

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення
кваліфікації
Кафедра педагогіки та психології

ВОДОЛАЗЬКИЙ КИРИЛО МИКОЛАЙОВИЧ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВИХ
МИСТЕЦТВ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА КРИЗОВИХ
СИТУАЦІЙ

Кваліфікаційна робота

освітній рівень	Другий (магістерський) рівень вищої освіти
галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність	053 Психологія

Науковий керівник: Александров Юрій Васильович, кандидат психологічних наук, доцент

Харків 2026

АНОТАЦІЯ

У роботі представлено комплексне дослідження психологічних особливостей спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами, з урахуванням емоційно-фізіологічних, особистісних та соціально-психологічних параметрів в кризових умовах ведення війни в Україні. Теоретичний аналіз сучасної літератури засвідчив, що бойові мистецтва формують у спортсменів специфічний психологічний профіль, який включає підвищену регуляцію емоційних станів, розвиток самоконтролю, витривалості та мотиваційної спрямованості.

Емпіричне дослідження, проведене за методиками САН, тестом-опитувальником особистісної зрілості Ю. Гільбуха, опитувальника задоволеності життям та методикою Джексона, дозволило визначити, що спортсмени характеризуються кращим загальним самопочуттям, вищою життєвою активністю та більш стабільним емоційним станом порівняно з особами, які не займаються спортом. Показники особистісної зрілості вказують на сформовані адаптивні стратегії, здатність до саморегуляції, зрілі форми відповідальності та рефлексії в умовах хронічного стресу та кризових ситуаціях.

Рівень задоволеності життям у спортсменів також виявився суттєво вищим, що проявляється у більшій життєвій включеності та меншому рівні розчарування. Дослідження особистісних характеристик за опитувальником Д. Джексона показало, що спортсмени мають більш розвинену потребу у досягненнях, вищий рівень витримки, структурованості та загальної зацікавленості, зберігаючи при цьому помірний рівень агресії та стабільні соціальні установки.

Розглянуто феномен стресостійкості у контексті спортивної діяльності особистості з урахуванням мотиваційних чинників. Наголошено, що характер спортивної мотивації значною мірою визначає здатність спортсмена конструктивно долати стресові ситуації, мобілізувати внутрішні ресурси та

підтримувати стабільну ефективність у процесі тренувальної й змагальної діяльності. Отримані результати підкреслюють, що бойові мистецтва відіграють важливу роль у формуванні психологічної стійкості, внутрішньої організованості та гармонійного функціонування особистості спортсменів у невизначених умовах хронічного стресу. Дослідження розкриває значущість систематичних фізичних тренувань як чинника розвитку життєздатності та стресостійкості особистості і може бути використане у спортивній психології, підготовці тренерів та розробці програм психопрофілактики.

Ключові слова: психологічні особливості, бойові мистецтва, спортсмени, хронічний стрес, кризові ситуації, задоволеність життям, мотивація.

ABSTRACT

The paper presents a comprehensive study of the psychological characteristics of athletes engaged in martial arts, taking into account emotional-physiological, personality-related, and socio-psychological parameters under the crisis conditions of wartime in Ukraine. The theoretical analysis of contemporary literature indicates that martial arts shape a specific psychological profile in athletes, which includes enhanced regulation of emotional states, the development of self-control, endurance, and motivational orientation.

The empirical study, conducted using the SAN method, the Personal Maturity Questionnaire by Yu. Gilbukh, the Life Satisfaction Questionnaire, and Jackson's Personality Inventory, revealed that athletes demonstrate better overall well-being, higher levels of life activity, and greater emotional stability compared to individuals who do not engage in sports. Indicators of personal maturity point to the formation of adaptive strategies, the ability for self-regulation, and mature forms of responsibility and reflection under conditions of chronic stress.

The level of life satisfaction among athletes was also found to be significantly higher, manifested in greater life engagement and lower levels of frustration. The

assessment of personality traits using D. Jackson's questionnaire showed that athletes have a more pronounced need for achievement, higher levels of endurance, organization, and general involvement, while maintaining a moderate level of aggression and stable social attitudes.

The phenomenon of stress resistance is examined within the context of athletic activity, with particular emphasis on motivational factors. It is emphasized that the nature of sports motivation largely determines an athlete's ability to cope constructively with stressful situations, mobilize internal resources, and maintain stable effectiveness during training and competitive activities. The obtained results highlight the important role of martial arts in fostering psychological resilience, internal organization, and harmonious personality functioning under conditions of uncertainty and chronic stress. The study underscores the significance of systematic physical training as a factor in the development of personal vitality and stress resistance and may be applied in sports psychology, coach training, and the design of psychoprophylactic programs.

Keywords: psychological characteristics, martial arts, athletes, chronic stress, crisis situations, life satisfaction, motivation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ.....	12
1.1. Бойові мистецтва як філософія життя.....	12
1.2. Психологічна підготовка як складова системи формування особистості спортсмена.....	17
1.3. Феномен стресостійкості у контексті спортивної діяльності особистості.....	23
1.4. Спорт як фактор розвитку життєздатності особистості в умовах хронічного стресу та кризових ситуацій.....	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ	40
2.1. Методи та організація емпіричного дослідження.....	40
2.2. Особливості самопочуття спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами в умовах хронічного стресу.....	47
2.3. Рівень особистісної зрілості та задоволеність життям у спортсменів бойових мистецтв в кризових ситуаціях військового стану в Україні.....	51
2.4. Особистісні особливості спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами в кризових ситуаціях військового стану	59

РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ У НИХ НЕГАТИВНИХ ПСИХО-ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ.....	
.....	66
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку спорту бойові мистецтва посідають особливе місце, оскільки поєднують фізичну підготовку, морально-вольове виховання та формування психологічної стійкості особистості. Високий рівень психічної напруги під час тренувань і змагань, необхідність миттєвого прийняття рішень, контроль емоцій та агресії роблять психологічний стан спортсмена ключовим чинником його успішності. Саме психологічна підготовленість, здатність до саморегуляції, концентрації уваги, подолання страху та збереження внутрішньої рівноваги визначають ефективність дій спортсменів у бойових мистецтвах.

Водночас, на відміну від інших видів спорту, бойові мистецтва мають виразний філософсько-етичний компонент, що формує у спортсменів специфічні установки щодо сили, боротьби, поразки та самовдосконалення. Це створює унікальний психологічний контекст, який впливає на особистісний розвиток, емоційні стани та мотиваційні орієнтації спортсменів.

Недостатня кількість комплексних досліджень, спрямованих на вивчення особливостей психологічних станів спортсменів, які займаються різними видами бойових мистецтв в умовах хронічного стресу та кризових ситуацій, зумовлює необхідність глибшого наукового аналізу цього питання. Розуміння специфіки їхніх емоційних, когнітивних і вольових станів сприятиме розробці ефективних програм психологічної підтримки,

підвищенню результативності тренувального процесу та профілактиці психоемоційного вигорання.

Актуальність дослідження також обумовлена нагальною та складною проблемою збереження та зміцнення здоров'я громадян України в умовах воєнного стану, в умовах війни. Вона суттєво впливає на їхній інтелектуальний та фізичний потенціал. Особливо це стосується молоді. Здоровий спосіб життя - це спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. Ця проблема є актуальною для всіх країн світу, а для України в теперішніх складних умовах воєнного часу вона має першочергове значення. В Законі України «Про систему громадського здоров'я» підкреслена роль здорового способу життя в системі громадського здоров'я [34].

В даний складний час, коли продовжуються воєнні дії, наші міста знаходяться під постійними атаками, у громадян, в тому числі і у молоді, дещо змінилося розуміння правильності життя. В умовах війни велике значення щодо здоров'я громадян, молоді стає їхня індивідуальна поведінка, адже щоденно існуючі базові умови збереження здоров'я піддаються постійним атакам, а існуючий звичайний спосіб життя постійно зазнає деструктивної дії різноманітних травмуючих чинників. Проблеми здорового способу життя молоді в Україні вивчалися науковцями Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна та інші [16].

Дослідження серед студентів державного Дніпровського медичного університету показало, що тільки 32,5% студентів регулярно займаються фізичною культурою і спортом [19].

Заняття спортом дійсно допомагають долати психологічні проблеми, особливо в умовах війни. Фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою, підвищенню самооцінки та розвитку соціальних навичок.

В умовах війни, коли психологічні навантаження зростають, спорт може бути ефективним інструментом для підтримки психічного здоров'я. Регулярні

заняття спортом, навіть помірні, можуть допомогти впоратися зі стресом, покращити настрій та зміцнити психологічну стійкість. Один з аспектів здорового способу життя це заняття спортом. В даний час відмічено, що спорт, як аматорський, так і професійний, став більш популярним в суспільстві.

Розвиток спорту в Україні в умовах війни зазнає значних труднощів, але все ж продовжується. З одного боку, війна призвела до руйнування спортивної інфраструктури, переміщення спортсменів та обмеження можливостей для тренувань. З іншого боку, спорт став важливим фактором підтримки духу нації, популяризації України у світі та мобілізації міжнародної допомоги.

В Києві 20 травня провели міжнародний форум «Інновації та розвиток у спорті в умовах війни». Захід зібрав спортсменів, науковців, військових, ветеранів, міжнародних експертів і представників держави. Головна мета – посилити український спорт, підтримати ветеранів і зміцнити безпеку через інновації.

Сучасний спорт вищих досягнень в Україні характеризується розвитком як традиційних, так і нових видів спорту, а також прагненням до високих результатів на міжнародній арені. Україна має значні здобутки в багатьох видах спорту, в тому числі і в різноманітних видах бойових мистецтв. В ньому склалася така ситуація, що на передній план, в першу чергу, виходить проблема психічної стійкості спортсменів до фізичних і нервових перевантажень. І особливу роль відіграє здатність спортсмена до регуляції свого психоемоційного стану та запобігання розвитку стресу, як фактора, що негативно впливає на успішність спортсмена.

Для успішних виступів спортсменів на змаганнях потрібен не лише високий рівень їхньої фізичної, технічної та тактичної підготовки, але край необхідно максимальне застосування психічних функцій, що лежать в основі психологічної підготовленості спортсмена. Важливо відмітити, що саме психологічний чинник часто відіграє вирішальну роль в напружених поєдинках.

В нашому дослідженні ми ставили задачу дослідити психологічні особливості професійних спортсменів та молодих людей, які регулярно не займаються спортом.

Наукова новизна представляє собою розробку теми про позитивний вплив професійних занять спортом на психологічні особливості молоді в сучасних умовах війни в умовах хронічного стресу та кризових ситуацій.

Практичне значення дослідження полягає у необхідності впровадження систематичних занять бойовими мистецтвами для широкого кола молоді та спортсменів, що сприяє підвищенню їхньої стресостійкості, зміцненню психоемоційного стану та розвитку адаптивних психофізіологічних ресурсів.

Гіпотеза дослідження передбачає, що спортсмени, які професійно займаються бойовими мистецтвами, демонструють вищі показники самопочуття, активності та стабільності емоційного стану порівняно з особами, що не займаються спортом. Тобто регулярні тренування у сфері бойових мистецтв позитивно впливають на психофізіологічну адаптацію та психологічну стійкість людини в умовах хронічного стресу та кризових ситуацій.

Методологічною основою дослідження є: основні положення теорії і методики фізичного виховання (Олійник Н.А., Войтенко С.М. [30], формування стійких вольових і особистісних якостей, підтриманні фізичного здоров'я та забезпеченні психічного благополуччя майбутніх фахівців (Н. Базилевич [2; 3]; Т. Гуртова, С. Незгода [15], О. Тимошенко [40]. Рухова активність сприяє успішній навчальній адаптації здобувачів вищої освіти та водночас значно розширює можливості підвищення психофізіологічної адаптивності організму і соціальної адаптивності особистості до впливу стресогенних чинників освітнього середовища.

Рухова активність допомагає зменшувати прояви ментального та соматичного стресу О. Андрєєва, Н. Бишевец, [1]; М. Teuber et al, [59]; Р. Tyson, К. Wilson et al., [60]. За спостереженнями А. Воробйової, [8] та Т.

Adams, M. Moore, J. Dye, 2007 [47], студенти з високим рівнем рухової активності демонструють більшу соціальну орієнтованість; емоційну стійкість і розвинуті волевільні якості; психолого - педагогічні концепції розвитку психічних функцій (Максимов С.) [23]; наукові розробки в області психологічної підготовки в спорті (Г.Д. Бабушкін, П.В. Бундзен, Г.Д. Горбунов, В.Н. Смоленцева та ін).

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості особистості спортсменів, які професійно займаються бойовими мистецтвами в умовах хронічного стресу та кризових ситуацій та розробити практичні рекомендації підвищення стресостійкості спортсменів та попередження у них негативних психоемоційних станів в умовах хронічного стресу та кризових ситуацій.

Досягнення цієї мети потребувало виконання таких завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних вітчизняних і зарубіжних наукових підходів до вивчення психологічних особливостей спортсменів бойових мистецтв у контексті хронічного стресу та кризових ситуацій.

2. Дослідити особливості психоемоційного стану та самопочуття спортсменів в умовах хронічного стресу та кризових ситуацій.

3. Визначити рівень та структурні компоненти особистісної зрілості та задоволеності життям спортсменів бойових мистецтв як психологічного ресурсу адаптації до тривалого стресового впливу.

4. Виявити особистісні та мотиваційні характеристики спортсменів бойових мистецтв, що зумовлюють їхню стресостійкість, адаптивність та ефективність психологічного функціонування в умовах хронічного стресу.

5. Розробити практичні рекомендації підвищення стресостійкості спортсменів та попередження у них негативних психо-емоційних станів в умовах хронічного стресу та кризових ситуацій.

Об'єкт дослідження: особистість спортсмена в умовах дії стресогенних чинників.

Предмет дослідження: психологічні особливості спортсменів бойових мистецтв, в умовах хронічного стресу та кризових ситуацій.

Методи дослідження:

1. Теоретичний – аналіз та узагальнення сучасної наукової літератури з питань вивчення психологічних властивостей спортсменів-професіоналів, які займаються бойовими мистецтвами.

2. Емпіричні методи до яких відносяться бесіда, психодіагностичні методи: «Методика САН» (Самопочуття. Активність. Настрій). Методика і діагностика самопочуття, активності і настрою. Призначена для визначення самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності та настрою [41].

3. «Тест - опитувальник особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха» для діагностики рівня особистісної зрілості.

4. Опитувальник «Задоволеність життям».

5. «Форма з вивчення особистості».

В якості досліджуваних виступили дівчата та хлопці (30 осіб) у віці від 18 до 24 років, з них 15 професійно займаються бойовими мистецтвами на протязі від одного до 6 років (перша група) і 15 осіб, які займаються спортом час від часу (любителі бадмінтону) або взагалі не займаються спортом, ці досліджувані склали другу групу.

Структура випускної кваліфікаційної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків. Емпіричні результати представлені в 4 таблицях. Список використаної літератури налічує 60 джерел. Обсяг основного тексту складає 71 сторінку.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ
ВПЛИВУ СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА
ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ СПОРТСМЕНІВ ЯКІ
ЗАЙМАЮТЬСЯ БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ

1.1. Бойові мистецтва як філософія життя.

Звертаючись до східних єдиноборств, то було досліджено, що спортивні тренери допомагають учням досягати цілей, які іноді вважаються неможливими. Це справжній результат вивчення філософії бойових мистецтв. Кожен хороший учень одного дня стане вчителем, але він все своє життя намагатиметься визначити складний шлях розвитку [36, с. 17].

Людина, яка прийшла в будь - яку спортивну або бойову секцію, тільки тоді досягає успіху в своєму напрямку, коли прикладає до цього значних зусиль. Коли він йде до досягнення своєї мети і своєї майстерності через важку роботу над собою - над своєю свідомістю, фізичної та психологічної підготовкою, якщо хочете, своїм світоглядом. Досягаючи, таким чином,

майстерності, саме він демонструє ефективність того чи іншого стилю. школи. Виходить, що сприйняття будь - якого з бойових мистецтв йде через конкретну особистість майстра, але ніяк не навпаки.

Бойові мистецтва, або єдиноборства, становлять цілісну систему практик, що включає техніки нанесення та запобігання ушкодженням, тактичні прийоми і процедурні правила ведення бою. Їхня ефективність зумовлена не лише моторними вміннями, такими як, точність рухів, координація й силові показники, але й внутрішньою підготовленістю спортсмена: здатністю до концентрації, емоційної стійкості, самоконтролю та швидкого прийняття рішень. Крім функціонально-практичного виміру, єдиноборства мають виразний ціннісно-філософський аспект: для практиків вони часто виступають як способи життєвої самореалізації, етичні орієнтири та професійна місія, що формують специфічні установки щодо честі, дисципліни та самовдосконалення [28, с. 15].

У сучасному суспільстві спостерігається зростання значущості філософії здорового способу життя, що поступово перетворюється на провідну соціокультурну тенденцію. Втрачають актуальність моделі поведінки, пов'язані з уживанням неякісних продуктів, малорухливістю та шкідливими звичками, які негативно впливають на фізичний стан людини й прискорюють процеси старіння. Натомість утверджується переконання, що регулярна рухова активність є необхідною умовою підтримання високої працездатності, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань у майбутньому.

Попри широке розмаїття сучасних фітнес-програм і тренувальних методик, спрямованих на оздоровлення, рекреацію та вдосконалення фізичної форми представників різних вікових груп, вони не завжди забезпечують гармонійний розвиток особистості як єдиного цілого. У цьому контексті особливу увагу привертають бойові мистецтва – східні та національні види єдиноборств, які поєднують фізичну підготовку з духовним самовдосконаленням.

Зростаюча зацікавленість суспільства східною культурою зумовлена її глибинною філософією, що базується на ідеї гармонії між природним і соціальним початками. Саме духовний компонент виступає провідним і системоутворюючим чинником східної цивілізації впродовж усього її історичного розвитку, а філософія – ключовим нормативним орієнтиром, який визначає зміст і спрямованість людської діяльності [11].

Кожен народ світу має власну воїнську традицію, що формувалася впродовж історії під впливом численних збройних конфліктів і періодів боротьби за виживання. Саме в часи воєнних випробувань народжувалися бойові звичаї та цінності, які сприяли вихованню воїнського стану – соціальної групи, здатної захищати свій народ і державу.

Українська культура закономірно належить до кола так званих «лицарських» культур поряд із японською чи західноєвропейською. Традиційні українські бойові мистецтва формували не лише фізичну спроможність до ведення бою, а насамперед духовну міць, моральну витривалість і почуття честі. Їхня мета полягала не у відпрацюванні технічних прийомів, а у вихованні цілісної особистості воїна, здатного діяти з гідністю та самоконтролем.

Вагоме місце у вітчизняній культурі посідає українська традиція боротьби на поясах, яка має глибоке історичне коріння у звичаях Запорозької Січі, а також у народних іграх та силових змаганнях, що відбувалися під час ярмарків і свят. Цей різновид єдиноборств поєднує високу фізичну підготовку з глибоким морально-етичним змістом, в основі якого – ідеї честі, гідності, мужності та братерства.

Як зазначають дослідники, у середовищі запорозького козацтва змагальні форми боротьби виконували не лише військово-прикладну функцію, але й мали виховне значення – сприяли розвитку витривалості, сміливості, рішучості, почуття колективної відповідальності та товариської підтримки. Козацькі єдиноборства були не лише технікою рукопашного бою, а й проявом стратегічного мислення, кмітливості та самоконтролю. У них перевага

надавалася не грубій фізичній силі, а швидкості реакції, тактичній гнучкості, внутрішньому балансу та повазі до суперника. Саме ці якості – витривалість, гумор, врівноваженість і самовладання – стали невід’ємними рисами ментальності українського воїна та сучасного спортсмена.

Українська боротьба на поясах несе у своєму культурному кодї філософію рівності, адже перемога в ній здобувається завдяки майстерності, техніці та внутрішній зосередженості, а не домінуванню над супротивником. Вона є не лише засобом фізичного вдосконалення, але й духовною школою, яка передає ідеали справедливості, гідності та сили духу. Відродження цієї традиції у сучасному освітньо-спортивному й культурному просторі України є важливим кроком на шляху національного самоствердження та утвердження цінностей, у яких тілесність, духовність і культура єдиноборства розглядаються як цілісна система формування особистості громадянина.

Отже, українська традиція бойових мистецтв вносить в загальну філософію бойових мистецтв унікальний зміст: боротьба розглядається не як прояв агресії, а як засіб гартування волі, утвердження честі й вираження національної ідентичності [39].

Відкрите відродження та систематичне поширення українських бойових мистецтв стало можливим лише після здобуття Україною державної незалежності. Проте сучасні вітчизняні форми бойових мистецтв поки що не отримали належного наукового осмислення, що зумовлено їх відносною новизною та недостатньою кількістю комплексних досліджень у цій сфері [10].

Відроджуючи давні бойові традиції українського козацтва та поєднуючи їх із сучасними досягненнями у сфері бойових мистецтв, було створено школу під назвою «Бойовий Спас». Її заснування стало спробою інтегрувати національні культурно-історичні цінності з ефективними методами сучасної підготовки воїна.

Поглиблено вивчаючи філософію та техніку різних бойових мистецтв, аналізуючи літературу й кінематографічні матеріали за участю відомих

майстрів, Сергій Полюх поступово дійшов ідеї розроблення власної військово-прикладної системи. В її основу було покладено його багаторічний педагогічний та практичний досвід роботи у структурах Міністерства внутрішніх справ, а також знання, здобуті під час занять айкідо та іншими видами бойових мистецтв.

У 2008 році С. Полюх остаточно сформулював концепцію цієї військово-прикладної системи підготовки, метою якої стало підвищення рівня особистої безпеки та професійної готовності людини діяти в екстремальних і позаштатних ситуаціях. Система спрямована на виховання справжніх захисників – фізично, морально й духовно підготовлених до оборони власних родин і своєї держави [10].

Майстри бойових мистецтв приділяють особливу увагу формуванню зрівноваженої та відповідальної поведінки учнів у повсякденному житті, зокрема в ситуаціях потенційного конфлікту. Одним із ключових завдань є навчання здатності уникати агресивних дій та вирішувати суперечності без застосування фізичної сили. Виховний процес у школах бойових мистецтв розпочинається з моменту першого знайомства учня з тренувальним середовищем: молоді спортсмени засвоюють правила взаємоповаги, етичної поведінки та дисципліни.

У структурі навчання важливу роль відіграють ритуальні елементи – поклони майстрам, інструкторам і партнерам, вияви шани до технічного персоналу та оточуючих. Такі дії спрямовані на розвиток культури поведінки, самоконтролю та моральної вихованості. Незважаючи на те, що техніки східних єдиноборств мають бойову спрямованість, вони виконуються з глибоким усвідомленням поваги до суперника і розумінням відповідальності за власні дії.

Практичний досвід показує, що учні, які систематично займаються бойовими мистецтвами, характеризуються вищим рівнем упевненості у собі, емоційної стабільності та соціальної адаптованості порівняно зі своїми однолітками. Таким чином, бойові мистецтва виступають не лише засобом

фізичної підготовки, а й ефективним інструментом формування особистісної зрілості, моральної культури та внутрішньої гармонії [11].

Безперечно, систематичні заняття бойовими мистецтвами сприяють розвитку фізичної витривалості, сили та духовної стійкості дитини. На думку Л. Рибалка та Д. Іванова, процес тренування у цій сфері не лише зміцнює тіло, а й формує здатність до зосередженості, підвищує рівень самоконтролю та самодисципліни особистості [11].

Бойові мистецтва постають не лише як система фізичної підготовки чи засіб самозахисту, а передусім як філософія життя, що поєднує духовний, моральний і фізичний розвиток особистості. Їхня сутність полягає у гармонійному поєднанні сили тіла та сили духу, у формуванні внутрішньої рівноваги, самодисципліни, відповідальності та поваги до себе й інших.

Практика бойових мистецтв сприяє становленню цілісної особистості, для якої тренування є не лише шляхом удосконалення техніки, а й процесом самопізнання та морального зростання. У цьому контексті важливим стає не стільки перемога над суперником, скільки подолання власних слабкостей, страхів і внутрішніх обмежень.

Бойові мистецтва виховують високий рівень самоконтролю, витримки, сміливості, поваги до життя і гідності іншої людини, що робить їх потужним засобом розвитку духовної культури. Вони формують світогляд, у якому домінують цінності гармонії, балансу, миру та внутрішньої сили.

Отже, бойові мистецтва можна розглядати як цілісну життєву філософію, яка поєднує фізичне вдосконалення з духовним саморозвитком, сприяє формуванню зрілої, морально стійкої особистості, здатної до свідомого вибору, самоповаги та гармонійної взаємодії зі світом.

1.2. Психологічна підготовка як складова системи формування особистості спортсмена

Однією з ключових передумов гармонійного розвитку особистості є належний рівень її фізичної підготовленості, що досягається завдяки систематичному фізичному вихованню та заняттям спортом. У сучасному суспільстві формування індивіда, який поєднує в собі духовне багатство, моральну зрілість і фізичну досконалість, розглядається як пріоритетне завдання виховного процесу. Водночас сучасний спорт, з огляду на свої специфічні особливості, висуває до спортсмена надзвичайно високі та різнопланові вимоги, зокрема щодо розвитку його психічних якостей і стійкості.

Фізкультурно-спортивна діяльність людини несе в собі значний духовний потенціал і виховне навантаження. Ще П'єр де Кубертен наголошував, що справжня сила та цінність спорту полягає в тому, що він є школою морального благородства, чистоти, фізичної витривалості й енергії. Саме у спорті найяскравіше проявляються людські риси – характер, ставлення до праці, сила волі, совість і чесність. Це сфера, у якій особливо глибоко перевіряються та формуються морально-вольові якості особистості [22].

Формування мотивації до занять спортом є ключовим чинником розвитку особистісних і вольових якостей людини, що визначають її наполегливість, самодисципліну, відповідальність і цілеспрямованість. Заняття спортом не лише сприяють підтримці фізичного здоров'я, а й формують внутрішню організованість, здатність долати труднощі, контролювати емоції та діяти в умовах напруження.

Мотиваційна сфера спортсмена включає як внутрішні, так і зовнішні стимули. Внутрішня мотивація – це прагнення до самовдосконалення, задоволення від самого процесу тренувань, розвиток витривалості, сили волі, самоконтролю й упевненості у власних силах. Вона сприяє формуванню стійких рис характеру, таких як наполегливість, рішучість і працелюбність.

Зовнішня мотивація, у свою чергу, формується під впливом соціального оточення – підтримки тренера, родини, друзів, а також через суспільне визнання й досягнення. Вона стимулює розвиток таких якостей, як

відповідальність, колективізм, здатність працювати в команді та дотримуватися етичних норм спортивної поведінки.

У різні вікові періоди мотиваційна структура має свої особливості. У дітей і підлітків спорт розвиває комунікативність, емоційну відкритість, вміння співпрацювати, тоді як у молодому та зрілому віці він сприяє розвитку саморегуляції, цілеспрямованості й прагнення до особистісного зростання [24].

Отже, мотивація до занять спортом – це не лише рушійна сила фізичної активності, а й важливий психологічний механізм формування стійких морально-вольових і особистісних якостей, що забезпечують гармонійний розвиток людини та її здатність до самореалізації.

Існує поширене уявлення, що психологічні вміння спортсмена є вродженими і залишаються незмінними, а успішні атлети нібито вже володіють необхідним набором психічних якостей, серед яких – природна стійкість, упевненість і самоконтроль. Однак насправді психологічна майстерність не є сталою рисою, а формується поступово під впливом умов діяльності, досвіду та цілеспрямованого тренування. Щоб повністю розкрити свій потенціал, спортсмену необхідно систематично працювати над розвитком власних психологічних навичок, таких як зосередженість, стресостійкість, емоційна врівноваженість і вольова регуляція. Ці вміння потребують постійного вдосконалення й підтримки в процесі психологічної підготовки, так само як фізична форма підтримується через регулярні тренування [13].

Психологічне забезпечення підготовки спортсменів буде справді результативним лише за умови його тісної інтеграції в загальну систему тренувального процесу та активної участі тренера. Саме тренер є ключовою фігурою у формуванні психологічного клімату команди, організації взаємодії між спортсменами й визначенні індивідуальної траєкторії розвитку кожного з них. Його авторитет і професійні настанови мають вирішальне значення, оскільки саме до порад і оцінок тренера спортсмен звертається насамперед, сприймаючи їх як орієнтир у своїй діяльності.

Ефективне психологічне забезпечення вимагає не лише наявності спеціальних знань у тренера, а й уміння застосовувати їх на практиці – у процесі комунікації, мотивації, формування командного духу, подолання емоційного напруження та підтримки впевненості спортсменів у змагальних умовах.

Водночас розвиток цієї сфери ґрунтується на взаємодії двох процесів, диференціації та інтеграції знань: з одного боку, психологічне забезпечення розширює розуміння специфічних аспектів психічної діяльності спортсменів у різних видах спорту; з іншого, об'єднує знання з психології, педагогіки, фізіології та спортивної медицини в єдину систему підтримки.

У результаті така комплексна взаємодія сприяє вдосконаленню нервово-психічних механізмів спортсмена, підвищує його здатність до саморегуляції, концентрації, збереження емоційної рівноваги в умовах стресу та мобілізації ресурсів у вирішальні моменти [9].

Поглиблене розуміння психологічного змісту таких фізичних якостей, як витривалість, влучність і спритність, передбачає їх розгляд не лише як суто фізіологічних показників, а як інтегральних характеристик особистості спортсмена, що поєднують у собі фізичну, психічну та емоційну складові. У структурі особистості спортсмена ці якості відображають здатність до саморегуляції, концентрації уваги, управління енергопотенціалом і збереження внутрішньої рівноваги в умовах підвищеного навантаження.

Розробка процедури дослідження зазначених фізичних якостей має спиратися на комплексний підхід, що враховує психологічні механізми мотивації, стресостійкості та вольових зусиль, які забезпечують ефективність рухових дій. Особливу роль у розвитку витривалості, влучності та спритності відіграють рівень психічної напруженості, енергопотенціал організму, використання аналогових і психомоторних вправ, спрямованих на гармонізацію зв'язку між психічними процесами та фізичними діями.

Таким чином, витривалість, влучність і спритність постають як психофізичні риси особистості спортсмена, що формуються під впливом не

лише тренувальних навантажень, а й системи психологічної підготовки, спрямованої на розвиток уваги, емоційної стійкості, самоконтролю та вольової регуляції дій [44].

Психологічна підготовка є невід'ємною складовою системи управління підготовкою спортсмена та охоплює комплекс заходів, спрямованих на забезпечення його ефективної діяльності. Вона виступає цілеспрямованим процесом розвитку та вдосконалення психічних якостей, які відповідають специфічним вимогам тренувальної та змагальної діяльності.

Основна мета психологічної підготовки полягає у формуванні в спортсмена необхідних психічних якостей, професійно значущих знань, умінь і навичок, а також у досягненні їх стійкості, що дозволяє ефективно долати труднощі й виконувати поставлені завдання під час змагань.

Психологічна підготовка має низку ключових особливостей:

Вона завжди зорієнтована на певний вид діяльності, може бути спрямована як на підготовку до тренувального процесу, так і безпосередньо до змагань.

У її межах відбувається цілеспрямоване формування та розвиток психічних якостей, які визначають результативність і стабільність спортивних досягнень.

Вона тісно інтегрована з процесами виховання, навчання й тренування спортсмена, сприяючи не лише розвитку окремих психічних функцій, а й формуванню цілісної структури особистості, необхідної для успішної спортивної діяльності.

Головне завдання психологічної підготовки полягає у формуванні спортивного характеру, який базується на системі стійких відносин, ціннісних орієнтацій і мотиваційних установок. Ці риси формуються під впливом зовнішніх чинників (діяльність тренера, соціальне оточення) та внутрішніх механізмів самоорганізації, через процес самовиховання, самоконтролю й саморегуляції спортсмена [21].

У структурі психологічної підготовки відображається класична логіка розвитку психіки людини, через удосконалення психічних процесів, станів і властивостей особистості, що забезпечують гармонійний розвиток спортсмена як фізично, так і психологічно зрілої особистості.

У сучасному спорті психологічна підготовка посідає ключове місце в системі загальної підготовки спортсменів, оскільки саме вона значною мірою визначає стабільність і результативність виступів у змагальній діяльності. В умовах високої конкуренції, інтенсивного стресу та емоційного напруження, що супроводжують професійний спорт, роль психологічної стійкості, самоконтролю та вольової регуляції стає вирішальною. Навіть високий рівень фізичної підготовки не гарантує успіху без здатності керувати своїми емоціями, підтримувати концентрацію уваги й ефективно взаємодіяти з оточенням під час змагань.

Особливої ваги психологічна підготовка набуває як у командних, так і в індивідуальних видах спорту, адже саме психічний стан спортсмена впливає на його здатність приймати рішення, діяти в умовах тиску, долати втому та підтримувати мотивацію. У командних видах спорту психологічна підготовка спрямована на розвиток взаєморозуміння, командної згуртованості, лідерських якостей і комунікативної гнучкості, що забезпечує ефективну взаємодію гравців під час гри. Натомість у індивідуальних видах спорту акцент робиться на саморегуляції, внутрішній мотивації, управлінні емоційними станами, концентрації уваги та впевненості у власних силах.

Таким чином, психологічна підготовка виступає комплексним процесом формування психічної готовності спортсмена до діяльності, що охоплює розвиток емоційної стійкості, самодисципліни, здатності до мобілізації ресурсів у стресових ситуаціях і вміння підтримувати оптимальний стан працездатності.

Розуміння психологічних відмінностей між командними та індивідуальними видами спорту дає можливість тренерам, спортивним психологам і науковцям розробляти цілеспрямовані програми психологічного

супроводу. Такі програми допомагають не лише підвищити результативність виступів, а й сприяють гармонійному розвитку особистості спортсмена, його впевненості, самоконтролю та витривалості [37].

Отже, ефективна психологічна підготовка є не допоміжним, а стратегічним чинником спортивного успіху, що забезпечує єдність фізичної, емоційної та когнітивної готовності спортсмена, сприяє реалізації його потенціалу та досягненню високих результатів у змагальній діяльності.

Спорт в Україні виступає невід'ємною частиною національної культури та є важливим чинником формування особистості, зміцнення фізичного і психічного здоров'я, а також гармонійного розвитку людини. Він сприяє удосконаленню психомоторних здібностей, формуванню витривалості, волі та цілеспрямованості, готуючи індивіда до активної, продуктивної та соціально значущої діяльності.

Розв'язання психологічних аспектів управління процесом навчання, тренування та виховання спортсменів потребує глибокого розуміння психологічних закономірностей спортивної діяльності й особистісних характеристик спортсмена як її суб'єкта. Без урахування цих чинників неможливо забезпечити ефективне становлення спортивної майстерності та досягнення високих результатів.

Спортивна діяльність тісно пов'язана з психомоторною активністю, яка потребує точності, координації, концентрації уваги та емоційної врівноваженості. На рівні вищих досягнень спортсмен часто діє на межі людських можливостей, долаючи інтенсивні фізичні й психічні навантаження, а також вплив стресових і екстремальних факторів, властивих умовам змагань [20].

Отже, спорт – це не лише система фізичних вправ чи суперництва, а особлива форма діяльності, у якій проявляються й розвиваються глибинні психічні процеси людини. Це сфера, де поєднуються вольові, емоційні та інтелектуальні ресурси особистості, спрямовані на досягнення найвищих

результатів у ситуаціях підвищеної відповідальності та прилюдної самореалізації.

1.3. Феномен стресостійкості у контексті спортивної діяльності особистості

Стрес це не тільки реакція на різноманітні кризові та екстремальні ситуації. Його можна розглядати як активний процес, який суттєво впливає на формування характеру особистості. Поняття стресостійкість визначає здатність кожної людини адаптуватися до стресу. Стресостійкість – це важливий фактор, який дозволяє зберігати здоров'я особистості в умовах тривалого впливу стресових чинників та їх подолання, особливо під час війни. Стресостійкість показує здатність особистості витримувати стрес. Особистість яка має високий рівень стресостійкості, здатна краще зберігати своє психічне здоров'я, що сприяє психологічному благополуччю, працездатності та соціальній адаптації. Якщо у особистості низький рівень стресостійкості, це може призвести до самих різних негативних наслідків. У особистості з низьким рівнем стресостійкості можуть розвиватися психосоматичні захворювання, гострі стресові та посттравматичні стресові розлади.

Феномен стресостійкості у контексті спортивної діяльності особистості має велике значення. Професійний спорт завжди пов'язаний з високими фізичними навантаженнями, а також з психологічними та емоційними навантаженнями.

Розглядаючи феномен стресостійкості у контексті спортивної діяльності слід зазначити, що під цим поняття розуміють, в першу чергу, здатність спортсмена найбільш ефективно справлятися з екстремально-кризовими умовами навантаження.

Феномен стресостійкості у спорті – це здатність особистості спортсмена ефективно справлятися з екстремальними навантаженнями, зберігати психічну рівновагу та високу працездатність в умовах змагань, невдач, публічності та

інших стресових факторів, завдяки комплексу інтелектуальних, емоційних, вольових якостей та навичок саморегуляції, що дозволяє досягати високих результатів. Це не просто відсутність стресу, а вміння мобілізувати внутрішні ресурси, адекватна реакція та самоконтроль, що базується на індивідуальних особливостях та розвитку.

У сучасних умовах зростання темпу життя, підвищених соціальних вимог та нестабільності зовнішнього середовища проблема стресостійкості особистості набуває особливої актуальності. Спортивна діяльність, зокрема у сфері бойових мистецтв, характеризується високим рівнем фізичного та психоемоційного напруження, постійною конкуренцією, необхідністю швидкого прийняття рішень та відповідальністю за результат. За таких умов здатність спортсмена ефективно функціонувати в стресогенних ситуаціях виступає не лише чинником збереження психічного здоров'я, а й важливою передумовою досягнення високих спортивних результатів.

Феномен стресостійкості у спорті тісно пов'язаний із мотиваційною сферою особистості. Саме рівень і характер мотивації значною мірою визначають, як спортсмен сприймає стрес: як деструктивний фактор або як ресурс для мобілізації внутрішніх можливостей. Внутрішня мотивація, орієнтація на саморозвиток, досягнення та подолання труднощів сприяють формуванню активних копінг-стратегій і підвищують здатність особистості витримувати інтенсивні навантаження. Натомість домінування зовнішньої мотивації, орієнтація виключно на результат або соціальне схвалення можуть посилювати вразливість до стресу, емоційне виснаження та зниження ефективності діяльності.

Особливої значущості дослідження стресостійкості набуває у контексті бойових мистецтв, де спортивна мотивація формується на перетині фізичного вдосконалення, вольового самоконтролю та ціннісно-сміслових орієнтацій особистості. Усвідомлення цілей спортивної діяльності, здатність підтримувати стабільну мотивацію в умовах невизначеності та високих вимог

сприяють не лише підвищенню результативності, а й гармонійному розвитку особистості спортсмена.

Таким чином, дослідження феномену стресостійкості у взаємозв'язку з мотиваційними чинниками є науково та практично значущим, оскільки дозволяє поглибити розуміння психологічних механізмів адаптації спортсменів до стресових умов, а також створює підґрунтя для розробки ефективних програм психологічної підготовки та мотиваційної підтримки у спортивній діяльності.

Проблематика мотивації є однією з центральних у сучасній психології, оскільки саме вона визначає рушійні сили поведінки, спрямованість діяльності та рівень особистісної активності людини. Феномен мотивації досліджувався численними науковцями, які прагнули з'ясувати її природу, структуру та динаміку. У більшості концепцій мотивація досягнення розглядається як стійке прагнення особистості до реалізації поставлених цілей і досягнення очікуваного успіху, що супроводжується мобілізацією внутрішніх психічних і фізіологічних ресурсів та зростанням загальної активності суб'єкта.

Мотивація досягнення передбачає не лише орієнтацію на результат, а й внутрішню готовність долати труднощі, підтримувати високу саморегуляцію, виявляти наполегливість, цілеспрямованість і витривалість у процесі діяльності. Вона є показником зрілої особистості, яка усвідомлює власні потреби, здатна адекватно оцінювати свої можливості та приймати виклики, спрямовані на самореалізацію.

Фундаментальні положення теорій мотивації представлені у працях зарубіжних та вітчизняних дослідників, серед яких: Г. Мюррей, який першим увів поняття «потреби досягнення»; Д. МакКлелланд [55], котрий розробив теорію мотивації досягнення як прагнення до успіху при одночасному уникненні невдачі; Х. Хекхаузен і Дж. Аткінсон [52; 53], які поглибили розуміння взаємозв'язку між мотивацією, емоціями та поведінковими стратегіями.

Райн Р. і Десі І. розглядали мотивацію як неоднорідну, тобто таку, що існує у континуумі від повної амотивації (відсутності спонукання до дії) до внутрішньої мотивації (дія заради задоволення і розвитку). Між ними різні рівні зовнішньої мотивації, що різняться ступенем усвідомлення та автономії.

Внутрішня мотивація, найвища форма мотивації, коли людина діє через інтерес, задоволення, почуття компетентності. Вона сприяє творчості, стійкості до труднощів і кращим результатам у навчанні, спорті, професії.

Зовнішня мотивація, базується на зовнішніх стимулах (нагородах, покараннях, очікуваннях інших). Вона може поступово ставати більш автономною, якщо людина інтеріоризує (приймає як власні) зовнішні цінності та норми. Автори підкреслюють, що мотивація спортсмена має формуватися не через контроль чи зовнішні винагороди, а через: розвиток почуття автономії (власного вибору), компетентності (успіхи, підтримка тренера), соціальної підтримки (командна згуртованість). Саме така мотивація забезпечує вищу стійкість до стресу, емоційну стабільність і більше задоволення від тренувань та змагань [51; 57].

У рамках теорій потреб та очікувань значний внесок зробили Ф. Герцберг [54], В. Врум, К. Альдерфер, А. Маслоу [56], Д. Адамс, М. Портер та Е. Лоулер, які пояснювали мотиваційні процеси через взаємодію зовнішніх стимулів і внутрішніх потреб. Л. Фестінгер розкрив роль когнітивного дисонансу у формуванні мотиваційних установок, а А. Бандура підкреслив значення самоєфективності та очікування результату власних дій у процесі мотивації [48].

У працях Т. Малона, М. Лепера, Е. Кірхлера, К. Родлера та Л. Орбан-Лембрик розглядаються аспекти впливу соціальних, когнітивних і емоційних факторів на формування і підтримання мотиваційних станів.

Орбан-Лембрик Л. розглядає внутрішню мотивацію – як сукупність психологічних чинників (система мотивів), які визначають початок, спрямованість і активність поведінки та вчинків людини [29].

Отже, мотивація досягнення постає як складне багатовимірне психологічне явище, що інтегрує у собі потребово-ціннісні орієнтації, когнітивні процеси, емоційно-вольові механізми та поведінкові прояви. Її дослідження є ключовим для глибшого розуміння механізмів адаптації, професійного становлення й особистісного розвитку людини, а також створення науково обґрунтованих програм психологічної підтримки та підготовки у сфері спорту, освіти, професійної діяльності та інших контекстах, де від рівня мотивації залежить успішність і самореалізація особистості.

У роботі Греси Н.В. та Савченко І.А. розглядається проблема адаптаційної системи особистості, яка охоплює сукупність її внутрішніх ресурсів, адаптаційних здібностей і рівень загальної життєвої адаптованості чи дезадаптованості [14]. Ця система відображає поточний стан психологічної готовності індивіда до взаємодії із середовищем, рівень його ефективності у різних життєвих ситуаціях, а також дозволяє прогнозувати потенціал подальшої адаптації в найближчій або віддаленій перспективі.

Оскільки мотиваційна сфера є центральним ядром особистості, що визначає рушійну силу її поведінки та активності, вивчення її ролі в процесі адаптації дає змогу глибше зрозуміти закономірності розвитку особистості в змінених або стресогенних умовах життєдіяльності. Саме мотиваційна структура визначає, наскільки ефективно людина використовує свої ресурси для пристосування до нових обставин.

Результати проведеного дослідження показали, що особам з адаптивними установками притаманні такі мотиваційні орієнтири, як прагнення до соціального статусу, стабільного життєзабезпечення, суспільної користі, активності та спілкування. Для них характерним є переважання потреби у безпеці, що забезпечує внутрішню гармонію та емоційну стабільність.

Натомість неадаптивні особи відзначаються більшою спрямованістю на творчість і самовираження, для них домінуючими є потреби у визнанні, самовизначенні та соціальній приналежності. Вони схильні до пошуку нових

форм самореалізації, однак іноді це може відбуватися за рахунок недостатнього відчуття стабільності й безпеки [14].

Таким чином, структура мотиваційної сфери виступає одним із ключових показників адаптаційного потенціалу особистості, відображаючи її здатність гармонізувати внутрішні потреби з вимогами зовнішнього середовища.

У дисертаційному дослідженні Подшивайлова Ф.М. на основі аксіоматичного підходу здійснено систематизацію та уточнення понятійно-категоріального апарату проблеми мотиваційної сфери особистості, що дозволило вибудувати цілісну концептуальну модель її функціонування та розвитку. Запропонована модель мотиваційної сфери особистості охоплює чотири взаємопов'язані складові – орієнтаційну, мобілізаційну, актуалізаційну та реалізаційну, які послідовно переходять одна в одну, утворюючи чотирьохфазний (циклічний) механізм розгортання мотиваційних процесів. Такий підхід забезпечує цілісне бачення динаміки мотиваційної активності особистості від етапу усвідомлення цілей до їх практичної реалізації [31].

Визначено та теоретично обґрунтовано психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості майбутніх психологів, серед яких провідну роль відіграють професійна ідентичність, емоційна стабільність, рівень саморегуляції, ціннісні орієнтації, а також когнітивна складова мотиваційного процесу. На основі комплексного підходу розкрито організаційно-методичні засади емпіричного дослідження особливостей мотиваційної сфери особистості студентів психологічного профілю.

Проведено кількісний і якісний аналіз емпіричних результатів, що відображає структуру та динаміку розвитку мотиваційної сфери у студентів-психологів. Особливу увагу приділено аналізу змін у системі мотиваційних пріоритетів, що відображають перехід від зовнішніх мотивів (оцінка, схвалення, статус) до внутрішніх (професійне самовдосконалення, пізнавальний інтерес, самореалізація).

Висвітлено психологічні особливості мотиваційної сфери студентів, схильних до пропусків навчальних занять, зокрема тенденцію до зниження навчальної мотивації, недостатній рівень саморегуляції та переважання ситуативних мотивів над стійкими ціннісними орієнтирами.

Розроблено типологію мотиваційної сфери особистості майбутніх психологів, у межах якої обґрунтовано ортогональний підхід до співвідношення окремих показників мотиваційної системи як методу побудови типологічних моделей особистості. Виділено типи студентів за параметрами «мотивація досягнення», «адаптивність – перфекціонізм», «учбова мотивація», що дозволяє комплексно оцінити їхні особистісно-професійні ресурси [31].

На основі отриманих результатів автор створив програму оптимізації розвитку мотиваційної сфери майбутніх психологів, спрямовану на формування внутрішньої мотивації, розвиток усвідомленості, відповідальності, саморефлексії та підвищення рівня професійної зрілості. Програма має практичну спрямованість і може бути використана у процесі професійної підготовки фахівців психологічної галузі, а також у системі психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу.

Сергеєнкова О. П., Подшивайлов Ф. М. виділили наступні психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості сучасного студента: уявлення про саму мотиваційну сферу, її структуру, механізми, властивості; уміння виявляти і задіювати власні ресурси у процесі життєдіяльності; оволодіння у процесі навчання способами моделювання психологічних явищ, побудови і використання особистісних типологій; цінності і смисли, закладені в освітній процес [38]

Мотивація спортивної діяльності формується через активацію й поступовий розвиток інтересу до певного виду спорту, усвідомлення власних здібностей і потенціалу у ньому, а також прагнення вдосконалюватися, досягати нових результатів і закріплювати спортивні успіхи. Важливою складовою цього процесу є емоційне задоволення від досягнутих результатів,

прагнення до майстерності, розширення професійних знань та підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості.

Такі мотиви мають багатовимірний характер і поступово набувають специфічної спрямованості, пов'язаної з обраною спортивною спеціалізацією (наприклад, легка атлетика, плавання, гімнастика, бокс тощо). На цьому етапі спортсмен розвиває професійну ідентичність, отримує спортивну кваліфікацію, певний розряд або звання, що відображає його досягнутий рівень.

З часом мотиваційна структура спортсмена ускладнюється: якщо на початковому етапі домінує інтерес до самого процесу тренувань, то з набуттям майстерності на перший план виходить орієнтація на результат, прагнення до перемоги та встановлення рекордів. На етапі спортивної досконалості провідним чинником поведінки стає мотив досягнення успіху, потреба подолати власні обмеження, перевершити суперників і реалізувати свій потенціал на найвищому рівні.

У цьому стані спортсмен переживає внутрішню необхідність максимального напруження фізичних і психічних ресурсів, мобілізує волю, самодисципліну та емоційну стійкість. Прагнення до самоперевершення і досягнення найвищих результатів стає визначальним фактором його діяльності.

Водночас у сучасному спорті досягнення високих результатів неможливе без потужної соціальної мотивації, усвідомлення власної ролі, престижу команди чи країни, прагнення до суспільного визнання, що надає діяльності спортсмена ширшого смислового контексту й перетворює індивідуальний успіх на значущий соціальний результат [26].

Велике значення для мотивації досягнення має соціальне середовище, у якому перебуває людина. Різні чинники (авторитетні люди, система відносин тощо) можуть відіграти важливу роль у створенні як позитивної, так і негативної атмосфери. Особливо важливу роль відіграють батьки, викладачі та тренери [42].

До мотивів, які визначають участь особистості у спортивній діяльності, належать різноманітні спонукальні чинники, серед яких особливе місце займають прагнення до новизни, технічної та фізичної складності вправ, а також бажання перевірити власні можливості. Формування мотивації в спорті є складним процесом, що вимагає врахування індивідуальних особливостей спортсменів, їхніх цілей і зовнішніх факторів [4].

Дослідники розглядають мотивацію в межах психології спорту як одну з необхідних частин успішності того чи іншого спортсмена, наприклад поєднання його мотивів, які є складниками цієї мотивації [45].

Белецька А. розглядала психологічні особливості мотиваційної спрямованості спортсменів у командних та індивідуальних видах спорту [5], також досліджували особливості мотиваційної сфери спортсменів різної кваліфікації, які займаються веслуванням академічним [27].

Мотиви, що стимулюють людину до занять спортом, за своїм характером поділяються на безпосередні та опосередковані.

Безпосередні мотиви пов'язані із самим процесом спортивної діяльності та переживанням позитивних емоцій під час тренувань або змагань. До них належать:

потреба у фізичній та психічній розрядці, задоволення від активної м'язової діяльності;

прагнення до естетичного переживання власної сили, спритності, витривалості, гнучкості;

інтерес до подолання важких або екстремальних ситуацій, що викликають відчуття ризику й мобілізують усі ресурси;

бажання досягти високих спортивних результатів, довести свою майстерність до рівня досконалості;

потреба у самоствердженні, соціальному визнанні та досягненні популярності чи слави.

Опосередковані мотиви мають більш узагальнений і соціально значущий характер. До них відносяться:

прагнення зміцнити здоров'я, підвищити фізичну витривалість та життєвий тонус;

орієнтація на підготовку до активного життя, формування вольових якостей, самодисципліни та відповідальності;

бажання спрямувати надлишкову енергію у конструктивне русло через соціально прийнятну активність;

усвідомлення соціальної значущості спорту, його ролі у вихованні морально й фізично здорової особистості;

почуття обов'язку перед командою, тренером або суспільством [17].

Отже, мотиваційна структура спортивної діяльності охоплює як внутрішні особистісні прагнення (інтерес, самовираження, задоволення від процесу), так і зовнішні соціальні цінності (визнання, статус, обов'язок), які в сукупності забезпечують стійке залучення спортсмена до систематичних занять спортом та сприяють розвитку його особистості.

Мотивація у спортсменів є однією з ключових психологічних умов ефективності спортивної діяльності, що визначає рівень їхньої активності, наполегливості, саморегуляції та стресостійкості. Вона постає як багатовимірне психологічне утворення, у структурі якого взаємодіють потребово-ціннісні, когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти.

Для спортсменів характерне поєднання внутрішніх мотивів (прагнення до самовдосконалення, задоволення від процесу тренувань, досягнення особистісного успіху) та зовнішніх мотивів (соціальне визнання, престиж, матеріальні стимули, командні цілі). На різних етапах спортивної кар'єри домінують різні мотиваційні орієнтації, від інтересу до самого процесу занять до стійкої спрямованості на досягнення високих результатів і спортивної майстерності.

Високий рівень мотивації є не лише умовою, але й результатом цілеспрямованої психологічної підготовки спортсмена. Саме мотиваційна сфера забезпечує здатність долати труднощі, зберігати працездатність у

стресових ситуаціях, підтримувати оптимальний психічний стан у процесі тренувань і змагань.

Розглянуто феномен стресостійкості у контексті спортивної діяльності особистості як багатовимірне психологічне утворення, що включає емоційну стабільність, волюву регуляцію, мотиваційну спрямованість та здатність до ефективного подолання стресогенних ситуацій. Показано, що рівень сформованості стресостійкості визначає не лише успішність спортивної діяльності, але й психологічне благополуччя та особистісну зрілість спортсмена.

1.4. Спорт як фактор розвитку життєздатності особистості в умовах хронічного стресу та кризових ситуацій.

У сучасному суспільстві спорт виступає не лише як засіб фізичного вдосконалення, а й як потужний соціально-психологічний фактор формування гармонійної, цілеспрямованої та відповідальної особистості. Заняття спортом сприяють розвитку волевих якостей, самодисципліни, наполегливості, здатності долати труднощі та досягати поставлених цілей. Через систему тренувань, змагань і міжособистісної взаємодії у спортивному середовищі формується стійкість до стресу, здатність до самоконтролю та соціальної адаптації. Спортивна діяльність створює унікальні умови для розвитку моральних і лідерських якостей, а також розширює можливості для самопізнання та самореалізації особистості.

Спортивна діяльність передбачає постійне самовдосконалення, оскільки саме людина виступає основним інструментом власної діяльності. Досягнення високих результатів можливе лише за умови цілеспрямованого розвитку не лише фізичних, але й психічних, емоційно-волевих та інтелектуальних якостей особистості [43].

У сучасних умовах високої соціальної та професійної напруги фізична культура і спорт виступають потужним чинником мобілізації резервних

можливостей організму. Вони сприяють не лише підтриманню фізичного стану, а й зменшенню рівня стресу та хронічної психоемоційної напруги, що є особливо актуальним у сучасному ритмі життя. Регулярна фізична активність дозволяє людині проявити турботу про власне здоров'я, підтримати фізичну витривалість і енергійність, що безпосередньо впливає на ефективність особистого та соціального функціонування.

Психологічне благополуччя в цьому контексті розглядається як інтегральний показник спрямованості особистості на реалізацію основних аспектів позитивного функціонування. Воно проявляється у відчутті задоволеності життям, власними досягненнями, у стані щастя та внутрішньої гармонії. Психологічне благополуччя є необхідною умовою формування повноцінного суб'єкта, виступає невід'ємною складовою фізичного і психічного здоров'я людини, а спорт стає одним із найефективніших інструментів його підтримки та розвитку [46].

У будь-якому спортивному змаганні – будь то футбольний матч, тенісний турнір чи інший вид спорту – виникають складні взаємовідносини не лише між спортсменами, а й між соціальними групами, які вони представляють. Спортсмени виступають безпосередніми суб'єктами спортивних відносин, водночас репрезентуючи інтереси опосередкованих учасників – уболівальників. Сам спорт несе в собі цінності, що формуються та підтримуються суспільством. Під час змагань самоствердження досягають не лише спортсмени, а й їхні прихильники, що обумовлено тісним взаємозв'язком між гравцями та глядачами. Відтак уболівальники також стають активними учасниками спортивного процесу, і їхня роль є невід'ємною частиною соціального феномену спорту.

Таким чином, змагальна функція спорту в концентрованому вигляді відображає його соціокультурну сутність і проявляється у багатьох аспектах спортивної діяльності. Ця функція органічно доповнюється соціалізуючою роллю спорту, яка включає виховний та ціннісно-нормативний виміри і сприяє формуванню індивідуальності людини. Взаємодіючи у широкій мережі

соціальних контактів, спорт готує особистість до ефективного виконання соціальних обов'язків та формує навички відповідальної поведінки в суспільстві [25].

Фізична культура фахівця є невід'ємною складовою його загальної культури, зокрема професійної, оскільки вона формує певні цінності, навички та установки, необхідні для успішного виконання професійних завдань. У контексті сучасної освіти, де компетентнісний підхід займає центральне місце, слід звернути увагу на два ключові аспекти. По-перше, як підкреслюють більшість науковців, реалізація компетентнісного підходу неможлива без засвоєння цінностей і практик різних форм фізичної культури. По-друге, процес формування професійної компетентності, розуміємої як «доведену готовність до діяльності», можливий лише через спільну діяльність викладача та здобувача освіти, у взаємодії та співпраці яких відбувається розвиток як професійних, так і особистісних якостей [18].

Під час уроків фізичної культури та спортивних занять учні постійно взаємодіють із вчителем або тренером, однокласниками та партнерами по тренуванню, а також із судьями під час спортивних змагань. Така взаємодія сприяє формуванню у них важливих моральних якостей, зокрема дисциплінованості, відповідальності, чесності, справедливості, здатності до співпраці та взаємоповаги. Дослідження показують, що у фізичному вихованні та спорті використовуються різноманітні методи і засоби, спеціально спрямовані на розвиток цих морально-етичних якостей, що допомагає виховувати гармонійно розвинену особистість, готову до колективної діяльності та соціальної відповідальності [6].

У сучасних умовах швидких соціальних змін постає питання про роль спорту у системі суспільних цінностей. Аналогічно до процесів, що відбуваються в культурі суспільства загалом, особистість засвоює певні цінності, на основі яких формуються нові установки, ціннісні орієнтації та соціальні потреби. Відомо, що саме цінності та потреби визначають стиль життя людини. Серед найважливіших цінностей, пов'язаних зі спортом,

можна виділити зміцнення здоров'я, розвиток фізичних та рухових якостей, виховання волі та характеру, досягнення високої працездатності, радість від спортивних успіхів, соціальне визнання, задоволення від спілкування під час участі у спортивній діяльності, відпочинок та дозвілля. Окрему увагу варто приділити престижу занять спортом, а також значенню високих результатів та перемог, які стають важливим фактором соціальної та особистісної самооцінки спортсмена [7].

Особистісні риси та здібності формуються тоді, коли людина здатна ефективно справлятися з життєвими ситуаціями, зберігаючи при цьому стабільний духовний і емоційний стан. Іншими словами, особистість повинна мати високий рівень резильєнтності. Заняття спортом для людини можуть виступати як додатковим джерелом стресу, так і потужним засобом зміцнення функціональних систем організму та розвитку самовиховання.

Спорт висуває високі вимоги до здатності особистості контролювати свої емоції, володіти прийомами саморегуляції та підтримувати емоційну стійкість. Тому розвиток резильєнтності повинен відбуватися паралельно з регулярними тренуваннями та досягненнями у спортивній діяльності. Високий рівень резильєнтності позитивно впливає на духовно-моральний розвиток людини, допомагаючи їй краще адаптуватися до життєвих викликів.

Заняття спортом мають комплексний вплив на психологічний стан особистості. Вони здатні знімати депресивні стани не гірше за медикаментозні засоби, поліпшувати якість сну, підвищувати самооцінку та зменшувати гнів і роздратування без необхідності втручання психотерапевта. Таким чином, спортивна діяльність є ефективним інструментом гармонійного розвитку людини та підтримки її психічного здоров'я [35].

Заняття спортом впливають не лише на фізичний стан людини, а й на її когнітивні функції та інтелектуальний розвиток. Фізична активність стимулює роботу центральної нервової системи, покращує кровообіг і забезпечує активне надходження кисню та поживних речовин до головного мозку, що створює сприятливі умови для розвитку мислення, уваги та пам'яті.

Систематичні тренування сприяють формуванню таких когнітивних якостей, як концентрація, здатність до швидкого прийняття рішень, аналітичне та стратегічне мислення. Особливо це помітно у видів спорту, що вимагають швидкої оцінки ситуації, планування дій та прогнозування розвитку подій, таких як командні ігри, єдиноборства та спортивні ігри з високою тактичною складовою.

Заняття спортом також стимулюють розвиток творчих здібностей. У процесі тренувань і змагань спортсмен повинен винаходити нестандартні рішення, адаптуватися до непередбачуваних ситуацій, проявляти креативність у стратегії та техніці. Це розвиває когнітивну гнучкість, здатність знаходити оптимальні шляхи вирішення завдань у реальному часі.

Не менш важливою є роль спорту у розвитку емоційно-інтелектуальних навичок. Спортсмени навчаються контролювати емоції, витримувати стрес, зберігати спокій у критичних ситуаціях, що, у свою чергу, покращує когнітивну продуктивність і здатність приймати виважені рішення.

Таким чином, систематична спортивна діяльність сприяє комплексному розвитку особистості, поєднуючи фізичні, психічні та інтелектуальні аспекти. Заняття спортом підвищують когнітивні можливості спортсменів, сприяють розвитку мислення, уваги, пам'яті, здатності до самоконтролю та творчого підходу до вирішення завдань, що робить спорт важливим чинником інтелектуального розвитку людини [12].

Отже, спорт виступає потужним чинником гармонійного розвитку особистості, поєднуючи у собі фізичне, інтелектуальне, емоційне та морально-вольове вдосконалення людини. Регулярна спортивна діяльність не лише зміцнює фізичне здоров'я, але й формує такі риси, як наполегливість, самодисципліна, відповідальність, здатність до саморегуляції та подолання труднощів. У процесі спортивної взаємодії розвиваються соціальні навички, комунікативна компетентність, здатність до співпраці та здорової конкуренції. Водночас спорт сприяє становленню ціннісних орієнтацій, підвищенню рівня самоусвідомлення та формуванню позитивного ставлення до власного «Я».

Таким чином, спортивна діяльність виступає не лише засобом фізичного вдосконалення, а й важливим соціально-психологічним механізмом формування зрілої, цілеспрямованої та життєстійкої особистості.

Висновки до першого розділу.

1. Бойові мистецтва як філософія життя демонструють, що заняття східними та національними бойовими мистецтвами виховують не лише фізичну спритність, силу та витривалість, а й стратегічне мислення, самодисципліну, повагу до суперника та цінності честі й гідності. Вони формують цілісну життєву філософію, де фізичний розвиток поєднується з духовним та моральним удосконаленням особистості.

2. Психологічна підготовка як складова системи формування особистості спортсмена показує, що успіх у спорті значною мірою залежить від розвитку психічних функцій, умінь та навичок, здатності до саморегуляції, концентрації уваги і стійкості в стресових ситуаціях. Психологічна підготовка органічно поєднує тренування фізичних і психічних якостей, сприяє розвитку морально-вольових характеристик та закріпленню спортивного характеру.

3. У контексті спортивної діяльності стресостійкість набуває особливої значущості, оскільки спорт за своєю природою пов'язаний із регулярним впливом інтенсивних фізичних, емоційних і соціальних стресорів.

Встановлено, що спортивна діяльність виступає потужним чинником формування стресостійкості, оскільки систематичні тренування та змагальна практика сприяють розвитку навичок самоконтролю, емоційної регуляції, вольової витривалості та здатності до мобілізації внутрішніх ресурсів у складних ситуаціях. Особливо це характерно для спортсменів бойових мистецтв, де постійна взаємодія з фактором ризику, суперництва та фізичного напруження формує специфічний тип психологічної готовності до подолання стресу.

Аналіз наукових джерел показав, що важливу роль у забезпеченні стресостійкості відіграють мотиваційні чинники, зокрема мотивація досягнення, внутрішня мотивація, орієнтація на самовдосконалення та особистісний сенс спортивної діяльності. Саме характер мотивації значною мірою визначає, чи сприйматиметься стрес як деструктивний чинник або як ресурс розвитку й професійного зростання.

4. Спорт як фактор розвитку особистості демонструє, що регулярна фізична активність сприяє всебічному розвитку людини: зміцнює здоров'я, формує морально-вольові та соціальні якості, підвищує інтелектуальні і психоемоційні ресурси, допомагає адаптуватися до стресових та екстремальних умов. Спорт виступає засобом самореалізації, розвитку особистісної зрілості та ціннісного ставлення до життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

У цьому підрозділі представлено комплекс методів, використаних для реалізації мети та завдань дослідження. Вибір методичного інструментарію зумовлений специфікою предмета, психологічними станами та індивідуально-особистісними характеристиками спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами. Для отримання достовірних, валідних та репрезентативних даних було залучено поєднання діагностичних методик, що дозволяють оцінити емоційно-фізіологічний стан, рівень особистісної зрілості, загальну задоволеність життям та структурні характеристики особистості. Використання комплексу взаємодоповнюючих методів забезпечило багатовимірний аналіз досліджуваного явища та можливість порівняння показників між групами спортсменів і осіб, які не займаються спортом.

У підрозділі детально описано кожен методик, обґрунтовано доцільність її використання, наведено процедуру проведення та особливості обробки отриманих результатів.

У дослідницькій роботі використано наступні методики: «Методика САН» (Методика і діагностика самопочуття, активності і настрою); «Тест - опитувальник особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха»; Опитувальник «Задоволеність життям»; «Форма з вивчення особистості» Д. Джексона.

1. Методика САН» (Методика і діагностика самопочуття, активності і настрою).

Методика САН є різновидом опитувальників станів і настроїв. При розробці методики автори виходили з того, що три основні складові функціонального психоемоційного стану - самопочуття, активність і настроїв

можуть бути охарактеризовані полярними оцінками, між якими існує континуальна послідовність проміжних значень. Однак отримані дані про те, що шкали САН мають надмірно узагальнений характер. Факторний аналіз дозволяє виявити більш диференційовані шкали «самопочуття», «рівень напруженості», «емоційний фон», «мотивація».

Конструктна валідність САН встановлювалася на підставі зіставлення з результатами психофізіологічних методик з урахуванням показників критичної частоти мигтіння, температурної динаміки тіла, хронорефлексометрія. Поточна валідність встановлювалася шляхом зіставлення даних контрастних груп, а також шляхом порівняння результатів випробовуваних в різний час робочого дня.

САН використовують при оцінці психічного стану хворих і здорових осіб, психоемоційної реакції на навантаження, для виявлення індивідуальних особливостей і біологічних ритмів психофізіологічних функцій.

Мета методики САН: експрес - оцінка самопочуття, активності і настрою. Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими випробуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара являє собою шкалу, на якій випробуваний зазначає ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики свого стану. Самопочуття - це комплекс суб'єктивних відчуттів, що відображають ступінь фізіологічної та психологічної комфортності стану людини, напрямок думок почуттів і т.п. Самопочуття може бути представлено у вигляді деякої узагальнюючої характеристики (погане / хороше самопочуття, бадьорість, нездужання і т.п.), а також може бути локалізовано по відношенню до певних форм відчуття (відчуття дискомфорту в різних частинах тіла).

При обробці оцінки респондентів перекодується наступним чином: індекс 3, відповідний незадовільного самопочуття, низьку активність і поганому настрою, приймається за 1 бал- наступний за ним індекс 2 - за 2 індекс 1 - за 3 бали і так до індексу 3 з протилежного боку шкали, який

відповідно приймається за 7 балів (увага: полюса шкали постійно змінюються).

Позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні низькі. За цим "наведеним" балам і розраховується середнє арифметичне як в цілому, так і окремо по активності, самопочуттю і настрою.

Активність - 1) загальна характеристика живих істот, їх власна динаміка як джерело перетворення або підтримки життєво значущих зв'язків з навколишнім середовищем, яке має свою ієрархію: хімічна, фізична нервова психічна активність, активність свідомості, особистості, групи, суспільства.. Активність будується відповідно до імовірнісним прогнозуванням розвитку подій в середовищі і становищем у ній організму; 2) одна зі сфер прояву темпераменту яка визначається інтенсивністю та обсягом взаємодії людини з фізичної та соціальної середовищем. За цим параметром людина може бути інертним, пасивним, спокійним, ініціативним, активним або стрімким.

Настрій - порівняно тривалі, стійкі стану людини яке може бути представлене як 1) емоційний фон (піднесений, пригнічений) тобто бути емоційною реакцією не так на безпосередні наслідки конкретних подій, а на їх значення для суб'єкта в контексті загальних життєвих планів, інтересів та очікувань; 2) чітка ідентифікація стану (нудьга, сум, туга, страх, захопленість, радість, захоплення та ін.). Настрій на відміну від почуттів завжди спрямований на той чи інший об'єкт. Настрій будучи викликаним певною причиною, конкретним приводом, проявляється в особливостях емоційного відгуку людини на впливи будь - якого характеру.

2. «Тест - опитувальник особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха.

Дана методика розроблена авторським колективом під керівництвом Ю.З. Гільбуха і спрямована на виявлення рівня особистісної зрілості випробуваного. Грунтуючись на загальноприйнятих уявленнях, виділяють 5 аспектів, складових особистісну зрілість:

1. Мотивація досягнень. Під цим терміном мається на увазі загальна спрямованість діяльності індивіда на значущі життєві цілі, прагнення до

максимально повної самореалізації, самостійність, ініціативність, прагнення до лідерства, до досягнення високих результатів у що вживаються.

2. Ставлення до свого «Я» («Я» - концепція). Ця шкала оцінює особистість людини за такими характеристиками зрілості, як впевненість у своїх можливостях, задоволеність своїми здібностями, темпераментом і характером, своїми знаннями, вміннями та навичками. Разом з тим даний аспект передбачає такий істотний параметр поведінки, як адекватна самооцінка, висока вимогливість до себе, відсутність самовдоволення, скромність, повага до інших людей. Всі ці якості несумісні з так званим комплексом неповноцінності, нерідко проявляється в неусвідомленому прагненні підбадьорити себе похваланням, бравадою, саморекламою і т.д.

3. Почуття громадянського обов'язку. З цим поняттям пов'язані такі якості, як патріотизм, інтерес до явищ суспільно - політичного життя, почуття професійної відповідальності, потреба в спілкуванні, колективізм.

4. Життєва установка. У цей вельми умовний термін вкладають такі узагальнені якості, як розуміння відносності всього суцього, переважання інтелекту над почуттям, емоційну врівноваженість, розважливості (на протипагу імпульсивності).

5. Здатність до психологічної близькості з іншою людиною. У це поняття включені такі особистісні якості, як доброзичливість до людей, емпатія (здатність до відчущання і співпереживання), вміння слухати, потреба в духовній близькості з іншими людьми.

3. Опитувальник «Задоволеність життям».

Опитувальник «Задоволеність життям» розроблений лабораторією соціально - психологічної адаптації особистості.

Задоволеність життям розглядається як суб'єктивно переживають стан, що є реакцією на якість взаємодії «Я - Життя ». У рамках суб'єктивного досвіду людини ознаками задоволеності - незадоволення життям є:

- Загальний емоційний стан у зв'язку з життєвою ситуацією;

- Динамічний компонент життєдіяльності (активність - пасивність, наявність прагнень, бажань);
- Почуття насиченості - порожнечі життя;
- Задоволеність, пов'язана з реалізацією планів, задоволенням потреб;
- Відчуття стабільності - нестабільності навколишнього світу, очікування від майбутнього.

Опитувальник «Задоволеність життям» спрямований на вивчення суб'єктивного почуття задоволеності життям і може бути використаний для діагностики дорослих випробуваних у віці від 18 до 55 років.

Фактор 1 (F1) - «життєва залученість» об'єднує твердження, зміст яких відображає три компоненти задоволеності життям: (1) відчуття насиченості і повноти життя, «проживання» поточного моменту, «Смак життя»; (2) динамічний компонент: активність, бажання щось робити; (3) наявність і вираженість таких позитивних станів, як радість, задоволення, душевну рівновагу. Якість взаємодії «Я - Життя» в рамках фактора 1 описується метафорами: «Я в контакт з Життям », «Я в потоці Життя», «Я Живу !».

Фактор 2 (F2) - «розчарування в житті» об'єднує висловлювання, акцентують увагу на переживаннях розчарування, досади, образи, відчуття несправедливості через розбіжності бажаного з дійсним, коли прикладені зусилля не досягають мети. Типові висловлювання містять такі елементи, як: «гідний кращого. ...», «не так, як хотілося. ...», «робиш, а результатів немає...». Зміст фактора 2 відображає незадоволеність діяльністю і реалізацією, відчуття відсутності результатів, неможливість реалізації планів, відсутність перспектив і описується метафорою «Життя проходить повз мене».

Фактор 3 (F3) - « втома від життя » об'єднує твердження, свідчать про вираженість у людини астеничних станів: втоми, виснаження, фізичної слабкості, а також супутніх їм пасивності, апатії, відчуття розбитості і відсутності бажань. Якість взаємодії «Я - Життя» в рамках фактора 3 описується метафорою: «Життя вимотує мене ».

Фактор 4 (F4) - « занепокоєння про майбутнє» включає висловлювання, виражають тривожні очікування несприятливих життєвих подій і невпевненість у завтрашньому дні, пов'язані з почуттям нестабільності навколишнього і відчуттям небезпеки світу. Якість взаємодії «Я - Життя» відображено в метафорі: «Життя несе небезпеки».

Зазначені фактори знаходять свою інтерпретацію як суб'єктивне відображення якості взаємодії в системі «Я - Життя».

Результати опитувальника можуть розглядатися як показник адаптованості за внутрішнім критерієм в рамках дослідження загальної адаптації до життя.

4. «Форма з вивчення особистості» Д. Джексона.

Опитувальники мотивів - група опитувальників особистісних, призначених для діагностики мотиваційно - потребової сфери особистості, з метою встановити, на що спрямована активність індивідуума (мотиви як причини, що визначають вибір спрямованості поведінки).

Даний опитувальник призначений для дослідження особистісних особливостей і заснований на класифікації потреб Генрі Мюррея, відомого також як автора тесту тематичної апперцепції ТАТ, популярного за кордоном і в Україні. Найбільш популярними опитувальниками, розробленими на основі теорії Г. Мюррея є опитувальник Д. Джексон.

Оригінальні версії опитувальників Д.Джексона представлені п'ятьма формами. Найбільш відома і використовувана форма PRF - E оцінює 22 особистісні диспозиції, складається з 352 тверджень і призначена для тестування осіб старше 12 років. Висока популярність форми з вивчення особистості обумовлена достатньою валідністю і широтою психологічного виміру особистості. При створенні німецькомовної версії опитувальника деякі шкали були виключені. Цей варіант методики містить 234 твердження і оцінює 14 вимірів: потреби в досягненнях (Ac), спілкуванні (Af), агресії (Ag), влади (Do), витримці (En), залученні уваги до себе (Ex), уникненні ризику (Ha), спонтанності (Im), порядку (Or), соціальному схваленні (SR), підтримки (Su),

готовність допомагати (Nu), орієнтація на гру (Pl), загальна зацікавленість (Un).

Для збільшення варіативності показників, використовувалася триступенева шкала відповідей: від позиції « абсолютно не відповідає » = 1 бал, до позиції « повністю відповідає » = 3 бали.

Достовірність отриманих даних забезпечувалась методом t - критерія Стьюдента. Математичний метод Стьюдента, або t -тест Стьюдента, це статистичний метод, який використовується для порівняння середніх значень двох вибірок і визначення, чи є різниця між ними статистично значущою. Метод Стьюдента дозволяє оцінити, чи відрізняються середні значення двох груп не випадково, а через вплив певного фактора.

Експериментальне дослідження проводилося у період із грудня 2024 року по листопад 2025 року. Його метою було вивчення психологічних особливостей спортсменів різного рівня підготовленості та визначення впливу систематичних занять спортом на розвиток особистісних характеристик.

У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 24 років, серед яких 15 спортсменів, що професійно займаються бойовими мистецтвами протягом 1–6 років (перша група), та 15 осіб, які займаються спортом епізодично (любителі бадмінтону тощо), або взагалі не займаються спортом, вони склали другу групу. Усі учасники брали участь добровільно, з дотриманням принципів анонімності, інформованої згоди та етичних норм психологічних досліджень.

Організація експериментального дослідження передбачала чотири послідовні етапи:

1. Підготовчий етап (грудень 2024 – січень 2025 рр.)

На цьому етапі здійснено теоретичний аналіз проблеми, опрацьовано наукову літературу з питань психології спорту, мотивації досягнення, емоційної стійкості та саморегуляції спортсменів. Було визначено мету, завдання, гіпотези, об'єкт і предмет дослідження, розроблено структуру

експерименту, підібрано адекватні психодіагностичні методики та сформовано вибірку респондентів.

Також проведено організаційну підготовку: узгоджено умови проведення дослідження у спортивних секціях, клубах та навчальних закладах.

2. Констатувальний етап (лютий – квітень 2025 рр.)

На цьому етапі проводилося первинне дослідження психологічних характеристик спортсменів і любителів спорту. За допомогою психодіагностичних методик вивчалися особливості мотиваційної спрямованості, рівень емоційної стійкості, саморегуляції та ставлення до спортивної діяльності.

Отримані дані дозволили визначити вихідні відмінності між групами та окреслити напрями подальшої роботи.

3. Контрольний етап (жовтень – листопад 2025 рр.)

Заключний етап дослідження був присвячений аналізу, узагальненню та інтерпретації результатів. Було здійснено математико-статистичну обробку отриманих даних (зокрема, із використанням критерію Стьюдента для оцінки достовірності відмінностей між групами), сформульовано висновки та рекомендації.

На цьому етапі також підготовлено звітні матеріали, систематизовано емпіричні результати та зроблено загальні висновки щодо ефективності спортивної діяльності як чинника розвитку особистості.

Таким чином, організація експериментального дослідження передбачала чітку послідовність дій – від теоретичного аналізу проблеми до узагальнення практичних результатів. Це забезпечило комплексне вивчення психологічних особливостей спортсменів різного рівня підготовленості та дозволило виявити закономірності впливу спорту на формування особистісної зрілості, емоційної стійкості й мотиваційної спрямованості.

2.2. Особливості самопочуття спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами в умовах хронічного стресу.

Методика «САН» дозволяє отримати цілісну картину емоційного та психофізіологічного стану досліджуваних, а також порівняти рівень психічного благополуччя між групами.

У даному дослідженні її використано для виявлення відмінностей у загальному функціональному стані між професійними спортсменами та особами, що займаються спортом епізодично, а також для визначення впливу систематичних занять спортом на самопочуття, активність і настрій.

Дослідження особливостей самопочуття спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами проводилось за допомогою «Методики САН» (Методика і діагностика самопочуття, активності і настрою). Отримані результати наведені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Показники самопочуття спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами ($M \pm m$)

Шкали	1 група спортсмени	2 група Не займаються спортом	t	p
Самопочуття	5,57±0,37	4,65±0,27	2,01	0,05
Активність	5,16±0,28	4,44±0,19	2,13	0,05
Настрій	5,77±0,38	5,24±0,31	1,08	-

Виходячи з результатів, наведених у табл. 2.1, можна відзначити низку закономірностей у показниках самопочуття, активності та настрою у професійних спортсменів та осіб, які не займаються спортом регулярно.

Передусім, в обох групах найвищі середні значення отримано за шкалою «настрій»: у спортсменів – 5,77 бала, у не спортсменів – 5,24 бала. Це свідчить

про загальну позитивність емоційного стану респондентів незалежно від участі у спортивній діяльності, хоча у професійних спортсменів рівень настрою дещо вищий, що може бути пов'язано з більш розвиненими навичками емоційної саморегуляції, властивими тренуваним особам.

Натомість найнижчі середні показники були зафіксовані за шкалою «активність» – 5,16 бала у спортсменів та 4,44 бала у не спортсменів. Це може свідчити про знижену суб'єктивну відчутність енергійності та залученості в діяльність, що у групі не спортсменів проявляється більш виражено. Такий результат є очікуваним, з огляду на те, що систематичні фізичні тренування сприяють підтриманню більш високого рівня життєвого тону та працездатності.

Слід також звернути увагу на те, що за всіма шкалами показники професійних спортсменів є дещо вищими, ніж у групи, яка не займається спортом регулярно. Це може вказувати на позитивний вплив систематичних тренувань на загальне самопочуття, активність і емоційний стан.

В результаті математико-статистичного аналізу за шкалою «Самопочуття» були виявлені достовірні відмінності за показниками у першій групі ($5,57 \pm 0,37$), в другій ($4,65 \pm 0,27$) при $p \leq 0,05$, вірогідно більші показники зафіксовано в групі професійних спортсменів. Це свідчить про те, що особи, які займаються спортом мають вищий рівень фізіологічної та психологічної комфортності. Вони рідше переживають почуття дискомфорту в різних частинах тіла. Це зумовлено постійними фізичними та психологічними навантаженнями під час тренувань та змагань. Тоді як для осіб, що не займаються спортом більш притаманна перевтома, соматичний дискомфорт, виснаження або знижена працездатність. За результатами математико-статистичного аналізу за шкалою «Активність» також були виявлені достовірні відмінності між групами. Середній показник у спортсменів склав $5,16 \pm 0,28$, тоді як у осіб, що не займаються спортом регулярно – $4,44 \pm 0,19$ при $p \leq 0,05$. Вищі показники у першій групі свідчать про те, що професійні спортсмени характеризуються більш високим рівнем життєвого тону,

енергійності та готовності до діяльності. Завдяки регулярним тренуванням їх нервово-м'язова система підтримується у стабільному функціональному стані, що сприяє швидшому відновленню, стійкості до втоми та підвищеній працездатності

У представників другої групи, які займаються спортом епізодично, або взагалі не займаються, показник активності нижчий. Це може свідчити про менш стабільний режим фізичного навантаження, частіші коливання енергетичного тону, швидшу втому та нижчу мобілізованість організму в повсякденній діяльності. Нерегулярність спортивної активності не забезпечує достатнього зміцнення функціональних систем організму, що відбивається на суб'єктивному відчутті активності та працездатності.

За шкалою «Настрій» середні показники у спортсменів становлять $5,77 \pm 0,38$, тоді як у не спортсменів – $5,24 \pm 0,31$. Різниця між групами є статистично недостовірною ($t=1,08$; $p>0,05$), що свідчить про відсутність значущих відмінностей за цим показником.

Попри це, середній рівень настрою у спортсменів вищий, ніж у представників другої групи. Це може опосередковано свідчити про позитивний емоційний фон, властивий особам, які систематично займаються спортом. Фізичні навантаження, особливо у бойових мистецтвах, сприяють емоційному розвантаженню, зниженню напруги та формуванню більш стійкого позитивного ставлення до життєвих подій.

У респондентів, які не займаються спортом, показники настрою також перебувають на середньому рівні, що говорить про загалом стабільний емоційний стан. Проте відсутність систематичної фізичної активності може зумовлювати меншу емоційну врівноваженість та нижчу інтенсивність позитивних переживань, у порівнянні зі спортсменами.

Таким чином, результати методики САН дозволили оцінити загальний функціональний стан респондентів та виявити характерні відмінності між особами, які професійно займаються бойовими мистецтвами, і тими, хто займається спортом епізодично або не займається взагалі. Відповідно до теорії

методики САН, у стані відпочинку та відсутності втоми показники самопочуття, активності та настрою мають бути приблизно рівними. Зниження самопочуття чи активності при відносно вищому настрої може свідчити про втому, знижену працездатність або емоційно-фізіологічний дисбаланс. Це свідчить про збалансований функціональний стан, відсутність явних ознак втоми та достатній рівень мобілізованості організму.

В другій групі досліджуваних спостерігається характерне для втоми співвідношення: «самопочуття» та «активність» нижчі за «настрій». Це може свідчити про нижчу фізіологічну адаптивність, нестабільний енергетичний тонус, більшу вираженість соматичного або емоційного виснаження, швидшу настання втоми у побутових та навчальних навантаженнях. Хоча всі показники залишаються в межах «нормальних» (вище 4 балів), у цієї групи помітний менш гармонійний баланс, що може бути наслідком нерегулярної фізичної активності.

Отже, аналіз результатів показав, що спортсмени характеризуються більш оптимальним, збалансованим та стійким функціональним станом, тоді як у не спортсменів спостерігаються ознаки меншої фізіологічної та емоційної зрівноваженості, що проявляється у нижчих показниках самопочуття та активності та менш рівномірному їх співвідношенні.

Це дозволяє зробити висновок, що регулярні заняття спортом – особливо бойовими мистецтвами – позитивно впливають на психофізіологічний стан, сприяють підвищенню адаптивності, стійкості до стресу та підтриманню оптимального настрою.

2.3. Рівень особистісної зрілості та задоволеність життям у спортсменів бойових мистецтв в кризових ситуаціях військового стану в Україні.

Бойові мистецтва вимагають високої саморегуляції, відповідальності, волі, здатності контролювати емоції й приймати виважені рішення в ситуаціях

ризик. Рівень особистісної зрілості відображає здатність спортсмена бути самостійним, усвідомленим і стійким, що прямо впливає на ефективність у бойових видах спорту.

Використання тесту Ю. З. Гільбуха у дослідженні спортсменів дозволяє комплексно оцінити рівень їхньої особистісної зрілості, визначити важливі психологічні ресурси, виявити можливі проблемні зони та зробити висновки про вплив спорту на розвиток особистості. Отримані результати за цією методикою наведені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Показники особистісної зрілості та окремих її аспектів у спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами ($M \pm m$)

Шкали	1 група	2 група	t	p
Мотивація досягнень	14,55±1,62	9,30±1,94	2,06	0,05
Відносини до свого «Я» («Я» - концепція)	14,65±2,43	8,50±1,81	2,02	0,05
Почуття громадянського обов'язку	6,70±0,71	3,00±1,07	2,87	0,01
Життєва установка	12,30±1,79	8,30±1,32	1,79	-
Здатність до психологічної близькості з іншою людиною	6,95±0,93	6,50±0,95	0,33	-

Аналіз отриманих даних показав наявність статистично значущих відмінностей між групами за шкалою «Мотивація досягнень» ($t = 2,06$; $p \leq 0,05$). У професійних спортсменів середні показники (14,55±1,62) виявилися вірогідно вищими, ніж у осіб, які не займаються спортом (9,30±1,94).

Це свідчить про те, що спортсмени мають виражене прагнення досягати високих результатів, демонструють цілеспрямованість, наполегливість та готовність долати труднощі. Їх діяльність структурована навколо постійного вдосконалення власних можливостей.

У представників другої групи мотивація досягнень менш сформована, що може відображати відсутність систематичного досвіду подолання складних завдань та змагальних ситуацій.

За шкалою «Відношення до свого „Я“» також виявлено достовірні розбіжності між групами ($t = 2,02$; $p \leq 0,05$). Спортсмени демонструють значно вищі показники ($14,65 \pm 2,43$) порівняно з тими, хто не займається спортом ($8,50 \pm 1,81$)

Це вказує на те, що у професійних спортсменів більш сформована позитивна Я-концепція, вища самооцінка, впевненість у власних можливостях і прийняття себе.

Інтенсивні тренування, перемоги та подолання фізичних і психологічних бар'єрів сприяють формуванню стійкого та цілісного образу «Я». Натомість у осіб без систематичної спортивної практики ці характеристики менш виражені.

За шкалою «Почуття громадянського обов'язку» зафіксовано високорівневі та статистично значущі відмінності між групами ($t = 2,87$; $p \leq 0,01$). У спортсменів середній показник становить $6,70 \pm 0,71$, що істотно перевищує результат другої групи ($3,00 \pm 1,07$).

Ці дані свідчать, що спортсмени більш схильні до соціальної відповідальності, готовності виконувати колективні та суспільні обов'язки, дотримуватися норм і правил.

Культура єдиноборств традиційно наголошує на дисципліні, честі, самоконтролі, а також на служінні спільноті та повазі до інших, що може пояснювати значно вищу вираженість цього аспекту.

У респондентів, що не займаються спортом, цей компонент сформований на значно нижчому рівні, що може бути зумовлено меншою включеністю у соціально регламентовану діяльність.

За показниками шкали «Життєва установка» значущих статистичних відмінностей не виявлено ($t = 1,79$; $p > 0,05$). Проте рівень середніх значень у спортсменів ($12,30 \pm 1,79$) дещо вищий порівняно з другою групою ($8,30 \pm 1,32$).

Спортсмени схильні до більшої впорядкованості життєвих цілей, усвідомлення власної життєвої стратегії та наявності чітких орієнтирів. Вони зазвичай демонструють активну життєву позицію, обумовлену дисципліною тренувального процесу.

У групи, яка не займається спортом, життєві орієнтації є менш структурованими, що може проявлятися у меншій визначеності життєвих цілей і мотивацій.

За шкалою «Здатність до психологічної близькості з іншою людиною» не було виявлено достовірних міжгрупових відмінностей ($t = 0,33$; $p > 0,05$). Середні показники є практично однаковими у двох вибірок: $6,95 \pm 0,93$ у спортсменів та $6,50 \pm 0,95$ у групи, що не займається спортом.

Це свідчить про те, що здатність до встановлення емоційно значущих, близьких міжособистісних стосунків не залежить від спортивного досвіду.

Потреба в емоційній підтримці, вміння довіряти, співпереживати й підтримувати соціальні зв'язки може формуватися під впливом ширшого спектра соціальних, сімейних, особистісних і культурних чинників, а не лише спортивної діяльності.

Застосування методики Гільбуха дозволило комплексно оцінити рівень сформованості особистісної зрілості досліджуваних за низкою ключових параметрів, що відображають інтегрованість, автономність та стійкість особистісного функціонування. Отримані результати свідчать, що у вибірці загалом домінує середній рівень особистісної зрілості, що вказує на достатню сформованість базових компонентів відповідальної, стабільної та соціально адаптованої особистості.

Найбільш розвиненими виявилися такі аспекти зрілості, як: адекватність самооцінки, відповідальність і самоконтроль, здатність до рефлексії, емоційна рівноваженість. Водночас менш гармонійною є сформованість таких компонентів, як: автономність, послідовність саморозвитку, зрілість соціальних стосунків, внутрішня мотивація до самовдосконалення.

Порівняння показників двох груп виявило суттєві відмінності у структурі й рівні особистісної зрілості. Спортсмени демонструють вищий загальний рівень особистісної зрілості, ніж особи, які не займаються спортом.

Це проявляється у більшій організованості, врівноваженості, відповідальності та усвідомленому ставленні до власних дій. У групи не спортсменів показники є більш неоднорідними та менш структурованими, що відображає середній або знижений рівень інтегрованості ключових компонентів зрілості.

Отримані дані підтверджують, що регулярна спортивна діяльність є важливим фактором розвитку особистісної зрілості, оскільки спорт: формує дисципліну та самоконтроль, підвищує стресостійкість, стимулює розвиток соціальної компетентності, структурує мотиваційну сферу, сприяє інтеграції емоційних, когнітивних та поведінкових компонентів особистості.

Особи, які не займаються спортом, хоча й демонструють сформованість окремих параметрів, відрізняються менш цілісним і менш гармонійним проявом ключових аспектів зрілості.

Задоволеність життям виступає інтегральним показником психологічного благополуччя, відображає якість життєвого функціонування, рівень адаптації та психологічної стійкості людини в повсякденності. Бойові мистецтва включають високі фізичні навантаження, самодисципліну, змагальні ситуації, переживання успіхів і поразок, розвиток вольової регуляції, контроль емоцій.

Ці умови здатні підсилювати життєву залученість, формувати цілеспрямованість, стабільність життєвої позиції, а також, навпаки, провокувати втомлення, виснаження або переживання невдач. У психофізіології та спортивній психології існує припущення, що регулярні тренування сприяють: більш високій активності та тону, зниженню рівня апатії та виснаженості, чіткішому відчуттю життєвої перспективи, більшій стійкості до стресу.

Дослідження особливостей задоволеності життям у спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами проводилось за допомогою опитувальник «Задоволеність життям».

Отримані результати наведені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Показники задоволенням життям спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами ($M \pm m$)

Фактори	1 група	2 група	t	p
(F1) – життєва включеність	57,55±1,62	51,50±2,22	2,19	0,05
(F2) – розчарування в житті	26,75±1,17	30,05±1,68	2,00	0,05
(F3) – втома від життя	25,25±1,10	25,80±1,74	0,26	-
(F4) – занепокоєння про майбутнє	25,35±1,59	25,65±1,66	0,13	-
Загальна задоволеність життям	80,20±4,00	70,00±5,46	2,00	0,05

Відповідно до отриманих емпіричних даних (табл. 2.3), було здійснено порівняльний аналіз показників задоволеності життям між спортсменами, які займаються бойовими мистецтвами (1 група), та особами, котрі не ведуть регулярної спортивної діяльності (2 група).

За фактором 1 – «Життєва включеність» (F1) показники першої групи (57,55±1,62) статистично значуще перевищують результати другої (51,50±2,22) при $p \leq 0,05$. Це вказує на те, що спортсмени мають вищий рівень активної залученості в життєві процеси, більш насичене емоційне життя, виражене відчуття «проживання моменту» та життєвої енергії

Регулярні тренування, участь у змаганнях, систематичний розвиток фізичних і вольових ресурсів сприяють формуванню відчуття динамічності, емоційного піднесення і цілеспрямованості.

У не спортсменів рівень життєвої включеності нижчий, що може бути пов'язано з менш активним способом життя та недостатньою реалізацією особистісного потенціалу.

За показником Фактор 2 – «Розчарування в житті» (F2) у спортсменів зафіксовано нижчі значення ($26,75 \pm 1,17$), ніж у представників другої групи ($30,05 \pm 1,68$), причому відмінності статистично достовірні ($p \leq 0,05$).

Це свідчить про меншу вираженість переживань розчарування, фрустрації, досади чи незадоволення власними результатами життєдіяльності у спортсменів. Регулярні спортивні досягнення, наявність структурованих цілей, чітких критеріїв успіху, а також соціальна підтримка в команді або групі тренувань допомагають знижувати рівень невдоволення життєвими подіями.

У осіб, які не займаються спортом, показники розчарування дещо вищі, що може відображати недостатню реалізацію планів, відчуття неефективності зусиль або нестачу життєвих орієнтирів.

Показники першої групи за фактором 3 – «Втома від життя» (F3) склали ($25,25 \pm 1,10$), і вони практично не відрізняються від результатів другої групи ($25,80 \pm 1,74$), різниця статистично незначуща.

Це означає, що рівень астеничних станів – втоми, виснаження, пасивності, апатії – є приблизно однаковим у обох групах. Спортсмени, попри інтенсивні фізичні навантаження, не демонструють підвищеної втомлюваності, що може свідчити про адаптацію їхнього організму до регулярних тренувань та більш ефективні механізми саморегуляції.

У свою чергу, особи, які не займаються спортом, хоча й менше навантажені фізично, можуть переживати втому іншого характеру – пов'язану із розумовим перенапруженням, низьким рівнем активності або нестачею ресурсів.

Показники обох груп майже ідентичні за фактором 4 – «Занепокоєння про майбутнє» (F4): $25,35 \pm 1,59$ у спортсменів та $25,65 \pm 1,66$ у не спортсменів.

Статистично значущих відмінностей не виявлено, що дозволяє зробити висновок про співставний рівень тривожних очікувань, невпевненості та занепокоєння щодо майбутнього у представників обох вибірок.

Цей результат може свідчити про те, що фактори життєвої нестабільності та соціальної напруженості впливають на всіх молодих людей незалежно від рівня спортивної активності, а заняття спортом не забезпечує повного захисту від переживання тривоги щодо майбутніх життєвих подій.

Узагальнений показник «Задоволеність життям» також демонструє статистично значущі відмінності між групами ($p \leq 0,05$).

У спортсменів загальна задоволеність життям становить $80,20 \pm 4,00$ бала, що значно перевищує показник не спортсменів – $70,00 \pm 5,46$ бала.

Це дозволяє зробити висновок, що спортсмени, які займаються бойовими мистецтвами, в цілому більш задоволені своїм життям, частіше відчувають позитивні емоції, активність та життєвий сенс, мають нижчу вираженість розчарування та дещо кращу адаптацію до життєвих обставин.

Отже, за результатами цієї методики, можна відзначити, що переваги спортсменів зафіксовано за факторами F1 (життєва включеність) та F2 (нижчий рівень розчарування), а також за загальною оцінкою задоволеності життям.

Це вказує на позитивний вплив систематичних занять бойовими мистецтвами на емоційну активність, загальне самопочуття, мотиваційно-ціннісну сферу та суб'єктивне ставлення до життя.

Рівень втоми та занепокоєння про майбутнє є подібним у спортсменів і не спортсменів, що може відображати вплив загальних соціальних умов, однакової вікової специфіки або однакової чутливості до життєвих стресорів.

У цілому спортсмени демонструють більш гармонійний, ресурсний та активний тип взаємодії у системі «Я – Життя», що проявляється у більшій емоційній включеності, смисловій насиченості та позитивному життєвому тонусі.

Отже, аналіз отриманих результатів свідчить, що заняття бойовими мистецтвами позитивно впливають на суб'єктивне відчуття задоволеності життям молодих людей. Спортсмени більш активно залучені у життєві процеси, їх життя насичене, вони відчують емоційну повноту, позитивний настрій та високий рівень мотивації до дій. Вони частіше проживають момент «тут і зараз», активно реалізують свої прагнення і відчують задоволення від повсякденних подій.

Спортсмени менш схильні до фрустрації, відчуття невдоволення або дискомфорту, який виникає при невідповідності очікуваного і фактичного результату. Регулярні тренування, досягнення конкретних спортивних цілей та соціальна підтримка під час занять сприяють зниженню рівня розчарування і формуванню позитивного життєвого досвіду.

Рівень астенічних станів та тривожних очікувань щодо майбутнього є приблизно однаковим у обох групах. Можна припустити, що тривожні очікування та фізична або психоемоційна втома формуються під впливом загальних соціальних факторів, навчального або життєвого навантаження, а заняття спортом не забезпечують абсолютного захисту від цих явищ, хоча вони позитивно впливають на загальний стан активності та емоційне благополуччя.

Отже, можна зробити висновок, що регулярні заняття бойовими мистецтвами сприяють підвищенню життєвої активності, зниженню рівня розчарування, формуванню позитивного ставлення до життя та збільшенню загального рівня задоволеності життям. У свою чергу, не спортсмени, незважаючи на нормальні показники втоми та тривожності, демонструють нижчий рівень активної залученості та меншу загальну задоволеність життям, що може бути пов'язано з менш структурованим способом життя, відсутністю регулярної фізичної активності та меншою можливістю реалізувати життєві прагнення.

Таким чином, результати цієї методики підтверджують, що спорт є ефективним фактором психологічного благополуччя та особистісного

розвитку молоді людини, сприяє формуванню ресурсного, активного і емоційно насиченого способу життя.

2.4. Особистісні особливості спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами в умовах хронічного стресу.

В умовах воєнних дій в Україні хронічний стрес набуває системного характеру, впливаючи на психічне здоров'я, адаптаційні можливості та особистісне функціонування людини. Особливої уваги в цьому контексті потребують особи, чия діяльність пов'язана з підвищеними психофізичними навантаженнями та високими вимогами до саморегуляції, зокрема спортсмени, які займаються бойовими мистецтвами.

Бойові мистецтва поєднують інтенсивні фізичні навантаження, жорстку змагальну взаємодію, необхідність швидкого прийняття рішень та постійний контроль емоційних станів. За таких умов особистісні особливості спортсмена виступають ключовим чинником ефективності спортивної діяльності, збереження психологічної рівноваги та здатності протистояти хронічному стресу. Водночас тривала дія стресових факторів може як активізувати адаптаційні ресурси особистості, так і призводити до виснаження, зниження мотивації та порушення психологічного благополуччя.

Незважаючи на значну кількість досліджень у галузі спортивної психології, проблема особистісних особливостей спортсменів бойових мистецтв саме в умовах хронічного стресу залишається недостатньо розкритою. Більшість наукових праць зосереджені на вивченні мотивації, вольових якостей або психічних станів у змагальній діяльності, тоді як інтегративний аналіз особистісних характеристик у ситуаціях тривалої стресової напруги потребує подальшого поглиблення.

Актуальність даного дослідження зумовлена також практичними потребами сучасного спорту, зокрема необхідністю розробки ефективних

програм психологічної підготовки, психопрофілактики та підтримки спортсменів у кризових умовах.

Методика «Форма з вивчення особистості» Д. Джексона є ефективним інструментом для комплексного оцінювання особистісних особливостей, зокрема структури потреб і мотивів людини. Оскільки методика оцінює потреби в досягненнях, спілкуванні, владі, підтримці, соціальному схваленні, уникненні ризику та інші, її використання дозволяє порівняти структуру потреб у професійних спортсменів і осіб, які не займаються спортом регулярно. Застосування опитувальника Д. Джексона у нашому дослідженні дозволяє отримати структуровану та кількісно вимірювану характеристику особистісних потреб і мотивів, що є ключовим для вивчення психологічних відмінностей між професійними спортсменами та тими, хто не займається спортом систематично. Результати дослідження за цією методикою наведені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Показники особистісних особливостей спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами ($M \pm m$)

Шкали	1 група спортсмени	2 група Хто не займається спортом	t	p
Потреба в досягненнях	31,00±0,81	30,40±0,65	0,57	-
Товариськість	31,25±0,57	33,25±0,57	2,45	0,05
Агресія	29,80±0,63	31,70±0,64	2,09	0,05
Домінантність	30,85±0,51	31,90±0,78	1,11	-
Витримка	32,60±0,74	31,85±0,91	0,63	-
Потреба представляти	31,90±0,86	32,10±0,84	0,17	-
Уникнення ризику	30,65±0,70	29,85±0,68	0,82	-
Імпульсивність	32,45±0,84	34,05±1,09	1,15	-
Готовність до допомоги	30,75±0,60	30,50±0,84	0,24	-
Потреба в порядку	32,25±0,57	31,65±0,77	0,62	-
Орієнтація на гру	32,60±0,73	31,30±0,76	1,23	-

Потреба в соціальному схваленні	32,75±0,77	31,80±0,83	0,83	-
Наслідкування	29,85±0,71	29,60±0,88	0,22	-
Загальна зацікавленість	31,25±0,92	30,75±0,85	0,39	-
Соціальна бажаність	20,60±0,41	19,85±0,31	1,44	-

Виходячи з отриманих даних, наведених у табл. 2.4, можна охарактеризувати особистісні особливості спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами, у порівнянні з особами, що не займаються спортом.

Для більшості шкал опитувальника не було виявлено суттєвих статистичних відмінностей між учасниками, що свідчить про загальну подібність базової особистісної структури за багатьма потребово-мотиваційними характеристиками.

Зокрема, практично однаковими у двох групах залишаються наступні показники: потреба в досягненнях, домінантність, витримка, потреба представляти себе (експресивність), уникнення ризику, готовність до допомоги, потреба в порядку, орієнтація на гру, потреба у соціальному схваленні, наслідкування, загальна зацікавленість, соціальна бажаність.

Це означає, що спорт сам по собі не є визначальним фактором, який формує ці риси, і вони можуть бути властивими людям незалежно від спортивної діяльності.

Разом із тим, у кількох важливих особистісних характеристиках групи демонструють чітко окреслені відмінності.

Не спортсмени мають статистично вищий показник товариськості (33,25 проти 31,25; $p = 0,05$). Це може свідчити, що особи, які не займаються спортом, більш активно шукають соціальних контактів, відчують потребу у спілкуванні й легше вступають у міжособистісні взаємодії.

Спортсмени, особливо представники бойових мистецтв, можуть демонструвати стриманішу соціальну активність, що пов'язано з концентрацією на тренувальному процесі, внутрішній дисципліні та специфічних вимогах індивідуальних видів спорту.

За шкалою агресії вищі значення притаманні саме не спортсменам (31,70 проти 29,80; $p = 0,05$).

Цей результат є дуже показовим. Він узгоджується з дослідженнями, які демонструють, що спортивна діяльність, особливо бойові мистецтва – сприяють більшій саморегуляції емоційної сфери, контролю імпульсів та конструктивному вираженню агресії.

Регулярне тренування вчить спортсменів керувати агресивними імпульсами, трансформувати їх у силу, техніку, швидкість, а не у деструктивні дії.

Не спортсмени, навпаки, можуть менш ефективно регулювати емоційне напруження, що проявляється у підвищеному рівні агресивності.

За шкалою Імпульсивність (Im), хоча статистична значущість не досягнута, тенденція до вищих показників імпульсивності спостерігається у не спортсменів (34,05 проти 32,45).

У сукупності з підвищеними показниками агресії це може вказувати на менш ефективні саморегуляційні механізми, характерні для осіб, які не мають системного тренувального процесу.

За результатами дослідження особистісного профілю спортсменів можна відмітити, що професійні спортсмени демонструють: помірний рівень товарищкості, дещо нижчий, ніж у контрольної групи; нижчий рівень агресії, що підкреслює роль спорту в розвитку самоконтролю; стабільність особистісної структури та збалансованість потреб; тенденцію до кращої дисциплінованості, організованості та витримки (хоча статистично це не підтверджено).

Ці результати загалом узгоджуються зі специфікою бойових мистецтв, які передбачають розвиток самовладання, цілеспрямованості та внутрішньої зібраності.

Особи, які не займаються спортом, характеризуються: більшою товарищкістю (суб'єктивна потреба в соціальній взаємодії); підвищеною

агресивністю та імпульсивністю; схожими з спортсменами рівнями інших потреб, але за деякими шкалами – більшою варіативністю.

Це може свідчити про менш структуровану та менш регульовану поведінкову сферу порівняно зі спортсменами.

Результати застосування опитувальника «Форма з вивчення особистості» показують, що переважна більшість особистісних характеристик у спортсменів та осіб, які не займаються спортом, є подібними, що свідчить про відносну незалежність базової потребоно-мотиваційної структури від систематичної спортивної діяльності.

Водночас було виявлено два статистично значущі та психологічно важливі відмінності: не спортсмени є більш товариськими, ніж спортсмени; демонструють вищий рівень агресії.

Для спортсменів, що займаються бойовими мистецтвами, характерний нижчий рівень агресивних імпульсів, що підтверджує вплив тренувального процесу на розвиток самоконтролю, емоційної регуляції та здатності до конструктивного управління енергією.

Узагальнюючи, можна сказати, що спортсмени мають більш зрівноважений та контрольований профіль потреб, тоді як не спортсмени демонструють дещо більшу емоційність, імпульсивність і соціальну активність.

Висновки до другого розділу

Отже, в результаті комплексного порівняльного аналізу психологічних особливостей спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами, та осіб, що не займаються спортом, було встановлено низку важливих закономірностей.

По-перше, за даними методики САН, спортсмени характеризуються кращим самопочуттям, вищою активністю та більш позитивним настроєм. Це свідчить про сприятливіший функціональний стан, зумовлений регулярними фізичними навантаженнями, тренуваністю та сформованими навичками стресостійкості.

По-друге, за методикою особистісної зрілості Ю. Гільбуха спортсмени продемонстрували значно вищі рівні мотивації досягнень, зрілої «Я-концепції» та почуття громадянського обов'язку. Це вказує на більш сформовані ціннісно-мотиваційні структури, відповідальність і здатність до саморегуляції.

По-третє, результати опитувальника «Задоволеність життям» засвідчили, що спортсмени мають виразнішу життєву включеність і нижчі рівні розчарування в житті, що формує загалом вищу суб'єктивну задоволеність життєвою ситуацією. Водночас рівень тривожності щодо майбутнього та втоми є подібним у двох групах.

По-четверте, за опитувальником Д. Джексона встановлено, що загальний профіль особистісних потреб у двох групах подібний, однак не спортсмени характеризуються більшою товариськістю та агресивністю. У спортсменів, навпаки, спостерігається стриманіша соціальна поведінка та кращий контроль агресивних імпульсів.

У цілому результати підтверджують, що систематичні заняття бойовими мистецтвами позитивно впливають на фізіологічний стан, емоційно-вольову регуляцію, життєву позицію та особистісну зрілість, тоді як відсутність регулярної спортивної активності пов'язана з меншою стійкістю, більшою імпульсивністю та нижчою задоволеністю життям.

РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ У НИХ НЕГАТИВНИХ ПСИХО-ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ.

Результати проведеного дослідження засвідчують, що спортсмени, які займаються бойовими мистецтвами, загалом характеризуються більш високим рівнем психологічної адаптованості, особистісної зрілості та життєвої залученості порівняно з особами, які не займаються спортом. Водночас умови хронічного стресу та кризових ситуацій створюють ризики розвитку емоційного виснаження, тривожних станів, зниження мотивації та порушення психологічного благополуччя. З огляду на це доцільним є впровадження системи цілеспрямованих психопрофілактичних та корекційних заходів.

1. Формування навичок усвідомленої саморегуляції психоемоційних станів.

Спортсменам бойових мистецтв доцільно систематично розвивати навички саморегуляції як ключовий компонент стресостійкості. Рекомендується:

- впроваджувати дихальні техніки (діафрагмальне дихання, ритмічне дихання 4–6, квадратне дихання) для зниження рівня психофізіологічної напруги;
- використовувати методи м'язової релаксації (за Джекобсоном, аутогенне тренування) для профілактики соматичного перенапруження;
- застосовувати короткі практики усвідомленості (mindfulness) з метою стабілізації емоційного стану та зниження рівня тривожності в умовах невизначеності.

Регулярне застосування зазначених методів сприяє збереженню оптимального функціонального стану, що особливо важливо за тривалого впливу стресових чинників.

2. Підтримка та розвиток адаптивної мотиваційної спрямованості.

В умовах хронічного стресу особливого значення набуває характер мотивації спортсмена. Рекомендується:

- орієнтувати спортсменів не лише на зовнішні результати (перемоги, рейтинги), а й на процесуальні цілі – самовдосконалення, підвищення майстерності, розвиток особистісних якостей;
- формувати внутрішню мотивацію через усвідомлення особистісного сенсу спортивної діяльності;
- використовувати індивідуалізоване цілепокладання з урахуванням реальних психофізичних ресурсів спортсмена.

Збалансована мотиваційна структура знижує ризик емоційного вигорання та сприяє стійкому подоланню стресових ситуацій.

3. Профілактика негативних психоемоційних станів та емоційного виснаження.

З метою попередження розвитку депресивних, тривожних та астеничних станів доцільно:

- здійснювати регулярний психологічний моніторинг функціонального стану спортсменів (самопочуття, активність, настрій);
- своєчасно коригувати тренувальні навантаження з урахуванням ознак перевтоми та психічного виснаження;
- формувати навички емоційної грамотності: розпізнавання власних емоцій, їх прийняття та конструктивне вираження.

Це сприятиме підтримці психологічного благополуччя спортсменів у довготривалій перспективі.

4. Розвиток особистісної зрілості та відповідальності за власний психічний стан.

З огляду на виявлені показники особистісної зрілості, доцільно акцентувати увагу на:

- розвитку рефлексивних умінь (аналіз власних переживань, поведінки, реакцій у стресових ситуаціях);
- формуванні адекватної «Я-концепції» та позитивного ставлення до себе;
- підтримці ціннісних орієнтацій, пов'язаних із відповідальністю, самодисципліною та громадянською позицією.

Розвинена особистісна зрілість виступає важливим внутрішнім ресурсом протидії хронічному стресу.

5. Посилення соціальної підтримки та командної взаємодії.

Навіть у індивідуальних видах бойових мистецтв соціальне оточення відіграє суттєву роль у зниженні рівня стресу. Рекомендується:

- сприяти формуванню підтримувального психологічного клімату в спортивних колективах;
- залучати тренерів до виконання не лише навчально-тренувальної, а й підтримувальної функції;
- заохочувати відкриту комунікацію щодо емоційних труднощів, пов'язаних із тренуваннями та зовнішніми кризовими подіями.

Соціальна підтримка зменшує відчуття ізольованості та підсилює адаптаційні ресурси особистості.

6. Інтеграція психологічної підготовки в систему спортивного тренування.

Для підвищення ефективності психопрофілактичних заходів доцільно:

- включати психологічну підготовку як обов'язковий компонент тренувального процесу;
- проводити психоосвітні заняття щодо впливу стресу, механізмів адаптації та методів самодопомоги;
- використовувати індивідуальні та групові форми психологічного супроводу спортсменів у кризових умовах.

Комплексний підхід до підготовки спортсменів сприяє гармонійному поєднанню фізичної, психологічної та особистісної складових спортивної діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми впливу спорту на формування особистості та психоемоційні стани спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами. Доведено, що бойові мистецтва виступають не лише видом спорту, а й філософією життя, яка сприяє формуванню самодисципліни, відповідальності, самоконтролю та внутрішньої зрілості спортсмена. Обґрунтовано роль психологічної підготовки як важливого чинника розвитку вольових якостей, емоційної регуляції та готовності до діяльності в умовах підвищеного навантаження.

Проаналізовано феномен стресостійкості у контексті спортивної діяльності, що дозволило визначити спорт як ефективний засіб формування здатності особистості протистояти стресу та зберігати психоемоційну стабільність. Встановлено, що систематичні заняття бойовими мистецтвами

сприяють розвитку життєздатності особистості та формуванню адаптивних стратегій поведінки в умовах хронічного стресу та кризових ситуацій.

Отримані теоретичні положення підтвердили актуальність обраної теми та стали методологічною основою для подальшого емпіричного дослідження психологічних особливостей спортсменів бойових мистецтв.

2. За методикою САН встановлено, що спортсмени демонструють більш сприятливий функціональний стан порівняно з особами, які не займаються спортом регулярно. У спортсменів вищі показники самопочуття, що відображає стабільніший рівень фізіологічного та психологічного благополуччя. Вони рідше відчують втому, дискомфорт чи знижену працездатність завдяки адаптаційним можливостям, сформованим під впливом тренувального процесу. Показники активності також підтверджують, що спортсмени загалом мають більш високий тонус і здатність до мобілізації енергетичних ресурсів. Позитивний настрій є ще одним важливим аспектом – у спортсменів він вищий, що можна розглядати як результат стійкості до стресогенних факторів та задоволення від спортивної діяльності. Таким чином, професійні заняття єдиноборствами сприяють формуванню оптимального психофізичного стану, що є важливою передумовою ефективності їх повсякденної та спортивної активності.

3. За результатами дослідження особистісної зрілості та задоволеності життям у спортсменів бойових мистецтв в кризових ситуаціях військового стану в Україні було встановлено, що значно вищий рівень особистісної зрілості спортсменів у порівнянні з не спортсменами. Зокрема, спортсмени мають сильнішу мотивацію досягнень, що відображає їх прагнення до самоперевершення, постановки цілей і реалізації власного потенціалу. Зріліша «Я-концепція» свідчить про сформоване уявлення про себе, стабільну самооцінку, внутрішню впевненість та здатність брати відповідальність за власні вчинки. Високі показники почуття громадянського обов'язку демонструють соціальну зрілість – готовність діяти відповідно до норм, принципів та колективних інтересів. Спортсмени також характеризуються

більш оптимістичною життєвою установкою і певною стабільністю у міжособистісних відносинах, що підтверджує високий рівень інтегрованості особистісних структур. Таким чином, професійні заняття бойовими мистецтвами значною мірою сприяють формуванню зрілої, відповідальної та соціально активної особистості.

Спортсмени мають вищий рівень життєвої включеності, тобто вони активніше проживають свій досвід, відчують насиченість життя, мають більше позитивних емоцій, цілей та прагнень. Водночас у них нижчий рівень розчарування в житті, що свідчить про кращу реалізацію бажань і меншу схильність фокусуватися на невдачах. Рівень втоми від життя та тривожності щодо майбутнього у спортсменів і не спортсменів є приблизно однаковим, однак загальна задоволеність життям значно вища у спортсменів. Це вказує на позитивний вплив спорту на загальне психоемоційне самопочуття, відчуття контролю над життям і впевненість у власних можливостях. Регулярні тренування, досягнення спортивних результатів, приналежність до команди та наявність чіткої структурованості життя сприяють формуванню стійкого відчуття сенсу та задоволення життям.

4. За результатами дослідження особистісних особливостей спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами в умовах хронічного стресу встановлено, що профіль особистісних рис спортсменів загалом відрізняється стабільністю та збалансованістю. Вони характеризуються високою потребою в досягненнях, помірним рівнем домінантності та витримки, а також достатньо розвиненою здатністю до самоконтролю та організованості. На відміну від не спортсменів, спортсмени демонструють нижчі показники товариськості й агресії, що може свідчити про стриманість, самодисципліну та контроль поведінкових імпульсів, сформовані у процесі тренувань. Водночас їхня орієнтація на гру, потреба в порядку та соціальному схваленні перебувають у межах оптимальних та не виходять за нормативні значення, що вказує на гармонійність особистісної структури. Отже, професійні єдиноборці мають комплекс якостей, які сприяють ефективній

спортивній діяльності: відповідальність, зібраність, цілеспрямованість, емоційна зрілість і здатність діяти в умовах підвищеного напруження.

5. Розроблені практичні рекомендації спрямовані на підвищення стресостійкості спортсменів та попередження розвитку негативних психоемоційних станів в умовах хронічного стресу та кризових ситуацій. Їх упровадження сприятиме формуванню ефективних навичок саморегуляції, емоційної стабільності, усвідомленого контролю психічних станів і мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. Комплексний характер запропонованих заходів дозволяє не лише знизити рівень психоемоційної напруги, а й підтримувати стабільну психологічну готовність спортсменів до тренувальної та змагальної діяльності в умовах тривалих стресових впливів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О., Бишевец Н. Інноваційні підходи до профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 50-55.
2. Базилевич Н.О. Застосування ігрового методу для формування рухових умінь і навичок професійної спрямованості студентів у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15*. Київ, 2023. Випуск 12 (172) 23. С. 201-205.
3. Базилевич Н.О., Тонконог, Юрченко І.В. Педагогічні умови формування особистості студентів у процесі занять фізичною культурою. *Вісник Черкаського Національного університету імені Богдана Хмельницького*. Вип. 1.2022. Черкаси, 2022. С. 112-118

4. Баламутова Н., Курило І. Формування мотивації в спорті. Освіта збереже Україну! : *матеріали III Всеукраїнських Прокопенківських читань*, (м. Харків, 10 черв. 2024 р.) / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; редкол.: Ю. Д. Бойчук (голов. ред.) та ін. Харків, 2024. С. 37–42.
5. Белецька А. А. Психологічні особливості мотиваційної спрямованості спортсменів командних та індивідуальних видів спорту. *The scientific heritage*. 2020. № 54-4. С. 59-63.
6. Білевич О., Товт В. Моральне виховання як фактор формування особистості учнів в процесі занять фізичною культурою і спортом. *Матеріали щорічної університетської підсумкової наукової студентської конференції факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*. Уклад. д.пед.н. Стеблюк С.В., 14 травня 2024 року. Ужгород, 2024. С. 120-123
7. Візитей М. М., Качуровський Д. О. Спорт вищих досягнень і його соціально-культурна місія в нових умовах розвитку суспільства. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 27-31.
8. Воробйова А. В. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у покращенні стресостійкості. URL: https://journals.uran.ua/ksapc_conference/article/view/91116 (дата звернення: 10.05.2025)
9. Воронова В. І. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 86-100
10. Гераськов С. Релігійно-філософська складова сучасних українських бойових мистецтв (на прикладі Бойового Спасу). *Українське релігієзнавство*. 2015. № 74-75. С. 147-154. С.147

11. Годлевський П. М., Свирида В. С. Основи філософії видів єдиноборств як теоретичний аспект фізичного виховання та здорового способу життя. *Редакційна колегія*. 2018, С. 43-47.
12. Голенков А. А., Гонтар А. С. Вплив занять спортом на інтелектуальний розвиток спортсменів. Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в ХХІ столітті : міжнар. кол. монографія / Всесвіт. наук. ноосферно-онтолог. тов-во, Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, Асоц. рос. вчених штату Масачусетс [та ін.] ; за заг. ред. В. П. Бабича, Л. С. Рибалко. Харків : ВННОТ, 2019. С. 368–372.
13. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: Навч. посібник. К. Олімпійська література, 2014. 233 с.
14. Греса Н. В., Савченко І. А. Психологічні особливості мотиваційної сфери осіб з різними адаптаційними установками. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. № 48. С. 6-9.
15. Гуртова Т., Незгода С. Педагогічні основи корекції ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. Том 11. №4. С. 20-25
16. Дворник М., Лазоренко Б., Ларіна Т., Громова Г., Погорільська Н., Савінов В., Гунд ертайло Ю. Здоровий спосіб життя Українців під час війни: первинний аналіз даних опитування. *Psychological Prospects Journal Психологічна перспектива*. 2024. Вип 43 С. 80-102.
17. Дейнеко А. Х., Насонкіна О. Ю. Особливості формування процесу мотивації як значущої частини психологічної підготовки у спорті. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. 2019. № 4. С. 26-30.
18. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту. Суми: Університетська книга. 2014. 128 с.
19. Кий-Кокарева В.Г. Ставлення студентської молоді до свого здоров'я в умовах війни. *УКРАЇНА. ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ*. 2023. № 3 (73). С. 63-67.

20. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К. МАУП, 2006. 432 с.
21. Лисенко Л. Л. Психологічні аспекти підготовки спортсменів : навчально-методичний посібник. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2011. 64 с.
22. Лисяк В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. науковий журнал*. Харків: ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2010. № 8. С. 53-55.
23. Максимов С. Індивідуально-психологічні особливості сумісності спортсменів в акробатиці. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 48–54.
24. Максимченко В.І., Дудник О.К., Денисенко А.О., Шапаренко І.Є. Особливості формування мотивації до занять спортом. *Наука і техніка сьогодні*. 2024. №11(39). С. 594-601 DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-10\(38\)-594-601](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-10(38)-594-601)
25. Мамаєва О. В., Мамаєв Д. Ю. Фізична культура і спорт як чинники соціалізації особистості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 7. С. 58-60.
26. Мисак Я., Вишньовський В. (2022). Психологічні чинники мотивації досягнення у спорті. *Збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції «Трансформація бізнесу для сталого майбутнього: дослідження, діджиталізація та інновації»*. 2022. С. 164-165.
27. Міщак О., Сергеев А., Астахов В. Дослідження мотиваційної сфери спортсменів різної кваліфікації, які займаються веслуванням академічним. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. № 28(2). С. 102–108. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(2\).102-108](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(2).102-108)
28. Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом. Монографія; за ред. проф. В.М.

- Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ: ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2023. 731 с.
29. Никоненко О., Лимарева І. Соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»* 2024. № 1(73), С. 244–253. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-244-253>
30. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
31. Подшивайлов Ф.М. Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2015. 238 с.
32. Притула О. Л. Бойові мистецтва в системі нової української школи. *Освітній дискурс: збірник наукових праць* № 51 (10-12), 2024 С. 82-91
33. Рибалко Л.С. Іванов Д.С. Бойове мистецтво як засіб духовного і фізичного виховання молоді. Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в ХХІ столітті: міжнар. кол. Монографія, Всесвіт. наук. ноосферно-онтолог. тов-во, Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, Асоц. вчених штату Масачусетс та інш.; за заг. ред. В. П. Баби́ча, Л. С. Рибалко. Харків : ВННОТ, 2019. С. 372–375.
34. Про систему громадського здоров'я: Закон України від 1 січня 2025 р. (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2023, № 26, ст. 93) URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2573-20#Text> (дата звернення 12.08.2025)
35. Рідкодубська Г., Хололеєнко К. Особливості інтеграції спорту в розвиток соціальної резильєнтності старших підлітків. *Згуртованість суспільства в умовах воєнного стану: актуальність, виклики та шляхи їх подолання : збірник тез Всеукраїнської науковопрактичної конференції з міжнародною участю*, м. Кривий Ріг, 16-17 травня 2024 року. Кривий Ріг : КДПУ ; Полтава : ЛНУ імені Тараса Шевченка. С. 266-269.

36. Рогальський В. Бойові мистецтва як філософська категорія та система освіти. *Молодий вчений*. 2022. № 2 (102). С. 17-20. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-2-102-4>
37. Рядова Л. Психологічна підготовка спортсменів в ігрових видах спорту. *Bezpieczeństwo i kultura fizyczna – wybrane współczesne aspekty: monografia*. Starogard Gdański – Charków, 2025. С. 121–163
38. Сергеєнкова О. П., Подшивайлов Ф. М. Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості сучасного студента. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. Том XII (22). С. 260-276
39. Смолінська О. Є. Філософія єдиноборства як культурний та особистісно зорієнтований феномен. *Матеріали конференції «Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу»* (м. Львів, 19 червня 2025 р.). Львів, 2025. С. 30-31
40. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж.Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? *Сучасний освітній вимір. Освіта*. 2016. №15 (13-20 квітня). С. 6.-7.
41. Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій). URL: <https://vseosvita.ua/library/test-san-samopocutta-aktivnist-nastrij-123115.html> (дата звернення 21. 02.2025)
42. Трачук В. В. Психологічні аспекти змагальності у спорті. *Збірник тез доповідей VIII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій»*. 2019. С. 165-166.
43. Тупік К. О. Спорт як фактор соціалізації особистості. *IV Міжнародна науково-практична конференція «Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства»* 7-9 листопада 2014. С. 402-405
44. Хміляр О. Ф. Психологічні особливості розвитку професійно важливих фізичних якостей особистості офіцера: дисертація. ... канд. психол. наук: 19.00.01 Київ, 2004. 217 с.

45. Хуртенко О. В., Бортун Б. О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. Т. 1. С. 119-123.
46. Шамич О. М., Іваннікова Г. В., Сердюк Л. З. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навч. посіб. Київ. КНУБА, Талком, 2023. 129 с.
47. Adams T. B., Moore M. T., John Dye N. D. The Relationship Between Physical Activity and Mental Health in a National Sample of College Females. *Women & Health*. 2007. №45(1). P.69-85
48. Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Worth Publishers, 1997. 604 p.
49. Behnke M, Stefanczyk MM, Żurek G, Sorokowski P. Esports Players Are Less Extroverted and Conscientious than Athletes. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2023; 26(1): 50–56. <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0067>.
50. Bondár R.Z., Robazza C., di Fronso S, Bertollo M. Personality traits and psychobiosocial states among athletes: the mediating role of dispositional mindfulness. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2022; 11(4): P. 397–411. <https://doi.org/10.1037/spy0000300>
51. Deci E. L., Ryan R. M. Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology*. 2008. № 49 (1). P. 14–23.
52. Heckhausen H., Heckhausen J. *Motivation und Handeln*. Berlin; Heidelberg: Springer-Verlag, 1989. XVIII. 557 p.
53. Heckhausen J. *Motivational Psychology of Human Development: Developing Motivation and Motivating Development*. Amsterdam. *Elsevier Science*. 2000. 380 p.
54. Herzberg F., Mausner B., Snyderman B. B. *The Motivation to Work*. New York: Free Press, 1993. 184 p.
55. McClelland D. C. *The Achieving Society*. New York : Free Press, 1967. 532 p.

56. Maslow A. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Brothers, 1954. 411 p.
57. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* 2000. № 55 (1). P. 68-78.
58. Ryan R. M., Deci E. L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press, 2017. 756 p.
59. Teuber M., Leyhr D. Sudeck, G. Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *Public Health*. 2024. P. 598 <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>
60. Tyson P., Wilson K., Crone D., Brailsford R., Laws K. Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*. 2010. №9. P. 492-499.