відповідні риси резиліентності, які будуть давати можливість бути витривалими як під час змагань, у повсякденному тренуванні, так і в повсякденному житті. Сучасні дослідження в галузі формування резиліентності неодноразово доводили, що фізична та психологічна підготовка спортсменів дає змогу показати найкращі результати у змагальній діяльності, натомість спортсмен, який на високому рівні фізично і технічно підготовлений – не може здобути перемогу, якщо у нього недостатньо розвинені необхідні для цього психічні якості і психологічні риси особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідженням індивідуально-психологічних особливостей спортсменів та вивченням особливостей психологічної підготовки особистості в спорті велику увагу приділили такі вчені, як Н. А. Бондаренко, М. С. Полішкіс, О. В. Дашкевич та ін. Формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальнофізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної) та її взаємодії з відповідними цілями, формами і методами, а також є умовою успішного виступу на змаганнях. Психологічна підготовка – це один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів з метою підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту та міждисциплінарною взаємодією наук про спорт [3, с. 89]. Завдяки такому підходу відбувається вирішення організаційних завдань та структурність підготовки, хоча залишається проблемним для вирішення задач системної взаємодії різних її видів. Отже, психологічна підготовка – це комплекс заходів спрямованих на формування, розвиток та вдосконалення психічних властивостей, які відбуваються шляхом цілеспрямованого та систематизованого навчання, що необхідні для успішної професійної діяльності спортсменів.

Детальний аналіз особливостей професійної діяльності спортсменів показав, що для успіш-

ного виконання поставлених завдань найбільш важливим чинником є наявність у нього певних особових якостей, їх актуалізації, а також потреба постійного розвитку особистості [6].

Стресостійкість є системною особистісною характеристикою, що зумовлена здатністю протистояти та протидіяти стресорам різної інтенсивності, вмінням справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, аналізом стрес-факторів та адаптивними можливостями до умов навколишнього середовища без шкоди здоров'ю та якості виконавчої діяльності.

Навчання та виховання спортсменів є важливим компонентом, що сприяє формуванню резиліентності, як втренувальній, так і в змагальній діяльності. Адже спортивна діяльність постійно має стрес-фактори, які суттєво впливають на психологічний стан спортсменів.

На відміну від тренувань, в змагальній діяльності у спортсмена є єдина ціль показати найкращий результат та реалізувати досягнуту мету, яка була досягнена на тренуваннях. Це й свідчить про певний рівень фізичної та психологічної підготовки: рівень розвитку необхідних для спорту фізичних і рухових якостей, а також психічних властивостей і функцій. У той же час успішність виступу на змаганнях залежить не тільки від рівня підготовленості спортсмена, а й від того, в якому стані він перебуватиме. Відомо чимало випадків, коли, маючи хорошу підготовленість та показуючи на тренуваннях високі результати, на змаганнях спортсмен виступає значно гірше через стрес, перезбудження, «мандраж» тощо.

Засновник концепції стресу Г. Сельє визначив це явище як загальну неспецифічну реакцію організму на будь-які фактори, що сильно впливають на нього (стресори).

Г. Сельє виділяв три стадії прояву стресу: тривога, резистентність та виснаження. Початок стресу сприймається як сигнал до мобілізації. Це – шокова стадія. Її основні симптоми – зниження м'язового тону та температури. Друга стадія характеризується мобілізацією захисних сил організму та їх опором шкідливому впливу. На цій стадії слід відбувається загальне або виборче зростання різних показників. Якщо дія стресора продовжується, то настає третя стадія – посилюється виснаження та занепад сил, організм втрачає здатність адаптуватися до умов існування. Ситуація змагань – є сильний стресор незалежно від фізичного навантаження, яке виконує спортсмен.

У теперішній час спортсменам доводиться протистояти різноманітним стрес-факторам, які можна розділити на дві основні групи – передзма-

гальні та змагальні, саме сприйняття стресорів спортсменами є дуже індивідуальними та вибірковими.

– Передзмагальні стрес-фактори – це попередні погані тренувальні та змагальні результати; конфлікти з тренером, товаришами по команді чи сім'ї; становище лідера перед змаганнями; поганий сон за день чи за кілька днів до старту; погане оснащення змагань; попередні невдачі; підвищені вимоги; тривалий переїзд до місця змагань; постійні думки про необхідність виконання поставленого завдання; незнайомий супротивник; попередні поразки від цього противника.

– Змагальні стрес-фактори це-невдачі на старті; необ'єктивне суддівство; відстрочка старту; закиди під час змагання; підвищене хвилювання; значну перевагу суперника; несподівано високі результати суперника; зорові, акустичні та тактильні перешкоди; реакція глядачів; погане фізичне самопочуття; больовий фінішний синдром, страх смерті.

Серед факторів, що визначають вплив психічного стресу на спортсменів, виділяють різні індивідуально-психологічні та особистісні особливості та насамперед так звану емоційну стійкість (стресостійкість).

Спортсмен зможе досягти успіху в стресових ситуаціях тільки в тому випадку, якщо зможе ефективно управляти своїм емоційним станом.

Стресостійкість – це системна динамічна особистісна характеристика, певна здатність людини протистояти та протидіяти стресорам різної інтенсивності, вміння справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно аналізуючи їх та адаптовуючись до них та умов середовища без шкоди здоров'ю та якості виконавчої діяльності.

Системна властивість структури стресостійкості спортсменів проявляється внаслідок напруженої спортивної діяльності, у процесі подолання стрес-факторів за умов змагань та в тренувальному процесі. Основу структури стресостійкості складають блоки: психодинамічні властивості (активність, ригідність, емоційна збудливість, темп реакцій).

Компонент стресостійкості характеризується здатністю управляти своїми емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати екстремальну діяльність без напруженості. Систематичні тренувальні заняття з використанням когнітивних та вольових якостей формують у спортсменів психологічну стійкість, а також усвідомлення того, що, зокрема, кожна людина здатна самотійно і ефективно регулювати свої психічні процеси і стани, формувати бажані властивості і якості, цілеспря-

мовано і продуктивно вибудовувати відносини з оточуючими.

Практичне застосування різних психологічних технік дозволяє спортсмену стати особистісно та соціально благополучним, проживаючи життя інтенсивно, наповнено, в позитивному емоційному ключі, розкриваючи свої глибинні потенціали. Уміле оволодіння різного ряду психічними техніками регулювання та саморегуляції, їх систематичне застосування є саме тим особистісним і соціальним резервом, активізація якого здатна привести до якісної зміни життя конкретної особистості як в повсякденному житті, так і в професійній діяльності спортсмена: підвищити швидкість і ефективність навчання і тренувального процесу, кардинально поліпшити результати спортивної діяльності. Постійне застосування різних психологічних технік відкриває перспективи якісної зміни життя особистості, що створює основу для постійного особистісного росту та підтримання оптимального рівня загального позитивного стану. Лише регулярні заняття обумовлюють вищий адаптований рівень стесостійкості спортсменів. Аналізуючи особистість в змагальній діяльності було встановлено, що спортсмени високого класу мають емоційний самоконтроль, агресивність, високий рівень інтелектуального розвитку, в необхідний момент показують твердість характеру, психологічну стійкість – активізуючи свої ресурси.

На розвиток психологічних особливостей особистості спортсмена спорт має особливий вплив. У змагальній поведінці спортсмена чітко проявляються специфічні риси особистості. Вони формуються і розвиваються в ході його тренувальної та змагальної діяльності. Можна виділити чотири основні якості цього типу: змагальна емоційна стійкість, спортивна саморегуляція, змагальна мотивація, стабільність, стійкість. Основу структури стресостійкості складають блоки: психодинамічні властивості (активність, ригідність, емоційна збудливість, темп реакцій); вольові якості (витримка, цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність, самотійність, відповідальність, енергійність); особливості саморегуляції поведінки (планування, моделювання, оцінка результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції поведінки); мотивація (мотивація прагнення до успіху) [1].

Невід'ємним складовим особистісного зростання, а саме компоненту стресостійкості спортсменів, відіграє вольова сфера особистості, вміння підпорядковувати свою поведінку в досягненні конкретних цілей, долати труднощі на шляху до

них. Вона вимагає високих форм орієнтувальної діяльності, вміння діяти цілеспрямовано, регулювати власну активність. На відміну від імпульсивної, довільна поведінка передбачає формувати мету, планувати свої дії, контролювати їх, співвідносити реальне досягнення із задумом [5].

Основний зміст психологічної стійкості, тобто стресостійкості є виховання вольових здібностей: цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості і завзятості, витримки і самовладання, самостійності та ініціативності. При цьому даний вид спортивної підготовки здійснюється в процесі, в якому поступово виникають все більш серйозні труднощі і конкурентні умови. Спеціальна підготовка до стресових ситуацій тягне за собою формування стресостійкості. В один і той же час при наростаючих симптомах стресу показники працездатності можуть знижуватися і підвищуватися. Коли критичний рівень стрессогенності має досить низький поріг негативного впливу, працездатність суб'єкта діяльності швидко падає. Високий поріг негативного впливу стресових умов дозволяє спортсмену не просто зберегти високий рівень працездатності до досягнення зазначеної критичної точки, але і збільшити власні можливості. Очевидно, що стрессогенні умови в спортивній діяльності є найважливішим засобом вдосконалення психічних можливостей спортсмена і розвитку його працездатності [4].

Формування стресостійкості на тренувальних заняттях здійснюється в процесі, спрямованому на зниженні сприйнятливості психіки спортсменів до небезпечних впливів в екстремальних ситуаціях. При проведенні таких занять тренер повинен виконувати наступні умови:

- виховувати у спортсменів рішучість, гнучкість та адаптивність до сміливих дій;
- поступово та систематично ускладнювати умови виконання вправ;
- не проводити змагання на небезпечних спорудах, але заохочувати сміливі та ініціативні дії.

На кожному з етапів професійного становлення спортсменів за допомогою фізичних вправ вирішуються наступні завдання:

- виховання і вдосконалення важливих для професійної діяльності фізичних і психологічних якостей і прикладних навичок;
- створення готовності функціональних систем організму спортсменів до перенесення впливу специфічних факторів зовнішнього середовища і умов;
- підвищення фізіологічних резервів організму за рахунок високої фізичної тренуваності;
- виховання і вдосконалення вольових якостей (сміливості, рішучості, наполегливості, впевненості в своїх силах і ін.);
- вироблення здатності управляти своїм емоційним станом;
- забезпечення якнайшвидшого відновлення працездатності, зняття психічної напруженості.

Дослідження стресостійкості спортсменів проводилось на базі Національного університету фізичного виховання та спорту України з хлопцями та дівчатами двох вікових категорій 10 юних осіб 19-річного віку та 12 осіб – 21-річного віку. Спортсмени об'єднувались за певними видами спортивної діяльності. Застосовувалась методика дослідження визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге). При інтерпретації результатів тесту враховувались такі показники, які свідчили про певний рівень стресу та показує рівень здатності опиратись стресові, Здатність опиратись стресові: 50–199 балів – високий рівень; 200–299 балів – середній рівень; 300 і більше балів – низький рівень (вразливість). Якщо, наприклад, сума балів перевищує 300, то це означає, що респондентові загрожує реальна небезпека – синдром вигорання чи психосоматичне захворювання, оскільки переживання стресів такої інтенсивності часто призводить до нервового виснаження. Статистичний показник представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Статистичний показник стресостійкості спортсменів (ок) у двох вікових групах

	Низький рівень стресостійкості 300 балів і більше	Середній рівень стресостійкості 200–299 балів	Високий рівень стресостійкості 50–199 балів
Спортсмени (ки) 19 річного віку	14%	32%	55%
Хлопці	4%	18%	28%
Дівчата	6%	17%	27%
Спортсмени (ки) 21 річного віку	6%	37%	57%
Хлопці	3%	18%	29%
Дівчата	3%	19%	28%

З отриманих результатів досліджуваних, можна зробити висновок, що спортсмени(ки) 19-річного віку мають високий рівень стресостійкості – 55%, з середнім рівнем – 32% і лише 14% з низьким рівнем стресостійкості (резиліентності). Спортсмени(ки) 21-річного віку мають високий рівень резиліентності – 57%, середній рівень – 37%, низький рівень – 6%. Отже можна зробити висновок, що формування резиліентності спортсменів є важливим компонентом у житті, ефективність психологічної підготовки, щодо стресостійкості показала високий результат серед спортсменів. Тому формування психологічної готовності осіб у спортивній діяльності, а саме стресостійкості є вкрай важливим, використовуючи фізичні вправи, які задіюють всі групи м'язів, методики, які спрямовані на тренування вищих психічних функцій та вправи, використання яких впливає на саморегуляцію свого психоемоційного стану в подальшому сприяє формуванню резиліентності та пошуці альтернативних варіантів подолання стресогенних ситуацій. Але для цього необхідне дотримання певних вимог при проведенні занять:

- в перспективі ускладнення навчальних завдань, які повинен вирішувати спортсмен;
- набуття досвіду роботи у стані нервово-психічного напруження в обстановці з елементами виправданого ризику;

– виконання фізичних вправ при впливі факторів, характерних для змагальної діяльності.

**Висновок(ки).** Психологічні прийоми та техніки, які забезпечують формування стресостійкості використовуються у психологічній підготовці спортсменів мають значний вплив, як в професійній діяльності, так і в повсякденному житті, особливо в умовах небезпечної життєдіяльності. Необхідною умовою є регулярне використання вправ, яке в подальшому формує певний навик, який особистість використовує як в практичній діяльності під час тренування, також і в змагальній діяльності, але особливість цих навиків забезпечує їх використання і в повсякденному житті. Застосування психологічних технік для відновлення психоемоційного виснаження, зняття емоційної напруги, подолання млявості, втоми, тобто різних емоційних станів, що заважають в професійній діяльності спортсмена (аутогенне тренування, самонавіювання, регулювання дихання) при регулярному використанні набувають автоматичної дії, що стає стилем життя. Стресостійкість багато в чому визначає індивідуальні особливості і стиль мислення особистості спортсмена в стресогенних умовах. Тому систематичне виховання вольових якостей та використання психологічних технік та прийомів допомагає спортсмену виробити стресостійкість та успішно долати труднощі в професійній діяльності.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.
2. Курдибаха, О. М. Вплив стресу на емоційно-вольову сферу у дитячому віці. Психологія кризових станів: наука і практика, 2021. 95 с.
3. Курдибаха О. М. Психологічна підготовка спортсменів в спортивній діяльності. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус»*. Випуск 18. Т. 2, 2020. С. 72–76. <http://habitus.od.ua/journals/2020/18-2020/part%202/15.pdf>
4. Курдибаха О. М. Гендерна соціалізація особистості в спортивній діяльності. The 7th International scientific and practical conference «World science: problems, prospects and innovations». Perfect Publishing, Toronto, Canada, 2021. 430 с. [https://repo.dma.dp.ua/6384/1/WORLD-SCIENCE-PROBLEMS-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-24-26.03.21\\_P.%20382-388.pdf](https://repo.dma.dp.ua/6384/1/WORLD-SCIENCE-PROBLEMS-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-24-26.03.21_P.%20382-388.pdf)
5. Курдибаха О. М. Резиліентність спортсменів в спортивній діяльності в умовах воєнного часу. The 5-th International scientific and practical conference «Progressive research in the modern world». BoScience Publisher, Boston, USA, 2023. P. 437–440. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/PROGRESSIVE-RESEARCH-IN-THE-MODERN-WORLD-1-3.02.23.pdf>
6. Курдибаха О. М. Вплив стресогенних факторів на емоційно-вольову сферу спортсменів в змагальній діяльності. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції. Київ, 2019. С. 27–28.
7. Курдибаха О. М. Психологічні особливості гендерної соціалізації підлітків в умовах позашкільних навчальних закладів //Режим доступу: [http://psychology-naesua.institute/files/pdf/dis\\_kurdybakha\\_1494181211.pdf](http://psychology-naesua.institute/files/pdf/dis_kurdybakha_1494181211.pdf).
8. Petrovska, T., Sova, V., Voronova, V., Borysova O., Kurdybakha O. Features of self-esteem and level of ambition in athletes of different qualifications. *Journal of Physical Education and Sport* this link is disabled, 2022, 22(3), pp. 593–599. <https://efsupit.ro/images/stories/septembrie2021/Art%20338.pdf>
9. Selye H. Stress without distress. In *Psychopathology of Human Adaptation*. 1976. P. 137–146.