

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ  
КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю  
017 Фізична культура і спорт освітньою програмою  
«Олімпійський спорт і освіта»

на тему:

**ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ  
ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ (НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ)**

здобувача вищої освіти другого  
(магістерського) рівня

Бондаренко Олександри Олександрівни

Науковий керівник: проф. Толкунова І.В,

Рецензент: Смоляр І.І., к.фіз.вих., доцент  
кафедри психології та педагогіки,

Рекомендовано до захисту на засідання  
кафедри(протокол № 5 від 5 грудня 2024р.)

Зав. кафедри історії та теорії олімпійського  
спорту Радченко Л.О., доктор наук з  
фіз.вих. і спорту, проф \_\_\_\_\_

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ та СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАН</b> .....	7
1.1. Історичні підходи до визначення понять стресу та стресостійкості.....	8
1.2. Формування стресостійкості студентів в умовах війни .....	22
1.3. Особливості стресостійкості у спортсменів (студентський вік).....	26
Висновки до 1 розділу.....	28
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.1.1. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури і досвіду передової практики.....	30
2.1.2. Педагогічний (констатувальний) експеримент.....	30
2.1.3. Методи математичної статистики .....	32
2.2. Організація дослідження.....	32
<b>РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ</b> .....	35
3.1. Аналіз результатів дослідження рівня дистресу у спортсменів студентського віку.....	35
3.2. Аналіз рівня самооцінки стресостійкості у спортсменів в умовах військового стану, що навчаються у ВНЗ .....	36
3.3. Розгляд результатів діагностики стратегій подолання стресових ситуацій спортсменами в умовах військового стану.....	38

3.4. Індивідуально-психологічні особливості особистості	
спортсменів (юнаків та дівчат).....	42
Висновки до розділу 3.....	44
ВИСНОВКИ.....	46
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	71

## Вступ

**Актуальність теми.** Введення військового стану в Україні суттєво впливає на всі аспекти життєдіяльності людини, зокрема на психоемоційний стан студентів-спортсменів, які опиняються в умовах стресу через невизначеність майбутнього та підвищену напругу в повсякденному житті.

"У часи соціально-політичних криз, таких як війна, підвищені стресові фактори можуть спричинити серйозні проблеми з фізичним і психічним здоров'ям. Особливо це стосується молоді, для якої збереження стресостійкості є важливим умовою адаптації до нових обставин та забезпечення нормального функціонування."

Незалежно від віку, статі, професії або виду діяльності, кожна людина у виснажливих умовах спрямовує увагу на пошук засобів для збереження всіх аспектів здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного), що потребує підвищення рівня стресостійкості. У зв'язку з війною та її негативним впливом на різні сфери життєдіяльності, питання стресостійкості набуває особливої ваги.

Проблема стресостійкості спортсменів є актуальною в будь-який час. Спорт і спортивна діяльність є різновидом екстремальних видів діяльності, де рівень напруги значний, і спортсмен має опановувати негативні емоційні стани, що виникають під час тренувань та змагань. Для цього він використовує набуті під час спортивної практики психологічні та фізичні інструменти. Деякі автори навіть рекомендують фізичні вправи як спосіб зниження рівня тривоги та підвищення емоційної стійкості.

Період занять спортом, як правило, припадає на молоді роки людини. В цей час спортсмени опановують не лише спортивну майстерність, але й отримують освіту в навчальних закладах. Отже, вони перебувають під впливом багатьох стрес-факторів у навчальній та спортивній діяльності. Тому постає питання: як сучасна молодь переживає комплекс негативних впливів і чи здатна вона адаптуватися в таких складних умовах сьогодення?

Проблему стресостійкості вивчали такі вчені, як Г. Сельє (1974), Наугольнік Л.Б.(2013), Г. Л. Бойко, Т. Г. Козлова (2022), О. Ю. Овчаренко (2022), М. Цимбалюк (2022), Л. А. Терещенко, І. В. Толкунова (2023). У контексті спорту стресостійкість розглядали: В. М. Крайнюк, В. І. Воронова (2012), Л. Коробейнікова, А. Стовба, А. Щіпенко (2014), О. Шинкарук, О. Лисенко (2017). А також дослідження стресостійкості у студентської молоді: Л. І. Коломієць, А. С. Степова (2017), Д. О. Хома, М. М. Дідух (2020), Н. Жигайло, Н. Харко (2021).

Отже, вивчення особливостей стресостійкості у студентів-спортсменів, які здобувають вищу освіту в умовах військового стану, дозволяє визначити потребу в пошуку дієвих методів і засобів для підтримки молоді в цих умовах. З'ясування рівня стресостійкості у студентів, що займаються спортом, дозволить розробити рекомендації щодо збереження здоров'я та зниження впливу стрес-факторів на студентську молодь України.

**Мета дослідження** – виявити особливості стресостійкості кваліфікованих спортсменів в умовах військового стану (на прикладі студентської молоді).

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз літератури з проблеми стресостійкості серед спортсменів в умовах військового стану.
2. Визначити рівень стресу та стресостійкості у студентів-спортсменів в умовах військового стану за допомогою психодіагностичних методик.
3. Вивчити сприйняття та оцінку стресостійкості серед спортсменів в умовах війни (як студенти оцінюють свої здібності справлятися зі стресом).
4. Визначити стратегії подолання стресу, які використовують студенти-спортсмени в сучасних умовах.
5. Розробити практичні рекомендації, що сприятимуть підвищенню рівня стресостійкості студентів-спортсменів та їх здатності зберігати психологічну стійкість у процесі навчання та тренувань.

**Об'єкт дослідження** – навчальний та тренувальний процес спортсменів, що займаються у НУФВСУ в умовах військового стану.

**Предмет дослідження** – стресостійкість спортсменів, які навчаються у НУФВСУ, а також їх здатність справлятися зі стресовими ситуаціями у навчальному та тренувальному процесах.

**Методи дослідження:**

1. Аналіз сучасної літератури та досвіду передової практики в сфері стресостійкості.

2. Методи психологічної діагностики, зокрема: для вивчення рівня стресу та стресостійкості буде використано комплекс психологічних методик: тест Кеслера для визначення дистресу, методика оцінки самооцінки стресостійкості, оцінка копінг-стратегій за допомогою SACS та тест Г. Айзенка для вивчення особистісних властивостей."

3. Методи математичної статистики для обробки та аналізу отриманих результатів.

**Наукова новизна** дослідження полягає в комплексному вивченні стресостійкості студентів-спортсменів в умовах військового стану, а також у систематизації копінг-стратегій, що використовуються для подолання стресу в умовах навчання та тренувань.

**Теоретична значущість** дослідження полягає в розширенні наукових уявлень про стресостійкість сучасної молоді, яка поєднує навчання та заняття спортом в умовах військового стану, а також в розкритті взаємозв'язку між стресостійкістю та копінг-стратегіями.

**Практична значущість** Практична значущість дослідження полягає у розробці практичних рекомендацій для студентів-спортсменів та тренерів, які дозволять підвищити рівень стресостійкості, зберігаючи здоров'я та емоційну стійкість у навчальних та тренувальних умовах, зокрема в умовах військового стану.

**Структура роботи:** робота подана на 72 сторінках комп'ютерної верстки, складається зі вступу, 3 розділів, висновків, практичних

рекомендацій, списку використаних джерел, додатку. Магістерська робота проілюстрована, має 4 таблиці та 3 рисунки.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕССУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАН

### 1.1. Історичні підходи до визначення понять стресу та стресостійкості .

Проведення ретроспективного аналізу дослідження проблем стресу та стресостійкості дозволяє визначити, проводились багатьма вченими 20 століття (Г. Сельє, Р. Лазарус, та ін.). Вперше зустрічається опис прояву психічного синдрому у Г. Сельє, він надав йому найменування «емоційний стрес». Також, серед перших Р. Лазарус намагається чітко визначити фізіологічну і психологічну складову стресу, зараз звісно визначають умовний поділ фізіологічного стресу та психічного стресу. Отже вони тісно між собою пов'язані. Відповідно термінології «психічний стрес» й «емоційний стрес», визнаються як рівнозначні, більшість вчених вважають в основі психічного (психологічного) стресу є емоційне збудження [27,54].

Як зазначають фахівці стрес пов'язаний з певною сферою життя або діяльності що відповідає певній назві стресу: навчальний, спортивний, ігровий, інформаційний, фінансовий, внутрішньо особистісний і т.п., тож він визначається і певним вмістом стресфактора (Ф. Василюк, В.Крайнюк та ін.). Тоді стійкість до стресу буде визначається у вузькому значенні за стрес-фактором, а в широкому – як психічна чи емоційна стійкість особистості [7,24 ].

Різноманітність досліджень стресостійкості говорить про її актуальність в різні часи, проблемою стресостійкості як особистісного адаптаційного потенціалу займалися в свій час А. Маклаков, стійкістю особистості до стресу, толерантністю до стресу В. Крайнюк, Т. Титаренко, та ін., психічна та психологічна стійкість , емоціональну стійкість, резилієнтність, емоційновольову стійкість, екстремальна стійкість виступають предметом багатьох досліджень (В. Корольчук І. , Л. Наугольная, В. Крайнюк, В. Чернобровкін, А. Максименко, О. Столяренко та

ін.). на сьогодні всі ці роботи систематизовані, в різних підходах обґрунтовані положення стресостійкості як психологічного феномену [5, 19, 24, 31, 37, 56].

Хронологічно поняття стресу звісно зявилося раніше поняття стресостійкості, але ж таке явище як опір стресу існувало. Відомий фізіолог І. Павлов « виділяв за основний принцип розвитку принцип єдності організму та середовища, що виявляється, зокрема, у врівноваженості між організмом і середовищем: врівноваженість постійно порушується коливаннями середовища, й організм весь час прагне повернути втрачену рівновагу» [41]. Використаний був термін «стрес» Г. Сельє уперше під час розроблення теорії «загального адаптаційного синдрому» (ЗАС). Після того цей термін поширився на різні напрямки та наукові дисципліни та набув популярності в науці [54].

Межові психічні стани тісно пов'язані з адаптацією, оскільки вони виходять за межі звичної норми, але не є патологією. Ці стани знаходяться між здоров'ям і хворобою і включають різноманітні психологічні явища, наприклад, невротичні стани, які досліджувалися науковцями десятиліттями [22].

У психології існує кілька основних підходів до опису стресу, стресостійкості, а також факторів і способів підвищення стійкості до стресу. Найбільш релевантними для нашого дослідження є психоаналітичний, біхевіоральний, гуманістично-екзистенційний та системний підходи. У психоаналітичному підході, заснованому на моделі З. Фрейда (1966), використовується поняття конфліктної ситуації, яке можна співвіднести з терміном «стресова ситуація», введеним Г. Сельє [31, 54, 69].

Розглядаючи «стресостійкість» як здатність протистояти стресу, у межах психоаналітичного підходу це можна трактувати як стійкість у конфліктних ситуаціях. Позитивний рівень стресостійкості свідчить про внутрішній гармонійний стан людини. Натомість знижена стресостійкість

або «стресовразливість» може призводити до психологічних розладів, таких як істерія або неврози, що супроводжуються постійною тривожністю.

Ці підходи дають змогу глибше зрозуміти, як люди реагують на стрес та адаптуються до важких умов, а також допомагають у розробці методів підвищення стійкості до стресу.

Згідно з теоріями З. Фрейда, нейротизм може виникати через придушення природних потягів, які могли б приносити задоволення (як-от сексуальні чи агресивні бажання) (А. Фрейд, 1995) [59]. Виховання та соціальний осуд обмежують ці потяги, що призводить до внутрішнього дискомфорту, навіть якщо зовні все здається нормальним, та може стати причиною розвитку невротизму. У таких випадках внутрішні переживання стають домінуючими, людина відчуває себе нещасною і може ускладнювати життя своєму оточенню[69].

На думку З. Фрейда, в умовах стресу автоматично активуються психологічні захисні механізми, які поділяються на ситуативні та базальні (Яценко, 2002, 2008) [15, 69]. Вони оберігають психіку від болю, страху, сорому та інших негативних емоцій, але при цьому можуть викривляти реальність і мати подальші негативні наслідки, призводячи до нового стресу. Такий стрес накопичується та витісняється у підсвідоме, утворюючи "закапсульований" матеріал, який вимагає постійної психічної енергії для його утримання. Це посилює напругу, збільшує тривожність і знижує стресостійкість.

Механізми психологічного захисту, такі як "придушення" та "витіснення", витрачають енергію на уникнення болючих спогадів, що знижує загальну стресостійкість. Проте, якщо людина здатна розкрити цей пригнічений матеріал, вона може позбутися неврозів і звільнити енергію, яка раніше витрачалася на підтримку захисту. Це підвищує стресостійкість.

Найефективнішим видом психологічного захисту є "сублімація", коли негативна енергія спрямовується у соціально корисне русло, наприклад, творчість. Це допомагає підвищити стресостійкість і уникнути негативних

наслідків. Таким чином, психологічний захист — це несвідомий спосіб реагування на стрес, який може мати як позитивний, так і негативний вплив на стресостійкість.

А. Адлер у межах індивідуальної психології розглядав стресовразливість як результат пригнічення не лише біологічних, а й соціальних потреб, серед яких — прагнення до домінування, влади і визнання [66]. Ці потреби проявляються вже в дитинстві, а з часом, коли вони не задовольняються або стикаються з постійними перешкодами, можуть призводити до розвитку стресовразливості. Адлер вважає, що один із важливих факторів, який веде до стресовразливості, це недосягнення бажаного соціального статусу чи відсутність підтримки від соціального оточення, що супроводжується відчуттям власної неповноцінності [66].

На основі цього, в контексті психологічних механізмів Адлер розвиває концепт «шкідливої компенсації», що бере участь у формуванні невротичних психічних структур [66]. Компенсація виникає як відповідь на реальне чи уявне переживання неповноцінності і перетворюється в стійкий «комплекс неповноцінності». Коли дитина постійно переживає невдачі в розв'язанні життєвих завдань і не отримує необхідної підтримки від батьків, школи чи інших соціальних інститутів, вона відчуває внутрішній конфлікт, що з часом може трансформуватися в постійне відчуття меншовартості. Таке переживання може перетворювати людину на «стресовразливу» особистість, яка виявляє агресивність або має труднощі в адаптації до життєвих проблем.

Адлер також зазначав, що вроджені конституціональні аномалії не завжди є показником дегенерації. Згідно з його теорією, вони можуть стимулювати компенсаторну діяльність, яка сприяє розвитку компенсаторних механізмів у психічній діяльності. Компенсація призводить до того, що особистість прагне досягти «понадрезультатів», що може проявлятися через дивовижну винахідливість, гнучкість і цілеспрямованість. Це досягається через внутрішнє психічне напруження, яке примушує людину

йти по нових шляхах і долати життєві труднощі, не зважаючи на наявні перешкоди.

Відчуття неповноцінності та внутрішній конфлікт стимулюють розвиток компенсаторної діяльності, завдяки якій особистість прагне відновити свою життєстійкість і стресостійкість. Це може здійснюватися через роботу психологічних захистів або тренування. Такі механізми дозволяють людині знайти нові стратегії для покращення свого становища, підвищуючи її стресостійкість. Адлер підкреслює, що з допомогою компенсації особистість намагається відновити контроль над своєю життєвою ситуацією або шукати способи адаптації, навіть якщо це призводить до невротичних проявів [66]. Як результат, компенсаторна діяльність може допомогти людині подолати почуття неповноцінності, відновити внутрішній баланс і підвищити її стресостійкість.

Таким чином, процес компенсації є важливим аспектом розвитку психічної стійкості. Адлер вважав, що всі прояви невротичних рис характеру, а також нервові симптоми, які виникають на основі компенсації, є результатом пережитих емоцій, напруги і досвіду, і їх можна трактувати як спроби особистості подолати свої внутрішні проблеми. У цьому контексті можна говорити про боротьбу за визнання, намагання здобути успіх і подолати почуття неповноцінності. Людина, яка переживає ці труднощі, намагається віднайти нові способи подолання життєвих викликів і зберегти своє психологічне здоров'я (А. Адлер, 2015)[ 66].

У психоаналітичній теорії причиною стресовразливості, зокрема у жінок, є придушення їхнього «Я» в умовах соціальної і культурної домінації чоловіків. Карен Хорні, досліджуючи невротизм і неврози у жінок, підкреслює, що необхідність постійної конкуренції та відповідності вимогам, які висувають чоловіки, створює для жінок численні стресові ситуації. Через це жінки можуть виявляти більшу емоційну нестабільність, схильність до перепадів настрою і самооцінки, прагнення привернути до себе увагу будь-якою ціною. Хорні вважає, що ці суперечності у стосунках можуть

знижувати стресостійкість жінок і призводити до розвитку неврозів через «корінну тривогу», яка виникає від внутрішніх конфліктів[30, 37, 38].

Відносини з батьками, на думку психолога, є важливим фактором у розвитку особистості, формуванні її психічної стійкості і здатності до адаптації. Зокрема, дитина, яка стикається з недостатньою підтримкою з боку батьків або оточення, може розвивати у себе низьку стресостійкість, що потім призводить до невротичних проявів у дорослому віці. Це відображає негативний вплив виховання, яке обмежує вільний розвиток особистості і сприяє емоційному перенапруженню.

Гештальт-терапевт Фріц Перлз також підкреслює важливість зовнішніх обмежень і громадських умовностей, які можуть обмежувати внутрішні потреби і бажання людини. Таке придушення природних потягів викликає емоційне перенапруження і призводить до порушень психічної стабільності, що може завершуватися емоційними вибухами та соціальними труднощами.

Таким чином, психоаналітичні школи, включаючи концепції Карен Хорні, Фріца Перлза, А. Фрейда, К. Юнга, А. Адлера, визначають стресостійкість як здатність особистості вирішувати внутрішні конфлікти і змінювати суб'єктивні значення, які виникають на ранніх етапах життя, у взаємодії з близькими і соціумом [3, 7, 30, 49]. Зниження стресостійкості може бути наслідком нерозв'язаних внутрішніх конфліктів, які повторюються в житті людини, що за законом вимушеного повторення може призвести до нових стресових ситуацій. Вирішення цих конфліктів, навпаки, може сприяти зростанню стресостійкості.

У межах біхевіорального підходу, який базується на теоріях І. Павлова і Б. Скіннера, стресостійкість залежить від зовнішніх факторів і стимулів, що впливають на індивіда[41, 77]. Вони формують відповідні реакції, які закріплюються через підкріплення. Якщо реакція є адаптивною і підкріплена позитивним заохоченням, це сприяє зростанню стресостійкості. У випадку неадаптивної поведінки, закріпленої негативним підкріпленням, стресостійкість знижується. Змінюючи зовнішні умови або впливаючи на

поведінку через заохочення, можна змінити реакції людини і коригувати її здатність справлятися з стресом.

На відміну від психоаналітичного підходу, поведінковий підхід не ставить за мету з'ясування причин конфліктів чи симптомів, а спрямований на зміну самих паттернів поведінки, що спостерігаються у пацієнта. Через аналіз і модифікацію цих паттернів можна досягти змін у стресостійкості особистості. Використання методів поведінкової терапії дає змогу не лише змінити зовнішні реакції людини, а й автоматично змінити її психічний стан і рівень стресостійкості.

У контексті екзистенційно-гуманістичного підходу, що виник в роботах таких засновників, як А. Маслоу, К. Роджерс та інших, людина розглядається як цілісна, неподільна істота [51]. Такий підхід підкреслює важливість інтеграції внутрішніх переживань, таких як щастя, горе, провина, втрата тощо, замість фрагментарного аналізу окремих психологічних процесів чи аспектів. Важливими категоріями є поняття особистісного «Я», сенс життя, ідентичність, автентичність, самотність, самореалізація, самоактуалізація і свобода. Всі ці концепти мають вплив на стресостійкість особистості.

Фрустрація основних потреб, за цією теорією, може призвести до зниження стресостійкості і виникнення руйнівних внутрішніх сил. Однак потенційні можливості, закладені в людині, дозволяють їй підвищити стійкість до стресу і досягти позитивного особистісного зростання. Процес задоволення базових потреб, таких як фізіологічні та безпекові, сприяє подальшому розвитку вищих потреб, таких як потреба в самоактуалізації. Задоволення потреб, що домінують на певному етапі, дозволяє людині рухатися вгору за ієрархією Маслоу, що, в свою чергу, підвищує її стресостійкість. Таким чином, стресостійкість тісно пов'язана з гуманістично-екзистенційним переосмисленням життєвого досвіду та досягненням особистісного розвитку через задоволення внутрішніх потреб.

У рамках системного підходу стресостійкість розглядається як важлива характеристика адаптаційного процесу, яка безпосередньо пов'язана з емоційною регуляцією та здатністю до психічної стабільності. Вчені, такі як П. Зільберман та Я. Рейковський, визначають стресостійкість як здатність людини підтримувати емоційну рівновагу та психічну стійкість у складних умовах [70]. У своїх працях Б. Ломов розкриває закони взаємозв'язку психічних, фізіологічних та інших функцій організму, а також їх взаємодії з об'єктами зовнішнього світу [24, 38]. За його концепцією, стресостійкість є системною властивістю суб'єкта, яка формується в процесі взаємодії з навколишнім середовищем і суб'єктивними відносинами. Він також підкреслює роль системоутворювальних чинників життя і діяльності у розвитку стресостійкості, зазначаючи, що ці фактори включають не тільки фізіологічні та психологічні особливості, але й соціальні аспекти, що безпосередньо впливають на здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій.

Таким чином, стресостійкість в межах системного підходу розглядається як динамічна ієрархічна властивість, що зумовлюється взаємодією фізіологічних, психологічних та соціальних факторів. Вона залежить від здатності регулювати емоційні та функціональні стани, що виникають в процесі діяльності людини.

Системний підхід до вивчення стресу та забезпечення його подолання акцентує увагу на комплексному характері чинників, які впливають на рівень стресостійкості, а також на взаємозв'язках між різними методами і шляхами досягнення необхідного рівня цього стану. Важливою складовою є розуміння того, що стрес є результатом взаємодії внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (соціальних, фізичних) чинників, а також механізмів психічної регуляції, що дозволяють людині адаптуватися до складних ситуацій. Бодров (2006) зазначає, що стрес є відображенням зовнішніх і внутрішніх властивостей людини, таких як її функціональні ресурси, знання, навички,

досвід, а також здатність регулювати емоційний стан і зберігати функціональну надійність у процесі діяльності [ 38].

Коли людина опиняється в ситуації, що має для неї значення, виникає психологічний стрес як форма відображення цієї ситуації, залежно від того, як вона сприймається. Це можуть бути ситуації, які мають для людини не лише об'єктивну, але й суб'єктивну важливість, що зумовлює різноманітність варіантів поведінкових реакцій. Стрес, за Я. Л. Морено (2001), виникає у тих випадках, коли ситуація розглядається як значуща для людини і має для неї емоційний сенс[38 50]. .

Психологічна специфіка стресу залежить від того, як людина оцінює ситуацію, її особистісного смислу, мотивації і чутливості до зовнішніх впливів. Визначальними є інтерпретація ситуації, її значення для особистості та способи реагування на неї. Тому стресостійкість можна розглядати як результат здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій через розв'язання внутрішніх конфліктів і розвиток важливих життєвих навичок.

У цьому контексті важливо звернути увагу на різні теоретичні підходи, які пояснюють зміни в рівні стресостійкості. Психоаналітики вбачають причину зниження стресостійкості у блокуванні базових інстинктів і невирішених внутрішніх конфліктів. Представники гуманістичної психології вважають, що стресостійкість знижується через труднощі в процесі самореалізації, а екзистенціалісти вказують на відсутність сенсу життя і відчуття самотності як основні фактори. З точки зору біхевіорального підходу, стрес виникає через наявність альтернативних можливостей реагування на конфлікти, а когнітивісти акцентують увагу на тому, що конфлікти стосуються зіткнення різних ідей, бажань і цінностей.

Ці різні підходи можуть зливатися в інтеграційних концепціях, поєднуючи категорії мотиву, дії та образу, що, за Ф. Е. Василюком, дає можливість створити цілісну теоретичну конструкцію для розуміння стресу та стресостійкості в рамках психології [ 38].

У контексті теорії сильних сторін, стресостійкість розглядається як набути з часом навички, знання та здатності, які розвиваються в результаті подолання труднощів і вирішення проблем. Вона включає в себе здатність використовувати наявні ресурси для подолання стресу та збереження благополуччя, навіть у найскладніших ситуаціях. С. О. Богданов (2017) зазначає, що стресостійкість формується як результат накопичення досвіду і розвитку здатностей людини до адаптації та підтримки психічної рівноваги [538]. Це дозволяє не лише витримати стрес, а й використовувати його як можливість для особистісного зростання та вдосконалення.

Аналіз літературних джерел щодо психологічних механізмів стресостійкості дозволяє виділити два основні типи: механізми психологічного захисту і копінг-механізми, кожен з яких має різні компоненти і функції.

1. Механізми психологічного захисту (або захисні механізми) – це стратегії, які людина використовує для захисту себе від психологічної травми або неприємних емоційних переживань. Вони можуть бути активними (наприклад, раціоналізація або перенесення) чи пасивними (наприклад, заперечення, відмови). За Фрейдом (1993), ці механізми можуть бути як свідомими, так і несвідомими і допомагають людині уникнути внутрішнього конфлікту та зберегти психічну рівновагу [38, 59]. Деякі автори вважають, що механізми психологічного захисту є пасивною формою копінг-поведінки і працюють неефективно, оскільки зазвичай призводять до уникнення проблеми, а не до її вирішення.

2. Копінг-механізми – це активні стратегії, які людина використовує для вирішення стресових ситуацій. Серед них виділяють різні форми копінгу: емоційний копінг, орієнтований на управління емоціями; та проблемно-орієнтований копінг, спрямований на вирішення конкретних проблем. Відповідно до теорії S. Folkman та R. Lazarus, ці механізми працюють паралельно з механізмами захисту та можуть використовуватися комплексно, залежно від ситуації і рівня стресу [74].

Корольчук та інші автори розглядають копінг-поведінку як стратегію дій особистості, спрямовану на усунення або мінімізацію психологічної загрози. Це активний процес, в якому людина намагається знайти ефективні способи для подолання стресових ситуацій.

У контексті стресостійкості можна запропонувати комплексний підхід, який враховує як психологічні механізми захисту, так і копінг-стратегії. Стресостійкість, як властивість психіки, відображає здатність людини здійснювати необхідну діяльність у стресогенних умовах і залежить від багатьох факторів. Вона частково зумовлена типом нервової системи, темпераментом та іншими нейрофізіологічними характеристиками, але основними детермінантами є сукупність структурних компонентів особистості: нейродинамічні, психодинамічні, соціально-психологічні фактори, а також особистісні риси, такі як характер, самооцінка, спрямованість, набуті навички та досвід.

Згідно з Г. М. Ришком (2014), стресостійкість як інтегральна характеристика психічного розвитку формуються в процесі онтогенезу, починаючи з генетичних характеристик і продовжуючи в умовах конкретного соціального оточення. Цей процес включає вплив нейродинаміки та інших психічних процесів, а також взаємодію з зовнішнім середовищем [48].

Стресостійкість визначається як здатність особистості протистояти стресовим факторам та забезпечувати ефективну діяльність у стресових умовах, а також зберігати психічне та фізичне здоров'я в довгостроковій перспективі. Оскільки стресостійкість є складним психологічним феноменом, її визначення часто залежить від напрямів дослідження та теоретичних підходів, що застосовуються.

У сучасному контексті існує кілька підходів до визначення стресостійкості:

1. Генетична і набута стресостійкість: Дослідження стресостійкості поділяються на два основні напрямки. Перший стосується генетично

зумовлених характеристик, які визначають здатність організму протистояти стресу. Другий – стійкість, сформована в процесі життєдіяльності людини, яка розвивається під впливом соціальних і психологічних факторів, досвіду, соціального оточення та інших умов. Обидва ці аспекти взаємодіють та доповнюють один одного, оскільки індивідуальні можливості, закладені генетично, можуть змінюватися або прогресувати в залежності від життєвого досвіду.

2. Загальна якість особистості: Стресостійкість розглядається як загальна якість особистості, що визначає її здатність протистояти стресовим факторам протягом часу, необхідного для адаптації та організації нових умов, при яких стресор більше не буде загрозливим. Здатність підтримувати ефективність діяльності і зберігати здоров'я при стресових ситуаціях є важливою частиною цієї характеристики (Е. Берн, 2006) [30, 38].

3. Особистісний симптомокомплекс: Стресостійкість може також розглядатися як особистісний симптомокомплекс, що включає певні структурні організації, які розвиваються протягом життя людини. Ці організації можуть проявляти девіації в умовах патологічних станів. Низька стресостійкість зазвичай асоціюється з такими ознаками, як зниження адаптаційного потенціалу, обмежена здатність до гнучкої реакції на стресори, збереження біполярної структури реакцій.

4. Інтегральна властивість особистості: Стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка тісно пов'язана з її когнітивними, емоційними, інтелектуальними та особистісними властивостями. Це означає, що рівень стресостійкості залежить від якості й кількості характеристик особистості, таких як рівень тривожності, агресивність, локус суб'єктивного контролю (відчуття контролю за подіями), мотиваційна спрямованість особистості тощо (Е. Берн, 2006; В. А. Бодров, 2006)[22].

Таким чином, стресостійкість можна визначити як здатність людини зберігати ефективність своєї діяльності, адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати здоров'я і психологічний баланс, що залежить як від вроджених, так

і набуті особистісних якостей, а також від її досвіду та соціального контексту.

Стресостійкість важливо розглядати не лише як характеристику, що визначає здатність протистояти стресу в конкретний момент часу, а й у контексті її формування та розвитку протягом життя людини. Цей підхід дає змогу зрозуміти, як індивід опановує складні життєві ситуації, яка роль у цьому процесі належить його суб'єктній активності, індивідуальному досвіду, емоційним реакціям, а також особистісним ознакам, що формуються в процесі соціалізації та розвитку.

Розвиток стресостійкості на різних етапах життєвого шляху:

1. Етапи формування стресостійкості. Формування стресостійкості залежить від зовнішніх і внутрішніх факторів. Важливими є як природні задатки особистості, так і зовнішні обставини, що можуть сприяти розвитку або послабленню цієї здатності. Кожна людина в процесі онтогенезу проходить етапи, на яких формуються різні аспекти стресостійкості, пов'язані з типом її нервової системи, темпераментом, а також зі специфічним соціальним контекстом, в якому вона зростає.

2. Індивідуальні особливості. Відмінності в стресостійкості у різних людей можна пояснити як динамічними процесами, що змінюються з часом, так і відмінностями в розвитку окремих функцій особистості. Ці функції обумовлені взаємодією чотирьох основних структурних компонентів:

- Особистісний компонент – власне індивідуальні якості, такі як емоційна стабільність, рівень тривожності, самоконтроль.
- Соціальний компонент – соціальні ролі, взаємодія з оточенням, рівень підтримки від соціального середовища.
- Типологічний компонент – типи особистості, що визначають поведінкові та емоційні реакції на стрес.
- Поведінковий компонент – конкретні стратегії та способи адаптації до стресових ситуацій, включаючи копінг-поведінку.

### Роль самосвідомості в стресостійкості:

Самосвідомість є важливим компонентом у розвитку стресостійкості. Вміння усвідомлювати свої проблеми та правильно їх оцінювати дозволяє індивіду не тільки швидше реагувати на стресові ситуації, але й ефективно знаходити рішення для їх подолання. Тому здатність до рефлексії та самооцінки є важливою умовою для формування навичок адаптації до стресорів.

### Психологічні та соціальні фактори, що впливають на стресостійкість:

1. Психологічні характеристики ситуації – оцінка стресової ситуації людиною (когнітивна репрезентація), відчуття контролю над ситуацією та сприйняття загрози значно впливають на реакцію людини на стрес.
2. Типологічні та особистісні характеристики – такі властивості, як агресивність, тривожність, самооцінка, емоційна стабільність, впливають на стресостійкість.
3. Компетентність у подоланні стресових ситуацій – здатність використовувати набутий досвід і ресурси для подолання стресогенних ситуацій.
4. Копінг-стратегії та поведінкові фактори – вибір способів подолання стресу (активні чи пасивні копінг-стратегії) визначає, як особистість реагує на стрес, як швидко вона адаптується до нових умов і зберігає психічне здоров'я.

### Ресурси для підвищення стресостійкості:

Збереження або підвищення стресостійкості пов'язане з пошуком ресурсів, що сприяють подоланню стресових ситуацій. Ресурси можуть бути:

- Внутрішні: психологічні та емоційні ресурси, мотивація, самовизначення, когнітивна гнучкість.
- Зовнішні: соціальна підтримка, позитивні міжособистісні стосунки, доступ до ресурсів та допомоги.

Відсутність єдиної концепції:

На сьогодні не існує єдиної концепції стресостійкості, оскільки різні дослідники розглядають її через призму своїх теоретичних підходів. Однак в загальному сенсі, під стресостійкістю можна розуміти комплекс вроджених і набутих психологічних та фізіологічних властивостей, що визначають здатність людини протистояти стрес-факторам і зберігати ефективність своєї діяльності в умовах стресу.

## **1.2. Формування стресостійкості студентів в умовах війни**

Ситуація війни стала серйозним стресовим чинником для молоді, зокрема для студентів, чиї життя були значно змінені. Питання прояву стресу серед студентської молоді та формування стресостійкості висвітлені в роботах таких дослідників, як О. Кокур, І. Меньшиков, Ю. Щербатих, О. Марченко та інших[1, 2, 20, 29, 57]. В умовах військового конфлікту, який охопив Україну, важливо не тільки розглядати емоційні реакції молоді, але й зосередитися на стратегіях формування та підтримки стресостійкості, що допоможе студентам успішно адаптуватися до нових умов.

### **Вплив війни на емоційну стійкість студентів**

Війна стала потужним стресором для української молоді, адже багато студентів опинились під безпосереднім впливом стресових факторів, пов'язаних з безпекою, фізичним і психологічним здоров'ям, а також з переживаннями за рідних і майбутнє країни. Студенти, як представники найбільш мобільної частини населення, відчували значні зміни у своїх життєвих пріоритетах, цінностях та повсякденному ритмі життя.

1. Психологічні переживання. У багатьох студентів спостерігаються тривожні стани, страхи щодо безпеки та невизначеності майбутнього. Переживання студентів відображають біль і страх, які переживають мільйони українців, що вболівають за свою країну та рідних. Ці емоції можуть бути виражені у вигляді депресивних станів, тривожності, соціальної ізоляції чи панічних атак.

2. Зниження адаптаційних можливостей. Ситуація війни, напруження і постійний стрес знижують здатність студентів до концентрації, утрудняють процес навчання та виконання повсякденних завдань. Студенти зазнають труднощів у зосередженні уваги, що, в свою чергу, погіршує ефективність навчального процесу. Дослідження показують, що стреси можуть впливати на короткострокову пам'ять, увагу та когнітивні функції.

#### Психологічна підтримка в умовах війни

В умовах війни важливо забезпечити психологічну підтримку студентам, адже це дозволяє зберегти їхню емоційну стійкість і допомогти впоратися з наслідками стресу. Деякі рекомендації для покращення стресостійкості в умовах війни включають:

1. Психологічна підтримка в навчальних закладах. Для створення комфортного психологічного середовища у закладах вищої освіти повинна бути організована психологічна допомога для студентів. Це може включати як індивідуальні консультації, так і групові тренінги, спрямовані на зниження рівня стресу, розвиток емоційної стійкості та адаптації до нових умов.

2. Контроль за інформаційним потоком. Як зазначають Цимбалюк та Жигайло (2022), важливим є врегулювання сприйняття інформаційного потоку[64]. Постійний потік тривожної та суперечливої інформації може посилювати стресові реакції. Важливо навчити студентів фільтрувати інформацію, не допускати її надмірного споживання і не дозволяти їй ставати постійним джерелом стресу.

#### Соціальна активність студентів як засіб підвищення стресостійкості

В умовах війни багато студентів активно долучаються до волонтерської діяльності, що допомагає їм не тільки відволіктися від стресових ситуацій, але й підвищити їхню соціальну стійкість. Такі ініціативи включають:

- Прийом біженців, організацію допомоги постраждалим від війни.
- Збір коштів для армії, закупівля необхідних матеріалів та обладнання для військових.

- Участь у гуманітарних місіях, наданні допомоги тим, хто постраждав від військових дій.

Ці види діяльності сприяють не лише розвитку соціальної підтримки, але й підвищенню почуття цінності та значущості для громади, що має важливий позитивний ефект для психічного здоров'я студентів.

Проведене дослідження Жигало та Цимбалюк у студентів Львівського національного університету імені Івана Франка показало, що до початку війни більшість студентів виявляли достатній рівень стресостійкості. Зокрема, 46,7% студентів не піддавались стресу, тоді як лише 6,7% не мали чіткої відповіді на це питання, що свідчить про залежність від конкретних обставин. У той же час, 6,3% студентів зазначали, що прояви стресу стали частішими порівняно з іншими групами. 40% студентів часто стикалися зі стресом до війни, але при цьому 62,5% переживали стрес важко, в той час як 37,5% переносили його легше. Незважаючи на це, 62,5% студентів до війни не вважали себе стресостійкими, і лише 31% вважали себе стресостійкими.

З початком війни стресові прояви значно зросли. 52,9% студентів почали відчувати стрес часто, а 64,7% відзначили, що тепер вони важко переносять стрес. Ці результати підтверджують, що війна значно вплинула на психологічну стійкість студентів, підвищивши частоту та інтенсивність стресу, а також знизила їх стресостійкість.

Важливість формування стресостійкості в умовах війни

З огляду на ці зміни, виникає необхідність в організації формування стресостійкості серед студентів під час війни. Це завдання постає актуальним у зв'язку з тим, що стресостійкість є важливою характеристикою особистості, яка дозволяє не лише ефективно протистояти стресовим ситуаціям, але й адаптуватися до умов, що швидко змінюються.

Дослідження стресостійкості в наукових працях

Психологи та педагоги відзначають, що стресостійкість є важливою рисою, яку потрібно формувати з раннього віку. Вчені, зокрема О. Харко (2022), О. Андрєєва, Н. Бишавець (2023) та Ж. Дьоміна (2023), наголошують

на важливості розвитку цієї властивості в молоді, застосовуючи різноманітні методи, серед яких активно використовуються засоби фізичної культури та психологічні техніки [ 2, 12, 60].

### *Підхід до формування стресостійкості у молоді*

1. Роль шкільного навчання. Згідно з дослідженнями Ж.Г. Дьоміної, навчання в школі передбачає постійний вихід за межі «зони комфорту», що є важливим для розвитку стресостійкості. У процесі навчання школярі та студенти активно формують свою здатність до адаптації до стресових ситуацій, оскільки часто стикаються з надмірними вимогами, що вимагають від них швидких реакцій і рішень.

2. Розвиток стресостійкості через фізичну активність. Для студентів важливим засобом формування стресостійкості є фізична культура. Вправи на витривалість, тренування на релаксацію та інші фізичні практики сприяють зменшенню рівня стресу і покращенню емоційної стійкості. Окрім того, фізична активність активізує біологічні процеси, які допомагають організму швидше адаптуватися до стресових ситуацій.

3. Когнітивні та емоційні аспекти стресостійкості. Розвиток стресостійкості включає також когнітивні та емоційні стратегії, спрямовані на оцінку стресових ситуацій. Студенти повинні навчитися раціонально оцінювати ситуацію, формувати адекватні судження та обирати оптимальні стратегії подолання стресу. Психологи акцентують увагу на важливості розвитку навичок копінгової поведінки, що дозволяє ефективно долати стресові ситуації.

### *Фізіологічні реакції на стрес*

На рівні фізіології стрес викликає ряд адаптаційних реакцій, таких як прискорене дихання, підвищення частоти серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску та інші. Ці реакції є важливими для забезпечення мобілізації енергії та ресурсів організму, що дозволяє краще справлятися з кризовими ситуаціями. Однак, надмірна стресова реакція, що не контролюється, може призводити до фізичних і психічних розладів, тому

розвиток стресостійкості має на увазі і вміння регулювати ці фізіологічні реакції.

Формування стресостійкості студентів в умовах війни є важливим завданням, що потребує комплексного підходу. Включаючи організацію психологічної підтримки, соціальної активності, а також правильного контролю за інформаційним потоком, можна допомогти молоді адаптуватися до складних обставин та зберегти її психічне і фізичне здоров'я. Важливо, що війна стала каталізатором для формування у студентів більш глибокого розуміння своїх цінностей, пріоритетів і ролі в суспільстві.

Таким чином, стресостійкість є важливим чинником для успішної адаптації до змінюваних умов, зокрема в умовах війни. Важливо формувати та підтримувати стресостійкість серед студентів за допомогою спеціальних методик, включаючи психологічні інструменти, фізичні вправи та техніки для покращення емоційної та когнітивної стійкості. В умовах сучасного світу, що змінюється, студентська молодь має бути готовою до вирішення складних ситуацій та стресових моментів, а отже, важливо активно працювати над розвитком цієї важливої характеристики особистості.

### **1.3. Особливості стресостійкості у спортсменів (студентський вік)**

Юнацький вік характеризується інтенсивним розвитком особистості, а також численними психологічними змінами. У цей період формується нове розуміння себе, ідентичності, а також ставлення до оточення та світу загалом. Для цього вікового періоду важливою є здатність долати конфлікти та суперечності, що виникають в процесі розвитку, та знаходити конструктивні шляхи подолання труднощів.

Студенти, які професійно займаються спортом, проходять складний етап адаптації між навчанням у вищому навчальному закладі та тренувальними процесами. Вони поєднують навчання з активними фізичними вправами та тренуваннями, що може бути джерелом значного стресу. Однак, постійні навантаження, якщо вони правильно керуються,

можуть бути джерелом стресостійкості, особливо у поєднанні з психоемоційними та фізіологічними чинниками.

Спортивна діяльність є прикладом екстремальної діяльності, адже передбачає досягнення високих результатів за будь-яких умов. Стресові фактори є невід'ємною частиною цього процесу, і вони можуть значно впливати на ефективність функціонування організму та психіки спортсменів. Як зазначають дослідники в галузі спортивної психофізіології (В. М. Крайнюк, Ю.В. Щербатих, Г.В. Коробейніков та ін.), стресові ситуації в спорті можуть бути як стимулом, так і перешкодою на шляху до високих досягнень [17, 26, 45, 65].

Зокрема, О. Шинкарук і О. Лисенко, Федорчук С. (2017) розглядали вплив стресу на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів, підкреслюючи, що стрес, хоча й може мати негативний вплив, все ж відіграє важливу роль у процесі тренувань і підготовки до змагань. За словами Коробейнікова та інших авторів (2017), рівень стресостійкості у спортсменів корелює з нейродинамічним реагуванням та когнітивними функціями, що важливо для досягнення високих результатів у спорті [17, 65].

У працях Т.В. Петровської та Л. Арнаутової (2018, 2019) особлива увага приділялася використанню копінг-стратегій для подолання стресу у спортсменів, що дозволяє їм краще адаптуватися до стресогенних умов тренувань і змагань [43, 44]. Це дозволяє формувати стійкість, що є необхідною умовою для професійних спортсменів.

Отже, формування стресостійкості є важливою складовою професійного розвитку студентів-спортсменів. Враховуючи сучасні умови, зокрема підвищення стресових факторів через війну, необхідно розробити додаткові психологічні та фізіологічні методи підтримки спортсменів. Ці методи повинні включати як фізичну підготовку, так і спеціальні тренінги для підвищення стресостійкості, що допоможе не тільки уникнути стресової уразливості, але й підвищить ефективність діяльності спортсменів у складних умовах.

## Висновки до 1 розділу

Підсумовуючи аналіз сучасних досліджень стресостійкості, можна зробити висновок, що стресостійкість є важливою складовою здатності людини адаптуватися до стресогенних умов та успішно здійснювати життєдіяльність. Вона є результатом комплексної взаємодії різних факторів, включаючи психологічні, фізіологічні та соціальні. У контексті студентів-спортсменів, формування стресостійкості є необхідною умовою для досягнення успіхів у навчанні та професійній кар'єрі. У зв'язку з підвищеним стресовим навантаженням через війну, особлива увага повинна приділятися розробці спеціальних тренувальних програм, які включають фізичну та психологічну підготовку для підвищення стресостійкості.

Результати теоретичного дослідження були викладені у публікаціях:

1. Психологічна стійкість студентів-спортсменів в умовах воєнного стану. VII Всеукраїнська науковій електронна конференція з міжнародною участю «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» 29 жовтня 2024р. Київ, Україна С.88.

2. Бондаренко О.О. Толкунова І.В. Особливості стресостійкості у студентів-спортсменів в умовах військового стану. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XVII Міжнародної конференції молодих вчених, 7 травня 2024 року [Електронний ресурс]. – К., 2024. – С. 205-206.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

#### 2.1. Методи досліджень

Для вирішення поставлених у роботі завдань застосовувалися такі методи досліджень:

1. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури та досвіду передової практики.

2. Педагогічний (констатувальний) експеримент (із використанням психодіагностичних методів):

- тест «The Kessler Psychological Distress Scale (K10)»;
- тест «Самооцінка стійкості до стресу»;
- особистісний опитувальник Г. Айзенка;
- опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)»), С. Хобфолл (1994), адаптовані Н. Водопьяновою, О. Старченковою (2001) ) [32, 33, 79].

3. Методи математичної статистики: метод середніх величин, вибірковий метод, процентний метод, порівняльний метод.

#### 2.1.1. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури та досвіду передової практики

Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури та досвіду передової практики дозволив вивчити питання, що стосуються дослідження стресу та стресостійкості особистості в умовах війни та військового стану. Одночасно аналізувалася спеціальна література для отримання даних про особливості перебігу стресу та формування стресостійкості у студентів, які займаються спортивною діяльністю.

Узагальнено наукові підходи, що застосовуються при вивченні важливих характеристик особистості в спорті та їх зв'язку з формуванням

психічної стійкості у спортсменів. Це дозволило сформулювати завдання щодо формування стресостійкості у студентів-спортсменів в тренувальній та змагальній діяльності.

Для з'ясування питань щодо кількісних та якісних показників стресостійкості студентів-спортсменів вивчено і проаналізовано монографії, дисертаційні роботи, наукові публікації, де визначено найбільш інформативні та валідні психодіагностичні методики.

Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, а також педагогічний контроль були використані для визначення та формулювання мети й завдань дослідження, що потребують експериментальної перевірки. Дані літератури застосовувалися також при аналізі, обговоренні та інтерпретації результатів власного дослідження, формулюванні висновків та створенні комплексу практичних рекомендацій.

### **2.1.2. Педагогічний (констатувальний) експеримент**

Використані в педагогічному дослідженні методи психодіагностики є професійними, тому ми наводимо загальну характеристику методик, посилаючись на авторів, у роботах яких детально описані ті чи інші методи.

Спортивна діяльність студентів НУФВСУ є для них переважно професійною діяльністю, тому для визначення стресу у студентів-спортсменів застосовано шкалу «The Kessler Psychological Distress Scale (K10)». Ця шкала є інструментом психологічного скринінгу, призначеним для виявлення дорослих із значним рівнем психологічного стресу. Вона часто використовується в установах первинної медичної допомоги для виявлення людей із клінічно значущими психологічними розладами та для відстеження прогресування симптомів протягом курсу лікування. Шкала містить 10 питань, кожне з яких оцінюється від 1 до 5 балів. Максимальний бал (50) свідчить про тяжкий перебіг стресу, а мінімум (10) — про відсутність дистресу. Пункти 3 та 6 не враховуються, якщо попередня відповідь була «зовсім ні».

«Самооцінка стійкості до стресу» — методика, що дозволяє визначити рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість характеризує сукупність особистісних якостей, які дозволяють людині подолати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, спричинені професійною діяльністю в умовах змін. Методика містить 18 запитань. За інструкцією, підраховують сумарну кількість балів, що набрані в результаті тестування, і визначають рівень стійкості до стресу. Чим менша кількість балів, тим вища стійкість до стресу. Оцінка проводиться за 9 рівнями — від дуже низького до дуже високого рівня стійкості.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка.** Методика призначена для оцінки симптомокомплексу екстра-інтроверсії та нейротизму (емоційної стабільності). В основу свого опитувальника Г. Айзенк (1964) поклав дві основні якості ВНД, які, за думкою більшості дослідників, визначають всю різноманітність типів особистості. Це екстраверсія-інтроверсія та емоційно-вольова нестабільність, або нейротизм. Автор пов'язує екстра- та інтроверсію з вираженістю процесів збудження й гальмування в корі головного мозку. При цьому типових екстравертів і інтровертів він розглядає як полярно протилежні особистості.

**Екстраверт** — впевнений у собі, ризикує, гарячкуватий, діє під впливом моменту, імпульсивний, безтурботний, оптимістичний, любить спілкуватись. Його емоції та почуття не контролюються.

**Інтроверт** — спокійний, стриманий, віддалений від усіх, крім найближчих людей. Він завжди контролює свої почуття, рідко буває агресивним, любить порядок та серйозність у прийнятті рішень.

**Нейротизм** — емоційна збудженість, схильність до психопатології в емоційній сфері. Індивід з вираженим нейротизмом емоційно нестійкий і характеризується переважно не вольовою, а емоційною регуляцією.

Фактори екстраверсії-інтроверсії й нестабільності-стабільності (нейротизму) вважаються незалежними, і в їх сполученні вони можуть характеризувати той чи інший тип особистості.

Опитувальник Айзенка містить 57 запитань, з яких 24 запитання оцінюють екстраверсію-інтроверсію, інші 24 запитання характеризують нестабільність-стабільність, а останні 9 входять до шкали відвертості і вірогідності результатів дослідження. Вираженість фактора екстраверсії-інтроверсії оцінюється від 0-2 (вкрай виражена інтроверсія) до 19-24 (вкрай виражена екстраверсія). Фактор нейротизму оцінюється від 0-2 (вкрай малий нейротизм) до 19-24 (вкрай виражений нейротизм).

**Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS).** У 1994 р. С. Хобфолл запропонував багатоосьову модель «поведінки подолання» і шкалу SACS, побудовану на її основі. На відміну від попередніх моделей, що розглядали долаючу поведінку як окремі типи поведінки, ця модель розглядає її як стратегії (тенденції) поведінки.

Запропонована модель має дві основні осі: просоціальну-асоціальну, активну-пасивну, та одну додаткову вісь: пряму-незалежну. Дані осі представляють вимірювання загальних стратегій подолання. Введення просоціальної та асоціальної осі ґрунтується на наступному:

- багато в житті стресорів є міжособистісними або мають міжособистісний компонент;
- навіть індивідуальні зусилля з подолання мають потенційні соціальні наслідки;
- дія подолання часто вимагає взаємодії з іншими людьми.

Шкала SACS складається з 54 питань і визначає 6 стратегій поведінки подолання стресу (активна-пасивна, просоціальна-асоціальна, пряма-незалежна), а також 9 моделей поведінки подолання (асертівні дії, набуття соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, непрямі дії, асоціальні дії, агресивні дії). В результаті дослідження будуть отримані індивідуальні стратегії та моделі долаючої поведінки особистості, а також оцінка загального індексу конструктивності стратегій долаючої поведінки (КСПП) у респондентів (низька, середня або висока ступінь конструктивної поведінки) [32, 33, 79].

### 2.1.3. Методи математичної статистики

Методи математичної статистики: метод середніх величин, вибірковий метод, кореляційний аналіз[34].

Матеріал, отриманий у результаті дослідження юних спортсменів, був оброблений за допомогою таких статистичних методів:

- метод середніх величин,
- вибірковий метод.

За вибірковими даними розраховувалися наступні статистичні характеристики:

- середнє арифметичне –  $\bar{X}$ ;
- середньоквадратичне відхилення –  $S$ ;
- помилка репрезентативності –  $m$ ;
- кореляційний аналіз;
- порівняльний метод — Манна-Уїтні для порівняння груп (юнаки та дівчата)

Обчислення проводились на персональному комп'ютері із застосуванням стандартних пакетів програм для статистичної обробки даних наукових досліджень (Microsoft Excel 2010 і Statistica, версія 8.0)[53].

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі НУФВСУ серед студентів 2 курсу (тренерського факультету та інших, спеціальність 017 ФІС). В дослідженні брали участь 30 спортсменів (гімнастика, танці, футбол) зі стажем занять спортом від 6 до 15 років (17 спортсменок та 13 юнаків). Кваліфікація спортсменів від 1 дорослого до КМС, МСУ.

Дослідження, спрямоване на вирішення поставлених завдань, було умовно розділено на три взаємопов'язані етапи, кожен з яких передбачав вирішення певної частини завдань.

1. Перший етап дослідження полягає в визначенні рівня професійного стресу у студентів-спортсменів, їх самоусвідомлення власного

рівня стресу, аналізі індивідуально-психологічних особливостей студентів-спортсменів та їх особистісних копінг-стратегії подолання стресу. Це дозволить чітко визначити шляхи подальшого вирішення проблеми розвитку стресостійкості у молоді, котра займається спортивною діяльністю. Результати цього етапу лягли в основу визначення напрямків дослідження на наступних етапах, чітко сформульовані мета, завдання та програма дослідження, підібрані відповідні методи.

2. Другий етап роботи був присвячений визначенню особливостей стресостійкості у студентів-спортсменів з різних видів спортивної діяльності, кваліфікації та стажу занять спортом.

3. Третій етап передбачає аналіз, узагальнення та опис результатів досліджень, отриманих на попередніх етапах, визначення напрямків для подальших досліджень особливостей прояву стресостійкості у студентів-спортсменів, а також розробку комплексу практичних рекомендацій щодо корекції негативного впливу стресу на студентів-спортсменів.

### РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА СТРЕССТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

#### 3.1. Аналіз результатів дослідження рівня дистресу у спортсменів студентського віку

У ході проведеного дослідження було визначено рівень дистресу у спортсменів студентського віку, тобто стану, коли рівень стресу стає настільки сильним і хронічним, що спортсмен більше не здатен повноцінно виконувати свої звичні життєві обов'язки, а напруження шкодить організму та здоров'ю. За результатами опитування, більшість із 30 спортсменів (16 дівчат і 10 юнаків) повідомили про негативний вплив стресу на їхнє здоров'я в теперішній, воєнний час.

Відповідно до діагностичних результатів за шкалою «The Kessler Psychological Distress Scale (K10)», середній рівень дистресу серед спортсменів склав  $28,30 \pm 7,02$  бала, що вказує на стан від легкого та помірного до серйозного розладу. На фоні військових обставин 87% опитаних спортсменів зазначили потребу в психологічній підтримці різного ступеня. Лише 4 з 30 опитаних (3 юнаки та 1 дівчина, що становить 13%) вказали, що не відчують значного напруження й не потребують додаткової підтримки.

Аналіз окремо за групами показав різницю рівня дистресу між юнаками та дівчатами. Для юнаків середній рівень дистресу становить  $24,61 \pm 6,42$  бала, що відповідає помірному рівню. У дівчат цей показник дорівнює  $30,81 \pm 6,31$  бала, що вказує на значний розлад за шкалою Кеслера. Порівняння рівнів дистресу за допомогою U-критерію Манна-Уїтні виявило статистично значущу різницю між юнаками та дівчатами на рівні  $p < 0,05$  (U-критерій = 52, Z = -2,4274).

Серед юнаків 62% відчують легкий та помірний рівень дистресу ,

15% значний розлад і 13% відсутній дистрес, тоді як більшість дівчат (66%) повідомляють про серйозний, значний рівень дистресу, 29% — про легкий та помірний, і лише 5% — про відсутність дистресу. Це свідчить про те, що дівчата відчувають значніший руйнівний вплив стресових обставин в умовах воєнного стану.

Таблиця 3.1.

Порівняння рівня дистресу у спортсменів що прийняли участь у дослідженні (n=30)

<b>Рівні дистресу у спортсменів в умовах військового стану</b>	<b>Загальний розподіл в % (30 чол)</b>	<b>Юнаки, розподіл в % (13 сп-ів)</b>	<b>Дівчата, розподіл в % (17 сп-нок)</b>
<b>10-19 балів: відсутній дистрес;</b>	13%	23%	5%
<b>20–24 балів: легкий дистрес;</b>	16%	31%	5%
<b>25 – 29 балів: помірний розлад, депресія, ПТСР та т.п.;</b>	26%	31%	24%
<b>30 – 50 балів: значний розлад.</b>	45%	15%	66%

Таким чином, дослідження підтверджує, що спортсмени в умовах військового стану піддаються значним негативним зовнішнім факторам, і їм важко чинити опір стресу та зберігати психічну стійкість.

### **3.2. Аналіз рівня самооцінки стресостійкості у спортсменів в умовах військового стану, що навчаються у ВНЗ**

Дослідження рівня стресостійкості у спортсменів в умовах військового

стану було спрямоване на всебічний аналіз їх здатності опиратися негативним зовнішнім факторам та зберігати психічну стійкість. Дослідження допомогло визначити суб'єктивну оцінку спортсменів щодо власної здатності залишатися врівноваженими та витривалими у складних умовах.

За результатами дослідження встановлено, що рівень самооцінки стресостійкості спортсменів загалом становить  $35,9 \pm 4,45$  балів, що відповідає середньому рівню. Розподіл стресостійкості серед юнаків і дівчат показує, що 84,5% юнаків мають середній рівень стресостійкості, а 15,5% — вище середнього. Серед дівчат лише 6% оцінюють свою стійкість як вище середнього, 59% мають середній рівень, а 35% — нижче середнього. Таким чином, більшість спортсменів визнають, що їхня стресостійкість сформована на середньому рівні.

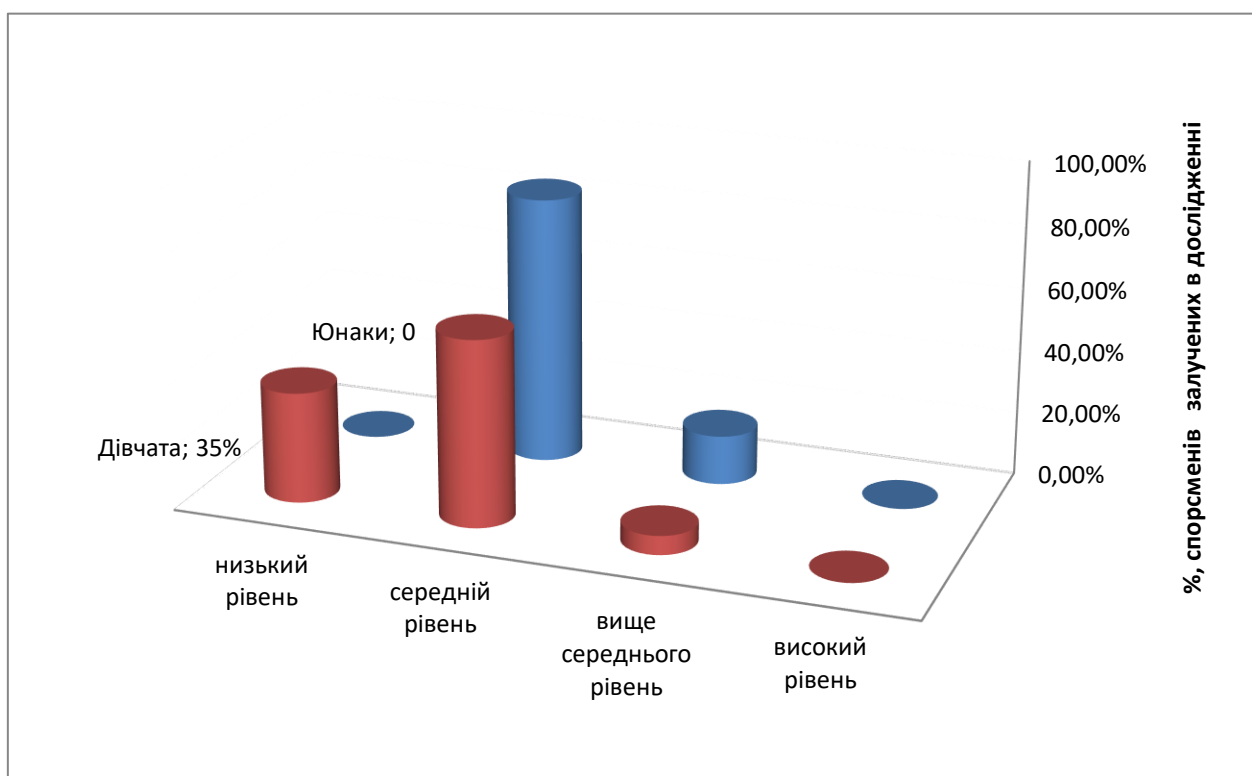


Рис. 3.1. Процентне співвідношення самооцінки стресостійкості спортсменів та спортсменок.

Порівняння рівня стресостійкості між юнаками та дівчатами (як і рівня дистресу) вказує на значущу статистичну різницю між ними на рівні  $p < 0,05$  (U-критерій = 44,  $Z = -2,7412$ ).

Тож можливо позначити, що юнаки оцінюють себе як таких що спроможні витримувати вплив негативних факторів, більш менш стійких та стабільних в сучасних умовах життя і діяльності. Що стосується дівчат, то вони більш критично і диференційовано ставляться до своєї стресостійкості, майже кожна третя дівчина визнає свою вразливість, труднощі саморегуляції та контролю, а також чутливість і активну емоційну реакцію до зовнішніх впливів.

Таким чином, юнаки менш зацікавлені в опануванні методів та засобів розвитку стресостійкості, тоді як значна частина дівчат визнає необхідність психологічної підтримки та вдосконалення навичок саморегуляції та контролю емоційної сфери.

### **3.3. Розгляд результатів діагностики стратегій подолання стресових ситуацій спортсменами в умовах військового стану**

Згідно теорії збереження ресурсів С. Хобфолла, за кожною стрес-реакцією не стільки конкретна стресогена ситуація, скільки втрата ресурсів людини. Таким чином, психологи звертають увагу на такі копінг-стратегії що відповідають шести осям. Дві осі вказують на просоціальну або антисоціальну направленість, ще дві пряму та непряму поведінку, та останні дві пасивну та активну поведінку (Хобфолл, 2001).

Стресові ситуації виникають протягом життя особистості і навіть можуть виступати ключовими для її розвитку. Водночас, вони повинні бути правильно опрацьовані, щоб не призводити затримки розвитку, втрати здоров'я чи шкоди життю та обраної діяльності. Зважаючи на специфіку спортивної діяльності, спортсмени, які активно тренуються, мають

розвивати відповідні стратегії подолання стресу, що забезпечує відповідно їхню стресостійкість. В умовах військового стану цікаво проаналізувати, які саме стратегії обирають спортсмени у (табл 3.2.).

Таблиця 3.2

Копінг –стратегії спортсменів в умовах військового стану, (n=30)

	<b>Копінг -стратегії</b>	<b>M±s (бал)</b>	<b>Стратегія в %</b>	<b>Рейтинг</b>	<b>Рівень</b>
1.	<b>Асертивність</b>	20,73±3,86	11,52	5	середній
2.	<b>Соц.контакт</b>	20,9±3,83	11,61	4	низький
3.	<b>Соц.підтримка</b>	20,93±5,38	11,63	3	середній
4.	<b>Обережні дії</b>	21,86±4,31	12,15	1	середній
5.	<b>Імпульсивні</b>	17,2±3,90	9,56	9	низький
6.	<b>Уникнення</b>	17,9±4,18	9,94	8	високий
7.	<b>Непрямі дії</b>	21,53±3,28	11,96	2	середній
8.	<b>Асоціальні</b>	19,2±5,80	10,67	7	середній
9.	<b>Агресивні</b>	19,63±4,55	10,91	6	високий

Результати проведеного дослідження копінг стратегії спортсменів в умовах військового стану показали, що їх поведінка переважно відповідає конструктивній стратегії (індексу 1,1, високий рівень). Спортсмени застосовують широкий спектр стратегії подолання стресу. Вибір стратегій подолання у спортсменів в ситуаціях що викликають стрес розподіляються таким чином: від пасивних, непрямих та про-соціальних, активних до прямих та асоціальних.

На 1 місці у спортсменів обережні дії 12,15%, приблизно рівно застосовують непрямі дії 11,96%, соціальну підтримку 11,63% та соціальний контакт 11,61%, трохи менш агресивні 10,91% та асоціальні 10,67% дії та ще рідше вдаються до уникнення 9,94% та імпульсивних дій 9,56%.

Так, більшість спортсменів частіше за все схильні до обережних та непрямих (маніпулятивних) дії, а також обирають соціальну підтримку, соціальні контакти, асертивну поведінку. І менш моделюють дії агресивні та асоціальних дії, або навіть уникнення та імпульсивних дій в ситуаціях стресу. Тобто у спортсменів в подоланні стресу більш переважають конструктивні дії над деструктивними діями.

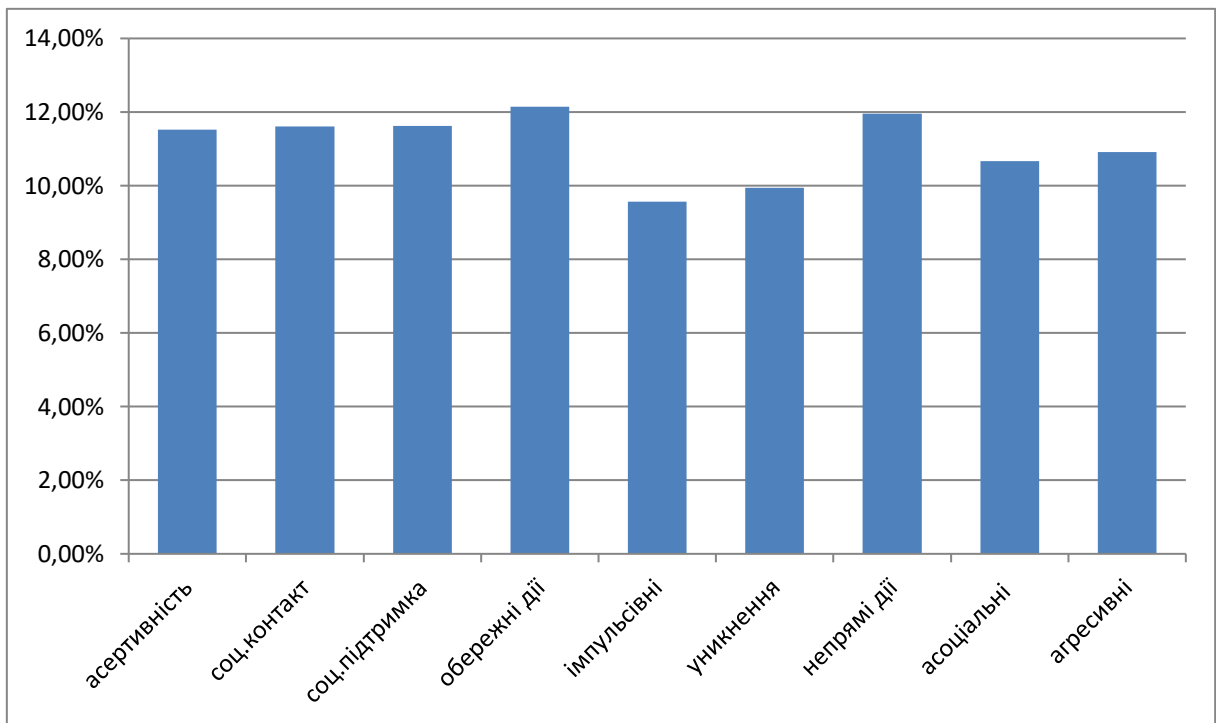


Рис.3.2. Застосування копінг стратегій спортсменами в умовах військового стану, у відсотках (n=30).

Аналіз застосування певних копінгів в юнаків та дівчат також вказує на певні відмінності в їх поведінці стресових ситуаціях (табл.3.3.)

Було встановлено, що стресостійкість дівчат і юнаків спортсменів в умовах військового стану досягається різними копінг-стратегіями. У дівчат перші три позиції займають: соціальна підтримка та обережні дії, агресивні дії. У юнаків на перших місцях - непрямі дії, асертивність та асоціальні дії.

Порівняльний аналіз копінг-стратегії показав суттєві відмінності між

групами за соціальною підтримкою (рівень значущості  $p < 0,05$ , U-критерій = 50,  $Z = -2,4901$ ). Середній бал у дівчат складає  $23,18 \pm 4,02$ , тоді як у юнаків  $18 \pm 5,67$ . Ця стратегія у дівчат є на першому місці, тоді як у юнаків вона лише на шостій позиції з дев'яти.

Таблиця 3.3.

Копінг-стратегії спортсменів та спортсменок в умовах військового стану,  
(дівчат  $n=17$ , хлопців  $n=13$ )

	Копінг стратегії	Дівчата	Стратегія В %	Рейтинг	Юнаки	Стратегія В %	Рейтинг
1	Асертивність	$19,71 \pm 3,72$	10,75	6	$22,07 \pm 3,77$	12,58	2
2	Соц.контакт	$21,41 \pm 3,34$	11,69	4 нс	$20,23 \pm 4,46$	11,52	5
3	Соц.підтримка	$23,18 \pm 4,02$	12,65	1 с.в	$18 \pm 5,67$	10,25	6
4	Обережні дії	$22,59 \pm 3,39$	12,33	2 св	$20,92 \pm 5,28$	11,92	4
5	Імпульсивні	$17,82 \pm 3,17$	9,73	8	$16,38 \pm 4,72$	9,33	9
6	Уникнення	$18,88 \pm 3,37$	10,30	7	$16,61 \pm 4,91$	9,47	8
7	Непрямі дії	$20,94 \pm 2,30$	11,43	5	$22,3 \pm 4,23$	12,71	1
8	Асоціальні	$17,18 \pm 4,61$	9,37	9	$21,84 \pm 6,30$	12,45	3
9	Агресивні	$21,53 \pm 3,71$	11,75	3 вс	$17,15 \pm 4,47$	9,77	7

Також було встановлено достовірну різницю між спортсменами та спортсменками за агресивними діями (рівень значущості  $p < 0,05$ , U-критерій = 49,5,  $Z = -2,5350$ ). Середній бал агресивності у дівчат становить  $21,53 \pm 3,71$ , що забезпечує їм вищий рівень протидії стресу порівняно з юнаками, у яких цей показник складає  $17,15 \pm 4,47$ .

Юнаки виявились більш схильні до асоціальних дії, з середнім балом

21,84±6,30, тоді як у дівчата 17,18±4,61. Статистична відмінність між групами спостерігається на рівні значущості  $p < 0,05$  (U-критерій = 61, Z = 2,05074).

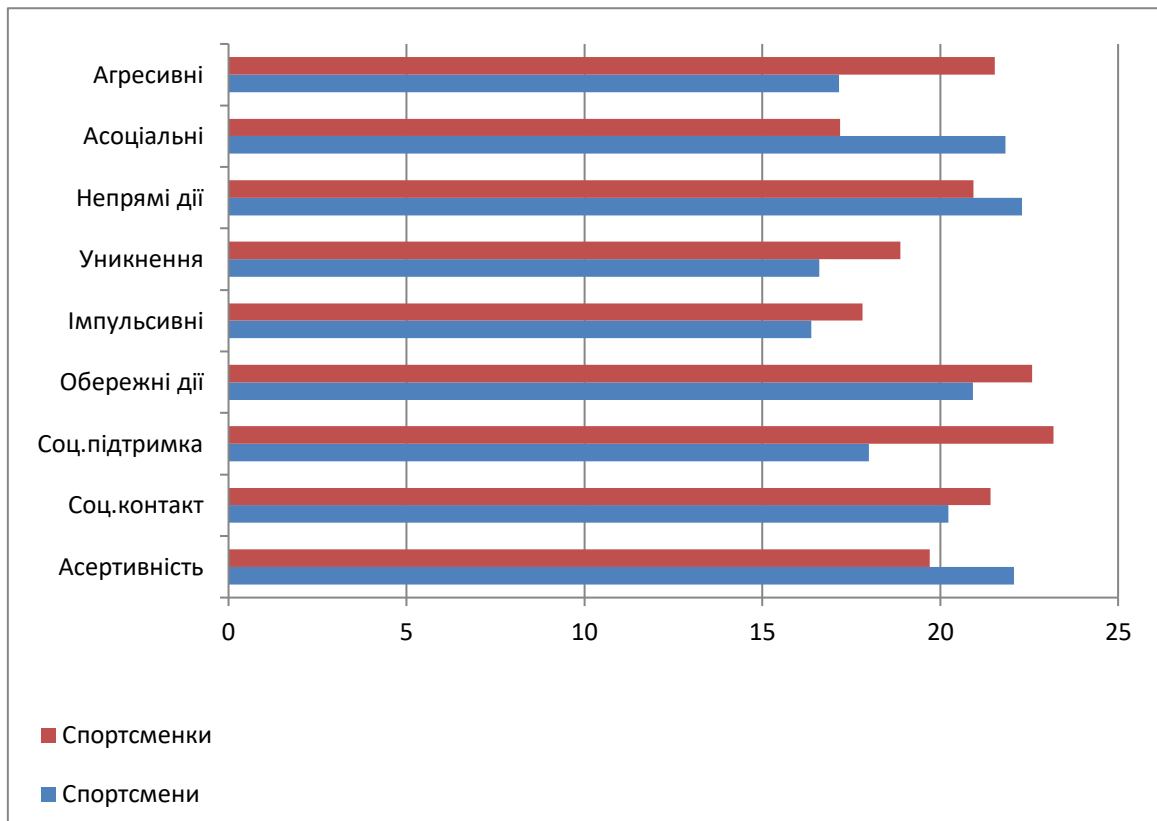


Рис. 3.3. Копінг-стратегії спортсменів та спортсменок в умовах військового стану,(дівчат  $n=17$ , хлопців  $n=13$ )

Отже дівчата та юнаки обирають різні стратегії подолання стресу в умовах військового стану, що розкриває певні особливості надання відповідної психологічної підтримки та корекційної роботи.

### 3.4. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсменів (юнаків та дівчат)

Дослідження щодо зв'язку особистісних властивостей спортсменів зі стресом вже проводилися неодноразово, і в них встановлено, що підвищені показники за шкалою нейротизму свідчать про зниження емоційної стійкості та психічну нестабільність. Вважається, що емоційно стабільними є сангвініки та флегматики, а менш стабільними — меланхоліки та холерики.

Відповідно, спортсменам з певним типом темпераменту та набором особистісних якостей може бути легше або складніше залишатися в рівновазі та чинити опір негативним факторам у житті.

Діагностика рівнів екстраверсії, інтроверсії та нейротизму у спортсменів дозволяє прогнозувати їхню стресостійкість та визначати, кому необхідно надати допомогу для її підвищення.

Проведене дослідження в групі спортсменів показало приблизно рівний розподіл між екстравертами й інтровертами, без значної різниці за цими показниками між хлопцями та дівчатами. Також визначено співвідношення емоційно стійких і нестійких спортсменів:

Таблиця 3.4.

Порівняльна таблиця властивостей темпераменту у спортсменів та спортсменок у відсотках (30 чол)

Стать	Екстраверти	Інтроверти	Амбіверти	Нейротизм	
				Емоційно стійкі	Емоційно нестійкі
<b>Юнаки (13)</b>	46,15%	30,75%	23,10%	46,15%	53,85%
<b>Дівчата (17)</b>	41,18%	47,06%	11,76%	29,5%	70,5%

Порівняння рівня нейротизму у юнаків і дівчат виявило статистично значущу різницю між ними на рівні  $p < 0,05$  (U-критерій = 41,5;  $Z = -2,8668$ ). Це свідчить про те, що дівчата-спортсменки частіше демонструють емоційну нестійкість, що може позначитися на їхній здатності витримувати психологічне напруження. Такі спортсменки можуть потребувати регулярного психологічного супроводу та своєчасної корекції для забезпечення їхньої стресостійкості.

Встановлено взаємозв'язок між дистресом та нейротизмом у спортсменів за допомогою кореляційного аналізу на рівні значущості  $p < 0,05$ , де коефіцієнт кореляції дорівнює  $r = 0,79$ . Це означає, що спортсмени з високими показниками нейротизму найбільше ризикують потрапити в зону

дистресу, де стрес стає занадто виснажливим або навіть руйнівним для організму. Таким чином, такі спортсмени потребують додаткових психологічних знань, навичок і умінь для попередження негативних впливів дистресу.

Кореляційний аналіз також показав зворотний зв'язок між дистресом та екстраверсією ( $r = -0,43$ ) на рівні значущості  $p < 0,05$ . Це свідчить про те, що чим вищий рівень екстравертованості, тим менший вплив чинять стресові фактори, ймовірно, завдяки здатності таких спортсменів легше отримувати соціальну підтримку та встановлювати контакти.

### **Висновки до розділу 3**

Метою дослідження було вивчення особливостей стресостійкості спортсменів і спортсменок в умовах військового стану. У першій частині було проведено аналіз впливу стресу на спортсменів. З'ясувалося, що 87% опитаних відчувають його негативний вплив, що, на їхню думку, позначається на стані здоров'я, психологічному настрої та викликає відчуття пригнічення і стомленості. Лише 13% респондентів зазначили, що їхній стан є добрим або нормальним.

Порівняння рівня стресу серед дівчат і юнаків виявило, що його вплив є нерівномірним. Більшість юнаків (62%) відчувають легкий або помірний рівень дистресу, тоді як лише 15% повідомили про значні порушення. Водночас 66% дівчат зазнають значного рівня дистресу, а 29% відчувають легкий або помірний рівень. Відсутність дистресу було зафіксовано у 13% спортсменів і 5% спортсменок. Це свідчить про те, що руйнівний вплив стресу на здоров'я частіше спостерігається серед спортсменок. Статистичний аналіз за допомогою U-критерію Манна-Уїтні підтвердив наявність значущої різниці між юнаками і дівчатами (рівень значущості  $p < 0,05$ ; U-критерій = 52;  $Z = -2,4274$ ).

Вивчення стресостійкості показало, що у спортсменів вона сформована на середньому рівні, що становить  $35,9 \pm 4,45$  балів.

Порівняльний аналіз стресостійкості між юнаками та дівчатами виявив значущу різницю (рівень значущості  $p < 0,05$ ; U-критерій = 44;  $Z = -2,7412$ ). Юнаки частіше оцінюють себе як здатних витримувати вплив негативних факторів, залишаючись відносно стійкими та стабільними в умовах сучасного життя. Дівчата ж більш критично і диференційовано ставляться до своєї стресостійкості: майже кожна третя визнає свою вразливість, труднощі саморегуляції та контролю, а також підвищену чутливість і активну емоційну реакцію на зовнішні подразники.

Результати аналізу копінг-стратегій спортсменів у військових умовах показали, що їхня поведінка в основному відповідає конструктивній стратегії (індекс 1,1 – високий рівень). Спортсмени використовують широкий спектр стратегій подолання стресу, включаючи пасивні, непрямі, про-соціальні, активні, прямі та асоціальні дії.

З'ясовано, що стресостійкість дівчат і юнаків досягається різними копінг-стратегіями. Дівчата надають перевагу соціальній підтримці, обережним та агресивним діям, тоді як юнаки – непрямим діям, асертивності та асоціальним діям. Це вказує на необхідність індивідуального підходу в психологічній підтримці та корекційній роботі.

Порівняння рівня нейротизму (емоційної стійкості чи нестійкості) між юнаками і дівчатами виявило статистично значущу різницю ( $p < 0,05$ ; U-критерій = 41,5;  $Z = -2,8668$ ), що свідчить про те, що дівчата-спортсменки частіше демонструють емоційну нестійкість, яка може впливати на їх здатність витримувати психологічне напруження.

Таким чином, особистісні психологічні властивості спортсменів і спортсменок формують основу їхньої стресостійкості. Емоційна стійкість юнаків і емоційна нестійкість дівчат визначають їх реакцію на стрес і сприяють успішному подоланню стресогенних факторів.

## ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз проблеми стресостійкості у спортсменів в умовах військового стану дає підстави стверджувати, що більшість дослідників розуміють її як властивість психіки, що формується в процесі онтогенезу та відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність у стресогенних умовах. Таким чином, можливе застосування комплексного підходу до вивчення сутності та чинників стресостійкості як цілісної системи з урахуванням різних підходів, які доповнюють один одного й фактично описують один або кілька компонентів складного утворення стресостійкості особистості. Формування стресостійкості у студентів-спортсменів є необхідною складовою навчального процесу та подальшого розвитку їхньої професійної кар'єри. Зважаючи на сучасний стан навчання, тренувань та змагань в умовах війни, необхідно створювати додаткові допоміжні засоби, такі як фізичні вправи та психологічні тренінги, що допоможуть попередити стресову вразливість та підвищити рівень стресостійкості особистості.

2. Діагностичні результати показали, що середній рівень дистресу серед спортсменів в умовах військового стану становить  $28,30 \pm 7,02$  бала, що вказує на стани від легкого до помірного та серйозного розладу. У військових умовах 87% опитаних спортсменів зазначили потребу в психологічній підтримці різного ступеня. Лише 4 з 30 опитаних (3 юнаки та 1 дівчина, що становить 13%) вказали, що не відчують значного напруження та не потребують додаткової підтримки.

3. Оцінка рівня стресостійкості серед спортсменів показала середній рівень у  $35,9 \pm 4,45$  бала. Розподіл стресостійкості серед юнаків і дівчат свідчить, що 84,5% юнаків мають середній рівень стресостійкості, а 15,5% — вищий за середній. Серед дівчат лише 6% оцінюють свою стресостійкість як вищу за середню, 59% мають середній рівень, а 35% — нижчий за середній. Це свідчить про те, що більшість спортсменів вважають свою стресостійкість

середньою. Проте дослідження показали, що юнаки менш зацікавлені у засвоєнні методів розвитку стресостійкості, тоді як значна частина дівчат визнає потребу в психологічній підтримці та вдосконаленні навичок саморегуляції й контролю емоційної сфери. Порівняння рівнів стресостійкості між юнаками та дівчатами (як і рівня дистресу) вказує на статистично значущу різницю між ними ( $p < 0,05$ ; U-критерій = 44,  $Z = -2,7412$ ).

4. Визначені стратегії подолання стресу показали, що спортсмени обирають різні підходи до управління стресом. Найчастіше використовуються обережні дії (12,15%), непрямі дії (11,96%), соціальна підтримка (11,63%) та соціальні контакти (11,61%). Менш поширеними є агресивні (10,91%) та асоціальні дії (10,67%), уникнення (9,94%) та імпульсивні дії (9,56%). Це свідчить про те, що спортсмени частіше обирають конструктивні стратегії подолання стресу, ніж деструктивні.

5. Копінг-стратегії серед дівчат і юнаків відрізняються. Дівчата віддають перевагу соціальній підтримці, обережним діям та агресивним діям. У юнаків на першому місці — непрямі дії, асертивна поведінка та асоціальні дії.

6. Розроблено практичні рекомендації з використанням психологічних вправ зі збереження здоров'я та підвищення рівня стресостійкості у студентів з урахуванням їх особистісних характеристик.

1.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

З метою підвищення рівня стресостійкості у спортсменів необхідно звернутись до відомих психологічних методів, тренінгових вправ та практичних рекомендацій. Опанування певними тренінговими техніками дозволяє сформувати ефективні індивідуальні стратегії, які допомагають справлятися з труднощами в житті, включаючи спортивну діяльність. Це є важливим елементом психологічної підготовки, оскільки ефективні стратегії подолання стресу сприяють досягненню високих результатів у спорті та збереженню психологічного здоров'я спортсмена. Почнемо з найпростіших.

### **Вправа «Дві валізи».**

Для зміцнення нашої стресостійкості ми повинні сформувати для себе дві валізи.

Перша – маленька – це негайні дії, які ми можемо зробити.

Друга валіза – більша – та, якою ми скористаємося, коли матимемо у своєму розпорядженні більше часу, це дії, які дозволять не тільки зняти напругу, але і потурбуватися, щоб вона не виникала в майбутньому.

В будь-якому випадку необхідно мати декілька варіантів, щоб вибрати, наприклад:

- фізична активність;
- дихання за певною методикою (ідеальний мінімальний варіант це 5 вдихів і 5 видихів); дихання по квадрату – вдих (на рахунок 1...5), затримка дихання (1...5), видих (1...5), затримка дихання (1...5).
- прослуховування улюбленої музики;
- м'язова релаксація (вправа сирі і варені спагеті);
- прийняти душ;
- зміна оточення;
- обійми (приємні дотики);

– турбота про свою стресостійкість заздалегідь (повноцінний сон, правильне харчування, фізична активність)... щоб потім не довелося працювати як МНС для себе;

– як ви вважаєте, як можна розвивати у себе навички рефлексії?

Учасники у вільному порядку називають можливі шляхи та прийоми розвитку рефлексії, водночас один із учасників записує усі відповіді на дошці. Можливе доповнення тренера: розвиток рефлексії неймовірно важливий для зміни особистості в ліпшу сторону.

Є такі способи розвитку рефлексії:

–Аналізуйте свої емоції і дії після важливих подій і прийняття складних рішень. Намагайтеся адекватно оцінювати себе з боку. Подумайте над тим, як ви себе почували, що відчували, як діяли, як виглядали ваші вчинки в очах інших. Задумайтесь, чи була у вас можливість вчинити правильно чи ефективно. Оцініть, який досвід ви отримали після конкретної події.

–Намагайтеся завершувати кожен робочий день аналізом минулих подій. Проаналізуйте подумки усі епізоди, що сталися протягом минулого дня, зосередьтеся на тих, якими ви задоволені в повному обсязі. Оцінюйте невдалі моменти поглядом стороннього спостерігача.

–Періодично перевіряйте свою думку про інших людей. Аналізуйте, наскільки ваші уявлення правильні або помилкові. Не можна назвати це завдання легким, проте якщо ви відкрита і товариська людина, для вас це не стане проблемою. В іншому випадку вам слід підвищити свої комунікативні навички, які також забезпечують розвиток особистісної рефлексії.

–Більше спілкуйтеся з несхожими на вас людьми, які дотримуються іншого погляду, відмінного від вашого. Кожна спроба зрозуміти таку людину є активізацією рефлексії. У разі досягнення успіху можна говорити про те, що ви освоїли ще одну позицію рефлексії. Не потрібно боятися зрозуміти іншого, оскільки це не є повним прийняттям його позиції. Широке бачення

ситуації зробить ваш розум більш гнучким, а також дозволить знайти більш ефективне і узгоджене рішення.

–Навіть у дуже складних ситуаціях можна знайти частку парадоксальності або комізму. Якщо ви подивитесь на наявну проблему з іншого погляду, то побачите в ній щось забавне. Такий навик свідчить про високий рівень рефлексії. Не завжди легко знайти щось смішне в проблемі, проте це допомагає відкрити шлях до її вирішення. Розвиваючи у себе здатність до рефлексії, через півроку ви помітите, що навчилися краще розумітися у людях і самих себе. Ви будете здивовані тому, що можете прогнозувати чужі вчинки і передбачати думки. Ба більше, ви навчитеся розуміти себе і відчуєте великий приплив сил. Рефлексія є дієвою і одночасно «тонкою» зброєю. В цьому напрямі розвиватися можна нескінченно, а застосовувати метод рефлексії можна в різних сферах життя.

### **Релаксаційні вправи**

1. Лежіть спокійно приблизно дві хвилини із закритими очима. Уявіть приміщення, у якому знаходитесь. Спочатку спробуйте подумки обійти всю кімнату (уздовж стін), а потім проробіть шлях по всьому периметру тіла – від голови до пальців ніг і назад.

2. Уважно стежте за своїм диханням, пасивно усвідомлюючи, що дихаєте через ніс. Уявіть, що вдихуване повітря трохи холодніше видихуваного. Зосередьтеся на своєму подиху протягом 1–2 хв. Намагайтеся не думати ні про що інше.

3. Зробіть неглибокий вдих і на мить затримайте подих. Одночасно різко напружте всі м'язи на кілька секунд, намагаючись відчутти напруження у всьому тілі. Під час видиху розслабтеся. Повторіть тричі. Потім полежіть спокійно кілька хвилин, розслабившись і зосередившись на відчутті ваги свого тіла. Насолоджуйтеся цим приємним відчуттям. Тепер виконуйте вправи для окремих частин тіла – з поперемінним напруженням і розслабленням.

4. Вправа для м'язів ніг. Напружте відразу всі м'язи ніг – від п'ят до стегон.

Протягом декількох секунд фіксуйте напружений стан, намагаючись його відчутти, а потім розслабте м'язи. Повторіть тричі. Потім лежіть спокійно протягом декількох хвилин, цілком розслабившись і відчуваючи вагу своїх розслаблених ніг.

Усі звуки навколишнього середовища реєструйте у свідомості, але не сприймайте. Те ж саме стосується і думок, однак не намагайтеся їх побороти, їх потрібно тільки реєструвати.

Наступні вправи ідентичні тим, що зазначені, але відносяться до інших м'язів тіла: сідничні м'язи, черевний прес, м'язи грудної клітини, рук, обличчя (губи, чоло).

На завершення подумки «пробіжіться» по всіх м'язах тіла – чи не залишилося будь-де хоч найменшого напруження. Якщо так, то постарайтеся зняти його, оскільки розслаблення має бути повним.

Завершуючи релаксаційні вправи, зробіть глибокий вдих, затримайте дихання і на мить напружте м'язи всього тіла; видихаючи, розслабте їх. Після цього довго лежіть на спині – спокійно, розслабившись, дихання рівне, без затримок. Ви знову повірили у свої сили, здатні перебороти стресову ситуацію — і виникає відчуття внутрішнього спокою.

Після виконання цих вправ ви повинні відчутти себе відпочилим, повним сил та енергії. Тепер відкрийте очі, потім замружте кілька разів, знову відкрийте і лагідно потягніться після приємного пробудження. Дуже повільно, плавно, без ривків сядьте. Потім так само повільно, без різких рухів, встаньте, намагаючись якнайдовше зберегти приємне відчуття внутрішнього розслаблення.

Згодом ці вправи виконуватимуться швидше, ніж на початку. Пізніше можна буде розслаблювати тіло тоді, коли в цьому відчуєте потребу.

Спрощеним методом релаксації є вправа «поза кучера» – сісти на стілець, тулуб трішки нахилений уперед, руками в ділянці ліктя спиратися на

ноги вище колін, кисті вільно звисають між колінами, голова трішки нахилена (тілу має бути зручно), очі заплющені. Водночас потрібно намагатися відпустити всі думки, «звільнити» голову. За 5–10 хвилин нервова система збалансується.

**Вправи з концентрації** - невміння зосередитися – чинник, пов'язаний зі стресом. Наприклад, більшість працюючих жінок вдома виконують три функції: домашньої господарки, дружини і матері.

Кожна з цих функцій потребує від жінки зосередженості, крайньої уваги і, природно, повної самовіддачі. Виникає багаторазова незосередженість. Кожна з цих трьох функцій викликає низку імпульсів, що відволікають увагу жінки від виконуваної в конкретний момент діяльності і можуть викликати стресову ситуацію. Таке розривання на частини кожен день призводить зрештою до виснаження, головно психічного. У такому разі концентраційні вправи просто незамінні. Їх можна виконувати де і коли завгодно протягом дня.

Спочатку потрібно займатися вдома: вранці, перед виходом на роботу (навчання), чи ввечері, перед сном, чи – ще краще – відразу ж після повернення додому. Отже, наведемо приблизний порядок виконання концентраційних вправ.

1. Постарайтеся, щоб у приміщенні, де ви будете займатися, не було глядачів.

2. Сядьте на табуретку чи на звичайний стілець – тільки боком до спинки, щоб не спиратися на неї. Стілець в жодному разі не має бути з м'яким сидінням, інакше ефективність вправи знизиться. Сядьте якомога зручніше, щоб могли не рухатися протягом певного часу.

3. Руки вільно покладіть на коліна, очі закрийте (вони мають бути закриті до закінчення вправи, щоб увага не відволікалася на сторонні предмети – ніякої візуальної інформації).

4. Дихайте через ніс спокійно, не напружено. Намагайтеся зосередитися лише на тім, що вдихуване повітря холодніше видихуваного.

5. Пропонуємо два варіанти концентраційних вправ:

а) концентрація на рахунку: подумки повільно рахуйте від 1 до 10 і зосередьтеся на цьому. Якщо в якийсь момент думки почнуть розсіюватися і ви будете не в змозі зосередитися на рахунку, почніть рахувати спочатку. Повторюйте рахунок протягом декількох хвилин;

б) концентрація на слові: виберіть будь-яке коротке (найкраще двоскладове) слово, що викликає у вас позитивні емоції чи з яким пов'язані приємні спогади. Нехай це буде ім'я коханої людини чи ласкаве прізвисько, яким вас називали в дитинстві батьки, чи назва улюбленої страви. Якщо слово двоскладове, то думкою вимовляйте перший склад на вдиху, другий – на видиху. Зосередьтеся на «своєму» слові, яке відтепер стане вашим персональним гаслом під час концентрації. Саме така концентрація зумовлює бажаний побічний результат – релаксацію усієї мозкової діяльності.

6. Виконуйте релаксаційно-концентраційні вправи протягом декількох хвилин (доки це дає вам задоволення).

7. Закінчивши вправу, проведіть долоньями по повіках, не поспішаючи відкрийте очі і потягніться. Ще якусь мить спокійно посидьте на стільці. Відзначте, що вам вдалося перемогти неуважність.

Часто виникають такі ситуації, коли складно згадати чиєсь прізвище чи якусь свою думку. Ми часто розгублено зупиняємося посередині кімнати чи коридору, намагаючись згадати, за чим пішли чи що хотіли зробити. Саме в подібних випадках рекомендується короткочасна концентрація за командою – на своєму слові чи на рахунку. Здебільшого слово (чи думка), що забулося, пригадається буквально за мить. Звичайно, немає ніяких гарантій, що це завжди вдаватиметься. Але за допомогою концентрації на слові чи рахунку можна згадати забуте швидше, ніж за допомогою посиленого напруження пам'яті. За цим простим методом людина може докласти зусилля і перебороти себе

**Вправа «Безпечне місце»** Я запропоную вам зробити вправу на безпечне місце... Пошукайте внутрішньо таке місце, у якому ви можете

почувати себе цілком впевнено і добре. Нехай у вашій уяві виникають образи, думки про таке місце. Надайте йому межі. Ви можете вибирати, якими повинні бути ці межі. Вони можуть бути такими, щоб лише ви вирішували, які істоти можуть, повинні жити у цьому місці. Це місце, яке відвідуєте тільки ви, у будь-який час ви можете його залишити.

У будь-якому випадку можете запросити туди потрібних для вас істот (нереальних людей). Не поспішайте, візьміться за пошук.... Якщо зустрінуться картини, неприємні для вас, ідіть далі і не звертайте на них уваги.

Може бути, що це місце недалеко, або навпаки, десь у космосі. Воно не обов'язково реальне. Усвідомте, що для пошуку й облаштування цього безпечного внутрішнього місця у вашому розпорядженні всі можливі засоби, так, ніби ви можете чаклувати. Якщо ви цього хочете і це не є проблемою, ви можете мені описати ваше безпечне внутрішнє місце. Якщо ви не хочете про це говорити, то з цим також все гаразд. Переконайтесь, що насправді відчуваєте там безпеку і захист. Подумайте, як би вам могло бути там зручніше... Облаштуйте це місце так, щоб це стало можливим...

Після того, як ви дійшли до свого внутрішнього місця і облаштували його так, щоб добре себе там почувати, зверніть увагу, які відчуття у вашому тілі... З якими почуттями пов'язано перебування там: зверніть увагу, що ви бачите. Чи це приємно? Якщо ні, то ви можете це змінити. Що ви чуєте?

Зверніть увагу, чи те, що ви чуєте, є приємним – (якщо ні, змініть це зараз....) Який там запах?..... Якими є відчуття вашої шкіри?..... Що відчуваєте у м'язах? Прислухайтеся до всіх відчуттів, для того, щоб побачити, наскільки приємними вони є у цьому безпечному місці... Приблизно 2 хв... Ви можете завжди, коли вам цього хочеться, прийти у це внутрішнє місце... Можете придумати собі знак, з допомогою якого у будь-який час можете швидше потрапити у своє внутрішнє місце....., наприклад, скласти руку у кулак, чи підняти палець... Цей жест можете зробити завжди тоді, коли вам потрібно прийти у ваше безпечне місце – так швидше туди

доберетеся. Ви можете зараз спробувати цей жест, щоб тіло швидше згадало, наскільки приємні відчуття у цьому місці... Відчуйте це ще раз і поверніться у приміщення... Вправа «Внутрішній помічник» Уява про те, що зараз у вас є внутрішні помічники дозволить здобути більше сили, щоб впоратися з тими переживаннями, які були в минулому і тими, які можливо виникатимуть у майбутньому. І якщо Ви погоджуєтесь, то я запропоную вправу на внутрішнього помічника.

Сядьте зручно, можливо вам зручно випрямитись або трохи спуститись з крісла. Ви можете зараз закрити очі, щоб увійти в більш тісний контакт з внутрішнім переживанням або якщо вам буде зручніше, можете залишати очі відкритими, і тоді зосередьте погляд на одній точці в цій кімнаті. Якщо ви вирішили і якщо щось не підійде, то пропускайте мої слова повз вуха так, наче це дзюрчання якогось струмочка. Я вас попрошу зараз увійти в контакт з якоюсь часткою свого внутрішнього світу, яку можна назвати вашою внутрішню мудрістю.

Дехто називає це також внутрішньою інтуїцією або внутрішнім знанням, а для когось це може бути інстинктивне знання. Відчуйте свою внутрішню мудрість і постарайтесь з'єднати її з однією або багатьма істотами. І це не повинні бути реальні люди, це можуть бути істоти вигадані, але важливо, що вони завжди можуть вам допомогти. Це ті істоти, які вас будуть підтримувати, супроводжувати та втішати. Це можуть бути істоти з казок, що мають надзвичайну силу та можливості. Можливо це якась енергія, яка має особливу форму. І постарайтесь зараз внутрішнім сприйняттям зрозуміти на що вказує ваша внутрішня мудрість.

Відкрийте себе для будь-якого сприйняття – можливо, щось побачите, або почуєте, або ж присутність надзвичайної істоти, яка вам допоможе, буде для вас просто відчутною?

І подумайте зараз над тим, чи є якесь важливе питання, яке виникає у вашому повсякденному житті. Це те питання, з яким можете звернутися до

вашого помічника. Або ж подумайте, яку іншу підтримку чи допомогу ви б хотіли отримати від нього. Не поспішайте...

Спробуйте сформулювати запитання настільки чітко, наскільки це можливо. І відкрийте для себе здатність отримати будь-яку відповідь, яку ви почувете. Не намагайтеся оцінити її. Не забувайте про те, що відповідь вашого помічника не обов'язково повинна прозвучати в словах.

Вона може прийти до вас в образах, певних звуках, почуттях чи відчуттях у тілі. Якийсь час дайте цій відповіді подіяти на вас, що б це не було. І немає значення чи в певний момент ви розумієте цю відповідь.

Якщо отримали відповідь – подякуйте своїм помічникам і також подякуйте своїй внутрішній мудрості, що підтримувала вас. І якщо хочете можете домовитися зі своїм помічником, що будете звертатись до нього у майбутньому, якщо буде така потреба. Ви можете попросити своїх помічників постійно вас супроводжувати. А зараз повертайтеся назад до цього приміщення усією своєю увагою. Глибоко вдихніть, видихніть і розплющіть очі.

**Ауторегуляція дихання.** У нормальних умовах про дихання ніхто не думає і не згадує. Але коли з якихось причин виникають відхилення від норми, раптом стає важко дихати. Дихання стає утрудненим і важким при фізичному напруженні чи в стресовій ситуації. І навпаки, за умови сильного переляку, напруженого чекання чогось люди мимоволі затримують (тамують) дихання.

Людина має можливість, свідомо управляючи диханням, використовувати його для заспокоєння, для зняття напруження – і м'язового, і психічного. Отже, ауторегуляція дихання може стати діючим засобом боротьби зі стресом поряд з релаксацією та концентрацією.

Проти стресові дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов'язковою є лише одна умова: хребет має знаходитися тільки у вертикальному чи горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати

природно, вільно, без напруження, повністю розтягувати м'язи грудної клітини і живота.

Дуже важливе також правильне положення голови: пряме і вільне. Розслаблена пряма голова деякою мірою витягує грудну клітину та інші частини тіла. Якщо все в порядку і м'язи розслаблені, то можна виконувати вправи вільного дихання, постійно контролюючи його.

Дихальні вправи існують і вони дієві(їх легко знайти в літературі), наведемо такі висновки:

1. За допомогою глибокого і спокійного ауторегульованого дихання можна попередити перепади настрою.

2. Під час сміху, кашлю, розмови, співу чи декламації відбуваються певні зміни ритму дихання порівняно з так званим нормальним автоматичним диханням. З цього випливає, що спосіб і ритм дихання можна цілеспрямовано регулювати за допомогою свідомого уповільнення та поглиблення.

3. Збільшення тривалості видиху сприяє заспокоєнню і повній релаксації.

4. Дихання спокійної та врівноваженої людини суттєво відрізняється від дихання людини в стані стресу. Тобто за ритмом дихання можна визначити психічний стан людини.

5. Ритмічне дихання заспокоює нерви та психіку.

6. Від правильного дихання значною мірою залежить здоров'я людини, а значить, і тривалість життя. І якщо дихання є вродженим безумовним рефлексом, то його можна свідомо регулювати.

7. Чим повільніше та глибше, спокійніше та ритмічніше ми дихаємо, чим швидше звикнемо до цього способу дихання, тим скоріше він стане складовою частиною нашого життя.

Важливе місце у попередженні стресів мають заходи організації тренувальної та змагальної діяльності. Спортсмену доводиться кілька разів

протягом дня формувати в себе стан готовності, приводячи в гармонію всі компоненти. Які для цього можна дати практичні поради?

Насамперед, варто розрізнити стратегічні й тактичні прийоми. З'ясовано, що підвищені вимоги до готовності, виникають через тимчасову й змістовну нерегулярність діяльності. Тому стратегія має бути пов'язана зі зменшенням цієї невизначеності. Залежно від стажу використовуються різні прийоми.

Можна рекомендувати такі способи формування готовності до майбутньої діяльності. Насамперед треба сформувати установку на діяльність. З давніх часів ліпшими способами формування установки були певні ритуали.

Ритуал – це умовний рефлекс, пов'язаний з майбутньою діяльністю. Будь кому корисно розробити свою систему ритуалів. Активний ритуал створює установку на діяльність. Вважається, що успішний не той, хто знає, що він буде робити у випадку успіху, а той, хто знає, що робити при невдачі.

Рівень стресу залежить від людини й оточення: ніщо не є стресом доти, поки ми не оцінюємо його як стрес: наш особистий вплив визначає, як ми реагуємо на стресогенні ситуації. Ба більше, негативні впливи стресу можуть бути згладжені розслабленим, здоровим способом життя й комфортом, допомогою родини й друзів. Для попередження негативної дії стресів широко застосовуються психологічні методики.

Сучасні методики психічного оздоровлення мають три напрями.

Перший – дія безпосередньо на психіку. Це використання нейролінгвістичного програмування (НЛП), гештальт-терапії, психоаналізу, психосинтезу тощо.

Ці методики є доволі ефективними і швидкою формою досягнення результату, конструктивною допомогою в перебудові особистості.

Другий – дихальна психотехніка. До дихальних вправ належать холотропне дихання за С. Грофом та вільне дихання. Відтворення трансого

стану шляхом зміни глибини та частоти дихання дозволяє проявитися підсвідомості в активній формі і виводить негативний психічний матеріал.

Третій – тілесно-орієнтована психотерапія. Бере початок з праць В. Райха і має багато форм – спеціальний масаж, вібраційні коливання, гойдання, зміна положень тіла, танцювальна терапія. Формування легкого трансу водночас завершується, як говорив Арістотель: «Очищенням душі, гармонізацією психічного стану».

Всі системи спортсмена перебувають у напруженні, звідси і систематичні навантаженням зорової сенсорної системи, що за певних умов може слугувати стресогенним фактором. З метою попередження втоми очей потрібно:

- користуватись достатнім сонячним (денним) або якісним штучним освітленням, не допускати їх змішання;

- не рідше одного разу в рік перевіряти відповідність корекції (окулярами чи контактними лінзами) зору. Користуватись своїми недавно підібраними окулярами;

- доцільно після кожного робочого дня на очні яблука накладати на 7–10 хв ватно-марлеві тампони, змочені теплим свіжозвареним чаєм;

- доволі ефективною є методика відновлення зору природним способом за системою Шичка-Бейтса (програма за цією системою розроблена і широко пропагується В. Г. Ждановим зі співавторами);

- можна рекомендувати більш прості вправи для зняття втоми очей, які можуть виконуватися в перервах між роботою чи в неробочий час у домашніх умовах:

Вправа 1. Вихідне положення: сидячи. Міцно закрити очі на 3–5 секунд, потім відкрити на такий же самий час. Виконувати 6–8 разів.

Вправа 2. Вихідне положення: сидячи. Швидко моргати протягом 1–2 хвилин.

Вправа 3. Вихідне положення: сидячи. Дивитись прямо перед собою протягом 2–3 секунд, потім відвести руку на віддаль 25–30 см від очей,

перевести погляд на кінчик вказівного пальця і дивитись на нього 3–5 секунд. Опустити руку. Повторити 10–15 разів.

Вправа 4. Вихідне положення: сидячи. Закрити очі і ніжно масувати повіки круговими рухами пальців протягом 1 хвилини.

Вправа 5. Вихідне положення: сидячи. Трьома пальцями кожної руки одночасно легко натиснути на відповідне верхнє віко. Через 1–2 секунди прибрати пальці з повік. Виконати 3–4 рази.

Метод казкотерапії Казкотерапія – це один з ефективних методів роботи з людьми, які зазнають різних емоційних та поведінкових труднощів. Суть цього методу полягає у створенні особливої казкової атмосфери, яка робить мрії дійсністю, дозволяє людині вступити у боротьбу зі своїми страхами, комплексами, негараздами. Основний принцип казкотерапії – досягнення особистості внутрішньої гармонії та зцілення казкою. Казкотерапія розглядає казки та фантастичні історії як спосіб вираження й прояву психічних аспектів. Метафорично предмет казкотерапії можна визначити як внутрішню перемогу Творця над Злом. Переможець у казці за допомогою внутрішньої гармонії здатен перемогти зло у різних виявах. Казкотерапія на основі розвитку уяви особистості допомагає їй піднятися над нав'язливими стереотипами, негативними емоціями та проникнути у сфери високої інтуїції й надсвідомості. Окрім того, добре долає високий рівень тривожності, різні страхи, агресивність.

Процес казкотерапії дозволяє усвідомити та проаналізувати свої проблеми, побачити шляхи їх вирішення. Терапевтична казка відрізняється від звичайної тим, що її вигадують спеціально з урахуванням особливостей клієнта. Тобто її головний герой схожий на нього, він переживає ті ж самі проблеми й емоції. Він бореться, наприклад, зі стресом, проживає емоції та приймає їх. Головне завдання казок: через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі поведінки. Основні прийоми казкотерапії: аналіз казок, їх розповідь, переписування,

прогривання епізодів, їх складання, малювання за мотивами казки та постановка казки.

Названі нами оперативні заходи, копінг-тактики та копінгстратегії дозволять також ефективно попереджувати стрес, боротись з його негативною дією, більш якісно виконувати свої професійні функції, запобігати професійній деформації, протягом тривалого часу демонструвати високий рівень професійної працездатності, зберігати психічне та соматичне здоров'я.

Спортсмени, котрі перебувають під дією стресових факторів, розуміють, що з ними відбуваються погані речі, але зупинити цей процес без фахової допомоги самі не завжди можуть. У таких випадках звернення до психологів, психотерапевтів та психіатрів є обов'язковим, корисними та ефективними в цьому напрямі є психотерапія, тобто вплив словом та використанням спеціальних психокорекційних методик на психіку людини (когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, психоаналіз, арт-терапія тощо). Поінформованість та володіння превентивними навичками є основним напрямом у профілактиці. Як конфлікт здатний викликати стрес, занепокоєння, незадоволеність, так і стрес може стати джерелом конфліктів. Стан стресу може виникнути як наслідок конфліктної ситуації, а може бути причиною або приводом для початку конфлікту. Тому вагомого значення набуває вміння запобігати виникненню конфліктних ситуацій, вирішувати суперечки, вміння перетворити неприязнь людей у співпрацю і взаєморозуміння[15,46,52].

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
2. Андрєєва О, Бишевець Н, Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. .2.2003,С.32–36.
3. Барабой, В. А. Фізіологія, біохімія і психологія стресу / В. А. Барабой, О. Г. Резніков. – Київ : Інтерсервіс, 2013. – 314 с.
4. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник/за ред. Я.М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
5. Богданов. О. та ін., Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навчально-методичний посібник / [Богданов С. О., Гірник А. М., Залеська О. В. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г.]; Київ: Пульсари, 2021. 279 с.
6. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 17–19.
7. Василюк Е.Ф. Психологія переживань. Аналіз критичних ситуацій. М.: Фізкультура і спорт, 1984. С. 84–85.
8. Взаємозв'язок між рівнем прояву стресостійкості та когнітивними функціями в спортивних танцях / Л. Коробейнікова, А. Стовба,

А. Щіпенко [та ін.] //Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2014. № 19. С. 89–93.

9. Визначення стресостійкості студентів в період воєнного стану в країні // Івченко Т. В., Велика Л. А., Полуйко З., Сидоренко А. / Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості : матеріали II Всеукраїнської дистанційної науково-практичної конференції (23 січня 2023 року). Кам'янський фаховий медичний коледж. 2023. С. 157–161

10. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія, 2022, 2(21). С. 97–107

11. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості, 2017 <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkosti-osobistosti>.

12. Дьоміна Ж., Омельчук О. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023(12(172)), 73–77.

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).13)

13. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. –К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

14. Калошин В.Ф. Стрес у педагогічній діяльності / В.Ф. Калошин // Конфлікти: сутність і подолання. Х., 2008. С. 107–220.

15. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: Підготовка психолога-практика: Навч. посіб. / Т. С. Яценко, Б. Б. Іваненко, С. М. Аврамченко та ін.; За ред. Т. С. Яценко.К.: Вища шк., 2008. 342 с:

16. Корнійчук Н.М. Перебіг адаптаційних процесів та формування стресостійкості студентів молодших курсів факультету фізичного виховання

і спорту. Н.М. Корнійчук, А.М. Ляшевич, В.О. Киричук. Вісник Запорізького університету, 2014. С. 223–227.

17. Коробейніков Г.В. Стресостійкість в умовах сприйняття та переробки інформації в спортсменів різного віку / Г. В. Коробейніков, Л. Г. Коробейникова, В. В. Орлюк, О. Заповітряна, С. І. Курилюк // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2012. Вип. 15. С. 75-80

18. Корольчук В.М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Частина I. С. 153-192.

19. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 511 с.

20. Корольчук В.М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах [Електронний ресурс]. URL: [http://www.nbuv.gov.ua/old\\_jrn/Soc\\_Gum/Vchdpu/psy/2010\\_82\\_1/korolchuk.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf). ( дата звернення 16.10.2020 р.).

21. Корольчук М.С. Психофізіологічні засади дослідження стресостійкості особистості. [Електронний ресурс]. Доступно: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vchdpu/psy/2011\\_94/Korol1.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Korol1.pdf)

22. Кравцова ЛК. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. «Серія «Соціальні та поведінкові науки». 7(36), 2019. 98-117.

23. Крайнюк В.М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками/ за ред. акад. С.Д. Максименка. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К.: Логос, 2007. Т.7. № 10. С. 178-183.

24. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. В.М. Крайнюк. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

25. Коробейніков Г.В., Коробейникова Л.Г., Дудник О.К., Іващенко О.О., Міщенко В.С., Воронцов А.В. прояв нейродинамічного реагування у кваліфікованих спортсменів з різним рівнем стресостійкості. Біомеханічні,

педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту, 2017. 141-144.

26. Кулаков Б., Коротя В., Совгіря Т. Стрес і стресостійкість спортсменів, 2021. Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. С. 216-219.

27. Лазарус Р. Психологічний стрес і процес подолання. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Макгроу-Хілл.1966. 202 с.

28. Майковець Д.В., Ляшевич А.М. Вплив стресу на організм спортсмена 2016 chrome-extension: //efaidnbnmnnibpcajpcgclefindmkaj/ http: //eprints.zu.edu.ua/24422/1/2016\_9\_1.pdf

29. Марченко О., Бричук М., Дєдх М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2022, 3. С. 44–50.

30. Максименко С.Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2007. 296 с.

31. Максименко С.Д., Коваль І.А., Максименко К.С., Папуча М.В. Медична психологія : підручник. Вінниця : Нова книга, 2008. 520 с.

32. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій /О.Я. Кляпець, Б.П. Лазоренко, Л.А. Лепіхова, В.В. Савінов ; За ред. Т.М. Титаренко. К.: Міленіум, 2009. 120 с.

33. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

34. Містулова Т.Є. Математичні методи в теорії і практиці спорту : [навч. посіб.] / Т. Є. Містулова. К. : Науковий світ, 2004. 90 с.

35. Мороз Л.І., Сафін О.Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Т. 34 (73). № 5. 2022. С. 48–53.

36. Наугольник Л.Б. Роль професійного стресу у культурі управління в освіті // збірник наукових статей за матеріалами науково-практичного семінару кафедри педагогіки і соціальної роботи факультету психології ЛьвДУВС: 22 лютого 2013 р. // упоряд. М. П. Козирєв. – Львів: Ліга-Прес, 2013. – 90 с.
37. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
38. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. К.: Університет «Україна», 2023. 266 с.
39. Овчаренко О.Ю. Творча саморегуляція в умовах стресу», / XXI Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні проблеми творчості» (23.07.2022р.). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, лабораторія психології творчості, 2022. стр. 217.
40. Особливості стресостійкості в студентському віці. В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок, Ред. Київ, Україна: ПУЛЬСАРИ, 2017, 208 с.
41. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей деятельности (поведения) животных. Москва, Россия: Наука, 1973, 661 с.
42. Петрова Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості: заняття з елементами тренінгу / Л. Петрова // Психолог. 2016. № 9–10. С. 29–34.
43. Петровська Т, Арнаутова Л. Теоретико - методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій / Т. Петровська, Л. Арнаутова // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 3. С. 81-86

44. Петровська Т., Арнаутова, Л. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 2. С. 105–113.
45. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. М.С.Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна ; заг. ред. М.С.Корольчука. Київ : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
46. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. – Харків : ХНПУ, 2020. – 49 с.
47. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В.Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
48. Ришко Г.М. Психологічна технологія розвитку і підтримки стресостійкості особистості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів. /Г.М. Ришко. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : Вид-во «Фенікс», 2014. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 19. С. 86–93.
49. Ришко Г.М. Методологічне обґрунтування експериментального дослідження стресостійкості. Проблеми сучасної психологічної освіти в нових термінах. Педагогіка і Психологія, № 1, с. 239–247, 2014.
50. Ришко Г.М. Основные методологические теории и подходы изучения стрессоустойчивости личности.. Наука и образование в новых терминах. Педагогіка и Психологія, № 2(10), 2014.с. 139–142.
51. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва, Россия: Изд. группа «Прогресс», «Универс», 1994, 480 с.
52. Розов В.І. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу / В. І. Розов // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 10. – С. 14–19.
53. Ромакін В. В. Комп'ютерний аналіз даних : [навч. посіб.] / В. В. Ромакін. – Миколаїв : МДГУ ім. Петра Могили, 2006. – 144 с.

54. Сельє Г.. Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники. Київ, Медкнига, 2024. С.148.
55. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. – Вінниця : ВНТУ, 2010. – 228 с.
56. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика : [учеб. пособие для вузов] / Столяренко А.М. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.
57. Терещенко ЛА, Толкунова ІВ. Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни, March 2023 PSYCHOLOGICAL JOURNAL 9(3):28-38.
58. Федорова, Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента / Я. В. Федорова // Проблеми сучасної педагогічної освіти. 2013. Вип. 39(4). С. 290–294.
59. Фрейд З., Вступ до психоаналізу. [Електронний ресурс]. <https://www.e-reading.club/book.php?book=104158>
60. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2022. № 14. С. 46–56.
61. Хоменко-Семенова Л., Прохоренко Я. Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія, 2022, 20. С. 129–134
62. Цибуляк Н.Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. Науковий вісник ХДУ. Сер.: Психологічні науки. 2019. №4. с.266-274.
63. Циганчук Т.В. Динаміка суб'єктивних переживань у студентів ВНЗ в стресових ситуаціях. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 50-59.

64. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.
65. Шинкарук О, Лисенко О., Федорчук С. (2017). Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. 469-476.
66. Adler A. Understanding of Human nature / A. Adler. – N. Y., 1927. – 286 p. 247. Berkovitch J (Ed.) Resolving International Conflicts: The theory and Practice of Mediation / J (Ed.) Berkovitch. – Boulder: Lynne Rienner, 1996. – Pp. 11–38.
67. Eysenck H. I., W. Arnold, R. Meili, Encyclopedia of psychology. L.: Fontana-Collins, 1975, vol. 1–2. Вісник післядипломної освіти. Випуск 7(36) «Серія «Соціальні та поведінкові науки» <https://doi.org/10.32405/2522-9931> 112
68. Festinger L., Conflict, decision, and dissonance. Standford: Standford univ. press, 1967, 163 p.
69. Freud S., The psychopathology of everyday life (A. Tyson, Trans). New York, USA: Norton, 1966.
70. Freud S., The psychopathology of everyday life (A. Tyson, Trans). New York, USA: Norton, 1966.
71. Greenberg J. S. Comprehensive Stress Management (4 ed.). New York, USA: Brown and Benchmark, 1993, 460 p.
72. Horney K., Our inner conflicts. A constructive theory of neurosis. N. Y., USA: Norton, 1966, 250 p. [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_eysenck/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_eysenck/)
73. Kisker G. W., The disorganized personality. N. Y., USA: McGraw Hill, 1972, 562 p.
74. Lazarus R. S., S. Folkman, Stress appraisal and coping. N. Y.: Springer, 1984.
75. May R., The Meaning of Anxiety. N.Y., USA: Pocket Books, 1977.

76. Sarnoff A., Personality. Dynamic and development. N. Y., USA: Wiley & Sons, 1962, 572 p.
77. Skinner B. F. The concept of the reflex in the description of behavior. Journal of General Psychology, № 5, p. 427–458, 1931.
78. Zil'berman P. B., «ЕНmocional'naya ustojchivost' operatora», avtoref. dis. kand. nauk; APN SSSR, nauch.-issled. in-t obshchej i ped. psihologii. Moskva, Rossiya: [b. i.], 1970, 15 s.
79. [https://stud.com.ua/124949/psihologiya/psihodiagnostika\\_stresovih\\_si\\_mptomiv\\_staniv](https://stud.com.ua/124949/psihologiya/psihodiagnostika_stresovih_si_mptomiv_staniv)
80. [https://stud.com.ua/124954/psihologiya/diagnostika\\_stanu\\_stresu](https://stud.com.ua/124954/psihologiya/diagnostika_stanu_stresu)
81. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XVII Міжнародної конференції молодих вчених, 7 травня 2024 року [Електронний ресурс]. – К., 2024. – С. 205-206.  
УДК: 796.032-053.81(063)БК 75.4(0)90к.я431 М 75
-

## ДОДАТКИ

Прізвище ім'я по батькові.....

Вид спорту ..... Кваліфікація.....

Вік (рік народження) ..... Стаж занять спортом..... .

### КОПІНГ-ПОВЕДІНКА В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

#### Лист для відповідей

У бланку відповідей поряд з номером питання поставте бали, які відповідають вашій оцінці:

«Ні, це зовсім не так» - 1 бал;

«Скоріше ні, ніж так» - 2 бали;

«Важко відповісти - 3 бали;

«Скоріше так, ніж ні» - 4 бали;

«Так, цілком правильно - 5 балів.

1.	10	19	28	37	46
2.	11	20	29	38	47
3.	12	21	30	39	48
4.	13	22	31	40	49
5.	14	23	32	41	50
6.	15	24	33	42	51
7.	16	25	34	43	52
8.	17	26	35	44	53
9.	18	27	36	45	54

### The Kessler Psychological Distress Scale (K10)

	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
1. Ви відчували себе виснаженим (виснаженою) без очевидної на це причини.					
2. Ви були знервованим (знервованою).					
3. Ви так сильно нервували, що нічого не могло вас заспокоїти.					
4. Ви відчували розпач/безнадію.					
5. Ви були неспокійним (неспокійною) або метушливим (метушливою).					
6. Ви були настільки неспокійним (неспокійною), що не могли всидіти на місці.					
7. Ви відчували себе пригнічено.					
8. Ви відчували, що все вимагає зусиль					
9. Ви були настільки сумним (сумною), що нічого не могло вам покращити настрій.					
10. Ви відчували себе нікчемною людиною.					

#### Тест «Самооцінка стійкості до стресу»

**Інструкція.** Прочитайте наведені у тесті запитання (твердження) та оберіть одну з трьох відповідей «дуже рідко», «час від часу» або «часто».

Обведіть бал, який відповідає Вашій відповіді.

№ п/п	Запитання	Дуже рідко	Час від часу	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі.	1	2	3
2.	Я намагаюсь працювати навіть тоді, коли буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я намагаюсь стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недугам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність	1	2	3
12.	У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи і вчинки	1	2	3