

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА 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:

**ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ
МЕТОДАМИ АУТОРЕГУЛЯЦІЇ**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Паюка Андрія Дмитровича
Науковий керівник: Ковальчук В. І.,
кандидат наук з фіз. вих. і спорту, доцент.
Рецензент: Воронова В. І., к. пед. н.,
професор кафедри психології і педагогіки.
Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 5 від 02 грудня 2025 р.)
Зав. кафедри історії та теорії олімпійського
спорту Радченко Л. О., доктор наук з фіз. вих.
і спорту, проф. _____

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ	6
1.1. Психічний стан: зміст та структура дефініції в психологічному дискурсі. 6	
1.2. Аналіз специфіки психічних станів спортсменів-єдиноборців	12
1.3. Психологічні фактори, що впливають на психічні стани спортсменів	20
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ- ЄДИНОБОРЦІВ МЕТОДАМИ АУТОРЕГУЛЯЦІЇ	26
2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	32
Висновки до розділу 2.....	39
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОГО ТРЕНІНГУ, СПРЯМОВАНОГО НА ОПТИМІЗАЦІЮ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ МЕТОДАМИ АУТОРЕГУЛЯЦІЇ	40
3.1. Розробка та обґрунтування тренінгової програми	40
3.2. Апробація та перевірка ефективності впровадженої програми.....	56
Висновки до розділу 3.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність дослідження психічних станів спортсменів-єдиноборців зумовлена зростанням значення психологічної стабільності як ключової умови збереження професійної ефективності в умовах високих фізичних і психоемоційних навантажень.

У науковому дискурсі останніх років спостерігається підвищення наукового інтересу до вивчення психоемоційних проявів в контексті спортивної діяльності, зокрема що стосується бойових видів спорту, що відображено в роботах таких дослідників, як А. Алексєєв, К. Ананченко, В. Голоха [1], Н. Давид [15], Р. Михайлов [30], Є. Дразіна, А. Кернас [16], С. Barreira [62], N. Lakicevic та співавт. [66], R. Predoiu та співавт. [70]. Водночас вітчизняні вчені, зокрема Т. Клибанівська [19], С. Ларіонов, П. Макаренко [27], Н. Науменко [34], наголошують на відсутності узгодженості щодо інтерпретації поняття «психічний стан» в науковому дискурсі, його міждисциплінарному статусі та методологічній невизначеності в контексті психології спорту. Незважаючи на наявність праць, присвячених стресогенним чинникам [45], передстартовим станам [26], резилієнтності [24], психічному здоров'ю [17] та психологічному благополуччю [32], проблематика інтегративного аналізу психічного стану спортсмена-єдиноборця як системного феномену, що поєднує когнітивні, афективні, поведінкові та фізіологічні компоненти, залишається розробленою дещо фрагментарно.

Також окремої уваги потребують диференційовані підходи до вивчення психічних станів у представників різних вікових, гендерних та кваліфікаційних груп, а також практичні аспекти оптимізації станів методами ауторегуляції. Отже, обрана тема кваліфікаційного дослідження є актуальною як у теоретичному, так і в прикладному вимірі, оскільки спрямована на вдосконалення психологічного супроводу спортсменів у високостресових умовах змагальної діяльності.

Об'єкт дослідження – психічні стани спортсменів в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Предмет дослідження – методи ауторегуляції психічних станів у спортсменів-єдиноборців.

Мета дослідження: визначити перспективи підвищення ефективності підготовки спортсменів-єдиноборців шляхом оптимізації психічних станів останніх за допомогою методів ауторегуляції.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання наступних **завдань**:

1. Проаналізувати зміст, структуру дефініції поняття «психічний стан» у психологічному дискурсі.
2. Визначити специфіку психоемоційних станів спортсменів-єдиноборців.
3. Окреслити основні психологічні чинники, що впливають на психічні стани спортсменів.
4. Спланувати та реалізувати емпіричне дослідження психічних станів спортсменів-єдиноборців.
5. Розробити, впровадити та оцінити ефективність психокорекційної тренінгової програми з оптимізації психічного стану спортсменів-єдиноборців.

Методи дослідження: - *теоретичні*: аналіз наукових джерел, присвячених досліджуваній проблематиці, синтез, узагальнення, класифікація; - *емпіричні*: опитування (Методика САН, Шкала тривожності Спілберга, Опитувальник емоційного вигорання Масlach); - *математичні*: описова статистика, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, Т-критерій Вілкоксона.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в уточненні змісту та структури поняття «психічний стан» у контексті спортивної діяльності, з урахуванням особливостей бойових видів спорту. У роботі здійснено теоретичну диференціацію між суміжними поняттями: «емоційний стан», «психоемоційний стан», «психологічне благополуччя», що дозволило виокремити психічний стан як цілісне динамічне утворення, чутливе до стресових і змагальних подразників. Вперше в межах цілісної моделі психологічного супроводу спортсменів-єдиноборців емпірично обґрунтовано ефективність авторської тренінгової

програми оптимізації психічних станів методами ауторегуляції, що розширює уявлення про можливості цілеспрямованого впливу на внутрішній психічний ресурс спортсмена в умовах підвищеного навантаження та ризику.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані в діяльності спортивних психологів, тренерів, викладачів навчальних дисциплін із психології спорту, а також у роботі зі спортсменами-єдиноборцями. Розроблені рекомендації пройшли апробацію у тренувальному процесі однієї з муніципальних спортивних шкіл (м. Київ), зокрема в секціях дзюдо та боксу. Запропоновані методики ауторегуляції були позитивно оцінені тренерським складом і продемонстрували свою ефективність.

Структура роботи. Структура кваліфікаційної роботи визначена метою та завданнями дослідження і складається із вступу, трьох розділів, висновку та списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 61 сторінці, список використаних джерел налічує 73 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ

1.1. Психічний стан: зміст та структура дефініції в психологічному дискурсі

Поняття психічного стану впродовж тривалого часу залишалося поліструктурним і в певному сенсі «дискусійним» в рамках психологічної галузі наукового знання. Його трактування еволюціонувало відповідно до панівних парадигм від інтроспективного аналізу до когнітивно-наукового осмислення. Уже в середині XX століття дослідники визнавали складність чіткого розмежування психічного стану та суміжних категорій, таких як емоції, настрої, переживання. Як вважає Т.М. Клибанівська, на відміну від сталих структур особистості, психічні стани є динамічними, розгорнутими у часі, контекстно залежними, однак водночас достатньо цілісними для виділення їх в окрему категорію психологічного пізнання. У своїй праці дослідниця простежує генезу розуміння феномену психічного стану: від емоційного фону до комплексної психофізіологічної констеляції. Зокрема, вона наголошує на тому, що спочатку психічні стани ототожнювались із реактивними проявами, як-от втомою, тривогою, напруженням. Проте згодом у дискурс увійшла ідея їхнього функціонального значення [19, с. 194]. Таким чином, розуміння психічного стану поступово переходило від периферійного (емоційно-фізіологічного) до центрального (когнітивно-регуляторного) статусу.

У цьому контексті емпіричне осмислення категорії є надзвичайно важливим для сучасного психологічного знання. С. О. Ларіонов та П. В. Макаренко зазначають, що науковий інтерес до психічних станів посилюється тоді, коли постає потреба у розумінні функціональних зрушень у поведінці індивіда, зокрема в умовах стресу, кризи, змагальної напруги [27, с. 230]. Автори підкреслюють, що психічний стан є формою вияву внутрішнього функціонального ресурсу особистості, який водночас відображає як гомеостатичний баланс, так і можливості адаптації до змін середовища. Саме

тому дослідження станів має не лише описовий, а й прогностичний характер, особливо в контексті екстремальних умов діяльності.

З огляду на це, ми вважаємо доцільним розглядати психічний стан не як ізольоване або тимчасове явище, а як індикатор системної взаємодії між особистістю та середовищем. У цьому сенсі вважаємо значущими не лише параметри певного стану, а й механізми його формування та зміни. Погоджуючись із Н. Науменко, слід зазначити, що методологічний аналіз психічного стану вимагає виявлення його інтегративної сутності: стан не може бути зведений до суми фізіологічних чи емоційних показників, адже він є проявом внутрішнього досвіду, опосередкованого когнітивними процесами [34, с. 185]. Авторка звертає увагу на складність типологізації станів, оскільки вони часто не мають чітких меж, а їх вираження варіюється залежно від індивідуального стилю реагування, культурного контексту та соціальних очікувань. Такий підхід, на нашу думку, є концептуально важливим для подальшого перенесення аналізу на спортивну діяльність, зокрема в бойових дисциплінах, де стан спортсмена може змінюватися миттєво, а від його проявів залежить ефективність дій.

Сучасне когнітивне пояснення ментальних станів, запропоноване F. Quesque та M. Brass, поглиблює розуміння цього феномену, адже акцентує на ментальних атрибуціях та нейропсихологічних механізмах [71]. Дослідники розглядають психічні стани як нейрокогнітивні модулі, які визначають здатність людини інтерпретувати світ і себе в ньому у категоріях емоцій, намірів, мотивації. Така точка зору наближає психічний стан до категорії метапізнання, тобто усвідомленого ставлення до власного психічного досвіду. На нашу думку, це відкриває перспективу для осмислення психічного стану як інструменту саморегуляції і водночас об'єкта рефлексії, що надзвичайно важливо в контексті спортивної психології.

Таким чином, узагальнюючи різні теоретичні підходи, ми можемо констатувати, що психічний стан постає як динамічне інтегративне утворення, яке виконує адаптаційно-регуляторну функцію, є індикатором внутрішнього

функціонування особистості та має безпосереднє значення для процесу саморегуляції. Вищевикладене дає підстави стверджувати, що для ефективного застосування категорії «психічний стан» у спортивному контексті, зокрема в єдиноборствах, необхідно сформулювати чітке структурно-функціональне визначення, що враховуватиме як психологічну, так і когнітивну складову, а також контекстну мінливість цього феномену.

У науковому дискурсі проблема класифікації психічних станів традиційно пов'язана з багатовимірністю самого феномену, що поєднує емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові компоненти. Психічний стан як інтегративне утворення охоплює водночас і динамічні процеси, і відносно стабільні характеристики функціонування індивіда. Відтак постає потреба в систематизації його різновидів, що дозволяє не лише окреслити межі поняття, а й впорядкувати його дослідницьке застосування в різних контекстах, зокрема у спортивній діяльності.

У цьому контексті важливими є підходи, запропоновані М.І. Федоренком та співавторами, які розглядають психічні стани через призму типології емоційних процесів, розмежовуючи емоційні стани, емоційні розлади та емоційну динаміку як функціональні рівні психічної активності [52, с. 456]. Автори пропонують класифікувати стани залежно від їхньої інтенсивності, тривалості та впливу на поведінку, що дозволяє виділити базові емоційні стани (спокій, напруження, тривога), транзиторні (перехідні реакції на стимул) та дисфункційні (стани дезорганізації або виснаження). На нашу думку, цінність запропонованої типології полягає в тому, що вона підкреслює не лише феноменологічні ознаки станів, а й їхній регуляторний потенціал, оскільки саме здатність переходити між станами визначає адаптаційну компетентність особистості.

Доповненням до цих підходів є дослідження Н. Бамбурак, яка аналізує психічні стани через призму психосоматичних розладів [4, с. 19]. Дослідниця підкреслює, що психічний стан не може розглядатися лише в категоріях переживання чи настрою; він завжди має соматичний відгук, що проявляється у

змінах м'язового тону, функціонуванні вегетативної нервової системи, соматичних симптомах напруження або виснаження. На думку авторки, класифікація станів за доманантною складовою (емоційною, когнітивною, фізіологічною) дозволяє краще зрозуміти механізми їхнього формування. Ми погоджуємося з такою логікою, оскільки саме фізіологічний компонент є критично важливим для аналізу психічних станів спортсменів, де тіло виступає не лише «мішенню» впливу, а й активним маркером емоційної рівноваги.

Змістовий спектр класифікацій психічних станів значно розширюється, коли у фокус потрапляють кризові та межові стани. Л. Вербицька аналізує психічні стани у структурі переживання професійної кризи, відносячи їх до особливої категорії, де емоційні та когнітивні процеси зазнають істотного дисбалансу [11, с. 45]. Вона підкреслює, що кризові стани супроводжуються трансформацією самоусвідомлення, змінами мотиваційної сфери та переоцінкою діяльнісних орієнтирів. Така інтерпретація дозволяє розглядати психічні стани не лише як реакції на ситуацію, а як маркер глибинних внутрішніх змін. На нашу думку, включення кризових станів до загальної класифікації створює більш повну картину динаміки психічного функціонування, а також дозволяє більш чітко окреслити межі нормальних і дезадаптивних станів, що є особливо значущим у спортивній діяльності, для якої характерні високі ризики емоційного вигорання.

Поглиблене осмислення структурних компонентів психічного стану можливе завдяки нейропсихологічному підходу. S. Oosterwijk у своїх дослідженнях доводить, що емоції, тілесні відчуття та когнітивні інтерпретації активуються в спільних нейронних мережах медіальної кори [69, с. 270]. Це свідчить про те, що психічний стан є не сумою компонентів, а єдиним нейродинамічним комплексом. Згідно з думкою авторки, когнітивна складова визначає значення події, емоційна – реакцію на неї, фізіологічна – тілесне відображення, а поведінкова – спосіб адаптації. Така структурність дозволяє відмежувати поняття «психоемоційний стан» від ширшого «ментального стану», що охоплює когнітивні моделі, інтенції та усвідомлені інтерпретації.

Таким чином, аналіз наведених підходів дозволяє зробити висновок, що класифікація психічних станів має будуватися не за формальними ознаками, а за структурними параметрами – взаємодією когнітивної, емоційної, фізіологічної та поведінкової підсистем. Узагальнюючи, ми вважаємо, що психічний стан доцільно визначати як динамічну інтегративну систему, яка одночасно відображає внутрішній досвід особистості, її соматичні реакції та способи зовнішньої адаптації.

У сучасному психологічному дискурсі психічний стан дедалі частіше розглядається не лише як реактивне або ситуативне утворення, а як відображення загального психічного функціонування особистості. Саме тому його дослідження неможливе без урахування таких фундаментальних категорій, як психічне здоров'я та психологічне благополуччя, які, хоча й не є тотожними, слугують рамкою (макроконтекстом), у межах якої психічні стани набувають свого якісного виміру. У спортивному контексті, особливо в екстремальних видах діяльності, таких як єдиноборства, ці категорії набувають винятково практичного значення, оскільки дозволяють оцінити стійкість, адаптивність і ресурсність спортсмена.

І. Євтушенко розглядає психічне здоров'я як цілісний феномен, що поєднує когнітивну спроможність, емоційний баланс, вольову регуляцію та здатність до самореалізації [17, с. 57]. Авторка наголошує на динамічному характері психічного здоров'я, підкреслюючи, що його прояв не є статичним станом, а залежить від взаємодії внутрішніх ресурсів та зовнішніх обставин. З огляду на це, психічний стан може бути розглянутий як поточне відображення рівня психічного здоров'я, що зумовлює його функціональну варіативність. На нашу думку, така позиція є надзвичайно актуальною для спортивної психології, де інтенсивна взаємодія між соматичним, емоційним і когнітивним визначає якість змагальної поведінки.

Доповнюючи цю позицію, А. В. Михальський та Ю. А. Михальська акцентують на проблемі раннього виявлення психічних порушень, які часто проявляються саме у вигляді дезадаптивних психічних станів [31, с. 84].

Дослідники підкреслюють, що навіть незначні відхилення у сфері емоційної регуляції або зниження психофізіологічного тону можуть бути індикаторами погіршення психічного здоров'я, що в умовах спорту може залишитися поза увагою через акцент на результативності. У цьому контексті психічний стан постає як діагностичний маркер, що дозволяє виявити схильність до дезадаптації ще до появи клінічних симптомів. Ми погоджуємося з цією позицією і вважаємо, що аналіз стану спортсмена має включати не лише його функціональну ефективність, але й ознаки психологічного виснаження, деперсоналізації або фрустрації.

Загальну рамку для осмислення зв'язку між психічним станом та глибинними психологічними характеристиками задає категорія психологічного благополуччя. На відміну від поняття психічного здоров'я, благополуччя розглядається як суб'єктивна цілісність особистісного функціонування. В. В. Шевчук простежує еволюцію цього терміну, наголошуючи на його аксіологічному наповненні, від базових емоцій задоволення до екзистенційного досвіду гармонії з собою та світом [59, с. 72]. Т. П. Можаровська також підкреслює, що психологічне благополуччя є не просто відсутністю негативних станів, а активною здатністю особистості самостійно конструювати власний життєвий простір [32, с. 159].

О. В. Сергієні наголошує, що благополуччя має багатовимірну природу, поєднує суб'єктивну задоволеність, мотиваційну спрямованість, емоційну рівновагу та соціальну інтеграцію [46, с. 191]. У цьому аспекті психічний стан можна інтерпретувати як моментальний зріз психологічного благополуччя, який або підтримує, або порушує його стабільність. На нашу думку, саме в такому розумінні поняття благополуччя набуває значення для спортивної діяльності: як ресурс підтримки внутрішньої рівноваги в умовах підвищеного напруження, змагальної невизначеності та постійної оцінки.

Нарешті, аксіологічний і культурний виміри поняття благополуччя актуалізуються в роботі А. Харитинського, який аналізує вітчизняні та зарубіжні підходи до розуміння цього феномену, вказуючи на його залежність від ціннісних

орієнтацій особистості [53, с. 137]. У контексті спорту, де часто домінують зовнішні цілі, як-от перемога, рейтинг, результат, проблема збереження внутрішньої узгодженості стає особливо гострою. Ми вважаємо, що включення поняття психологічного благополуччя в аналіз психічного стану дозволяє уникнути редукціонізму й розглядати особистість спортсмена не лише як функціональну одиницю, а як самодостатню суб'єктність зі своїми цінностями, цілями та екзистенційними потребами.

Таким чином, вищевикладене дає підстави стверджувати, що психічний стан є чутливим маркером загального психічного функціонування особистості. У межах сучасної наукової парадигми він набуває значення як індикатор якості психічного здоров'я та як відображення рівня психологічного благополуччя. Такий підхід є особливо релевантним у дослідженні спортсменів-єдиноборців, оскільки дозволяє поєднати оцінку їх функціональної готовності з аналізом глибших внутрішніх ресурсів, що забезпечують стійкість, адаптацію та психоемоційну стабільність в умовах підвищеної напруги.

1.2. Аналіз специфіки психічних станів спортсменів-єдиноборців

Специфіка змагальної діяльності у бойових видах спорту зумовлює високий ступінь емоційного, фізичного та психічного напруження, що істотно впливає на функціональні стани спортсменів. На відміну від інших видів спорту, де домінують стратегічні або техніко-тактичні аспекти, єдиноборства ставлять спортсмена в умови безпосереднього міжособистісного протистояння, що посилює емоційну залученість, стимулює стресові реакції і вимагає надзвичайної психологічної мобілізації. У цьому контексті психоемоційний стан виступає не лише відображенням внутрішньої готовності, а й функціональним індикатором потенційної ефективності.

На думку А. Алексєєва, К. Ананченка та В. Голохи, змагальна діяльність дзюдоїстів супроводжується комплексом психоемоційних реакцій, які змінюються залежно від фази підготовки, передстартового стану, перебігу поєдинку та його результату [1, с. 6]. Автори вказують на типові прояви, зокрема

напруження, імпульсивність, емоційну лабільність, а також підвищену фізіологічну активацію, що має психосоматичне підґрунтя. Вони підкреслюють, що психоемоційний стан може відігравати як конструктивну, так і деструктивну роль, залежно від ступеня його контрольованості спортсменом. Такий підхід дозволяє розглядати психічний стан як динамічну змінну, що потребує цілеспрямованого регулювання.

Подібного висновку дотримується Н. Давид, яка у своєму дослідженні гендерних відмінностей психофізіологічних реакцій у дзюдо наголошує на тому, що жінки-спортсменки демонструють вищий рівень емоційної чутливості у передстартовий період, тоді як чоловіки частіше стикаються з труднощами регуляції в ході поєдинку [15, с. 65]. Така специфіка підкреслює, що ефективність змагальної діяльності значною мірою залежить від стабільності психоемоційного стану, здатності до саморегуляції та адаптації до непередбачуваних умов боротьби. У свою чергу, це акцентує увагу на необхідності диференційованого підходу до психологічної підготовки спортсменів.

Цікаві аналітичні дані наводить Р. В. Михайлов, який досліджує підготовку дзюдоїстів до міжнародних змагань і визначає психоемоційний стан як провідний фактор, що визначає результативність спортсмена у вирішальні моменти [30, с. 73]. Автор виділяє кілька типових станів: функціональне напруження, емоційну гіперактивацію, ступор і мобілізаційну готовність. Зокрема, мобілізаційний стан характеризується високою концентрацією, волевою налаштованістю та внутрішньою зібраністю. Натомість гіперактивація або ступор призводять до порушення моторики, тактичної неуважності та втрачених шансів на перемогу. На нашу думку, подібна диференціація є особливо цінною для розробки психодіагностичних інструментів, які дозволяють оцінити стан спортсмена до, під час і після змагань.

Е. Дразіна та А. Кернас, досліджуючи ефективність системи оптимізації передстартових емоційних станів єдиноборців, стверджують, що передстартовий період є найвразливішим для виникнення дезадаптивних станів, таких як тривожність, страх, внутрішня розгубленість [16, с. 133]. Автори зазначають, що

саме в цей період психоемоційна напруга досягає пікових значень, і від здатності спортсмена впоратися з нею залежить результативність дій у перші хвилини поєдинку. У цьому контексті психічний стан набуває функції не лише відображення готовності, але й маркеру якості психологічної підготовки, що передбачає його обов'язкове врахування у тренувальному процесі.

Аналіз зарубіжних джерел також підтверджує виняткову роль психоемоційного стану у бойових видах спорту. Наприклад, С. R. A. Barreira підкреслює, що тривожність перед змаганнями у спортсменів-єдиноборців має виражений когнітивно-афективний характер і здатна як стимулювати, так і пригнічувати ефективність [62]. Автор наголошує на необхідності розвитку ментальної стійкості (*mental toughness*), яка є головною протипоказом деструктивним психоемоційним станам. Підтвердження цієї тези знаходимо у дослідженні N. Lakicevic та співавторів, які показали, що у спортсменів-дзюдоїстів, які проходять через етапи «*rapid weight loss*», відзначається зниження настрою, підвищена дратівливість та зниження когнітивного контролю [66]. Ці зміни прямо впливають на загальний психічний стан і ставлять під загрозу змагальну ефективність.

Узагальнюючи викладене, можемо стверджувати, що психоемоційні стани спортсменів-єдиноборців у змагальній діяльності є багатовимірним феноменом, який включає емоційні, когнітивні, фізіологічні й поведінкові компоненти. Ці стани змінюються залежно від етапу змагання, індивідуальних особливостей та умов середовища. Вони виступають не лише реакцією на змагальну ситуацію, а й показником якості підготовки, здатності до адаптації та рівня особистісної зрілості. Вищевикладене дає нам підстави вважати психічний стан не другорядним елементом підготовки, а функціональним ядром психотренінгової системи в єдиноборствах, що потребує спеціалізованих підходів до його оцінки, моніторингу й оптимізації.

Крім того, варто акцентувати на тому, що психічні стани спортсменів-єдиноборців не є уніфікованими та стабільними, навпаки, вони виявляють значну варіативність залежно від таких детермінант, як стать, вік, індивідуальні

психофізіологічні особливості та рівень спортивної кваліфікації. Усвідомлення цієї варіативності є принципово важливим не лише для глибшого розуміння феномену психічного стану, а й для розробки диференційованих стратегій психологічної підтримки спортсменів.

Гендерна специфіка психоемоційного реагування була ґрунтовно досліджена А. Бережною та Л. Коробейніковою, які у своїй роботі аналізують прояви психоемоційного стану у борців із урахуванням статевого диморфізму. Авторки вказують на те, що жінки-спортсменки частіше демонструють емоційну лабільність, схильність до вираженого передстартового хвилювання, підвищену чутливість до зовнішніх оцінних стимулів [5, с. 18]. Чоловіки ж, як правило, проявляють більшу стриманість емоцій, але водночас можуть переживати глибші внутрішні конфлікти, що знижує якість емоційної регуляції в критичні моменти змагань. Ми погоджуємося з висновком дослідниць, що статева належність зумовлює відмінності не лише у переживанні станів, а й у механізмах їхньої психічної обробки.

Цю позицію доповнює дослідження С. В. Шапшала та В. М. Ільїна, які розглядали психофізіологічні особливості боксерів різної кваліфікації та віку. Вони звертають увагу на те, що молоді спортсмени демонструють більш виражені реакції збудження в емоційно-насичених ситуаціях, що часто призводить до втрати контролю над станом і, відповідно, до зниження результативності [58, с. 286]. Натомість досвідчені боксери здатні краще мобілізувати внутрішні ресурси та керувати емоціями завдяки розвиненим навичкам саморегуляції. Таким чином, віковий чинник у спортивній психології пов'язаний не лише із соматичними змінами, а й із рівнем сформованості психологічних стратегій адаптації.

У роботі Л. Арнаутової, Т. Петровської та співавторів також підкреслюється значущість вікових особливостей психічного стану у спортсменок-гандболісток. Дослідники зазначають, що у перехідні періоди спортивної кар'єри, зокрема при зміні рівня команди, тренера або статусу, підвищується вразливість до стресогенних чинників, зростає частота

депресивних, тривожних та амбівалентних станів [2, с. 75]. Ці результати дають підстави вважати, що вікова динаміка психоемоційного стану тісно пов'язана з процесами професійної ідентифікації, мотиваційної перебудови та переоцінки особистісних орієнтирів.

Зіставлення отриманих результатів із дослідженням Н. Давид дозволяє зробити висновок про наявність чітких відмінностей між чоловіками і жінками у контексті інтенсивності й характеру психофізіологічних реакцій. Авторка доводить, що чоловіки частіше переживають реакції внутрішнього вибуху, тобто гіперактивації з подальшим емоційним виснаженням, тоді як жінки схильні до реакцій втечі: уникання, самообмеження або надмірної рефлексії [15, с. 66]. У спортивній практиці ці особливості можуть бути критично важливими при розробці програм ментального тренінгу, адаптованих до статевих особливостей спортсменів.

Питання індивідуального профілю психічного стану набуває особливої актуальності у контексті сучасних зарубіжних досліджень. Так, I. C. Belem пропонує концепцію диференційованих психологічних профілів у спортсменів-єдиноборців, залежно від їхнього темпераменту, мотиваційних установок і рівня тривожності [64]. Авторка підкреслює, що кожен спортсмен має унікальну комбінацію психологічних характеристик, яка визначає його стійкість до стресу та типові стани в змагальній ситуації. На думку дослідниці, знання цього профілю дозволяє прогнозувати реакції спортсмена у критичні моменти та вчасно виявляти потребу в психологічній корекції.

У цьому ж напрямі працювали А. Beheshti з колегами, які виявили чіткий зв'язок між так званою ментальною стійкістю (mental toughness) та характером прояву психічного стану під час змагань [63]. Автори показали, що високий рівень ментальної стійкості забезпечує гнучкість у реагуванні на стрес, знижує ймовірність деструктивних станів, сприяє збереженню високого рівня уваги та мотивації. У свою чергу, спортсмени з низькою ментальною стійкістю виявляють ознаки фрагментації стану та схильність до розгубленості.

Узагальнюючи вищевикладене, ми вважаємо, що психічний стан спортсмена не може розглядатися без урахування його статевих, вікових та індивідуально-психологічних особливостей. Ці детермінанти формують не лише зміст і структуру стану, а й визначають його динаміку, чутливість до стресорів та потенціал до регуляції.

Бойові види спорту, або єдиноборства, посідають особливе місце у структурі спортивної діяльності, оскільки поєднують високий рівень фізичного контакту, ризику, психологічної напруги та соціального змагання. На відміну від ігрових або техніко-естетичних видів, у єдиноборствах психічний стан спортсмена є не лише відображенням емоційного тла змагальної ситуації, а й критично значущим фактором виживання в умовах контактного протистояння. Саме тому психічні стани в бойових дисциплінах доцільно розглядати як окрему психологічну категорію, яка має свої особливості структурування, прояву й динаміки.

М. Байбіков і В. Романенко підкреслюють, що бойові види спорту вимагають від спортсмена виняткової здатності до швидкої мобілізації психомоторних функцій і збереження когнітивної ясності в умовах миттєвої загрози [3, с. 7]. Автори зазначають, що психічний стан у момент контакту не є пасивним фоном, а активно впливає на ефективність прийняття рішень, сенсомоторну координацію та часову точність реакції. У цьому сенсі психоемоційна мобілізація виступає центральним елементом успішної змагальної дії. Ми вважаємо, що це положення суттєво змінює акценти в традиційному розумінні ролі психічного стану у спорті, оскільки він постає не лише як показник внутрішньої рівноваги, а як ресурсна основа активного функціонування.

Ю. А. Пирог у своєму аналізі специфіки змагальної діяльності в єдиноборствах виокремлює так звані рефлексогенні стани — це короткочасні психоемоційні зсуви, викликані раптовими змінами ситуації, які потребують негайної адаптаційної реакції [40, с. 51]. Автор акцентує на тому, що в бойових видах спорту значущими є не лише передстартові або постзмагальні стани, а саме

ситуативні мікростани, які можуть швидко змінюватися від активного зосередження до імпульсивної агресії або емоційного паралічу. Таке розширення категоріального поля дозволяє глибше зрозуміти структуру психічної динаміки спортсмена-єдиноборця.

В. С. Мунтян, досліджуючи питання індивідуалізації тренувального процесу в бойових видах спорту, зазначає, що формування емоційно-адаптивного профілю є одним із ключових завдань психологічної підготовки [33, с. 12]. Такий профіль передбачає здатність до емоційного самоконтролю, швидкого перемикавання уваги, збереження тактичної холонокровності навіть під час фізичної небезпеки. Автор обґрунтовує необхідність включення в тренувальні програми специфічних вправ на емоційне напруження з моделюванням екстремальних ситуацій. На нашу думку, подібний підхід є вкрай важливим, оскільки враховує не лише функціональні, а й онтогенетичні аспекти формування психічної витривалості.

У дослідженні D. Chen та співавторів підкреслюється соціальний та особистісний вимір психоемоційного стану в бойових дисциплінах. Автори доводять, що регулярна участь у єдиноборствах сприяє формуванню таких рис, як самодисципліна, толерантність до фрустрації та підвищена стресостійкість, що є похідними тривалої адаптації психіки до інтенсивної емоційної взаємодії в умовах конкуренції [56, с. 89]. Це підтверджує тезу про те, що психічний стан у бойових видах спорту набуває характеру сформованої реактивної системи, яка розвивається під впливом досвіду та тренувального середовища.

Зарубіжні дослідження також підтверджують унікальність психоемоційного контексту бойових видів спорту. М. Merino Fernández та співавтори виявили, що у професійних спортсменів-єдиноборців спостерігається зниження емоційного інтелекту, що супроводжується підвищеним рівнем ситуативної тривожності й зниженням здатності до емоційної диференціації [68]. Автори пояснюють це хронічним емоційним напруженням, яке формує специфічний адаптаційний стиль, побудований на гіперфункціональності реакцій захисту. Ми погоджуємося, що така адаптація має дуальний ефект: з

одного боку, вона підвищує витривалість, з іншого – може призводити до порушень в емоційному сприйнятті та соціальній взаємодії.

С. Swann, А. Moran та D. Piggott, досліджуючи психологію експертної спортивної діяльності, зауважують, що саме в бойових дисциплінах проявляється найвища щільність стресових подразників на одиницю часу, що вимагає структурно іншої організації внутрішнього стану [73]. Дослідники підкреслюють, що традиційні моделі спортивної психології не завжди адекватні для пояснення функціонування спортсмена-єдиноборця, оскільки не враховують миттєвості прийняття рішень під тиском ризику.

Нарешті, важливе теоретико-методологічне уточнення вносять Р. Díaz-Tendero та колеги, які розробили психометричну модель тестування психологічного стану спортсменів, адаптовану до бойових видів спорту. Їхній інструментарій враховує не лише загальні показники тривожності та настрою, а й специфічні чинники, пов'язані з тілесною загрозою, реактивністю на удар, сенсомоторною чутливістю та вольовою регуляцією [65]. Це дозволяє говорити про спеціалізований діагностичний підхід, який є значно релевантнішим до психічних станів єдиноборців, ніж універсальні тести, розроблені для представників інших видів спорту.

Таким чином, психічні стани у бойових видах спорту утворюють окрему психологічну категорію, яка характеризується високим рівнем ситуаційної динаміки, тілесної залученості, потребою в постійній мобілізації ресурсів та формуванням емоційно-адаптивного профілю. Їх вивчення вимагає комплексного міждисциплінарного підходу, який поєднує психофізіологічний, когнітивний, особистісний та культурний рівні аналізу. Усе це підкреслює важливість розробки окремих теоретичних і методичних підходів до оцінювання, моніторингу та корекції психічних станів спортсменів-єдиноборців.

1.3. Психологічні фактори, що впливають на психічні стани спортсменів

Вивчення природи, типології та динаміки стресових реакцій у спорті вважаємо необхідним для розуміння механізмів формування дистресу та психоемоційного вигорання, що в перспективі може загрожувати не лише результативності, а й психічному здоров'ю спортсмена.

У теоретичному аналізі проблеми стресу Я. Горегляд та В. Шпак вказують на специфічність спортивного стресу як феномену, що поєднує фізіологічну, емоційну та когнітивну складову, але при цьому має чітко виражену ситуативну природу [14, с. 40]. Автори звертають увагу на дихотомію між мобілізуючим стресом, який стимулює активність, та дистресом, що викликає дезорганізацію поведінки. Така межа, на їхню думку, є вкрай тонкою й залежить від рівня підготовки спортсмена до роботи зі стресовими станами. Ми погоджуємося з цією позицією, оскільки у бойових видах спорту навіть невелике зрушення в емоційній стабільності може призвести до критичних помилок у змагальній ситуації.

Подібну думку висловлює В. Рубінський, який розглядає стрес як комплексну систему взаємодії особистості з подразниками, що перевищують її адаптаційні можливості [45, с. 147]. Автор підкреслює, що в спортивній діяльності, особливо на професійному рівні, стрес не є виключенням, а нормою. Саме тому ключовим завданням є не уникнення стресу, а розвиток механізмів його адаптивного подолання. Особливу увагу В. Рубінський приділяє психологічним реакціям, що є наслідками дистресу: когнітивній ригідності, емоційній нестабільності, виснаженню мотиваційних ресурсів – усе це прямо впливає на якість психічного стану спортсмена і може переходити в субклінічні прояви психоемоційного розладу.

На нашу думку, актуальність вивчення хронічного напруження як чинника дестабілізації психічного стану підтверджується також у роботі В. Майструка, який досліджує концепт емоційного дистресу. Автор доводить, що дистрес у спортивному середовищі виникає не лише як наслідок перевантаження, а й як

реакція на відсутність підтримки, когнітивну невизначеність або внутрішню фрустрацію [28, с. 68]. Такі стани, за його спостереженнями, мають здатність накопичуватись і трансформуватись у емоційне вигорання – хронічний стан втоми, цинізму та зниження самооцінки.

У роботі О. Курдибахи зроблено спробу систематизувати способи подолання стресу спортсменами, проте автор наголошує, що ефективність таких стратегій значною мірою залежить від глибини усвідомлення власного психічного стану [23, с. 642]. Парадокс полягає в тому, що саме особи з найвищими результатами можуть ігнорувати ознаки перенапруження через зосередженість на досягненні мети. Як наслідок – психоемоційне виснаження, що не завжди фіксується вчасно. На нашу думку, це положення акцентує ще одну важливу грань проблеми: невидимість стресу в умовах спортивного середовища, де емоційна витривалість часто сприймається як норма, а не як навичка, що потребує розвитку.

Сучасні дослідження зарубіжних авторів підтверджують критичну роль стресу у спортивній активності. М. Аугансі та співавтори у своєму метааналізі підкреслюють, що хронічне перебування в умовах високого напруження змінює нейрокогнітивні показники, зокрема знижує гнучкість мислення, уповільнює час реакції та підвищує ризик імпульсивних рішень [61].

Аналогічно, Р. Limone та А. Т. Giusi зазначають, що традиційне уявлення про стрес як про фактор мобілізації є надто спрощеним, оскільки високий рівень напруги не завжди веде до підвищення результативності, особливо в умовах тривалого змагального сезону або жорсткої селекції [67]. Натомість хронічний стрес сприяє формуванню емоційної безпорадності – стану, в якому спортсмен втрачає мотиваційне ядро діяльності.

Підсумовуючи, варто навести концептуальну позицію S. Stoyanova, яка наголошує на необхідності формування ментальної резилієнтності як засобу профілактики дистресу й емоційного вигорання [72]. Авторка пропонує поєднувати тренінги уважності (mindfulness) з когнітивно-поведінковими техніками, що дозволяє спортсменам формувати метапозицію до власних

психоемоційних переживань. На нашу думку, саме такі підходи є найбільш перспективними, оскільки спрямовані не на боротьбу зі стресом, а на його інтеграцію в адаптивну поведінку.

Отже, стрес і пов'язані з ним деструктивні психоемоційні явища, зокрема дистрес, емоційне вигорання, є одними з основних факторів, що змінюють якість психічного стану спортсмена. Особливо небезпечними є ті ситуації, коли напруження стає хронічним і втрачає мобілізуючу функцію. У таких випадках психічний стан втрачає пластичність, що загрожує зниженням адаптивного потенціалу, стійкості до помилок і ризиком розвитку порушень психічного здоров'я. Вищевикладене дає нам підстави зробити висновок, що ефективна підготовка спортсменів-єдиноборців має обов'язково включати антистресові психотренінгові інструменти як складову системи збереження стабільного психічного стану.

У межах дослідження психологічних чинників, що впливають на психічні стани спортсменів-єдиноборців, особливого значення набувають такі категорії, як резилієнтність, психологічна готовність та саморегуляція. Саме через ці механізми здійснюється оптимізація психічного стану спортсмена, що є ключовою умовою досягнення стабільної ефективності у бойових видах спорту.

О. М. Курдибаха у своїй роботі, присвяченій формуванню резилієнтності спортсменів в умовах воєнного часу, наголошує, що психологічна стійкість не є вродженою рисою, а формується на основі свідомої саморегуляції, набутих досвіду та підтримуючих соціальних зв'язків [24, с. 90]. Авторка визначає резилієнтність як здатність особистості адаптуватися до стресогенних умов без втрати продуктивності, що передбачає вміння управляти психоемоційними станами в умовах невизначеності. Ми вважаємо, що ця характеристика є надзвичайно важливою для спортсменів-єдиноборців, які діють у високоризикованому середовищі, де психологічна нестабільність може коштувати поразки або травми.

У роботі Р. Predoiu та співавторів подається концепція психологічної резилієнтності в контексті олімпійських бойових видів спорту. Дослідники

підкреслюють, що основою цієї якості є не лише здатність «витримати тиск», а й вміння перетворити стрес на джерело росту та мобілізації [70]. Вони виділяють ключові характеристики резилієнтного спортсмена: здатність до рефлексії, емоційна гнучкість, стратегічне мислення в умовах нестабільності. На нашу думку, такий підхід виводить резилієнтність за межі «психічної витривалості» й дозволяє інтерпретувати її як системний ресурс оптимізації психічного стану.

Поняття передстартової саморегуляції виступає як найбільш практичний інструмент управління психічним станом у спортсменів. Л. Рибак, О. Полянничко та колеги у своєму дослідженні рівня психологічної готовності дзюдоїстів до змагань встановлюють чіткий зв'язок між здатністю до емоційної саморегуляції та якістю змагальної діяльності [44, с. 35]. Автори доводять, що спортсмени, які володіють навичками швидкого відновлення емоційної рівноваги, ефективніше демонструють техніко-тактичні дії та краще адаптуються до змін ситуації в бою. Ми погоджуємося з цим висновком, оскільки саме саморегуляція дозволяє зберігати адаптивний психоемоційний стан, який виступає умовою реалізації потенціалу в умовах тиску.

Подібні ідеї розвиває А. Beheshti зі співавторами, які підкреслюють, що саморегуляція є ключовим компонентом ментальної стійкості в бойових видах спорту, зокрема під час тренувань і змагань [63]. Їхні дослідження показують, що ментальна стійкість складається не лише з волі до перемоги, а й зі здатності регулювати внутрішній стан у критичних ситуаціях, зберігати цілеспрямованість та не допускати емоційної фрагментації. Такий підхід актуалізує важливість розвитку навичок внутрішнього моніторингу стану, що має бути інтегроване у психологічну підготовку спортсменів.

Значний внесок у концептуалізацію психологічної готовності до змагальної діяльності зробили О. М. Полянничко та співавтори, які трактують її як інтегративний показник, що охоплює мотиваційну налаштованість, емоційну стабільність, настанови на успіх і впевненість у власних силах [42, с. 73]. Автори вказують, що психологічна готовність є не просто передумовою виходу на старт, а цільовим станом, до якого має вести вся система підготовки. На нашу думку,

саме таке розуміння відкриває шлях до практичної реалізації концепції оптимізації психічного стану через активну роботу над структурою готовності.

Д. Пашинний та Т. Ткачук у своєму дослідженні вказують, що роль психолога в системі спортивної підготовки не може зводитись лише до корекційної або підтримувальної функції [39, с. 139]. Автори наполягають на стратегічному включенні психолога до процесу формування психоемоційного середовища команди, організації підготовчого циклу, розробки індивідуальних програм саморегуляції. Такий підхід є логічним продовженням ідеї про те, що психічний стан спортсмена – це конструкція, яка піддається цілеспрямованій модифікації.

Ідеї формування стійких стратегій регуляції підтримує також S. Stoyanova, яка пропонує інтеграцію тренінгів уважності (mindfulness) у програми підготовки спортсменів [72]. Авторка підкреслює, що здатність до усвідомленого ставлення до власних переживань дозволяє зменшити інтенсивність деструктивних станів і збільшує контроль над психоемоційною динамікою. Ми вважаємо, що саме розвиток навичок усвідомленої саморегуляції є найперспективнішим напрямком у довгостроковій роботі з психічним станом спортсменів-єдиноборців.

Отже, поєднання категорій резилієнтності, психологічної готовності та саморегуляції створює концептуальний трикутник, у межах якого здійснюється ефективне управління психічним станом у бойових видах спорту. Ці якості не є вродженими або фоновими, навпаки, вони формуються, розвиваються й корегуються через цілеспрямовану психологічну роботу. Вищевикладене дає нам підстави стверджувати, що оптимізація психічного стану спортсмена неможлива без системного розвитку його внутрішніх регуляторних механізмів і ментальної стійкості як ресурсу збереження високої ефективності в умовах постійного навантаження.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу літератури, присвяченої проблематиці психічного стану та його модифікацій у контексті спортивної діяльності, особливо в бойових видах спорту, встановлено, що у сучасному науковому дискурсі спостерігається значна варіативність підходів до дефініції та структурування поняття «психічний стан». Така неузгодженість у визначенні поняття ускладнює його прикладне використання в галузі спортивної психології, зокрема при проектуванні програм психічної саморегуляції. На основі узагальнення та зіставлення підходів, ми пропонуємо власне уточнене визначення: психічний стан спортсмена-єдиноборця – це інтегративна динамічна категорія, що відображає поточну якісну модифікацію психічної активності індивіда, опосередковану взаємодією когнітивного, емоційного, вольового та соматичного компонентів, яка обумовлює його функціональну готовність до діяльності в умовах високої інтенсивності навантажень та екстремальності середовища.

Аналіз специфіки психічних станів спортсменів-єдиноборців свідчить, що ці стани характеризуються низкою унікальних особливостей, зумовлених екстремальністю умов змагальної взаємодії, високим рівнем тілесної загрози, потребою у швидкій мобілізації ресурсів та постійною емоційною напругою. Стани передстартового напруження, емоційної мобілізації або деструктивної тривожності формують своєрідний психоемоційний профіль спортсмена, який потребує цілеспрямованого регулювання на основі принципів індивідуалізації.

Крім того, розмежовано поняття «психічний стан», «емоційний стан», «психоемоційне благополуччя», «ментальний стан», що дозволяє уникати семантичних підмін і забезпечити більшу термінологічну точність.

Виявлено, що ключовими психологічними факторами, що детермінують динаміку психічних станів у спортсменів-єдиноборців, є: інтенсивність стресового впливу, ступінь розвиненості навичок саморегуляції, рівень резилієнтності та наявність внутрішніх ресурсів психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ МЕТОДАМИ АУТОРЕГУЛЯЦІЇ

2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження, покладене в основу даної випускної кваліфікаційної роботи, було спрямоване на вивчення можливостей оптимізації психічних станів спортсменів-єдиноборців засобами ауторегуляції. Необхідність такої роботи зумовлена як практичними запитами спортивної психології, так і загальними тенденціями до індивідуалізації психопрофілактичних та психокорекційних впливів у психології спорту.

Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей психічних станів спортсменів-єдиноборців, зокрема таких видів, як бокс, дзюдо та панкратіон, та встановлення ефективності застосування методів ауторегуляції для їхньої оптимізації.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що впровадження методів ауторегуляції у процес спортивної підготовки спортсменів-єдиноборців сприятиме зниженню рівня ситуативної та особистісної тривожності, попередженню проявів емоційного вигорання та покращенню показників психоемоційного стану (самопочуття, активності та настрою).

Для реалізації поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Відібрати валідні психодіагностичні методики, що дозволяють оцінити психічний стан спортсменів та ефективність засобів саморегуляції.
2. Провести емпіричне дослідження з використанням обраного діагностичного інструментарію серед спортсменів-єдиноборців.
3. Здійснити статистичну обробку отриманих даних, зокрема із використанням кореляційного аналізу, з метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.
4. На основі результатів запропонувати психологічні рекомендації щодо впровадження методів ауторегуляції в тренувальний процес.

Контингент дослідження складався із 30 спортсменів віком від 18 – до 24 років, які активно займаються єдиноборствами (бокс, дзюдо, панкратіон). Усі респонденти взяли участь у дослідженні добровільно, надали усну або письмову інформовану згоду на участь у дослідженні. Діагностика була реалізована на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, а також у партнерських спортивних залах Києва, де тренуються спортсмени згаданих дисциплін. Гендерний склад вибірки був змішаним, що дозволило дослідити вплив виявлених чинників поза статевими обмеженнями.

Організація емпіричного дослідження здійснювалася поетапно, відповідно до логіки наукового пошуку, що забезпечило послідовність і цілісність реалізації поставлених завдань. На першому, підготовчому етапі було здійснено формулювання дослідницької проблеми, систематизовано науково-теоретичний матеріал із тематики психічних станів спортсменів-єдиноборців та методів ауторегуляції, обґрунтовано вибір психодіагностичних методик, а також розроблено пакет психодіагностичних матеріалів і підготовлено інформовану згоду для учасників дослідження. Констатувальний етап передбачав проведення первинного психодіагностичного обстеження спортсменів-єдиноборців з метою фіксації вихідного рівня їх психоемоційного стану, тривожності та симптомів емоційного вигорання до застосування методів ауторегуляції. На формувальному етапі відбулося цілеспрямоване впровадження психотехнік ауторегуляції в практику спортивної підготовки досліджуваних. Зокрема, застосовувалися методи автогенного тренування, дихальні вправи, візуалізаційні практики та інші техніки психорегуляційного спрямування. Контрольний етап включав повторне застосування обраного психодіагностичного інструментарію для виявлення змін у психічному стані респондентів після завершення впливу. Нарешті, на аналітичному етапі було здійснено обробку емпіричних даних із використанням методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу Пірсона, який є адекватним для вивчення взаємозв'язків між кількісними показниками, отриманими шляхом шкального вимірювання в рамках застосованих психодіагностичних методик.

В процесі реалізації емпіричного дослідження нами було використано наступну підбірку психодіагностичних методик, що відповідають меті та завданням дослідження: Методика САН, Шкала тривожності Спілберга – Ханіна, Опитувальник емоційного вигорання Маслач. Нижче представлено ґрунтовний аналіз та обґрунтування кожної із запропонованих методик.

У структурі емпіричного дослідження важливе місце посідає *Методика САН*, яка застосовується з метою комплексної оцінки загального психоемоційного стану особистості в момент обстеження. Цей інструмент є одним із найпоширеніших у практиці психологічного супроводу спортсменів, оскільки дозволяє швидко й надійно фіксувати динаміку базових показників суб'єктивного стану – самопочуття, активності та настрою. Методика розроблена в межах традиції суб'єктивної психодіагностики й адаптована для використання в умовах спортивної діяльності, де надзвичайно важливою є оперативність збору даних та їхня інформативність.

Зокрема, самопочуття відображає фізіологічний аспект загального стану організму, активність репрезентує рівень мобілізації особистісних ресурсів до дії, а настрої слугує показником емоційного фону, що впливає на мотивацію й ефективність діяльності. У контексті роботи зі спортсменами ці показники мають ключове значення, оскільки високий рівень активності в поєднанні з позитивним емоційним станом забезпечує оптимальні умови для реалізації потенціалу під час змагальної та тренувальної видів активності.

Процедура проведення методики полягає в тому, що респонденту пропонується за семибальною шкалою оцінити свій поточний стан за трьома шкалами. Перевагою цього інструмента є його простота, швидкість виконання, а також можливість багаторазового застосування впродовж короткого часу без втрати валідності результатів. Це особливо важливо у спортивному середовищі, де оцінювання психічного стану часто має проводитися перед або після навантажень, змагань чи тренувального процесу.

Доцільність використання методики «САН» у межах нашого дослідження зумовлена її здатністю виявляти навіть незначні зміни психоемоційного стану, які

можуть бути наслідком застосування засобів ауторегуляції. Таким чином, вона дозволяє фіксувати як загальну динаміку змін, так і індивідуальні реакції на психотехніки, що робить її цінним джерелом емпіричних даних в рамках нашого дослідження.

Наступною психодіагностичною методикою, що була інтегрована в емпіричну частину дослідження, є *Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна*, яка виступає однією з найбільш валідних та науково обґрунтованих у дослідженні рівнів тривожності в контексті як загальної психології, так і психології спорту. Її використання у межах даної роботи вважаємо цілком виправданим з огляду на мету дослідження – оптимізацію психічного стану спортсменів-єдиноборців засобами ауторегуляції.

Методика складається з двох субшкал: оцінки тривожності як стану (ситуативна або реактивна тривожність) та тривожності як властивості особистості (особистісна тривожність). Такий поділ дозволяє не лише зафіксувати ситуативний рівень емоційного напруження, що має безпосередній вплив на ефективність виступу спортсмена, але й дослідити глибші, більш стійкі особистісні характеристики, які визначають загальну схильність до переживання тривоги в різних ситуаціях.

Ситуативна тривожність, за визначенням авторів методики, – це реакція на конкретну загрозу, що сприймається як така в поточний момент (наприклад, перед змаганням чи складним тренуванням), тоді як особистісна тривожність вказує на загальну тенденцію до тривожного реагування. Для спортсменів-єдиноборців, які регулярно опиняються в умовах стресу, високий рівень тривожності може слугувати дезорганізуючим чинником, який впливає на якість рухової діяльності, точність дій, прийняття рішень та загальну психологічну стабільність.

У контексті нашого дослідження методика дозволила надійно зафіксувати вихідний рівень тривожності спортсменів та, що особливо важливо, простежити зміни цього показника після впровадження методів ауторегуляції. Аналіз змін у показниках ситуативної тривожності на контрольному етапі дозволив оцінити

ефективність застосованих психотехнік щодо зменшення напруги в умовах тренувального та змагального процесу.

Формат подання шкали є зручним для респондента: останньому пропонується оцінити низку тверджень за чотирибальною шкалою, що мінімізує ризик помилок у відповідях та підвищує об'єктивність результатів. Методика адаптована до українськомовного середовища, що забезпечує її культурну релевантність та додаткову валідність при роботі зі спортсменами вітчизняного контингенту.

Ураховуючи все зазначене, вважаємо, що застосування Шкали Спілбергера – Ханіна стало необхідним діагностичним кроком для комплексного оцінювання впливу засобів ауторегуляції на психоемоційний стан спортсменів-єдиноборців.

Останнім із діагностичних інструментів, використаних у даному емпіричному дослідженні, став *Опитувальник емоційного вигорання Маслач (MBI)*, який є визнаним валідним психодіагностичним інструментом, що використовують для оцінки явища емоційного вигорання в професійному та напівпрофесійному середовищі, включаючи спортивну сферу. Хоча спочатку цей інструмент був розроблений для вивчення вигорання серед представників допоміжних професій (медики, вчителі, психологи тощо), на сучасному етапі він успішно застосовується і для діагностики спортсменів, особливо тих, чия діяльність пов'язана з інтенсивним фізичним та емоційним навантаженням, до яких беззаперечно належать спортсмени-єдиноборці.

МБІ оцінює три ключові компоненти емоційного вигорання:

- емоційне виснаження – відчуття спустошення, втрати енергії, хронічної втоми, що виникає внаслідок тривалого емоційного напруження;
- деперсоналізація (циничне ставлення) – формування відстороненого, іноді негативного ставлення до людей або обов'язків, зниження емпатії;
- редукція особистісних досягнень – зниження суб'єктивного відчуття власної ефективності, сумнів у значущості власної діяльності.

Застосування цього опитувальника в контексті нашого дослідження виправдане тим, що феномен емоційного вигорання у спортсменів-єдиноборців часто лишається недооціненим або нерозпізнаним на ранніх стадіях, хоча він суттєво впливає на мотивацію, саморегуляцію, відновлення та здатність ефективно функціонувати в умовах інтенсивних тренувань чи змагань. Регулярні фізичні перенавантаження, постійна конкуренція, високий рівень відповідальності та очікувань – усі ці чинники створюють сприятливе підґрунтя для формування симптомів емоційного вигорання навіть у молодому віці.

МБІ дозволяє не лише кількісно виміряти рівень кожного з компонентів вигорання, але й диференціювати респондентів за ступенем ризику розвитку цього синдрому. Такий підхід дає можливість більш точно виявити категорії спортсменів, які найбільше потребують психологічної підтримки та впровадження засобів ауторегуляції.

Технічно опитувальник складається з 22 тверджень, кожне з яких оцінюється за частотою прояву симптомів за шкалою від 0 («ніколи») до 6 («щодня»). Методика не лише проста у використанні, а й високоінформативна завдяки структурованій інтерпретації результатів. У нашому дослідженні вона виконувала роль діагностичного інструменту, який дозволяв виявити зміни в рівнях емоційного виснаження та редукції особистісних досягнень до та після застосування технік ауторегуляції, а також простежити можливі кореляційні зв'язки між вигоранням, тривожністю та загальним психоемоційним станом.

Отже, включення МБІ до психодіагностичного комплексу дослідження вважаємо науково та практично обґрунтованим кроком, що дозволяє значно розширити розуміння ефективності методів ауторегуляції у контексті запобігання негативним психічним станам спортсменів.

Таким чином, запропонований комплекс психодіагностичних методик, чітко визначена структура та послідовність емпіричного дослідження, а також використання відповідних методів статистичної обробки забезпечили належний рівень наукової достовірності та практичної значущості отриманих результатів. У наступному підрозділі буде представлено детальний аналіз емпіричних даних,

отриманих у процесі дослідження, а також здійснено їх інтерпретацію з урахуванням поставлених гіпотез і завдань.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

На першому етапі констатувального дослідження респондентам було запропоновано до проходження Методику САН, що дозволяє оперативно оцінити загальний психоемоційний стан особистості за трьома ключовими шкалами: самопочуття, активність та настрої. Отримані результати подано на Рис. 2.1.

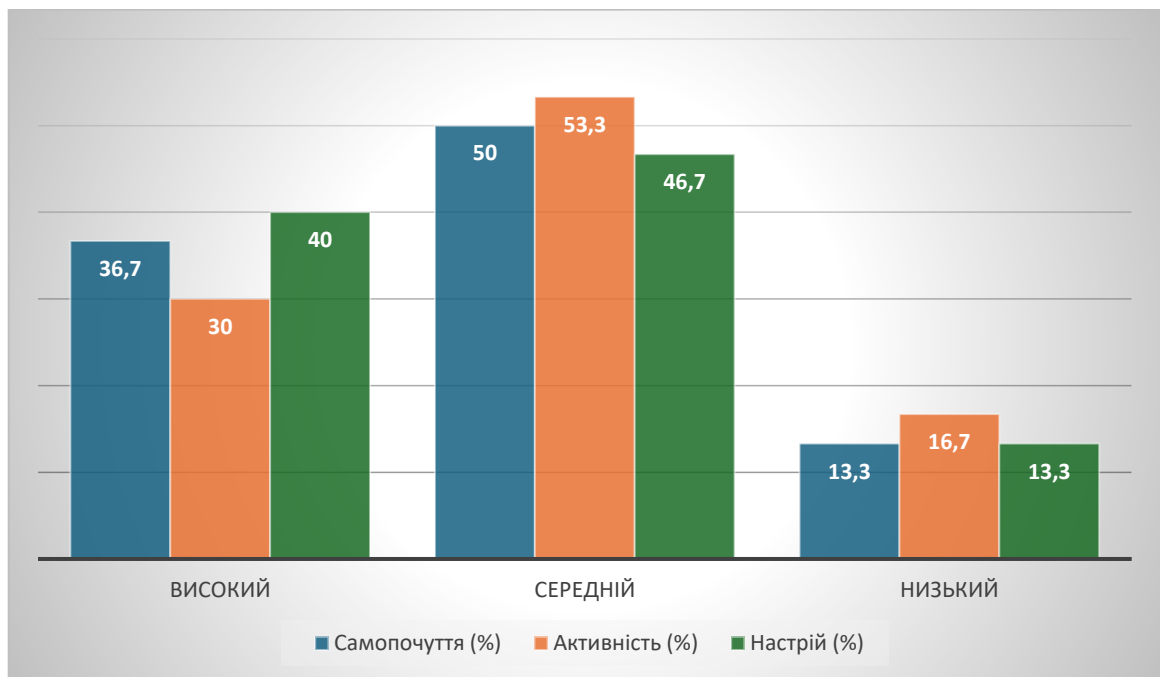


Рис. 2.1. Розподіл респондентів (%) за рівнями показників методики «САН»

На основі узагальнених результатів, отриманих за методикою САН, було виявлено, що переважна частина респондентів демонструє загалом задовільний рівень психоемоційного стану. Зокрема, середній рівень самопочуття зафіксовано у 50% учасників, що може свідчити про відносно стабільний фізичний стан без виражених проявів соматичного дискомфорту. Високий рівень самопочуття було виявлено у 36,7% спортсменів, що свідчить про наявність позитивних відчуттів щодо власного фізичного стану та достатній рівень відновлення організму. Водночас низький рівень самопочуття, який продемонстрували 13,3% опитаних, може бути індикатором втоми або перевантаження, що вимагає додаткової уваги з боку фахівців.

Щодо показника активності, більшість спортсменів (53,3%) продемонстрували середній рівень, що є типовим для умов тренувального процесу в період між змаганнями. Високий рівень активності, зафіксований у 30% респондентів, може свідчити про високий рівень функціональну готовність та внутрішню мобілізацію. Водночас у 16,7% учасників дослідження спостерігався низький рівень активності, що потенційно свідчить про тимчасове зниження енергетичного ресурсу або емоційної виснаженості.

Аналіз рівня настрою свідчить, що 46% спортсменів мали середній рівень, що вказує на емоційну стабільність без виражених позитивних чи негативних тенденцій. У 40% респондентів було виявлено високий рівень настрою, що свідчить про позитивний емоційний фон та, ймовірно, високу мотивацію до діяльності. Натомість низький рівень настрою зафіксовано у 13,3% учасників, що може бути маркером емоційного напруження, внутрішньої фрустрації або зниження задоволеності від тренувального процесу.

Таким чином, результати за методикою «САН» дозволяють зробити висновок про відносну психологічну стійкість більшості респондентів, при цьому виокремивши окрему групу спортсменів із ознаками зниження окремих показників психоемоційного стану, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки. Отримані дані створюють емпіричне підґрунтя для подальшого аналізу ефективності засобів ауторегуляції у контексті оптимізації функціонального стану спортсменів-єдиноборців.

На другому етапі респондентам було запропоновано до проходження Шкалу тривожності Спілбергера – Ханіна, що дозволяє оцінити як ситуативну тривожність (тривожність як стан), так і особистісну тривожність (тривожність як стійку характеристику особистості). Результати графічно представлено на Рис. 2.2.

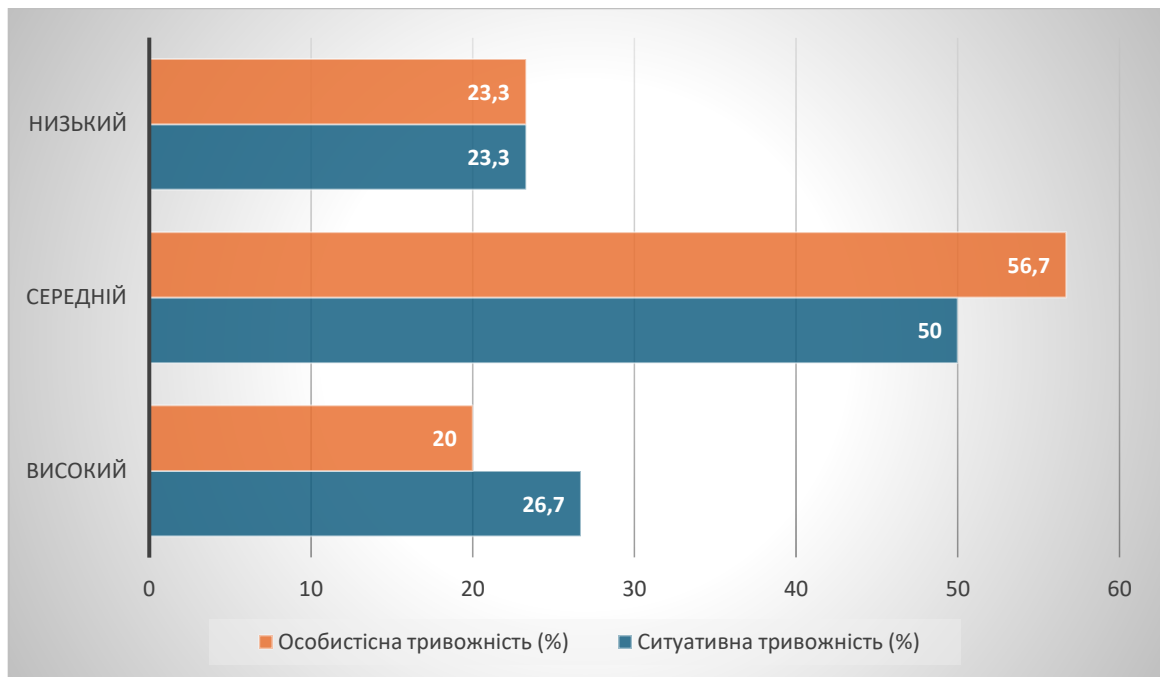


Рис. 2.2. Розподіл респондентів (%) за рівнями ситуативної та особистісної тривожності

Результати дослідження свідчать про домінування середнього рівня тривожності як у ситуативному, так і в особистісному аспекті. Зокрема, 50% респондентів продемонстрували середній рівень ситуативної тривожності, що є характерним для спортсменів у процесі підготовки до змагань або в умовах психологічного напруження, притаманного регулярній змагальній активності. Високий рівень ситуативної тривожності, зафіксований у 26,7% учасників, може вказувати на недостатню сформованість механізмів емоційної саморегуляції в умовах стресових впливів або на індивідуальні особливості реагування на ситуацію конкуренції. Низький рівень ситуативної тривожності спостерігався у 23,3% респондентів, що може свідчити про стабільний внутрішній контроль та сформованість психологічної готовності до дії в умовах підвищеної відповідальності.

Щодо особистісної тривожності, більшість респондентів також продемонстрували середній рівень (56,7%), що відображає загальну емоційну стабільність особистості респондентів. У 20% опитаних виявлено високий рівень особистісної тривожності, що може бути індикатором тривожного типу особистісної організації або набутих форм стійкої тривожності, які формуються

під впливом тривалого психоемоційного навантаження. Водночас 23,3% респондентів продемонстрували низький рівень цього показника, що, ймовірно, є результатом добре розвинених навичок психологічної саморегуляції.

Загалом, отримані результати дозволяють говорити про наявність потенційної потреби в оптимізації тривожних реакцій у частини спортсменів, зокрема в контексті ситуативної тривожності, яка може негативно впливати на ефективність виступу.

На третьому етапі емпіричного дослідження респондентам було запропоновано до проходження Опитувальник емоційного вигорання Масlach, адаптований для спортивного середовища. Метою було виявлення вираженості трьох основних компонентів емоційного вигорання: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Отримані результати зображено на Рис. 2.3.

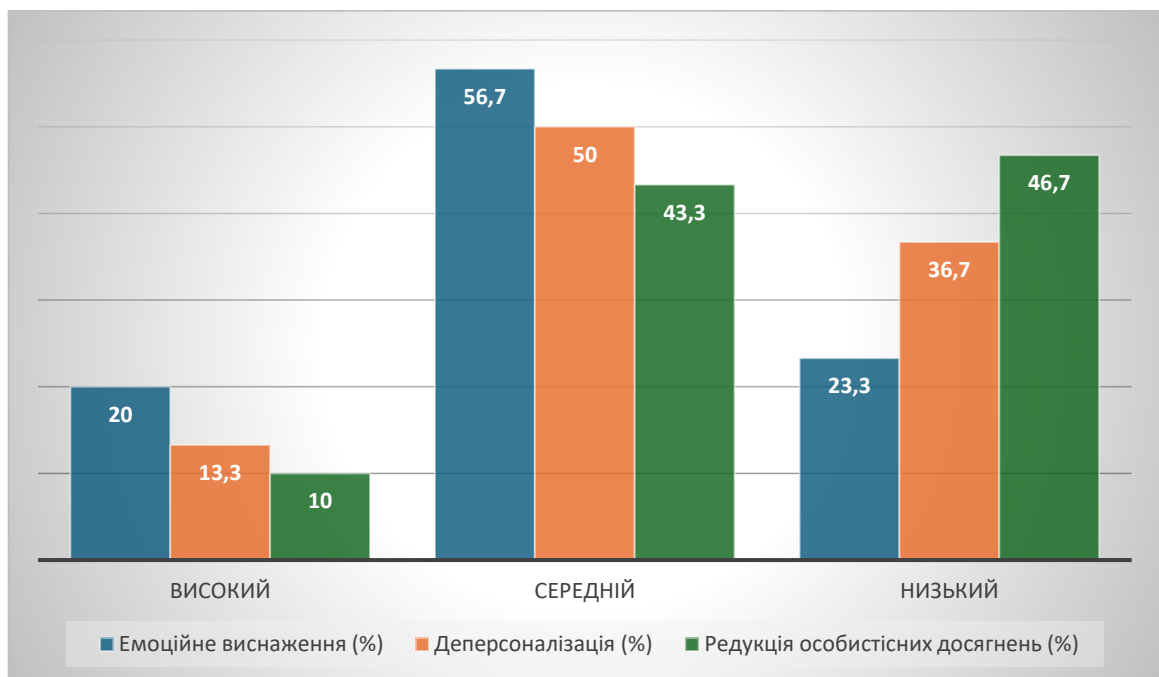


Рис. 2.3. Розподіл респондентів (%) за рівнями емоційного вигорання (за шкалами MBI)

Результати за опитувальником MBI свідчать про помірну вираженість симптомів емоційного вигорання серед спортсменів-єдиноборців. Так, емоційне виснаження, як ключовий компонент синдрому вигорання, виявлено на середньому рівні у 56,7% респондентів, що може свідчити про регулярне

переживання втоми, зниження психічного тону та підвищену потребу у відновленні. Високий рівень емоційного виснаження, виявлений у 20% респондентів, потребує особливої уваги, оскільки може бути індикатором хронічного перенапруження та емоційної нестійкості в умовах інтенсивної змагальної діяльності. У 23,3% спортсменів спостерігається низький рівень цього показника, що свідчить про достатній енергетичний ресурс і здатність до ефективного відновлення.

Щодо деперсоналізації, більшість респондентів (50%) мають середній рівень, що може вказувати на тенденцію до часткового емоційного дистанціювання від оточення в умовах психоемоційного навантаження. Водночас високий рівень деперсоналізації, виявлений у 13,3% спортсменів, може бути свідченням формування механізмів психологічного захисту, які проявляються у зниженні емпатії, роздратованості або байдужості до результату, партнера чи суперника. Низький рівень, зафіксований у 36,7% респондентів, свідчить про емоційну включеність, високий рівень мотивації та психологічну відкритість.

Оцінка редукції особистісних досягнень показала, що майже половина респондентів (46,7%) мають низький рівень цього показника, що означає збереження позитивної самооцінки власної ефективності, результативності та цінності в спортивній діяльності. Середній рівень редукції досягнень (43,3%) свідчить про часткову втрату впевненості у власних можливостях, яка може мати тимчасовий характер і бути пов'язана із досвідом невдач чи перевтомою. Лише у 10% респондентів виявлено високий рівень редукції, що є потенційним сигналом для профілактичного психологічного втручання, спрямованого на відновлення віри в себе та ресурсність.

Узагальнюючи, результати МВІ свідчать про наявність окремих тенденцій до емоційного виснаження та часткової редукції професійної самооцінки, що дозволяє говорити про доцільність використання методів ауторегуляції як засобу зниження ризику формування синдрому емоційного вигорання у спортсменів-єдиноборців.

З метою визначення взаємозв'язків між психоемоційними станами спортсменів-єдиноборців, рівнем тривожності та симптомами емоційного вигорання нами було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона. Даний статистичний метод дозволяє оцінити ступінь та напрямок зв'язку між кількісними змінними, що були отримані за результатами трьох застосованих методик. Узагальнені результати аналізу наведено в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками (коефіцієнти
Пірсона, $r, p < 0.05$)**

Показники, між якими виявлено кореляцію	Коефіцієнт r	Характер зв'язку
Ситуативна тривожність – Настрій	–0,61	Середній зворотний
Емоційне виснаження – Самопочуття	–0,68	Середній зворотний
Особистісна тривожність – Редукція особистісних досягнень	+0,47	Прямий слабкий
Активність – Редукція особистісних досягнень	–0,51	Середній зворотний
Настрій – Деперсоналізація	–0,44	Слабкий зворотний

Аналіз отриманих результатів демонструє наявність статистично значущих зв'язків між низкою показників, що дозволяє глибше інтерпретувати особливості психоемоційного стану досліджуваної вибірки. Зокрема, виявлено негативний середній кореляційний зв'язок між ситуативною тривожністю та рівнем настрою ($r = -0,61$), що свідчить про те, що зі зростанням рівня ситуативної тривожності спостерігається тенденція до зниження настрою. Це цілком узгоджується з

положеннями емоційної теорії тривоги, відповідно до яких гостра тривога знижує емоційний фон і когнітивну гнучкість особистості.

Істотним є також зворотний зв'язок між емоційним виснаженням та самопочуттям ($r = -0,68$), що вказує на те, що з погіршенням загального фізичного та енергетичного стану спортсменів зростає ймовірність переживання симптомів емоційного вигорання. Це дозволяє розглядати самопочуття як один із маркерів психологічного ризику в системі психологічного супроводу спортсменів.

Виявлений прямий зв'язок між особистісною тривожністю та редукцією особистісних досягнень ($r = +0,47$) дозволяє припустити, що висока тривожність як стійка характеристика особистості може супроводжуватися зниженням віри в успішність власної діяльності та зменшенням мотивації до досягнення високих результатів. Натомість негативна кореляція між активністю та редукцією досягнень ($r = -0,51$) вказує на те, що зниження активності супроводжується зростанням відчуття професійної неефективності, що підтверджує важливість підтримки загального функціонального тону спортсмена.

Також було виявлено слабкий зворотний зв'язок між настроєм та деперсоналізацією ($r = -0,44$), що вказує на можливість виникнення емоційної відстороненості в умовах зниженого настрою. Водночас позитивний зв'язок між ситуативною тривожністю та емоційним виснаженням ($r = +0,59$) свідчить про те, що епізодичне переживання сильного напруження прямо пов'язане з відчуттям емоційного виснаження, що ще раз підкреслює важливість впровадження ефективних технік ауторегуляції.

Узагальнюючи, результати кореляційного аналізу підтверджують наявність взаємозв'язку між основними показниками психоемоційного стану, тривожності та симптомів емоційного вигорання у спортсменів-єдиноборців, що дозволяє окреслити чіткі напрями психологічної корекції з метою їх оптимізації. Виявлені зв'язки слугують емпіричним обґрунтуванням для цілеспрямованого застосування методів ауторегуляції в контексті підвищення психологічної стійкості спортсменів.

Висновки до розділу 2

У ході емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психоемоційного стану, рівня тривожності та симптомів емоційного вигорання у спортсменів-єдиноборців, було отримано низку важливих результатів, що мають як наукову, так і практичну цінність.

Зокрема, встановлено, що більшість респондентів демонструють середній або високий рівень самопочуття, активності та настрою, що вказує на відносно стабільний психоемоційний стан. Крім того, в досліджуваній вибірці переважає середній рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, з наявністю окремих випадків високих значень. Також у більшості респондентів не зафіксовано високої вираженості емоційного вигорання, проте у частини вибірки простежуються помірні рівні емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень, що може свідчити про вплив тривалого психофізичного навантаження.

Результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок про наявність статистично значущих взаємозв'язків між окремими показниками психоемоційного стану, тривожності та емоційного вигорання. Зокрема, встановлено зворотний зв'язок між ситуативною тривожністю та настроєм, а також між емоційним виснаженням і самопочуттям, що підтверджує комплексний характер психічної саморегуляції в умовах спортивної діяльності.

Узагальнюючи, результати емпіричного дослідження підтверджують доцільність подальшого застосування методів ауторегуляції з метою оптимізації психічних станів спортсменів-єдиноборців та профілактики дезадаптаційних проявів в межах професійної спортивної діяльності.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОГО ТРЕНІНГУ, СПРЯМОВАНОГО НА ОПТИМІЗАЦІЮ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ МЕТОДАМИ АУТОРЕГУЛЯЦІЇ

3.1. Розробка та обґрунтування тренінгової програми

У межах написання кваліфікаційної роботи, спираючись на результати емпіричного дослідження психоемоційних станів, рівня тривожності та симптомів емоційного вигорання у спортсменів-єдиноборців, було розроблено авторську психокорекційну тренінгову програму, спрямовану на оптимізацію психічного стану методами ауторегуляції. Актуальність цієї програми зумовлена описаними у попередньому розділі емпіричними показниками: зокрема, наявністю помірно вираженої ситуативної та особистісної тривожності, ознак емоційного виснаження у частини спортсменів, а також зниженням настрою та самопочуття у низки респондентів. Усе це актуалізує потребу у впровадженні структурованого психологічного впливу, орієнтованого на формування та розвиток навичок саморегуляції.

Назва тренінгової програми: «Психорегуляція в дії: ресурс спортсмена».

Програма побудована на основі поєднання класичних психотехнік аутогенного тренування, дихальних практик, тілесно-орієнтованої терапії, візуалізаційних методів і когнітивного самоконтролю. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє адаптувати психологічні інструменти до потреб спортсменів-єдиноборців, що зазнають значного навантаження як фізично, так і емоційно.

Мета програми: сприяти зниженню рівня психоемоційної напруги, зменшенню проявів тривожності та емоційного виснаження у спортсменів-єдиноборців шляхом формування ефективних навичок саморегуляції.

Очікувані результати програми

- Покращення суб'єктивного самопочуття, настрою та активності.
- Зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності.
- Зменшення проявів емоційного виснаження та редукції досягнень.

- Формування індивідуального набору засобів ауторегуляції, які спортсмени зможуть застосовувати самостійно в умовах тренувань, змагань і відновлення.
- Підвищення рівня психологічної готовності до змагань.

Програма складається з 8 тематичних занять, кожне з яких триває 2-3 години (враховуючи динаміку групи та особливості сприйняття матеріалу).

Заняття мають комбінований формат, що включає:

- психоедукацію;
- практику технік саморегуляції;
- рефлексійно-аналітичну частину;
- індивідуальні та групові вправи.

Заняття проводяться у груповому форматі з кількістю учасників до 15 осіб, що дозволяє забезпечити як динаміку групового процесу, так і можливість персоналізованої взаємодії. Тренінг передбачає проведення у зручному спортивно-психологічному просторі, з наявністю можливості для сидіння, релаксації, рухових вправ та медитативних практик. Тренінг проводиться психологом, що має досвід роботи зі спортсменами та володіє техніками тілесно-орієнтованої терапії й психотренінгу.

Завдання програми

1. Ознайомити учасників із поняттям саморегуляції та її значенням у спортивній діяльності.
2. Навчити базових технік дихальної регуляції, тілесної релаксації та емоційного розвантаження.
3. Розвивати здатність до усвідомлення власного емоційного стану та контролю над ним.
4. Формувати навички внутрішньої саморегуляції (аутосугестія, когнітивна рефреймінг-стратегія).
5. Створити безпечне середовище для рефлексії, емоційної підтримки та розвитку внутрішніх ресурсів.

6. Надати учасникам індивідуальний інструментарій для самостійного використання в екстремальних або стресових ситуаціях.

Нижче подано детальний опис кожного заняття розробленої нами тренінгової програми.

Заняття 1. Психоемоційний стан: усвідомлення та основи саморегуляції.

Перше заняття тренінгової програми виконує установчу та мотиваційно-ознайомчу функцію. Його зміст зосереджено на створенні психологічно безпечного простору для учасників, налагодженні групової взаємодії та формуванні первинного усвідомлення власного психоемоційного стану як основи подальшої роботи з методами ауторегуляції. Заняття триває приблизно 2,5 години та включає як когнітивні, так і практично-орієнтовані компоненти.

На початку зустрічі ведучий коротко презентує мету програми, її загальну структуру, очікувані результати та принципи взаємодії в групі. Наголос робиться на принципах добровільності, конфіденційності, безоцінного ставлення та активної участі. Після цього проводиться вправа для знайомства, що виконує функцію первинного згуртування. Для цього нами було обрано техніку «Ім'я + ресурс», у межах якої кожен учасник називає своє ім'я та слово, що символізує його внутрішній ресурс або стан, з яким він приходить у тренінг.

Основна частина заняття присвячена введенню в поняття психоемоційного стану. У форматі психоедукаційної міні-лекції учасникам подається інформація про психоемоційні стани в контексті спортивної діяльності: визначення, динамічні характеристики, типові реакції на стрес, особливості взаємозв'язку емоцій і тілесного стану. Підкреслюється значення усвідомлення своїх внутрішніх реакцій як першого кроку до саморегуляції.

Після теоретичного блоку відбувається перехід до практики тілесного усвідомлення. Учасникам пропонується вправа «Сканування тіла» – базова техніка з практики майндфулнес, яка спрямована на формування навички уважності до внутрішнього стану тіла, напруги, дихання та загального емоційного тла. Ведучий повільно, крок за кроком, проводить групу крізь фокусування уваги на окремих частинах тіла, запрошуючи учасників помічати

тілесні сигнали без спроб їх оцінки. Завершення вправи супроводжується коротким колом рефлексії – вербальною фіксацією відчуттів, вражень, асоціацій.

Наступним етапом є групова вправа «Мій психоемоційний стан зараз», що має формат індивідуальної роботи з подальшим обговоренням. Кожен учасник отримує шаблон із трьома колами: «мої емоції», «мої думки», «мої відчуття в тілі». Завдання полягає у тому, щоб описати стан, у якому вони перебувають «тут і тепер», спираючись на внутрішню тілесну, емоційну й когнітивну інформацію. Потім охочі діляться у малій групі або в загальному колі, що дозволяє поглибити самоспостереження та сприяє емпатичному контакту з іншими учасниками.

Завершується заняття короткою вправою на стабілізацію «Три якорі», яка формує навичку повернення в момент «тут і тепер» через сенсорні опори (що я бачу, чую, відчуваю фізично). Ця техніка буде повторюватися й надалі як інструмент швидкої саморегуляції.

На завершення тренер проводить коротке підсумкове коло, у межах якого учасники можуть озвучити свої враження, побажання, внутрішні відкриття. Кожному пропонується записати в особистому щоденнику тренінгу відповіді на запитання: Що я дізнався про себе на цьому занятті? Що було для мене новим або несподіваним? Який стан я хочу розвивати в собі в майбутньому?

Таким чином, перше заняття виконує функцію занурення в тренінговий процес, активізує процес самоспостереження та створює основу для поступового розвитку навичок саморегуляції, на яких ґрунтуватиметься подальша робота.

Заняття 2. Дихання як інструмент регуляції психоемоційного стану. Друге заняття тренінгової програми присвячене опануванню дихальних технік як одного з базових інструментів ауторегуляції психоемоційного стану. З урахуванням результатів емпіричного дослідження, які виявили у частини респондентів підвищений рівень ситуативної тривожності та ознаки емоційного виснаження, саме дихальні практики було обрано як перший психофізіологічний ресурс для зниження напруги, мобілізації внутрішнього тону та стабілізації емоційного фону.

Заняття традиційно розпочинається з короткого вступного кола, де учасники мають змогу поділитися змінами у своєму самопочутті, емоційних спостереженнях після попереднього заняття або власною практикою між зустрічами (за наявності). Такий етап створює динаміку групового процесу та сприяє послідовності внутрішнього розвитку.

Основна психоедукаційна частина заняття розпочинається з пояснення психофізіологічного механізму дихання та його впливу на функціонування нервової системи. У доступній формі учасникам подається інформація про зв'язок між ритмом дихання, вегетативною нервовою системою та регуляцією емоцій: активізація симпатичної гілки в умовах короткого поверхневого дихання та стимуляція парасимпатичної гілки під час повільного, глибокого дихання. Зроблено акцент на тому, що дихання – це одна з небагатьох автономних функцій, яку людина здатна свідомо регулювати, і саме це робить його надзвичайно цінним інструментом саморегуляції для спортсменів.

Далі відбувається практичне освоєння технік дихальної регуляції. Перша вправа – «Дихання по квадрату» (4-4-4-4), яка передбачає вдих – затримку – видих – затримку по чотири секунди. Техніка виконується сидячи з прямою спиною. Після кількох циклів дихання тренер запрошує учасників до короткої рефлексії щодо змін у стані. Далі переходять до другої вправи – «Дихання по хвилі», яке включає повільний вдих носом із підйомом діафрагми, коротку затримку та повільний видих ротом із акцентом на розслаблення. Особливу увагу приділяється синхронізації дихання з уявленням хвилеподібного руху, це сприяє зниженню напруги, покращенню концентрації та відчуття внутрішньої стабільності.

Наступним етапом є вправа «Дихання в русі»: учасники виконують прості рухи руками у ритмі дихання (на вдих – підйом, на видих – опускання), що дозволяє інтегрувати тілесний і дихальний компоненти в одне ціле. Такий підхід актуальний для спортсменів, оскільки наближає дихальні практики до умов реального рухового навантаження.

Завершальною частиною заняття є групова рефлексія: учасники в колі обговорюють, яка техніка виявилася для них найбільш комфортною, які внутрішні відчуття виникали під час виконання, чи з'явилися тілесні або емоційні реакції. Тренер також підкреслює важливість регулярної індивідуальної практики, навіть у короткому форматі (3-5 хвилин), що може мати кумулятивний ефект.

На завершення учасникам пропонується вправа «Дихальний якір» – коротка техніка, яку вони зможуть використовувати безпосередньо перед змаганнями або в ситуаціях напруження. Завдання – обрати «своє» дихання, яке викликає відчуття спокою, і «прив'язати» його до певної пози чи жесту (наприклад, торкання до грудей, погляд у певну точку), щоб надалі викликати стабілізуючий ефект.

Таким чином, друге заняття формує у спортсменів первинні навички дихальної саморегуляції як засобу швидкого та ефективного впливу на власний психоемоційний стан. Розвивається чутливість до сигналів тіла, формується довіра до власного ресурсу, активізується тілесна свідомість.

Заняття 3. Релаксація тіла та зняття м'язового напруження як ресурс відновлення. Третє заняття присвячене освоєнню технік глибокої тілесної релаксації як необхідної умови ефективного відновлення, зниження рівня хронічного м'язового напруження та профілактики психофізичного виснаження. У результатах попереднього емпіричного дослідження було виявлено, що частина респондентів демонструє ознаки зниженого самопочуття, активності, а також симптоми емоційного виснаження, що свідчить про актуальність відновлювальної складової в межах тренінгової програми.

Заняття відкривається традиційним коротким колом обміну, у межах якого учасники можуть поділитися спостереженнями за власним станом, враженнями від застосування дихальних технік у повсякденному житті або тренувальному процесі. Це забезпечує відчуття послідовності та інтегрованості досвіду.

Далі тренер переходить до психоедукаційного блоку, у якому розкривається поняття м'язового напруження як соматичного еквіваленту психологічного

стресу. Учасникам подається стисла інформація про феномен «м'язової броні» (за А. Лоуеном), механізми накопичення тілесної напруги у відповідь на тривалі емоційні навантаження, а також зв'язок між хронічним напруженням і зниженням функціональної ефективності в спорті. Пояснюється, що релаксація – це не просто пасивне розслаблення, а цілеспрямована навчика, що дозволяє відновлювати внутрішній баланс і підвищувати якість регуляції.

Практична частина заняття починається з виконання прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном у спрощеному варіанті. Техніка включає послідовне напруження та розслаблення основних груп м'язів: рук, плечей, шиї, спини, ніг, обличчя. Учасникам наголошується на важливості усвідомлення різниці між станами напруження і розслаблення, що активує навички тілесної чутливості. Кожен цикл завершується глибоким видихом і коротким фокусуванням уваги на відчутті полегшення. Після завершення повного кола виконання учасники запрошуються до короткого вербального обміну про тілесні та емоційні відчуття.

Наступним етапом є вправи динамічної релаксації, які мають більш активний формат і спрямовані на «скидання» напруги через природні рухи тіла. Використовується вправа «Струс енергії», яка включає легке розхитування тіла у вертикальній площині з паралельною фіксацією уваги на внутрішніх вібраціях і поступовому звільненні від напруги. Цей формат особливо ефективний для спортсменів, оскільки дає змогу не лише розслабитися, а й краще відчувати своє тіло в русі, що є близьким до умов тренувань.

Після динамічних вправ учасникам пропонується вправа «Місце сили» (візуалізація) – практика ментального перенесення у простір, який асоціюється з безпекою, спокоєм і ресурсом. Ведучий повільно проводить групу через уявне занурення в це місце, активізуючи сенсорні уявлення (зорові, слухові, тактильні). Ця вправа має на меті формування внутрішнього психічного «якоря», до якого учасник зможе повертатися у напружених ситуаціях.

Завершується заняття рефлексією – учасники озвучують, яка з практик виявилася для них найефективнішою, які тілесні сигнали стали більш помітними, чи змінилося загальне самопочуття. У щоденнику тренінгу учасники

фіксують відповіді на питання: Де в моєму тілі найчастіше накопичується напруга? Який спосіб розслаблення був для мене найбільш природним? Що я можу зробити, аби впровадити ці практики у своє спортивне життя?

Таким чином, третє заняття спрямоване на розвиток тілесної свідомості, формування навичок активної релаксації та створення внутрішніх точок опори, що є критично важливими для ефективного відновлення та запобігання емоційному виснаженню у спортсменів-єдиноборців.

Заняття 4. Робота з емоціями: прийняття, вираження, перетворення. Четверте заняття тренінгу зосереджено на формуванні в учасників здатності до усвідомлення, конструктивного проживання та регуляції емоцій. Результати емпіричного дослідження, зокрема виявлений зв'язок між тривожністю, зниженим настроєм і емоційним виснаженням, засвідчують необхідність розширення емоційної компетентності спортсменів. Адже в умовах жорсткого змагального середовища емоції часто витісняються або пригнічуються, що з часом призводить до деструктивних наслідків як психологічних, так і фізіологічних.

Заняття розпочинається короткою вправою «Емоційна погода», у межах якої учасники метафорично описують свій емоційний стан на початок зустрічі, використовуючи образи погоди (наприклад: «з проясненнями», «буря в середині» тощо). Такий підхід дозволяє безпечно виявити емоції, сприяє актуалізації внутрішнього стану та створює простір для відкритої емоційної роботи.

У психоедукаційній частині тренер подає базову інформацію про емоції як сигнали внутрішнього і зовнішнього середовища, про їхню адаптивну функцію та важливість для прийняття рішень, підтримки мотивації та внутрішньої цілісності. Обговорюється також поняття емоційної регуляції та її відмінність від придушення емоцій. Наголошується, що для спортсменів надзвичайно важливо не лише контролювати емоції в критичних моментах, а й мати внутрішню гнучкість для їх конструктивного проживання.

Практична частина починається з вправи «Моє емоційне тіло», що має інтегративний характер. Учасники отримують силует фігури та позначають на

ньому, де і як у тілі вони зазвичай відчувають базові емоції: злість, страх, радість, сум. Далі в групі обговорюється, як тіло сигналізує про емоційний стан, як ці сигнали можуть бути проігноровані під час тренувань чи змагань, і що відбувається, коли емоція залишається непрожитою.

Наступна вправа «Емоційний діалог» проводиться у парах. Один з учасників коротко озвучує ситуацію, яка викликає емоційну реакцію (зокрема пов'язану зі спортом), другий – активно слухає, підтримує невербально, ставить уточнювальні питання. Мета вправи полягає у тому, щоб навчитися виражати емоції словами, не оцінюючи їх і не виправдовуючи. Такий формат сприяє розвитку емоційної грамотності, усвідомленого ставлення до власних переживань і емпатії в міжособистісній взаємодії.

Особливу увагу приділено роботі з конструктивним перетворенням емоційної енергії. З цією метою проводиться вправа «Контейнер емоцій», у якій учасникам пропонується уявити внутрішній «контейнер», що допомагає зберігати або перетворювати сильні емоції без шкоди для себе. Після короткої візуалізації кожен фіксує в щоденнику: Яку емоцію мені найважче виражати? Що мені заважає це робити? Який спосіб я можу використати, аби перетворити її в ресурс?

Завершується заняття вправою «Емоційна палітра», де кожен учасник обирає з-поміж карток/зображень (або називає словами) емоцію, з якою хотів би попрацювати в наступні дні. У колі відбувається коротка рефлексія, обговорюється що було цінним, що здивувало, що було складним. Тренер наголошує, що допускати емоції – це не прояв слабкості, а важлива навичка спортсмена, який прагне не лише до результату, а й до гармонії з собою.

Таким чином, четверте заняття сприяє розвитку емоційного інтелекту, підвищує здатність до самоспостереження, вербалізації й конструктивного проживання емоцій, що є фундаментом психологічної стійкості в спортивній діяльності.

Заняття 5. Формування навичок аутосугестії під час змагань. П'яте заняття програми присвячене розвитку навичок аутосугестії – внутрішньої

позитивної саморозмови, що слугує потужним інструментом когнітивної саморегуляції. У контексті професійного спорту саме внутрішній діалог спортсмена значною мірою визначає його здатність справлятися з напруженням, невдачами, помилками чи очікуванням високих результатів. Дані емпіричного дослідження, що виявили наявність у частини респондентів високої ситуативної тривожності та тенденції до редукції особистісних досягнень, лише підтверджують актуальність цієї теми для психології спорту.

Заняття традиційно розпочинається з короткої вправи-активації – «Моя фраза змагання». Учасникам пропонується пригадати ситуацію сильного емоційного напруження під час змагань або важливого тренування і зафіксувати, що саме вони тоді говорили собі подумки. Потім кожен ділиться (за бажанням) цією фразою в малих групах, обговорюючи її тональність, емоційне забарвлення та вплив на подальшу поведінку. Ця вправа слугує точкою входу в тему – вона ілюструє, що саморозмова не є нейтральною, а має прямий вплив на мотиваційний стан, впевненість та емоційне відреагування.

Психоедукаційна частина заняття знайомить учасників із поняттями аутосугестії, самопідкріплення та когнітивної установки. Наголошується на ролі внутрішнього діалогу як механізму самовпливу, який може працювати як підтримувальний, мобілізаційний ресурс або, навпаки, як деструктивний чинник у разі домінування негативної або тривожної саморозмови. Ведучий наводить типові приклади деструктивних установок у спортсменів («Я не впораюся», «Мені завжди не щастить», «Я не маю права на помилку») та демонструє принципи їхнього переформулювання на більш адаптивні конструкції.

Практична частина починається з вправи «Аналіз автоматичних думок». Кожен учасник обирає одну типову ситуацію, яка викликає у нього емоційну напругу (наприклад, вихід на татамі, очікування результатів змагання, тренерська критика). Завдання – прописати автоматичні думки, що виникають у цей момент, емоційні реакції на них та поведінку. Далі, у супроводі тренера, учасники здійснюють когнітивне переформулювання, тобто створення альтернативних, підтримувальних, реалістичних фраз, які могли б допомогти знизити напругу й

активізувати ресурс. Наприклад, «Я не маю права на помилку» → «Кожна помилка – частина мого шляху до майстерності».

Після цього учасникам пропонується вправа «Створення власної формули підтримки», яка передбачає індивідуальну роботу зі створення трьох коротких аутосугестій для до-стартової мобілізації, для ситуації невдачі та для відновлення після емоційного спаду. Кожна фраза повинна бути лаконічною, афірмативною (у позитивній формі), особистісно значущою та співзвучною внутрішньому стилю учасника. Ці фрази обговорюються в парах або трійках, де кожен учасник озвучує їх вголос, фіксуючи свої тілесні та емоційні реакції на вимовлені формулювання.

Завершується заняття вправою «Я сам собі підтримка». Учасникам пропонується записати в щоденник коротке звернення до себе в момент емоційної напруги, в якому буде проявлена турбота, віра, мотивація. Це послання може починатися зі слів «Я знаю, що...», «Ти вже проходив через подібне», «Я з тобою поруч, навіть коли...». Така вправа дозволяє активізувати внутрішнього союзника, зміцнити самоприйняття та розвивати навички позитивної самопідтримки.

Таким чином, п'яте заняття формує в учасників здатність розпізнавати внутрішні автоматизовані установки, трансформувати їх у конструктивні форми та використовувати силу мови як інструмент саморегуляції. Аутосугестія стає внутрішньою опорою, яка залишається із спортсменом і на тренуванні, і на змаганнях.

Заняття 6. Візуалізація як техніка мобілізації та емоційного налаштування. Шосте заняття тренінгової програми присвячене опануванню технік візуалізації як одного з ключових психотехнічних інструментів мобілізації спортсмена до ефективної дії, емоційного налаштування та підтримки психологічної готовності до змагальної діяльності. У контексті попередніх занять, де учасники вже засвоїли базові навички усвідомлення тілесного стану, дихальної регуляції, релаксації та аутосугестії, візуалізація постає як наступний рівень інтегрованої саморегуляції, що передбачає залучення образного мислення для управління внутрішнім станом.

Заняття починається з короткого рефлексивного обміну: учасники мають змогу поділитися досвідом застосування технік самопідтримки з попередньої зустрічі, зокрема, аутосугестій у реальних чи змодельованих ситуаціях змагання. Це дозволяє не лише активізувати вже засвоєний матеріал, а й поступово формувати усвідомлений «психологічний інструментарій» кожного учасника.

Психоедукаційний блок заняття присвячено ознайомленню з механізмами психологічної візуалізації. Тренер пояснює, що візуалізація (або ментальне тренування) – це цілеспрямоване уявлення ситуацій, дій або станів з максимальною сенсорною насиченістю, що сприяє створенню нейронних шаблонів, подібних до реальної дії. Увага приділяється принципу сенсомоторного підкріплення: тіло реагує на уявні образи майже так само, як і на реальні, що дозволяє використовувати візуалізацію для моделювання ефективних поведінкових та емоційних реакцій.

Першою практичною технікою є вправа «Мій ідеальний виступ». Учасники запрошуються до візуалізації ситуації змагання, де вони діють максимально впевнено, зібрано, сконцентровано. Тренер проводить групу крізь покрокове занурення в образ: обстановка, звуки, дотики екіпірування, погляд суперника, рухи тіла, дихання, внутрішній діалог. Учасники уявляють, як виходять на поєдинок, відчують впевненість у кожному русі, мобілізуються через дихання, використовують власні фрази підтримки. Після завершення вправи відбувається коротка словесна фіксація: кожен записує три внутрішні відчуття, які виникли під час візуалізації, і одну конкретну деталь, що найбільше допомогла зануритися в образ.

Друга вправа «Ментальна репетиція дій» передбачає індивідуальний вибір певного елемента техніки або тактичного рішення, який викликає труднощі або є особливо значущим для спортсмена. Учасники протягом 10 хвилин повторюють у внутрішньому уявному просторі цей рух або послідовність дій із максимальною точністю. Наголос робиться не на «ідеальному результаті», а на процесі, контролі дихання, включеності уваги та повторюваності. Після

виконання учасники коротко обговорюють: Що вдалося? Де виникли складнощі? Чи змінилось емоційне ставлення до дії після візуалізації?

Третім компонентом заняття є вправа «Образ внутрішньої впевненості» – індивідуальне створення персоналізованого ментального образу (символ, персонаж, місце, фраза), який асоціюється з відчуттям внутрішньої сили, концентрації та стабільності. Цей образ учасник «закріплює» через коротку фразу або жест – своєрідний внутрішній якір, який у майбутньому можна буде викликати безпосередньо перед змаганням.

На завершення тренер пропонує коротке коло рефлексії: кожен учасник ділиться, яку частину заняття він вважає найбільш цінною, який образ чи відчуття хоче зберегти з собою, і як планує використовувати візуалізацію у власній підготовці. У щоденнику тренінгу фіксуються відповіді на запитання: Що я можу бачити, чути і відчувати, коли я у найкращій формі?, Який образ я хочу використовувати як підтримку перед виходом на поєдинок?

Таким чином, шосте заняття сприяє розвитку здатності спортсменів до самостійного створення психоемоційних моделей успішної дії, формує внутрішню віру в ефективність своїх дій та готує до використання візуалізації як ресурсу в реальних змагальних умовах.

Заняття 7. Психологічна стійкість та подолання стресу. Сьоме заняття програми фокусується на розвитку психологічної стійкості як інтегральної характеристики особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та високих психофізичних навантажень. Цей компонент є надзвичайно актуальним для спортсменів-єдиноборців, чия діяльність систематично пов'язана зі змагальними ризиками, міжособистісною конкуренцією, а також емоційними коливаннями в процесі підготовки та виступу. Емпіричні дані, отримані в рамках дослідження, зокрема виявлений зв'язок між тривожністю, емоційним виснаженням і зниженим самопочуттям, підтверджують необхідність формування у спортсменів саме тієї внутрішньої гнучкості та стресостійкості, яка дозволяє зберігати ефективність навіть за несприятливих умов.

Заняття розпочинається з короткої розминкової вправи «Як я дію під тиском?», у якій учасники обговорюють у парах власні типові реакції на стрес, способи подолання емоційного напруження та «фішки», які допомагають їм зберігати контроль. Після цього в загальному колі фіксуються найпоширеніші стратегії: як адаптивні, так і неадаптивні. Такий підхід дозволяє не лише розпочати заняття з актуалізації особистого досвіду, а й створити місток до рефлексії над ефективністю звичних моделей поведінки.

Психоедукаційна частина заняття передбачає ознайомлення з поняттями стресу, дистресу, еустресу та психологічної стійкості. Розкриваються ключові компоненти стійкості: емоційна саморегуляція, позитивне переосмислення, внутрішній локус контролю, гнучкість мислення та наявність ціннісного орієнтиру. Тренер акцентує увагу на тому, що стійкість – це не вроджена якість, а сформований набір навичок, які можна цілеспрямовано розвивати, зокрема через тренінгову роботу.

Практична частина заняття включає кілька вправ. Першою є «Стрес-фактори та ресурси», де кожен учасник індивідуально визначає три типові для себе стресові ситуації в спорті (наприклад, передзмагальна відповідальність, оцінка з боку тренера, порівняння з сильнішими суперниками), а також ресурси, що допомагають йому з ними впоратись (наприклад, дихальні практики, підтримка команди, особиста ціль). Ці ресурси фіксуються в персональній схемі, яка стає своєрідною картою подолання.

Далі учасники виконують вправу «Моя зона контролю», у якій на умовному аркуші малюють три кола: те, що я можу контролювати (власна підготовка, емоції, фокус уваги), те, на що можу впливати частково (ставлення тренера, стан суперника), і те, що поза моїм контролем (результати суддівства, погодні умови, хід жеребкування). Це дозволяє структурувати зовнішній хаос і зосередити енергію на реальних внутрішніх можливостях. У групі обговорюється, наскільки часто спортсмени витрачають ресурси на зони, що не піддаються впливу, і як це впливає на стан.

Третьою практикою є вправа на когнітивне переосмислення «Зміна ракурсу», у межах якої учасникам пропонуються типові «стресові думки» (наприклад, «Я не маю права програти», «Усі чекають від мене перемоги»), завдання полягає у трансформації їх у гнучкі, реалістичні формулювання («Я зроблю все, що можу», «Поразка – частина мого розвитку»). Обговорюється вплив таких формул на емоційний стан і якість поведінки в критичній ситуації.

Завершується заняття вправою «Опора всередині» – учасникам пропонується згадати ситуацію зі свого спортивного досвіду, у якій вони проявили психологічну стійкість (вистояли під тиском, не здалися, не зламалися емоційно). Цей досвід фіксується письмово та обговорюється у парах. Завдання полягає у тому, щоб знайти внутрішні якості, які тоді допомогли, та дати їм назви – «внутрішні м'язи», які можуть тренуватися так само, як фізичні.

У підсумковому колі кожен учасник завершує речення: «Психологічна стійкість для мене – це...» та фіксує у щоденнику свою особисту формулу стійкості: з чого вона складається, що її послаблює, і як її підтримувати.

Таким чином, сьоме заняття спрямоване на формування свідомого ставлення до стресу, розвиток адаптивних стратегій реагування, підвищення відчуття внутрішнього контролю та психологічної автономії, що є критично важливими для збереження стабільності у змінних умовах спортивної діяльності.

Заняття 8. Інтеграція здобутого досвіду та побудова власної системи ауторегуляції. Фінальне заняття тренінгової програми має ключове значення для закріплення, осмислення й інтеграції всіх психорегуляційних навичок, які учасники опанували впродовж попередніх зустрічей. Основна мета – підтримати спортсменів у формуванні власної персональної системи ауторегуляції, адаптованої до індивідуальних особливостей, виду спорту, режиму навантажень і психоемоційних викликів змагальної діяльності.

Заняття починається з ритуалу входження у завершення – вправи «8 кроків», під час якої учасники мають змогу коротко, в довільній формі, пригадати та озвучити головні моменти кожного із семи попередніх занять: техніки,

відкриття, труднощі, успіхи. Це не лише активізує пам'ять, а й емоційно «прошиває» весь тренінговий процес, створюючи відчуття цілісного шляху.

Після цього тренер переходить до центральної частини заняття – побудови індивідуального алгоритму саморегуляції. Учасникам пропонується заповнити спеціально розроблену карту під назвою «Мій психологічний ресурсний профіль», яка включає такі блоки:

1. мій типовий стрес (опис ситуацій, що викликають напругу);
2. сигнали мого тіла, емоцій, думок (усвідомлені індикатори початку дестабілізації);
3. інструменти, які працюють для мене (обрані техніки з програми: дихання, релаксація, візуалізація, аутосугестія тощо);
4. мої «якорі» (жести, слова, образи, до яких можна повернутись у критичні моменти);
5. мій план відновлення (що я можу зробити, аби відновити себе після навантаження).

Цей документ залишається в учасника як персональний ресурсний інструмент, до якого він може звертатися у процесі підготовки та змагальної практики.

Наступним компонентом заняття є вправа «Коло підтримки», у межах якої кожен учасник по черзі отримує зворотний зв'язок від інших членів групи: «Що я побачив у тобі за час тренінгу», «Яку твою сильну сторону я помітив», «Що мене вразило або надихнуло». Ця вправа виконується в атмосфері поваги, довіри та емоційної підтримки, яка формувалась упродовж програми. Вона виконує не лише інтеграційну функцію, а й сприяє зміцненню самооцінки та внутрішньої віри в себе – чинників, критично важливих для спортсменів у періоди напруження чи невдач.

Завершується заняття ритуалом символічного виходу з групи: кожному учаснику пропонується обрати слово, яке символізує його стан на завершення програми, та написати його на кольоровій картці. Усі картки складаються в загальне коло – візуальний образ групового досвіду. Тренер зачитує побажання

учасникам від імені себе як фасилітатора процесу, після чого кожен отримує персональний сертифікат участі (або інший символічний знак завершення).

У щоденнику тренінгу учасники фіксують заключні відповіді:

- Що я беру з собою з цього досвіду?
- Яку нову якість я відкрив у собі?
- Яким буде мій перший крок після завершення програми?

Таким чином, восьме заняття виконує функцію інтеграції, осмислення та закриття. Учасники отримують не лише нові знання і навички, а й структурують їх у власну систему саморегуляції, що дозволяє підвищити рівень автономії, психологічної гнучкості й стійкості в межах професійної спортивної діяльності.

Таким чином, розроблена психокорекційна тренінгова програма «Психорегуляція в дії: ресурс спортсмена» є цілісним практичним інструментом, спрямованим на підвищення рівня психоемоційної стабільності, розвиток навичок саморегуляції та запобігання дезадаптаційним станам у спортсменів-єдиноборців. Її змістова структура базується на результатах емпіричного дослідження та сучасних науково-психологічних підходах до підтримки функціонального стану осіб, що працюють у високостресовому середовищі.

Програма має чітку логіку побудови, включає як психоедукаційні компоненти, так і практичні техніки з доведеною ефективністю, і водночас зберігає достатню гнучкість для індивідуальної адаптації до потреб конкретної спортивної групи. Її потенціал полягає не лише у зменшенні психоемоційної напруги, а й у формуванні нової системи відношення спортсмена до власного стану, до емоцій, стресу, невдач і ресурсів. У наступному підрозділі буде докладно описано процес апробації програми у цільовій вибірці.

3.2. Апробація та перевірка ефективності впровадженої програми

Апробація розробленої психокорекційної тренінгової програми «Психорегуляція в дії: ресурс спортсмена» здійснювалася в межах основного емпіричного дослідження, що мало на меті не лише виявлення психологічних характеристик психоемоційного стану спортсменів-єдиноборців, але й оцінку

ефективності засобів ауторегуляції як інструменту оптимізації цього стану. Відповідно, апробація програми передбачала повноцінне впровадження тренінгового курсу, з наступною порівняльною діагностикою на констатувальному та контрольному етапах.

З метою забезпечення ефективної організації тренінгового процесу та оптимізації міжособистісної динаміки під час занять, вся досліджувана вибірка ($n = 30$) була поділена на дві окремі тренінгові групи по 15 осіб. Такий підхід дозволив зберегти якісний баланс між інтерактивністю тренінгу, персональною залученістю учасників та можливістю фасилітатора (психолога-тренера) надавати індивідуалізовану підтримку в межах групової роботи.

Усі учасники апробації – спортсмени-єдиноборці віком від 18 – до 24 років (представники боксу, дзюдо, панкратіону), дали добровільну інформовану згоду на участь у програмі, були ознайомлені з її метою, структурою та умовами, а також запевнені у дотриманні принципів конфіденційності, добровільності та можливості вільно припинити участь на будь-якому етапі. Всі респонденти брали участь повним складом в усіх восьми сесіях тренінгу, які проводилися двічі на тиждень у другій половині дня у спеціально облаштованому залі на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Контроль ефективності тренінгового впливу здійснювався шляхом повторного застосування тих самих психодіагностичних методик, які використовувалися на етапі констатувального дослідження: методики «САН», Шкали тривожності Спілбергера – Ханіна та Опитувальника емоційного вигорання Масlach (MBI). Таким чином, кожен респондент був обстежений двічі – до початку участі у тренінговій програмі (на початку дослідження) та після її завершення (через 4 тижні).

Порівняння результатів дозволило виявити динаміку змін у психоемоційному стані спортсменів, рівнях тривожності та симптомах емоційного вигорання. Ці зміни аналізувалися як у межах групи загалом, так і в індивідуальному розрізі, що забезпечило глибше розуміння ефективності впливу тренінгової програми.

Зібрані емпіричні дані на контрольному етапі стали основою для порівняльного кількісного аналізу (з використанням відповідних методів математичної статистики), а також для якісного аналізу змін, зафіксованих у ході фінального опитування та рефлексійних відгуків учасників програми.

Таким чином, апробація тренінгу була здійснена у повному обсязі на тій самій вибірці, в умовах, максимально наближених до реалій спортивного життя, з дотриманням всіх етичних та методологічних норм.

З метою оцінки ефективності впровадженої психокорекційної програми «Психорегуляція в дії: ресурс спортсмена» нами було проведено порівняльний аналіз показників психоемоційного стану, рівнів тривожності та емоційного вигорання спортсменів-єдиноборців до та після проходження тренінгу. Для визначення статистичної значущості отриманих змін застосовано непараметричний Т-критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок, який є адекватним для аналізу динаміки показників у невеликих вибірках, коли порівнюються результати до і після впливу при відсутності нормального розподілу.

Результати узагальнених статистичних розрахунків подано в Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати порівняння показників спортсменів-єдиноборців до і після впровадження тренінгової програми за Т-критерієм Вілкоксона (n = 30)

Методика	Шкала	Сер. зн. до	Сер. зн. після	T	p
САН	Самопочуття	4.9	5.6	72.0	0.012*
	Активність	5.1	5.7	78.0	0.018*
	Настрій	5.0	5.9	65.5	0.009**
Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна	Ситуативна	46.3	39.8	81.0	0.021*
	Особистісна	44.7	40.9	89.0	0.037*

Методика	Шкала	Сер. зн. до	Сер. зн. після	T	p
Опитувальник емоційного вигорання Масlach (MBI)	Емоційне виснаження	22.8	18.6	70.5	0.014*
	Деперсоналізація	10.2	8.7	92.5	0.043*
	Редукція особ. досягнень	29.4	31.8	68.0	0.012*

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ (рівень статистичної значущості)

Результати, подані у таблиці, свідчать про статистично значущі позитивні зміни у психоемоційному стані спортсменів-єдиноборців після участі у тренінговій програмі. Найбільш помітна динаміка зафіксована за шкалами методики «САН»: спостерігається покращення показників самопочуття ($T = 72.0$; $p = 0.012$), активності ($T = 78.0$; $p = 0.018$) та настрою ($T = 65.5$; $p = 0.009$). Ці результати узгоджуються з теоретичними очікуваннями, оскільки програма містила вправи, спрямовані на релаксацію, відновлення, усвідомлення тілесних відчуттів та емоцій, що безпосередньо впливає на психофізіологічні показники загального стану.

Зміни за Шкалою тривожності Спілбергера – Ханіна також демонструють статистично значуще зниження рівнів ситуативної ($T = 81.0$; $p = 0.021$) та особистісної ($T = 89.0$; $p = 0.037$) тривожності. Це свідчить про те, що впровадження ауторегуляційних технік (зокрема дихальних, візуалізаційних та когнітивних методів) сприяло формуванню у спортсменів навичок емоційного самоконтролю, підвищенню відчуття внутрішньої впевненості та зменшенню частоти тривожних реакцій.

Аналіз результатів за опитувальником емоційного вигорання Масlach (MBI) продемонстрував тенденцію до зниження показників емоційного виснаження ($T = 70.5$; $p = 0.014$) та деперсоналізації ($T = 92.5$; $p = 0.043$), а також до підвищення рівня особистісних досягнень ($T = 68.0$; $p = 0.012$). Хоча ці зміни не є різкими, вони мають стійкий напрямок покращення, що свідчить про відновлення

енергетичного потенціалу та зниження емоційної відчуженості у спортсменів після проходження тренінгу.

Отримані результати вказують на те, що навіть відносно короткотривала (4-тижнева) програма здатна забезпечити помітні позитивні зміни у психічному стані спортсменів за рахунок системного поєднання технік тілесно-дихальної регуляції, когнітивної самопідтримки та емоційної самосвідомості. Особливої уваги заслуговує той факт, що позитивна динаміка спостерігалася не лише за емоційними, а й за когнітивно-мотиваційними показниками (зокрема редукцією особистісних досягнень), що вказує на формування більш адаптивного стилю ставлення до себе та спортивної діяльності.

Узагальнюючи, результати апробації дозволяють зробити висновок, що впроваджена тренінгова програма є ефективним психопрофілактичним засобом, який сприяє покращенню психоемоційного стану, зниженню рівня тривожності та проявів емоційного виснаження спортсменів-єдиноборців. Водночас динаміка показників носить помірний характер, що відповідає реалістичним часовим межам програми та підтверджує необхідність подальшої тривалої практики ауторегуляційних технік для досягнення стійкого ефекту.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі кваліфікаційної роботи було розроблено, впроваджено та апробовано авторську психокорекційну тренінгову програму, спрямовану на оптимізацію психічного стану спортсменів-єдиноборців за допомогою методів ауторегуляції. Розробка програми базувалася як на емпіричних даних констатувального етапу дослідження, так і на сучасних наукових підходах до психологічної підтримки осіб, що функціонують у стресогенному середовищі професійного спорту.

Програма включала вісім тематично структурованих занять, що охоплювали ключові сфери психоемоційної регуляції: тілесно-дихальну релаксацію, усвідомлення емоцій, розвиток самоспостереження, формування навичок аутосугестії, візуалізації, управління стресом та інтеграцію здобутих

технік у систему особистісної ауторегуляції. Зміст і форма тренінгу були адаптовані до специфіки цільової аудиторії – спортсменів-єдиноборців віком 18–24 роки.

Порівняльний аналіз результатів до і після тренінгу, проведений за допомогою Т-критерію Вілкоксона, виявив статистично значущу позитивну динаміку показників психічного стану, зниження рівнів тривожності та емоційного вигорання, а також зростання суб'єктивного відчуття активності та настрою.

Таким чином, отримані дані дозволяють зробити висновок про ефективність розробленої програми як засобу психопрофілактики та оптимізації функціонального стану спортсменів. Програма має потенціал для подальшого використання у практиці спортивної психології, зокрема в індивідуальній і груповій роботі з представниками екстремальних і контактних видів спорту.

ВИСНОВКИ

У межах теоретичного аналізу було з'ясовано, що поняття «психічний стан» у сучасному психологічному дискурсі не має загальноприйнятої інтерпретації. Визначено, що воно репрезентує динамічну інтеграцію когнітивних, емоційних, фізіологічних і поведінкових процесів, що забезпечують цілісність функціонування особистості в конкретний момент часу. Обґрунтовано доцільність розмежування поняття «психічний стан» із суміжними категоріями, такими як «емоційний стан», «психоемоційне благополуччя», «ментальний стан» з урахуванням контексту спортивної діяльності.

Охарактеризовано специфіку психоемоційних станів спортсменів-єдиноборців, яка виявляється у високому ступені нервово-психічного напруження, необхідності постійної мобілізації ресурсів, тілесної взаємодії та ризику. Встановлено, що психічний стан спортсмена в умовах змагань є не лише індикатором рівня готовності, а й чинником, що безпосередньо впливає на ефективність діяльності.

Проаналізовано основні психологічні фактори, що впливають на формування та динаміку психічного стану: зокрема, стресостійкість, резилієнтність, рівень психологічної готовності та здатність до ауторегуляції. Крім того, саме ці чинники визначають адаптивний потенціал спортсмена в умовах екстремального фізичного й емоційного навантаження, формуючи основу для психічної стабільності та збереження функціональної ефективності.

Емпіричне дослідження, проведене в рамках кваліфікаційної роботи, було спрямоване на вивчення психоемоційного стану, рівня тривожності та симптомів емоційного вигорання у спортсменів-єдиноборців, а також на перевірку ефективності авторської психокорекційної програми ауторегуляційного спрямування. На констатувальному етапі діагностики із використанням методик «САН», Шкали тривожності Спілберґера – Ханіна та Опитувальника емоційного вигорання Масляч було виявлено, що значна частина респондентів має середній рівень психоемоційної напруги з окремими ознаками емоційного виснаження,

підвищеної тривожності та коливань загального емоційного тону. Зокрема, отримані результати дали підстави зробити висновок про актуальність проблеми підтримки психічного благополуччя спортсменів, діяльність яких характеризується високим рівнем відповідальності, постійною конкуренцією та емоційними перевантаженнями.

На підставі результатів констатувального етапу було розроблено тренінгову програму «Психорегуляція в дії: ресурс спортсмена», що включала вісім тематично структурованих занять, спрямованих на розвиток навичок самоспостереження, тілесно-дихальної релаксації, емоційної саморегуляції, когнітивної самопідтримки та психологічної стійкості. Програма пройшла апробацію в умовах практичної реалізації серед цільової вибірки ($n = 30$), а її ефективність була перевірена за допомогою повторного психодіагностичного обстеження.

Порівняльний аналіз результатів до і після впровадження програми показав статистично значущі позитивні зміни: підвищення рівнів самопочуття, активності та настрою за методикою «САН», зниження показників ситуативної й особистісної тривожності, а також зменшення симптомів емоційного виснаження та деперсоналізації. Спостерігалася також тенденція до зростання рівня особистісних досягнень, що свідчить про підвищення внутрішньої мотивації та суб'єктивного відчуття ефективності.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили ефективність запропонованої програми як засобу психоемоційної підтримки спортсменів-єдиноборців, що дозволяє підвищити рівень адаптації, стресостійкості та психологічного самоконтролю в умовах професійної спортивної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв А., Ананченко К., Голоха В. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. 2021. № 3 (21). С. 4-12.
2. Арнаутова Л., Петровська Т., Ганага О., Федорчук С. Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 73-80.
3. Байбіков М., Романенко В. Дослідження методів оцінки психомоторних здібностей в єдиноборствах. *Єдиноборства*. 2023. № 2 (28). С. 4-14.
4. Бамбурак Н. Психологічний аналіз проблеми систематики психосоматичних розладів. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. Психологічні науки*. 2019. № 14 (3). С. 18-31.
5. Бережна А., Коробейнікова Л. Особливості прояву психоемоційного стану висококваліфікованих борців із урахуванням статевого диморфізму. *Єдиноборства*. 2024. № 1 (31). С. 16-25.
6. Березова Л. Г. Поняття та сутність феномену психологічного благополуччя особистості. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості* : зб. наук. матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф., 27-28 квітня 2023 р. Полтава, 2023. С. 21-23.
7. Боженко М. О., Селіванов К. Дослідження впливу спортивної діяльності на психічний стан людини. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : зб. наук. праць за матер. VI міжнародної наук.-практ. конф., 18-19 квітня 2024 р. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 119-124.

8. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Негативні психічні стани та методи їх попередження. *Особистість, суспільство, війна* : тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму, 7 квіт. 2023 р. Харків, 2023. С. 32-35.
9. Вавринів О. С., Христук О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Сер. Психологічна*. 2023. № 2. С. 11-15.
10. Васілевська А. В., Сімко Р. Т. Психологічні особливості кризових станів особистості в умовах війни. *Information technologies and automation of learning in modern conditions* : The VIII International Scientific and Practical Conference, February 26-28, 2024. Munich, 2024. P. 255-259.
11. Вербицька Л. Психічні стани в структурі переживання професійної кризи. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. С. 45-52.
12. Воронська В. Психологічне здоров'я сучасної особистості. *Критичне мислення в епоху токсичного контенту* : збірник статей Восьмої міжнародної науково-методичної конференції. Київ : Центр Вільної Преси, Академія української преси, 2020. С. 67-72.
13. Гаврилькевич В. Я., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 41-50.
14. Горегляд Я., Шпак В. Теоретичний аналіз проблем стресу та стресостійкості в спортивній діяльності. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві* : електронний збірник наукових праць XVI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 05-06 червня 2024 р. Вінниця : ВДПУ, 2024. С. 39-42.
15. Давид Н. Гендерні особливості психофізіологічних реакцій спортсменів у дзюдо. *Єдиноборства*. 2025. № 3 (37). С. 63-69.
16. Дразіна Є., Кернас А. Ефективність системи оптимізації передстартових емоційних станів єдиноборців. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2023. № 3. С. 131-137.

- 17.Євтушенко І. Психологічне здоров'я: поняття, критерії та рівні. *Вісник післядипломної освіти. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Управління та адміністрування*. 2023. № 25 (54). С. 56-69.
- 18.Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів : монографія / А. О. Титович, О. А. Томенко, О. І. Головченко, І. Ф. Востоцька. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 168 с.
- 19.Клибанівська Т. М. Генеза поняття психічних станів особистості як психологічна проблема. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2013. Т. Х. Вип. 25. С. 193-205.
- 20.Кондратюк С. М. Активізація ресурсів особистості–запорука збереження психологічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 2. С. 81-85.
- 21.Коробейникова Л., Тропін Ю., Чорній І., Коротя В., Совгіря Т. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. *Єдиноборства*. 2023. № 2 (28). С. 61-78.
- 22.Кузьмич Н., Нікітчук У. Теоретичні аспекти дослідження поняття психологічного благополуччя. *Universum*. 2025. № 16. С. 99-105.
- 23.Курдибаха О. М. Способи подолання стресу спортсменами в змагальній діяльності. *Modern research in science and education* : The 3 rd International scientific and practical conference, November 9-11, 2023. Chicago: BoScience Publisher, 2023. P. 641-644.
- 24.Курдибаха О. М. Формування резилієнтності спортсменів в умовах воєнного часу. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 5. С. 89-93.
- 25.Лазаренко В. І., Боровкова О. О. Особистісні передумови психічної надійності спортсменів. *Journal of Psychology Research*. 2024. № 30 (13). С. 69-79.

- 26.Лазоренко С., Коляда Н., Діденко І., Скачедуб Н. Негативні психічні стани спортсменів та методики їх діагностування у передстартовому періоді. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. № 13 (2). С. 66-71.
- 27.Ларіонов С. О., Макаренко П. В. Психічні стани людини як предмет емпіричного дослідження у психології. *Вісник національного університету оборони України*. 2014. № 1. С. 230-234.
- 28.Майструк В. М. Основні підходи до вивчення поняття емоційного дистресу в сучасній психологічній літературі. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення* : матеріали VIII наук. практ. конф., 24-25 листопада 2022 р. Кременець – Луцьк, 2022. С. 66-70.
- 29.Меліхов М. особливості емоційних проявів спортсменів у процесі підготовки до змагань та їх подолання як приклад роботи зі стресами. *Проблеми формування громадянського суспільства в Україні: доба нестійкої інституційності* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 5 трав. 2023 р. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 131-133.
- 30.Михайлов Р. В. Психологічні особливості підготовки спортсмена-дзюдоїста до міжнародних змагань. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер. Психологія*. 2021. № 5. Т. 32 (71). С. 71-77.
- 31.Михальський А. В., Михальська Ю. А. Сутність психічного здоров'я: визначення, критерії, ранні прояви розладів. *Інклюзія і суспільство*. 2025. № 1. С. 83-90.
- 32.Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Psychological Prospects Journal*. 2021. № 37. С. 155-167.
- 33.Мунтян В. С. Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокорств у закладах вищої освіти*. 2021. № 1. С. 9-15.

34. Наumenко Н. Наукові підходи вивчення психічних станів у фаховій літературі. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3 (71). С. 184-192.
35. Нікітчук У. І. Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 3. С. 20-25.
36. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 236 с.
37. Омелянська В. І., Ісаєвич С. І., Заболотна Н. М. До питання переживання психологічного благополуччя в динаміці. Theoretical and applied aspects of the development of science : The XVIII International scientific and practical conference. Bilbao: International Science Group, 2023. P. 384-388.
38. Павлюк Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1. С. 34-59.
39. Пашинний Д., Ткачук Т. Зміст діяльності психолога у сфері спорту. *Модернізація та сучасні українські і світові наукові дослідження : матеріали конференцій МНЛ, 23 лютого 2024 р.* Полтава, 2024. С. 138-140.
40. Пирог Ю. А. Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. *Єдиноборства*. 2023. № 1. С. 49-66.
41. Півень Л., Рибитва Є., Кучеренко Є. Проблема депресивних станів в понятійному апараті клінічної психології. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 3 (79). С. 437-444.
42. Полянничко О. М., Лахтадир О. В., Корольов Б. А., Ляшенко О. Р. Психологічна готовність єдиноборців до змагань. *Єдиноборства*. 2024. № 1 (31). С. 70-79.
43. Рахуба Н. Ю. Теоретичні аспекти визначення психоемоційних станів особистості. *Могилянські читання – 2024 : досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти. Психологічні аспекти розвитку особистості в сучасних реаліях : XXVII*

- Всеукр. наук.-практ. конф., 6-10 листоп. 2024 р. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. С. 53-56.
- 44.Рибак Л., Поляничко О., Єретик А., Кулаков Б. Рівень психологічної готовності дзюдоїстів до змагань. *Єдиноборства*. 2022. № 1 (23). С. 31-41.
 - 45.Рубінський В. Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*. 2020. С. 146-149.
 - 46.Сергієні О. В. Сучасний стан проблеми психічного здоров'я: сутність та критерії визначення. *Адаптація: психолого-медичні проблеми* : колект. монограф. Дніпро : Дніпров. гум. ун-т, 2022. С. 190-216.
 - 47.Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. економічна психологія*. 2021. № 2-3 (23). С. 91-99.
 - 48.Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Габітус*. 2023. № 53. С. 207-211.
 - 49.Ткачишина О. Р., Столярчук О. А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2023. № 1. С. 78-83.
 - 50.Толчєва Г., Саєнко В. Застосування засобів кросфіту в підготовці спортсменів-єдиноборців: систематичний огляд. *Єдиноборства*. 2025. № 3 (37). С. 30-36.
 - 51.Тропін Ю., Романенко В., Мирошніченко Є., Джерелій В., Володченко О. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). *Єдиноборства*. 2023. № 3 (29). С. 98-117.
 - 52.Федоренко М. І., Пасько О. М., Фурман І. В. Сутність поняття «емоційний стан» та «емоційний розлад» в системі типології емоційних процесів. *Grail of Science*. 2024. № 44. Р. 456-462.
 - 53.Харитинський А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. С. 136-143.

- 54.Хоменко Н. В. Особливості негативних психічних станів та їх сутнісні характеристики. *Актуальні проблеми сучасної психології* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 10-11 лютого 2017 р. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2016. С. 92-95.
- 55.Хоменко П., Маник В. Психолого-педагогічні аспекти дослідження стрес-факторів у сучасному спорті. *Педагогічні науки*. 2024. № 1. С. 3-7.
- 56.Чень Д., Бондар А., Шаоин Л. Вплив занять єдиноборствами на формування особистості здобувачів вищої освіти. *Єдиноборства*. 2024. № 3 (33). С. 83-96.
- 57.Шапар К., Коломєйцева О. Особливості психологічної підготовки у секціях єдиноборств ЗВО. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокорств у закладах вищої освіти*. 2025. № 1. С. 56-59.
- 58.Шапшал С. В., Ільїн В. М. Психологічні та психофізіологічні особливості боксерів різної кваліфікації. *Молодь та олімпійський рух* : збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 р. Київ, 2021. С. 286-287.
- 59.Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2024. № 2. С. 71-76.
- 60.Antonio J. Psychological Factors Affecting Athletes' Motivation and Performance in Competitive Sports in Mexico. *International Journal of Physical Education, Recreation and Sports*. 2023. Vol. 1. Iss. 1. P. 13-23. URL: <https://www.iprjb.org/journals/index.php/IJPERS/article/view/2141>
- 61.Ayranci M., Aydin M. K. The complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2025. Vol. 20. № 8. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330862>
- 62.Barreira C. R. A. Competition Anxiety in Combat Sports and the Importance of Mental Toughness. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10525228>

63. Beheshti A., Gharayagh Zandi H., Fathirezaie Z., Heidari F. Mental Toughness and Performance Strategies of Martial Artists in Practice and Competition. *EQOL Journal*. 2021. Vol. 13. № 1. P. 13-21. URL: <https://www.eqoljournal.com/article/14>
64. Belem I. C. Different Profiles of Psychological And Sociodemographic Factors in Combat Sports Athletes. *Mental Health & Sport*. 2025. Vol. 22. № 1. URL: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mhs/v22n1/1659-097X-mhs-22-01-231.pdf>
65. Díaz-Tendero P., Pérez-Llantada M. C., López de la Llave A. Psychometric Properties of the Psychological State Test for Athletes (TEP). *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.566828/full>
66. Lakicevic N., Lakicevic B., Kasum G., Bianco A., Paoli A. Rapid Weight Loss and Mood States in Judo Athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2024. URL: <https://www.research.unipd.it/retrieve/e247b57e-1a13-4f76-a660-3aca1b9daa71/1-s2.0-S116290882300066X-main.pdf>
67. Limone P., Giusi A. T. The psychological constructs and dimensions applied to sports performance: a change of theoretical paradigms. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18. Suppl. 5. P. 2034-2038. URL: <https://www.efsupit.ro/images/stories/decembrie2018/Art%20302.pdf>
68. Merino Fernández M., Dal Bello F., Brabec Mota Barreto L., Brito C. J., Miarka B., López Díaz-de-Durana A. State-Trait Anxiety and Reduced Emotional Intelligence in Competitive Level Combat Sport Athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19. P. 372-378. URL: <https://www.efsupit.ro/images/stories/februarie2019/Art54.pdf>.
69. Oosterwijk S. States of mind: Emotions, body feelings, and thoughts share neural networks in the midline-cortical structures. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2012. Vol. 7. № 3. P. 267-276. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3453527>.

70. Predoiu R., Balint L., Sava F. A., Mihaila T. Psychological Resilience in Olympic Combat Sports. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2025.1605765/full>.
71. Quesque F., Brass M. Defining key concepts for mental state attribution. *Communications Psychology*. 2024. Vol. 2. URL: <https://www.nature.com/articles/s44271-024-00077-6>.
72. Stoyanova S. Mental Resilience and Mindfulness in Athletes. *Sports*. 2025. Vol. 13. Iss. 10. URL: <https://www.mdpi.com/2075-4663/13/10/334>.
73. Swann C., Moran A., Piggott D. Defining elite athletes: issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*. 2015. Vol. 16. P. 3-14. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.002>.
74. Icebreaker Ideas. The Name and Gesture Game [Інтернет]. IcebreakerIdeas; 2024 [цитовано 2025 Лист 22]. Доступно: <https://icebreakerideas.com/name-games/>
75. MozOk. Як зменшити фізичний дискомфорт при тривозі: вправа «Сканування тіла» [Інтернет]. Київ: MozOk.ua; 2023 [цитовано 2025 Лист 22]. Доступно: <https://mozok.ua/anxietydisorder/video/3934-yak-zmenshiti-fzichnij-diskomfort-pri-trivoz-vprava-skanuvannya-tla>
76. Освіторія. Стабілізація емоційного стану в умовах війни: вправа «5-4-3-2-1» [Інтернет]. Київ: ГС «Освіторія»; 2022 [цитовано 2025 Лист 22]. Доступно: <https://osvitoria.media/experience/stabilizatsiya-emotsijnogo-stanu-ditej-v-umovah-vijny-yak-dopomogty-ta-pidtrymaty/>
77. Healthline. Box Breathing: Benefits and How to Do It [Інтернет]. San Francisco: Healthline Media; 2023 [цитовано 2025 Лист 22]. Доступно: <https://www.healthline.com/health/box-breathing>
78. Yoga International. The Oscillating Breath: A Wave of Relaxation [Інтернет]. Honesdale (PA): Yoga International; 2024 [цитовано 2025 Лист 22]. Доступно: <https://yogainternational.com/article/view/the-oscillating-breath>

79. American Lung Association. Breathing Exercises [Інтернет]. Chicago: American Lung Association; 2023 [цитовано 2025 Лист 22]. Доступно: <https://www.lung.org/lung-health-diseases/wellness/breathing-exercises>
80. Большакова А. Зняти напруження за 5 хвилин: техніка прогресивної м'язової релаксації [Інтернет]. Bolshakova-psy.com; 2022 [цитовано 2025 Лист 22]. Доступно: <https://www.bolshakova-psy.com/znyaty-napruzheniya-za-5-hvylyn-tehnika-progresyvnoyi-myazovoyi-relaksacziyi/>
81. Psychology Today. Shake It Off: The Psychological Benefits of Shaking [Інтернет]. New York: Sussex Publishers; 2022 [цитовано 2025 Лист 22]. Доступно: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-the-body/202203/shake-it>
82. Therapist Aid. Safe Place Visualization [Інтернет]. Therapist Aid LLC; 2023 [цитовано 2025 Лист 22]. Доступно: <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/safe-place-visualization>
83. Positive Psychology. The Container Exercise: A Guide to Containing Difficult Emotions [Інтернет]. PositivePsychology.com; 2024 [цитовано 2025 Лист 22]. Доступно: <https://positivepsychology.com/container-exercise/>
84. Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. Identifying and Evaluating Automatic Thoughts [Інтернет]. Bala Cynwyd (PA): Beck Institute; 2023 [цитовано 2025 Лист 22]. Доступно: <https://beckinstitute.org/>
85. Walker B. Sports Visualization: How to Visualize for Performance [Інтернет]. BelievePerform; 2023 [цитовано 2025 Лист 22]. Доступно: <https://believeperform.com/sports-visualization/>
86. Довідник безбар'єрності. Як заспокоїтися – методика «Кола контролю» [Інтернет]. Київ: ГО «Безбар'єрність»; 2022 [цитовано 2025 Лист 22]. Доступно: <https://bf.in.ua/ethic/iak-zaspokoitysia-metodyka-kola-kontroliu/>

87. Verywell Mind. What Is Cognitive Reframing? [Интернет]. New York: Dotdash Meredith; 2023 [цитовано 2025 Лист 22]. Доступно: <https://www.verywellmind.com/what-is-cognitive-reframing-and-how-to-do-it-5205696>