

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ
КАФЕДРА ПРОФЕСІЙНОГО, НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ТА АДАПТИВНОГО
СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою «Спорт»

на тему: **«ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР КАР'ЄРНОГО**
ЗРОСТАННЯ ФУТБОЛІСТІВ»

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Міщенко Олександра Юрійовича

Науковий керівник: Матвеев С.Ф.,
кандидат педагогічних наук, професор
Бабенко Д.С., викладач

Рецензент: Байрачний О.В.,
кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент, завідувач кафедри футболу

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 3 від 02.12.2025 р.)

Завідувач кафедри: Кропивницька Т.А.,
кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент



Київ – 2025 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1.ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПРАКТИЧНИЙ ВПЛИВ НА КАР’ЄРНЕ ЗРОСТАННЯ.....	9
1.1. Роль психологічної підготовки у професійному футболі.	9
1.2. Психологічний тиск під час змагань на національному та міжнародних рівнях.....	12
1.3. Взаємозв’язок психологічної стійкості та кар’єрного зростання у футболі.	17
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2.МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	26
2.1. Методи дослідження психологічної стійкості спортсменів.	26
2.1.1. Аналіз наукової літератури і матеріалів мережі Інтернет.	26
2.1.2. Історичний метод.....	27
2.1.3. Метод порівняння та зіставлення.....	27
2.1.4. Соціологічний метод (анкетування).	27
2.1.5. Методи математичної статистики.....	28
2.1.6. Психодіагностичні методи.....	29
2.2. Організація дослідження.	29
РОЗДІЛ 3.ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ НА МІЖНАРОДНИХ ТУРНІРАХ.....	31
3.1. Психологічні аспекти участі у міжнародних футбольних змаганнях: виклики та підготовка (на прикладі європейських турнірів).....	31
3.2. Психологічна стійкість як один із факторів, що впливає на результативність у Лізі чемпіонів УЄФА та Лізі Європи УЄФА.....	38
3.3. Психологічні проблеми професійних футболістів на прикладі Бояна Кркіча та Марко Асенсіо.	41
Висновки до розділу 3	45

РОЗДІЛ 4. РОЗРОБЛЕННЯ КУРСУ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПОСИЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	47
4.1. Аналіз існуючих програм психологічної підготовки у професійному футболі.....	47
4.1.1. Міжнародний досвід і ініціативи.	47
4.1.2. Психологічна підтримка у клубах та національних збірних.....	49
4.1.3. Приклад Австралії: AFL як модель комплексної підтримки.	50
4.1.4. Український контекст: стан і перспективи психологічної підтримки у професійному футболі.	51
4.2. Вимоги та критерії до ефективних програм для збереження психічного здоров'я спортсменів.....	52
4.3. Розроблення власного курсу для підвищення психологічної стійкості та запобігання емоційному вигоранню.	54
4.4. Інтеграція курсу в систему підготовки клубів та збірних команд.	68
Висновки до розділу 4.....	72
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	74
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	81
ДОДАТКИ	92

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- АФК (AFC) - Азійська футбольна конфедерація (Asian Football Confederation).
- ВООЗ (WHO) - Всесвітня організація охорони здоров'я (World Health Organization).
- КАФ (CAF) - Африканська конфедерація футболу (Confederation of African Football).
- КОНКАКАФ (CONCACAF) - Конфедерація футболу Північної, Центральної Америки і Карибського басейну (Confederation of North, Central America and Caribbean Association Football).
- КОНМЕБОЛ (CONMEBOL) - Південноамериканська конфедерація футболу (Confederacion Sudamericana de Futbol).
- ЛЧ - Ліга чемпіонів УЄФА (UEFA Champions League).
- ОФК (OFC) - Конфедерація футболу Океанії (Oceania Football Confederation).
- США (USA) - Сполучені Штати Америки.
- УАФ - Українська асоціація футболу.
- УЄФА - Союз європейських футбольних асоціацій (Union of European Football Associations).
- УПЛ - Українська Прем'єр-ліга.
- ЧС - Чемпіонат світу з футболу.
- AFL - Професійна футбольна ліга Австралії (Australian Football League).
- AIS - Австралійський інститут спорту (Australian Institute of Sport).
- FFF - Федерація футболу Франції (Fédération Française de Football).
- FIFA - Міжнародна федерація футболу асоціацій (Federation Internationale de Football Association).
- FIFPRO - Міжнародна федерація професійних футболістів (World Players' Union).
- HADS - Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale).
- PFA - Професійна футбольна асоціація Англії (Professional Footballers' Association).
- POMS - Профіль настроїв (Profile of Mood States).

ВСТУП

Актуальність теми обумовлена сучасними вимогами до професійних спортсменів, зокрема футболістів, які працюють в умовах високих психологічних навантажень. Успішність кар'єри футболіста залежить не лише від його фізичних навичок та техніки, але й від здатності протистояти стресовим ситуаціям, зберігати емоційну стабільність, швидко відновлюватися після невдач, травм та психологічного тиску.

Зростання конкуренції у міжнародних турнірах, таких як Ліга чемпіонів УЄФА, Ліга Європи УЄФА, Чемпіонат світу та Чемпіонат Європи, а також постійний тиск від уболівальників, медіа та керівництва клубів створюють для футболістів значні емоційні та психічні виклики. У цих умовах здатність гравців зберігати психологічну стійкість стає ключовим фактором їхньої успішної кар'єри. Дослідження цього аспекту може допомогти у створенні спеціалізованих програм підтримки та розвитку психологічної стійкості футболістів, що забезпечить більш стабільний кар'єрний розвиток і високу ефективність на полі.

Особливості психологічної підготовки футболістів, фактори формування психологічної стійкості та їхній вплив на результативність спортсменів досліджували як іноземні, так і вітчизняні науковці. Так, Ендо Т., Секія Х. та Райма К. розглядали психологічний тиск на спортсменів під час матчів та тренувань, а Флетчер Д. та Саркар М. проаналізували визначення та концепції психологічної стійкості, висвітлили теоретичні та практичні підходи до її розвитку, а також запропонували доказові методики тренування ментальної витривалості для досягнення сталого спортивного успіху [49; 61]. Дослідження Рані С. та Каур М. підтвердили значення психологічного розвитку для результативності футболістів на різних етапах професійної кар'єри [88].

Серед вітчизняних дослідників увагу привертає праця Байрачного О.В., який вивчав організацію та проведення настанов у футбольних командах різної кваліфікації з психологічного аспекту, підкреслюючи важливість індивідуалізації підходів до спортсменів [3]. Горго Ю., Коробейніков Г., Кулініч І. та інші наголошують, що сучасні змагання вимагають від гравців високого рівня

ментальної підготовки, а розуміння психологічних особливостей кожного спортсмена дозволяє тренерам і психологам розробляти ефективні програми підготовки [6; 16; 18]. Малхазов О. підкреслює роль психологічної готовності та комунікації між членами команди для досягнення спільних цілей, а Платонов В. зазначає, що психоемоційний стан спортсмена впливає не лише на спортивні результати, а й на особистісний розвиток, сприяючи збереженню балансу між спортом і життям [22; 33].

З психологічного погляду професійний футбол характеризується високим рівнем емоційного та стресового навантаження на спортсменів. Тому актуальність дослідження обумовлена узагальненням факторів, що формують психологічну стійкість футболістів, та визначенням особливостей ментальної підготовки в умовах сучасних міжнародних і національних змагань

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Наукова робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 1.4. «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0121U108294).

Мета дослідження – підвищити психологічну стійкість у процесі професійного становлення футболіста у сучасних умовах.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні основи психологічної стійкості та її значення для професійних футболістів.
2. Виявити прояв психологічної стійкості в різних ігрових ситуаціях на командному та індивідуальному рівні.
3. Дослідити основні психологічні проблеми, з якими стикаються футболісти в умовах професійного спорту, та їхній вплив на успішність спортивної кар'єри.
4. Розробити курс для підвищення психологічної стійкості та запобігання емоційному вигоранню.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури і матеріалів мережі Інтернет; історичний метод; метод порівняння та зіставлення; соціологічний метод (анкетування); методи математичної статистики; психодіагностичні методи.

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість футболістів як важлива характеристика особистості, що впливає на успішність спортивної кар'єри.

Предмет дослідження – особистісні, соціальні та фізичні чинники психологічної стійкості футболістів.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- вперше проведено комплексне дослідження психологічної стійкості футболістів із використанням інтерактивного щоденника «Психобаланс» як інструменту самопостереження та моніторингу психоемоційного стану;
- доповнено існуючі теоретичні підходи до формування психологічної стійкості даними емпіричного аналізу сучасних футболістів та тренерів українських клубів;
- уточнено основні прояви психологічної стійкості на індивідуальному та командному рівнях у різних ігрових ситуаціях;
- систематизовано психологічні проблеми та труднощі, що виникають у футболістів під час тренувальних циклів і змагальної діяльності, а також фактори, що впливають на їхню ефективність;
- доповнено методичний арсенал розвитку психологічної стійкості авторським курсом «Mental Edge: Психостійкість у дії», який інтегрує теоретичні знання, практичні вправи та цифровий інструмент моніторингу.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у вдосконаленні психологічної підготовки футболістів. Розроблені рекомендації та програма підвищення стійкості допоможуть гравцям знижувати рівень стресу, запобігати емоційному вигоранню та покращувати результативність. Отримані результати також будуть корисними у підготовці спортивних психологів і тренерів,

що працюють із футболістами, сприяючи їхньому стабільному кар'єрному розвитку.

Апробація результатів дослідження. Основні положення кваліфікаційної роботи були представлені на конференції та опубліковані у ЗБІРНИКУ ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ XVIII Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» 22 травня 2025 року, Київ.

Результати дослідження були впроваджені у діяльність польського футбольного клубу **TKS «Tomasovia»**

Структура і обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних літературних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи 102 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПРАКТИЧНИЙ ВПЛИВ НА КАР'ЄРНЕ ЗРОСТАННЯ

1.1. Роль психологічної підготовки у професійному футболі.

Спорт є однією з найбільш динамічних та впливових сфер сучасного суспільства, що поєднує в собі елементи культури, бізнесу, науки та технологій. Він вимагає від спортсменів надзвичайних фізичних та психологічних якостей, а також високого рівня професіоналізму та відданості. Професійний спорт не лише є джерелом розваг та натхнення для мільйонів уболівальників по всьому світу, але й сприяє розвитку економіки, соціальної інтеграції та формуванню національної ідентичності.

Розробка та вирішення психологічних аспектів, пов'язаних з навчанням, тренуванням і вихованням спортсменів, неможливі без глибокого аналізу їхніх індивідуальних психологічних особливостей та закономірностей спортивної діяльності. Спорт, який базується на психомоторних діях, часто ставить спортсменів у ситуації, де їхні фізичні та психічні можливості випробовуються на межі, особливо в умовах змагального стресу та екстремальних навантажень.

Вітчизняні науковці трактують спорт як ефективний засіб для вдосконалення людини, перетворення його духовної й фізичної природи відповідно до запитів суспільства, є дієвим чинником виховання та самовиховання [8]. У іноземних джерелах спорт - це частина світової та національної культури, що також є людською діяльністю, у якій люди знаходять, реалізують і розвивають свої індивідуальні можливості [81].

В Україні відокремлюють також визначення професійного спорту - це заняття спортом, який спортсмени обирають як основну свою діяльність і який спрямований насамперед на досягнення високих спортивних результатів та перемог на найбільших спортивних змаганнях. Доцільно звернути увагу на іноземне визначення організованого змагального спорту, що характеризується чітким фокусом на високих досягненнях, винятковому рівні навичок, підвищеній

працездатності, які доповнюються турботами про здоров'я, благополуччям та запобіганню травм [12].

У спортивній психології значну увагу приділяють дослідженню особистості спортсмена, важливі особисті якості та психологічні особливості його роботи. Багато дослідників при цьому наголошують, що мотивація є однією з ключових умов для досягнення високих результатів [10].

Термін «мотивація досягнення» вперше з'явився в 40-х роках ХХ століття і використовувався для опису зусиль людини, спрямованих на виконання завдань, прагнення до досконалості та подолання перешкод.

Мотивація досягнення – це спрямованість людини на досягнення успіху у виконанні завдань, стійкість перед труднощами та відчуття гордості за досягнуті результати [39]. Не дивно, що тренери цікавляться цією мотивацією, адже вона допомагає спортсменам наближатися до досконалості. У спорті та фізичній культурі мотивація досягнення проявляється у змаганні з самим собою, яка у свою чергу, впливає на поведінку в ситуаціях соціальної оцінки. Оскільки мотивація досягнення вважається особистісним фактором, спортивні психологи розглядають її, переходячи від моделі особистісних рис до комбінованої моделі, яка акцентує увагу на цілях і здатна впливати на ситуацію. У спортивному середовищі мотивацію досягнення часто називають змагальністю [26].

Розвиток мотивації досягнення та змагальності проходить три послідовні етапи [20]:

1) Етап автономної компетентності: на цьому етапі, який, імовірно, триває до чотирирічного віку, дитина концентрує увагу на своєму оточенні та самооцінці.

2) Етап соціального порівняння: на цьому етапі, який починається приблизно з п'ятирічного віку, дитина порівнює свій рівень діяльності з іншими.

3) Інтегрований етап: являє собою поєднання двох попередніх. Спортсмен знає, коли настає сумний момент для змагання й порівняння себе з іншими, а коли варто використовувати для порівняння свої попередні результати. Спортсмени досягають цього етапу в різному віці.

Визначення етапів розвитку мотивації досягнення та залежності допомагає краще зрозуміти поведінку спортсменів, з якою тренеру належить працювати. Дуже важливо навчити дітей, коли доцільно, а коли недоцільно змагатися й порівнювати себе з іншими [26, с. 32].

Аналізуючи наукові джерела, можна помітити, що психологічні аспекти підготовки спортсменів досліджуються значно менше, ніж фізична підготовка або тактичні навички [19, 37]. Це обумовлено кількома причинами. По-перше, спортивна психологія є відносно молодого галуззю, яка ще не має достатньо усталених методів та інструментів для об'єктивного вимірювання психологічного впливу на результативність спортсменів. По-друге, у спортивній спільноті досі зберігаються стереотипи, які ставлять фізичну витривалість вище за ментальну підготовку, внаслідок чого психологія сприймається як менш важлива. Крім того, в багатьох країнах обмежені ресурси, що стримує можливість фінансування наукових досліджень у цій сфері та підготовки спеціалістів [21].

Значущість психологічного забезпечення підготовки в спорті визначається багатокомпонентністю структури змагальної діяльності та колективним характером ігрових дій. Активна протидія суперника вимагає миттєвої зміни реалізації плану ігрових дій гравця або команди. Як наслідок спортсменам доводиться діяти в умовах вираженого дефіциту часу при зміні ігрових ситуацій, що не дозволяє передбачити прийоми і дії суперника в варіативних конфліктних ситуаціях спортивних ігор. Виходячи з цього, складні умови ведення змагальної боротьби вимагають всебічного розгляду особливостей психологічної підготовки спортсменів, що спеціалізуються в ігрових видах спорту [12].

Психологічна стійкість є одним із ключових факторів, що визначають успіх у професійному футболі. У цьому виді спорту, де напруження, конкуренція та емоційний тиск досягають високого рівня, здатність гравця залишатися стійким і зосередженим відіграє вирішальну роль. Психологічна стійкість дозволяє футболістам контролювати свої емоції, швидко відновлюватися після невдач та адаптуватися до змін у грі, що є важливим для досягнення стабільних результатів.

Основні аспекти психологічної стійкості у професійному футболі:

1) Контроль емоцій під час гри: гравці з високою психологічною стійкістю здатні залишатися зосередженими навіть у напружені моменти, коли результат матчу залежить від однієї помилки чи перемоги. Це дозволяє уникати паніки та приймати зважені рішення.

2) Швидке відновлення після невдач: програші, пропущені голи чи травми є невід'ємною частиною професійного спорту. Психологічно стійкі гравці краще справляються з невдачами та не дозволяють їм впливати на подальшу гру, швидко повертаючись до продуктивної діяльності.

3) Адаптація до складних умов та несподіваних змін: у футболі ігрова ситуація часто змінюється, і від гравців потрібно швидко адаптуватися до нових умов, змінювати тактику, підлаштовуватися під стратегії суперника. Психологічна стійкість дозволяє легше справлятися з цими викликами та залишатися на висоті.

4) Запобігання вигоранню: постійний тиск і напруга можуть призвести до емоційного та фізичного виснаження. Психологічно стійкі футболісти краще долають стрес, зберігають мотивацію та здатність продовжувати тренуватися та грати на високому рівні протягом тривалого часу [21, 25].

Загалом, психологічна стійкість є основою для досягнення стабільних результатів у професійному футболі. Вона допомагає гравцям зберігати впевненість у собі, знаходити вихід із складних ситуацій та досягати успіху навіть у найскладніших умовах.

1.2. Психологічний тиск під час змагань на національному та міжнародних рівнях.

Спортивна психологія розвивається і поглиблює наше розуміння того, як психічний стан впливає на виступи та як його можна оптимізувати для досягнення максимального потенціалу в спорті [1].

Психічний стан - це комплексний психологічний стан людини в конкретний момент часу, який містить різні психологічні фактори, які впливають на її мислення, емоції, поведінку та фізичний стан [15]. Це поняття може бути визначене

наступним чином, психічний стан - це суб'єктивний стан наявної психологічної та емоційної активності особи, який містить у собі такі аспекти, як настрої, емоції, рівень стресу, концентрація уваги, рівень втоми та інші психічні параметри. Він може змінюватися в залежності від різних факторів, таких як ситуація, стан здоров'я, навколишнє середовище та інші впливи [16].

Психічний стан - це психологічна характеристика, яка описує емоційний, психологічний та психофізіологічний стан людини в певний момент часу. Це стан, у якому суб'єкт відчуває, думає та функціонує на цей момент. Психічний стан відображає рівень емоційної стабільності, концентрації, схильності до стресу, вплив зовнішніх факторів тощо [16].

Психологічний тиск суттєво впливає на стан і продуктивність спортсменів, причому його інтенсивність і особливості залежать від рівня змагань (табл.1.1). Однак саме він є невід'ємною складовою їхньої діяльності. На національному рівні психологічне навантаження часто викликане внутрішньою конкуренцією, бажанням закріпити місце у команді, а також очікуваннями тренерів і близького оточення. Водночас міжнародні змагання характеризуються значно вищим рівнем психологічного впливу через глобальну увагу медіа, більшу кількість глядачів, престиж змагань та відповідальність за репутацію країни. За даними досліджень, футболісти часто стикаються зі стресом через страх помилок, постійний контроль медіа, завищені очікування, що може призвести до емоційного вигорання та зниження результативності [61, 64].

Науковці доводять, що молоді та недосвідчені спортсмени більш вразливі до стресу на обох рівнях змагань, тоді як досвідчені гравці частіше демонструють вищий рівень стресостійкості [58, 70]. Однак навіть у ветеранів міжнародні турніри можуть викликати значні психологічні виклики.

Таблиця 1.1

Порівняння психологічного навантаження на національному та міжнародному рівнях

Категорія	Національний рівень	Міжнародний рівень
Кількість глядачів	Локальна аудиторія, обмежена кількість уболівальників	Великі стадіони, глобальна аудиторія
Престиж змагань	Менший вплив на загальний рейтинг	Висока відповідальність за імідж країни
Медіа-увага	Помірна присутність локальних медіа	Інтенсивне висвітлення міжнародними ЗМІ
Рівень суперників	Порівняно рівний	Зустріч із сильними гравцями світового рівня
Основні виклики	Страх втратити місце у складі, невпевненість	Страх помилок, тиск щодо відповідальності перед країною
Рівень стресу (від 0 до 10)	6.5 - молоді гравці, 5.2 – досвідчені гравці	8.3 – молоді гравці, 7.0 – досвідчені гравці

Джерело: складено автором на основі [60, 65, 83].

Дані таблиці дозволяють зробити висновок, що міжнародний рівень змагань супроводжується значно вищим психологічним тиском через підвищену увагу та високі ставки, що вимагає від спортсменів особливих стратегій адаптації.

Міжнародна федерація футболу є головною світовою організацією, яка здійснює управління в сфері футболу, футзалу та пляжного футболу. Заснована у 1904 році, сьогодні FIFA об'єднує 211 національних футбольних асоціацій, включаючи не лише держави, а й окремі території з особливим статусом, наприклад, Англія, Шотландія, Уельс, Північна Ірландія, Гонконг та Макао. Федерація координує діяльність шести континентальних конфедерацій: УЄФА (Європа), КОНМЕБОЛ (Південна Америка), КОНКАКАФ (Північна та Центральна Америка, Кариби), АФК (Азія), КАФ (Африка) та ОФК (Океанія) [28; 30].

FIFA виконує не лише регуляторну, але й організаційну функцію, забезпечуючи проведення наймасштабніших і найпрестижніших футбольних подій на планеті. Її діяльність охоплює як змагання на рівні національних збірних, так і клубного футболу, що дозволяє створити уніфіковану глобальну систему спортивного суперництва.

Серед найвизначніших турнірів, які проводяться під егідою FIFA та її континентальних конфедерацій, вирізняються дві групи. На рівні національних збірних:

- 1) Чемпіонат світу з футболу - головна подія в міжнародному футболі, що відбувається раз на чотири роки і збирає кращі збірні з усього світу;
- 2) Молодіжні та юнацькі чемпіонати світу та Європи - зокрема, Чемпіонат світу U-20 (FIFA U-20 World Cup), Чемпіонат Європи U-21 (UEFA European Under-21 Championship), Чемпіонат Європи U-19 (UEFA European Under-19 Championship), які є ключовими етапами у розвитку молодих гравців і платформами для виявлення майбутніх зірок світового футболу;
- 3) Чемпіонат Європи (проводиться УЄФА), що визначає найсильнішу команду континенту;
- 4) Ліга націй УЄФА - новий формат регулярних змагань між європейськими збірними, покликаний зменшити кількість товариських матчів і підвищити конкуренцію;
- 5) Кубок Америки, організований КОНМЕБОЛ, є найстарішим міжнародним турніром збірних;
- 6) Кубок Азії - головна футбольна подія Азійського континенту;
- 7) Кубок африканських націй (КАФ) - престижне континентальне змагання для африканських збірних.

На клубному рівні:

- 1) Ліга чемпіонів УЄФА - елітний європейський клубний турнір, що асоціюється з найвищим рівнем спортивної боротьби та комерційного інтересу;
- 2) Ліга Європи УЄФА та Ліга конференцій УЄФА - змагання, які надають можливість міжнародної реалізації клубам середнього та нижчого рейтингового ешелону;
- 3) Суперкубок УЄФА - матч між переможцями Ліги чемпіонів та Ліги Європи;
- 4) Клубний чемпіонат світу з футболу, де зустрічаються переможці континентальних клубних турнірів;

5) Національні чемпіонати країн, які, хоч і мають внутрішній статус, проте часто включають елементи міжнародної участі (гравці, тренери, інвестори), та є джерелом формування команд для вищезгаданих міжнародних змагань.

За даними FIFA, «ментальне та фізичне здоров'я є рівноцінними партнерами для благополуччя людини», і підтримка психологічного стану спортсменів має стати невід'ємною складовою підготовки [28]. Згідно з науковими джерелами, «стан психічної готовності» футболіста до матчу включає низку компонентів: впевненість у власних силах, оптимальний рівень емоційного збудження, високу стресостійкість до зовнішніх впливів та здатність свідомо контролювати власні дії і емоції. Будучи змодельованим на позитивний результат і налаштованим на перемогу, спортсмен одночасно повинен вміти швидко відновлюватися після невдач. Як відзначають фахівці, «одна з головних цілей психологічної підготовки - навчитися реагувати на помилки правильно... Важливо не зациклюватися, а вміти швидко відновлюватися» [35]. Цей підхід стимулює зростання впевненості й загальної психологічної стійкості гравців.

Особливості прояву стресу у футболістів значною мірою залежать від стадії змагань. Перед матчем гравці часто відчувають тривогу, яка пов'язана з очікуваннями, страхом помилки та відповідальністю перед командою. Це може проявлятися через фізіологічні реакції, такі як підвищене серцебиття, м'язова напруга та пітливість. Під час матчу стрес може впливати на якість гри, призводячи до зниження концентрації, імпульсивності або помилкових рішень у напружених моментах, таких як пенальті чи приближення фінального свистка. Емоційний стан футболістів змінюється залежно від перебігу подій: ейфорія під час успіху, тривога або агресія у разі невдач. Після змагань емоційна розрядка залежить від результату: перемога приносить задоволення, тоді як поразка може спричинити розчарування, зниження самооцінки чи провини [48].

Важливим фактором є досвід спортсменів, який визначає їхню реакцію на стрес. Молоді футболісти через брак досвіду часто відчувають сильний тиск, проявляючи невпевненість та схильність до емоційних зривів. У них спостерігається залежність від оцінки оточення та страх помилки, що впливає на

якість їхньої гри і подальшу долю спортсмена. Натомість досвідчені гравці, які мають навички саморегуляції, краще справляються з напругою завдяки використанню технік управління стресом, таких як дихальні вправи або візуалізація. Вони демонструють вищий рівень емоційного контролю та здатність приймати зважені рішення навіть у критичних ситуаціях, що підвищує їхню ефективність на полі [49].

У сучасному спорті використовують різноманітні методи подолання психологічного тиску, спрямовані на адаптацію спортсменів до високих емоційних і фізичних навантажень. Одним із ключових підходів є розвиток технік саморегуляції, таких як дихальні вправи, які допомагають контролювати рівень тривожності через уповільнення серцевого ритму та зосередження уваги.

Також ефективними є методи когнітивно-поведінкової терапії, що дають змогу спортсменам змінити негативне мислення і зосередитися на позитивних аспектах своєї діяльності. Особливу роль відіграє візуалізація, яка дозволяє спортсменам «програвати» в уяві складні ігрові ситуації, знижуючи таким чином стрес від невідомості під час змагань.

Інноваційні методи, такі як використання музичної терапії, сприяють стабілізації емоційного стану, створюючи потрібну атмосферу перед змаганнями. Крім того, важливим елементом є робота зі спортивним психологом, який допомагає ідентифікувати причини стресу і розробити персоналізовані стратегії його подолання. Значну увагу приділяють також командній підтримці, яка допомагає футболістам справлятися з тиском через підвищення рівня довіри всередині команди. Інтеграція цих методів у тренувальний процес дозволяє не лише знизити рівень тривожності, а й покращити загальну психологічну стійкість спортсменів [73].

1.3. Взаємозв'язок психологічної стійкості та кар'єрного зростання у футболі.

Відносини між психічним станом і фізичними результатами є складними й взаємопов'язаними. Психічний стан людини, такий як емоції, стрес, депресія й інші

фактори, може впливати на фізичне здоров'я і результати в різних аспектах. Ось деякі з найважливіших взаємозв'язків:

1) Вплив стресу на фізичне здоров'я. Стрес може викликати фізіологічні реакції, такі як підвищений рівень кортизону (стресового гормону), що може призвести до погіршення імунної системи, збільшення артеріального тиску, прискорення серцевого ритму та інших негативних фізіологічних змін.

2) Вплив психічного стану на харчування й активність. Емоції можуть впливати на їжу та фізичну активність. Наприклад, стрес або депресія можуть спричинити надмірне або недостатнє споживання їжі, а також зменшити мотивацію для фізичної активності, що може вплинути на вагу і загальний стан здоров'я.

3) Вплив психічного стану на сон. Стан розуму може впливати на якість сну. Депресія та тривожність можуть призводити до безсоння або неспокійного сну, що має негативний вплив на ефективність та фізичне здоров'я.

4) Психосоматичні захворювання. Деякі фізичні захворювання, такі як гастрит, виразкова хвороба, астма і мігрень, можуть бути спричинені або погіршені психічними станами.

5) Позитивний вплив психічного стану. З іншого боку, позитивний психічний стан, такий як оптимізм і радість, може підвищувати мотивацію до здорового способу життя, що містить правильне харчування та регулярну фізичну активність. Це може призвести до поліпшення фізичних результатів, таких як зниження ваги, покращення фізичної форми та загального здоров'я.

6) Психологічні фактори й реабілітація. Психологічний підхід може вплинути на результати при фізичних захворюваннях і травмах. Позитивний настрій, підтримка і психологічна реабілітація можуть сприяти швидкому одужанню та покращенню якості життя [5; 21].

Сучасний професійний футбол вимагає від спортсменів не лише фізичної підготовки, а й здатності ефективно долати психологічні труднощі. Конкуренція, постійний тиск, ризики травмування, необхідність адаптування до змін у команді чи тренерському штабі – усі ці фактори створюють складне середовище, яке вимагає від футболістів високої психологічної стійкості.

Психологічна стійкість у спорті визначається як роль розумових процесів і поведінки в розвитку особистих активів і захисті індивіда – спортсмена – від потенційного негативного впливу стресорів [47]. Це ключовий фактор досягнення успіху та кар'єрного зростання, оскільки дозволяє гравцям не тільки справлятися з перешкодами, але й використовувати їх як можливість для розвитку.

В основі великих досягнень відомих футболістів лежать не тільки досконалі фізичні навички, а ще й уміння адаптуватись до нових умов, демонструвати лідерські якості та працювати під тиском. За даними досліджень, проведених Міжнародною асоціацією спортивної психології (ISSP), здатність гравців долати труднощі та підтримувати мотивацію значно впливає на їхні досягнення у професійній кар'єрі [91]. Прикладом є доля Кріштіану Роналду, який ріс у бідній родині, мав захворювання тахікардії, але після операції повернувся до футболу, постійно працюючи над собою, щоб дійти і залишитись на «вершині». Також слід звернути увагу на Роберта Левандовського, який у юності пережив травму та втрату батька. Проте це лише зміцнило його характер і у «Баварії» він став одним з найкращих нападників світу. Ще одним прикладом слугує Джеймі Варді, його шлях до професійного футболу був складним – він працював на заводі та грав у нижчих лігах до 25 років. На власному досвіді, можу запевнити, що психологічна стійкість є однією з найважливіших факторів для досягнення успіху у футболі. Саме здатність зберігати позитивний настрій, працювати над собою після невдач і знаходити мотивацію, щоб рухатись вперед вирізняє успішних спортсменів.

За останні десятиліття дослідники спортивної психології виявили широкий спектр стресових факторів з якими стискаються спортсмени [63, 77, 84]. Термін стресор трактується як вимоги середовища (тобто стимули), з якими стикається індивід [57]. Стресори поділяються за трьома основними категоріями: змагальні, організаційні та особистісні [95].

Змагальні стресори - вимоги навколишнього середовища, пов'язані головним чином і безпосередньо з конкурентоспроможністю. Вони виникають у зв'язку зі змагальною діяльністю. Головні стресори – це травми, низька результативність, високі очікування, проблеми самовираження та суперництво. Травми значно

впливають на психологічний стан гравця, адже вони не лише перешкоджають участі у матчах, а й змушують спортсмена сумніватися у власній фізичній спроможності. Низька результативність викликає додатковий тиск, оскільки футболісти стискаються з критикою тренерів, однокомандників та вболівальників. Високі очікування, як з боку клубу, так із зовнішнього боку, часто стають основним джерелом тривоги, змушуючи гравців постійно перевершувати самих себе. Проблеми самовираження пов'язані з бажанням показати свої найкращі якості, можуть призводити до зниження впевненості, особливо, якщо зусилля залишаються непоміченими. Суперництво, зокрема всередині команди і на полі, додає стресу, коли гравці борються за місце у стартовому складі, конкурують із партнерами по позиції чи за кубок у чемпіонаті.

Організаційні стресори - вимоги навколишнього середовища, пов'язані головним чином і безпосередньо з організацією, в якій працює індивід [97]. В основі цих стресорів лежить чотири категорії: керівництво та тренер, культурні та командні питання, матеріально-технічні (логістичні) та екологічні питання, продуктивність та особисті проблеми. Категорія керівництва та тренера включає складнощі у взаємодії з тренерами, менеджерами та іншими представниками керівництва команди: конфлікти, недовіра або недостатня підтримка, необхідність виправдати очікування. Культурні та командні проблеми говорять про соціальну динаміку всередині команди та культурні особливості середовища: напружені відносини, брак єдності, культурні бар'єри (для гравців-легіонерів), несправедливе ставлення. Логістичні та екологічні питання стосуються неналежних умов для тренувань (погане поле, недостатнє обладнання), невдало організованих виїздів чи матчів, погодні умови, проблеми з проживанням чи харчуванням. Нарешті, продуктивність та особисті проблеми складаються з травм, фінансів, дієти та зміни кар'єри чи клубу.

Особистосні стресори - вимоги навколишнього середовища, пов'язані головним чином і безпосередньо з особистими «неспортивними» життєвими подіями. У цій категорії стресові фактори, з якими стикаються спортсмени, включають: взаємодію між роботою та особистим життям, сімейні проблеми та

смерть близької людини. По-перше, зв'язок між роботою та особистим життям неодноразово вказувався як фактор стресу в літературі зі спортивної психології [63]. Молоді спортсмени на початкових етапах своєї кар'єри виявили труднощі, пов'язані з академічними зобов'язаннями та збалансуванням освітніх цілей з особистими стосунками [77]. Літні спортсмени на останніх етапах своєї кар'єри визначили вимоги, пов'язані з робочими зобов'язаннями, зокрема труднощі збалансування особистих стосунків із роботою. У цій підкатегорії також було визнано тиск, пов'язаний з переїздом, включаючи проблеми з пошуком відповідного житла, відсутністю сім'ї/друзів та адаптацією до самотійного життя. По-друге, сімейні питання були частим запитом, з яким стикалися найрізноманітніші спортсмени. Зокрема, спортсмени стикаються з фінансовим тиском, пов'язаним із необхідністю забезпечувати сім'ю, проблемами стосунків, сімейними обов'язками, а також нестабільним сімейним життям вдома. По-третє, кілька спортсменів ідентифікували смерть другої половинки. Деякі спортсмени пережили смерть члена сім'ї, тоді як інші пережили втрату членів команди.

Ці три типи стресорів часто взаємодіють між собою. Наприклад, змагальні проблеми можуть ускладнювати організаційні процеси (через травми або конфлікти), а особистісні труднощі можуть впливати на здатність спортсмена справлятися зі змагальним тиском.

Участь у міжнародних футбольних змаганнях вимагає від спортсменів високого рівня підготовки, що охоплює не лише техніко-тактичні навички, а й психологічну готовність. Психологічне навантаження на футболістів у рамках таких турнірів є багатограним та включає ряд складних викликів. Зокрема, до ключових факторів, що формують психологічний тиск, належать:

- високий рівень відповідальності, оскільки гравці представляють не лише свої клуби, а й національну ідентичність. Це створює додатковий тиск з боку вболівальників, тренерів, спонсорів та засобів масової інформації, де кожен крок на полі набуває критичного значення;

- передзмагальна тривога, що проявляється у вигляді порушень сну, зниження апетиту, емоційної нестабільності та підвищеної збудливості в період безпосередньо перед важливими матчами [72];

- міжкультурна адаптація, оскільки змагання часто проходять у країнах із відмінними культурними та мовними особливостями, що вимагає додаткових зусиль зі сторони спортсменів для адаптації;

- страх помилки, який у висококонкурентному середовищі може призвести до серйозних наслідків як у вигляді поразки, так і у формі інтенсивної публічної критики, що посилюється соціальними мережами та засобами масової інформації;

- самознищувальна мотивація, коли прагнення спортсменів перемогти замінюється страхом осуду або втрати місця в команді, що знижує рівень задоволення від гри і підвищує ризик психоемоційного вигорання [75].

Дослідження Флетчера та Хантона [56] підтверджують, що головними джерелами стресу для футболістів на міжнародній арені є очікування перемоги з боку соціального оточення, невизначеність умов проведення матчів (зміни в графіку, погодні умови, логістика, травми та суддівські рішення), високий рівень конкуренції, фізичне та емоційне виснаження, а також соціальна ізоляція, особливо під час тривалого перебування на закритих тренувальних базах.

У контексті спортивної діяльності важливо враховувати не лише стресори, але й позитивні психологічні фактори, які допомагають спортсменам протистояти їхньому негативному впливу. Виділяють п'ять основних груп, що сприяють психологічній стійкості та підтримують оптимальний рівень функціонування.

Таблиця 1.2

Позитивні психологічні фактори стійкості до стресу

№	Фактор	Характеристика	Складові
1	Позитивна особистість	відносно стійкі моделі думок, почуттів і поведінки, які відображають тенденцію реагувати певним чином за певних обставин	основні риси особистості, які мають бажаний вплив на реакції та відповіді спортсменів, це: адаптивний перфекціонізм, оптимізм та позитивне мислення, змагальність, надія та проактивність. А також гнучкість у прийнятті рішень та високий рівень самоусвідомлення
2	Мотивація	необхідний психологічний атрибут для протистояння стресу та тиску в змагальному спорті	загальні мотиви змагання на найвищому рівні, включає «бути найкращим, яким ти тільки можеш бути», соціальне визнання, пристрасть до спорту, досягнення поступових цілей підходу, демонстрація компетентності та доведення своєї цінності іншим, бажання постійного самовдосконалення
3	Впевненість	позитивний вплив на протистояння стресу та тиску в змагальному спорті	лежить в основі зв'язку «стійкість-стрес-результативність», три сфери спортивної впевненості: досягнення (майстерність і демонстрація здібностей), саморегуляція (фізична/розумова підготовка), і соціальний клімат (джерела соціальної підтримки, лідерство тренерів, допоміжний досвід, комфорт навколишнього середовища та сприятливість ситуації).
4	Цілеспрямованість	здатність людини докладати розумових зусиль до того, що є найважливішим у будь-якій ситуації	чітке визначення мети дозволяє спортсменам зосереджуватися на пріоритетах: здатність до довгострокового планування, встановлення реалістичних і досяжних цілей, наполегливість у подоланні труднощів на шляху до досягнення цілей
5	Соціальна підтримка	потенційний доступ людини до соціальної підтримки та суб'єктивним судженням одержувача підтримки, що друзі, товариші по команді та тренери нададуть допомогу в разі потреби	багатовимірний характер соціальної підтримки, виявляє чотири основні виміри: емоційний, повага, інформаційний і матеріальний. Емоційна підтримка означає, що інші знаходяться поруч для комфорту та безпеки, завдяки чому людина відчуває, що її люблять і про неї піклуються. Підтримка поваги стосується того, що інші зміцнюють почуття компетентності чи самоповаги людини. Інформаційна підтримка стосується інших, які надають поради чи вказівки, а матеріальна підтримка стосується інших, які надають конкретну інструментальну допомогу.

Джерело: складено автором на основі [31; 60].

Психологічна стійкість є ключовим фактором кар'єрного зростання спортсменів, адже вона забезпечує здатність адаптуватися до стресових ситуацій, ефективно реагувати на виклики та підтримувати стабільну продуктивність. Завдяки стійкості спортсмени краще справляються з тиском змагань, швидше відновлюються після невдач, зберігають мотивацію до самовдосконалення та ефективно взаємодіють із тренерами й командою. Вміння навчатися на помилках і підтримувати баланс між роботою та особистим життям сприяє довгостроковій витривалості та уникненню вигорання. У результаті психологічна стійкість не лише захищає від негативного впливу стресу, а й допомагає використовувати виклики як можливості для професійного розвитку, що робить її основою успішної кар'єри у спорті.

Важливо підтримувати баланс між психічним і фізичним здоров'ям, оскільки вони взаємодіють і можуть впливати одне на одного. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування, стресовий менеджмент і підтримка психічного стану можуть допомогти підтримувати загальне здоров'я і досягати кращих фізичних результатів [7].

Висновки до розділу 1

У першому розділі дипломної роботи було виконано завдання, що полягало у вивченні теоретичних основ психологічної стійкості та визначенні її значення для професійних футболістів. У процесі аналізу наукових джерел встановлено, що психологічна стійкість є комплексною особистісною характеристикою, яка поєднує здатність спортсмена ефективно функціонувати в умовах підвищеного стресу, зберігати емоційну рівновагу, концентрацію уваги та мотивацію незалежно від зовнішніх обставин змагальної діяльності.

З'ясовано, що психологічна підготовка є невід'ємною складовою системи професійного футбольного тренування, оскільки саме вона забезпечує готовність футболістів до дії в умовах високого тиску, невизначеності результату, публічної оцінки та жорсткої конкуренції. Доведено, що інтенсивність психологічного тиску

зростає під час матчів національного та міжнародного рівнів, де значно підвищуються очікування з боку тренерського штабу, уболівальників, медіа та керівництва клубів.

У ході дослідження встановлено наявність тісного взаємозв'язку між рівнем психологічної стійкості футболіста та його кар'єрним зростанням. Високий рівень психологічної стійкості сприяє стабільності ігрових показників, здатності адаптуватися до нових команд, тренерських вимог і тактичних систем, а також підвищує конкурентоспроможність гравця на професійному рівні. Натомість недостатня психологічна підготовленість може призводити до зниження результативності, емоційного виснаження та уповільнення кар'єрного розвитку.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують, що психологічна стійкість є одним із ключових чинників успішної професійної діяльності футболістів, а її цілеспрямований розвиток має розглядатися як стратегічний елемент довгострокового спортивного та кар'єрного зростання.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження психологічної стійкості спортсменів.

Дослідження психологічної стійкості футболістів та її впливу на кар'єрне зростання вимагає використання різних наукових підходів і методів. У цьому розділі представлено методологічні засади роботи, які дозволяють комплексно вивчити проблему, поєднуючи теоретичний аналіз і практичне дослідження.

Обґрунтування вибору методів базується на необхідності всебічного аналізу досліджуваного явища, збору достовірних даних та їх подальшої інтерпретації. Використані підходи дають змогу не лише виявити особливості психологічної стійкості футболістів, а й оцінити її значення для професійного розвитку спортсменів.

Застосування сукупності дослідницьких методів забезпечує цілісність аналізу та дозволяє розробити практичні рекомендації, спрямовані на вдосконалення психологічної підготовки футболістів.

Розглянемо детальний опис кожного з методів у наступних підпунктах.

2.1.1. Аналіз наукової літератури і матеріалів мережі Інтернет.

Аналіз наукової літератури і матеріалів мережі Інтернет – метод, що передбачає вивчення, порівняння та узагальнення інформації з наукових джерел і онлайн-ресурсів для визначення стану досліджуваної проблеми. Цей метод є основним на етапі збору теоретичних відомостей щодо психологічної стійкості футболістів і її впливу на кар'єрне зростання. Він дозволив здобути різносторонні знання про існуючі підходи досліджуваної теми, виявити основні тенденції в сучасних дослідженнях, а також розглянути різні теорії, концепції і моделі, які пояснюють роль психологічної стійкості у спортивній діяльності.

Завдяки цьому методу здійснюється поглиблене теоретичне осмислення проблеми, що стає основою для подальшого емпіричного дослідження та розробки практичних рекомендацій.

2.1.2. Історичний метод.

Історичний метод – це метод наукового дослідження, що передбачає вивчення явищ і процесів у їхньому розвитку з урахуванням послідовності подій, причинно-наслідкових зв'язків і впливу минулого на сучасний стан об'єкта дослідження. Він дозволив простежити розвиток понять, теорій і підходів, що стосуються психологічної стійкості в спорті, зокрема у футболі, через різні етапи.

Застосування історичного методу дозволило виявити ключові етапи в розвитку наукових підходів та практичних стратегій, що сприяли формуванню сучасних поглядів на психологічну стійкість в спорті.

2.1.3. Метод порівняння та зіставлення.

Метод порівняння та зіставлення – метод, що полягає у виявленні подібностей і відмінностей між явищами, процесами чи підходами з метою визначення їх спільних рис, особливостей і закономірностей розвитку. Він дозволив об'єктивно оцінити різні аспекти психологічної стійкості футболістів, що існують в різних наукових школах, а також між футболістами різних команд та країн.

Метод дозволив виявити найефективніші стратегії та методи, що сприяють розвитку психологічної стійкості футболістів у контексті сучасних вимог до професіоналів.

2.1.4. Соціологічний метод (анкетування).

Соціологічний метод – метод, що передбачає безпосереднє отримання інформації від респондентів шляхом опитування. Анкетування дає змогу зібрати кількісні дані про погляди певної групи людей, забезпечує якісний аналіз їхніх мотивів, досвіду та ставлення до досліджуваної проблеми.

У нашому дослідженні було застосовано соціологічний метод для отримання емпіричних даних про вплив психологічної стійкості на кар'єрне зростання футболістів.

Анкетування проходило 20 учасників, серед яких 15 професійних футболістів (віком 18–38 років) та 5 представників тренерського штабу, щоб оцінити їхню стресостійкість, мотивацію, адаптаційні механізми та сприйняття кар'єрних викликів. Анкети містили як закриті, так і відкриті питання щодо реакцій на невдачі, методів подолання психологічного тиску та ключових чинників кар'єрного розвитку. Це дозволило отримати детальні свідчення про індивідуальні стратегії подолання труднощів, роль психологічної підготовки в успішній кар'єрі та фактори, які сприяють професійному зростанню.

Отримані дані дали змогу провести якісний аналіз взаємозв'язку між рівнем психологічної стійкості футболістів і їхнім кар'єрним розвитком, що стало основою для подальших висновків дослідження.

2.1.5. Методи математичної статистики.

Методи математичної статистики – це сукупність прийомів кількісного аналізу, що використовуються для обробки, узагальнення та інтерпретації отриманих даних. Вони дають змогу виявити закономірності, перевірити достовірність результатів дослідження та зробити об'єктивні висновки на основі статистичних показників.

Отриманий у результаті анкетування спортсменів та тренерів матеріал був оброблений з використанням методів математичної статистики. А саме метод середніх величин, який дозволяє дослідити основні параметри через середнє арифметичне (M_x).

- процентне співвідношення:

$$\frac{M}{n} = \frac{100\%}{x}$$

де, M – число вибірки;

x – невідоме ($y\%$);

n – критерій, який досліджується.

Також ми провели кореляційний аналіз, щоб визначити, наскільки сильно психологічна стійкість впливає на такі показники, як стабільність під час змагань,

рівень мотивації та здатність до адаптації в нових умовах. Побудовані графіки відобразили ці взаємозв'язки, що допомогло зробити об'єктивні висновки.

Були використані статистичні критерії для перевірки гіпотез, що підтвердило достовірність отриманих результатів. Візуалізація даних у вигляді діаграм надала можливість чітко продемонструвати вплив психологічної стійкості на кар'єрне зростання футболістів.

2.1.6. Психодіагностичні методи.

Психодіагностичні методи – це сукупність наукових способів і прийомів, спрямованих на вивчення психологічних особливостей особистості, її емоційного стану, мотивації, мислення та поведінкових реакцій. Вони дають змогу виявити рівень розвитку певних психологічних якостей і забезпечити обґрунтування отриманих результатів.

У нашому дослідженні цей метод було використано для всебічного вивчення рівня психологічної стійкості футболістів, виявлення її впливу на професійне становлення та кар'єрне зростання спортсменів. За допомогою спеціально розроблених анкет було досліджено емоційно-вольову сферу, рівень стресостійкості, мотивацію досягнень, самооцінку й здатність до саморегуляції.

Отримані результати дали змогу визначити типові психологічні труднощі, з якими стискаються футболісти на різних етапах кар'єри, а також виявити взаємозв'язок між рівнем психологічної стійкості та успішністю у змаганнях. Застосування цих методів стало підґрунтям для розроблення власного курсу оптимізації психологічного супроводу у юнацьких футбольних командах, спрямованого на розвиток стійкості, впевненості та емоційної врівноваженості спортсменів.

2.2. Організація дослідження.

Дослідження здійснювалося через поетапний збір, обробку та аналіз інформації з різних джерел, зокрема наукових праць, статистичних даних, а також результатів анкетування та інтерв'ю з футболістами, фахівцями та представниками

футбольних структур. Для отримання об'єктивних і надійних результатів було застосовано комплекс різноманітних методів дослідження.

Дослідження було розділене на чотири етапи протягом 2024-2025 років.

На першому етапі, з жовтня по грудень 2024 року, здійснили аналіз наукової літератури, публікацій і матеріалів мережі Інтернет, що дозволило визначити ключові наукові підходи до розуміння психологічної стійкості, її структури та чинники впливу. Результати цього етапу дали змогу обґрунтувати актуальність проблеми, визначити ступінь наукової новизни, а також сформувати методологічну базу дослідження.

На другому етапі, який тривав з січня по травень 2025 року, основна увага була зосереджена на виконанні другого та третього завдань. Для цього застосовано соціологічні та психодіагностичні методи, зокрема анкетування та глибинні інтерв'ю з футболістами та тренерами. Зібрані емпіричні дані дозволили окреслити особливості психологічної стійкості у спортсменів.

Третій етап, що тривав з червня по серпень 2025 року, був присвячений реалізації четвертого завдання. На основі попередніх теоретичних і практичних результатів було розроблено авторський курс, спрямований на формування навичок саморегуляції, емоційної врівноваженості, концентрації уваги та подолання стресу. Курс базується на поєднанні сучасних психологічних підходів із практичними потребами спортсменів.

На четвертому етапі, що тривав з вересня по листопад 2025 року, здійснено узагальнення результатів, формування висновків та розробку практичних рекомендацій щодо впровадження розробленого курсу у систему підготовки футболістів. У ході дослідження було підтверджено важливу роль психологічної стійкості у формуванні професійної майстерності, стабільності результатів і кар'єрному зростанні спортсменів.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ НА МІЖНАРОДНИХ ТУРНІРАХ

3.1. Психологічні аспекти участі у міжнародних футбольних змаганнях: виклики та підготовка (на прикладі європейських турнірів).

Міжнародні спортивні змагання, зокрема у футболі, виступають не лише ареною для демонстрації фізичних можливостей та технічної майстерності, а й потужним психоемоційним випробуванням для гравців. Умови високої відповідальності, інтенсивної конкуренції, насиченого інформаційного середовища та міжкультурної взаємодії формують особливе психологічне коло з підвищеним рівнем напруження. Змагання такого масштабу характеризуються глобальним охопленням аудиторії, що зумовлює високі суспільні очікування, постійний медійний супровід і значну стратегічну значущість. Яскравим прикладом міжнародної спортивної конкуренції є система змагань у футболі, яка репрезентує одні з найпрестижніших подій світу.

З огляду на різноманітність футбольних змагань, які охоплюють як національні збірні, так і клубні команди, кожен турнір має свої унікальні особливості, рівень складності і специфічні вимоги до психологічної підготовки гравців. Розглянемо детальніше ключові міжнародні футбольні змагання, їх вплив на психологічний стан спортсменів та особливості ментальної підготовки на різних рівнях - від престижних турнірів найвищого рівня до молодіжних чемпіонатів.

Чемпіонат світу - наймасштабніший футбольний турнір, що об'єднує збірні з усіх континентів. Підготовка до нього супроводжується колосальним очікуванням з боку країни та глобального спортивного співтовариства. На прикладі ЧС-2022 очевидно, що організатори та федерації надають значну увагу психічному здоров'ю гравців. Так, перед стартом мундіалю FIFA забезпечила всім учасникам - гравцям, тренерам і персоналу, безкоштовні підписки на мобільний додаток для медитації та релаксації Calm [28]. Таке рішення демонструє визнання того, що

медитація та ментальні вправи можуть допомогти футболістам зосередитися та зменшити тривожність перед важливими матчами.

Загалом у психологічній підготовці до ЧС основну роль відіграють індивідуальні консультації зі спортивним психологом, ігри на уяву (візуалізація успішних ігрових дій), різні техніки релаксації та роботи з диханням. Зокрема, у підготовчих зборах команди часто тренуються концентруватися на процесі гри, відсікати зовнішні перешкоди та очікування (усвідомлено «відключати шум» медіа та трибун). У практиці підтверджується, що навіть після роботи з психологом деякі гравці можуть відчувати безсоння через тиск перед матчем; наприклад, захисник збірної Англії Тайрон Мінгс зізнавався, що незважаючи на заняття з психологом, «дуже важко засинав напередодні першої гри», оскільки відчував критику з боку публіки [62]. Такий випадок підкреслює, що психологічна підготовка повинна бути системною: окрім індивідуальної роботи, команди вдаються до заходів, спрямованих на зміцнення командного духу та взаємної підтримки. Прикладом може бути практика колективних тренінгів з лідерських якостей, де старші гравці діляться досвідом, а молодші відчувають внутрішню опору. Важливим є й середовище перебування: наприклад, перед деякими важливими матчами тренери віддають перевагу готелям або базам відпочинку з можливістю прогулянок на свіжому повітрі та приватності, щоб знизити напругу.

Для європейських національних команд **Чемпіонат Європи** має особливу вагу й статус, адже це головний континентальний турнір, який поступається лише Чемпіонату Світу за рівнем охоплення та впливу, тож вимоги до гравців практично такі ж високі. За характером підготовки та психологічним навантаженням Євро близький до ЧС, адже багато збірних складаються з досвідчених гравців, які перебувають під пильною увагою вболівальників і преси. Наприклад, на Євро-2020 (проведеному 2021 року) гравець збірної Англії Тайрон Мінгс відкрито розповів про кризу самовпевненості перед дебютним матчем і працював з психологом над відновленням віри в себе [62]. Це свідчить про те, що навіть професійні спортсмени потребують індивідуального психологічного супроводу на рівні національної збірної.

З огляду на епідеміологічні обмеження підготовка до Євро 2020 мала додаткові складнощі: команди тривалий час перебували на тренувальних таборах у карантині, не всі матчі відбувалися за повних трибун, тож вочевидь зросли психологічні виклики через змінені умови. У таких умовах командні психологи та тренери працювали над стабілізацією емоцій і мотивувальним настроєм гравців. Основні методи психотренінгу були подібні до використовуваних на Чемпіонаті світу: групові наради з обговорення цілей, візуалізація сценаріїв гри, підтримання командної єдності. Важливим елементом була й робота з медіа: гравців готували і до інтерв'ю, і до того, як абстрагуватися від критики чи компліментів у соціальних мережах та ЗМІ.

Юнацькі збірні з футболу категорій U-19, U-20 та U-21 мають свої специфічні особливості з огляду на вік гравців, обмежений досвід участі у турнірах високого рівня та підвищену чутливість до психологічного тиску. Підготовка до міжнародних змагань для спортсменів цього вікового сегменту вимагає комплексного підходу, який враховує як індивідуальні, так і групові психологічні чинники.

Відповідно до досвіду провідних європейських команд, особлива увага в юнацьких збірних приділяється процесам адаптації до специфіки турнірного середовища: перебування в замкнутому тренувальному таборі, дотримання дисципліни, відповідальність перед командою та країною. З метою підвищення стійкості до стресу, тренерські штаби застосовують практики формування колективної ідентичності. Так, у підготовчих програмах до чемпіонатів Європи серед молоді використовуються стратегічні сесії, під час яких гравцям пропонують відповісти на запитання «Хто ми як команда?», «Який образ ми хочемо формувати?» та «Як ми маємо діяти для досягнення мети?». Це сприяє створенню єдиної комунікативної моделі та посиленню мотивації через усвідомлення належності до колективу.

У роботі з молодими гравцями також активно застосовуються методи розвитку командної взаємодії як на полі, так і поза ним. Наприклад, у практиці деяких європейських збірних U-21 передбачено регулярну ротацію ігрових позицій

під час тренувального процесу, що дозволяє спортсменам краще відчувати взаємозв'язки у грі та підвищити рівень адаптивності. Такий підхід також сприяє формуванню гнучких комунікаційних навичок і розвитку емпатії в командному середовищі.

Питання психічного здоров'я та психологічної підготовки футболістів набули особливої актуальності в останні роки. Зокрема FIFA й ВООЗ у 2021 році запустили кампанію #ReachOut, заохочуючи гравців відкрито говорити про свої проблеми [28]. Відомі футболісти і тренери, наприклад, легенда Світу Пауло Ванчопе, наголошують на необхідності діалогу про емоції та пошуку професійної допомоги. У цьому контексті національні збірні та їх штаби мають відігравати ключову роль у створенні сприятливих умов для психологічної підтримки гравців. Нижче представлено SWOT-аналіз сильних і слабких сторін, можливостей і загроз у цьому процесі.

Таблиця 3.1.

SWOT-аналіз сильних і слабких сторін, можливостей і загроз, які супроводжують процес забезпечення психологічного здоров'я футболістів на рівні національних команд

Сильні сторони	Слабкі сторони
<p>1. Сильна командна культура та стійкість. Тренери формують «стійку культуру», що сприяє відкритому обміну думками та взаємодопомозі. Так, британський психолог зазначає, що психологічна сила збірної Англії базується на спільному баченні: гравці «готові відкрито ділитися ідеями й не бояться ризикувати заради розвитку команди» [28]. Така згуртованість допомагає витримувати емоційний тиск під час турнірів.</p> <p>2. Баланс роботи та відпочинку. Поєднання тренувальних і розважальних активностей є важливим інструментом підтримки психологічного стану гравців. Спортивний психолог Джон Роудс відзначає, що у збірній Англії за Саутгейтом реалізується «змішування роботи і розваг», яке формує довіру і створює безпечне середовище.</p>	<p>1. Брак фахівців у штабі. У деяких командах досі відсутній офіційний спортивний психолог. Наприклад, на Євро-2024 збірна Англії виступала без штатного психолога, що може ускладнювати оперативну підтримку гравців.</p> <p>2. Сильний тиск очікувань. Публічний тиск і помилки можуть викликати серйозні емоційні потрясіння. Воротар Аргентини Еміліано Мартінес після поразки на ЧС-2022 відверто розповів про необхідність психологічної допомоги [45].</p> <p>3. Наслідки негативних коментарів. Футболісти постійно піддаються критиці в ЗМІ та соцмережах, що може підсилювати тривожність і знижувати психологічну стійкість [28].</p>

Продовження таб. 3.1

<p>3. Лідерство і внутрішні групи підтримки. Успішні збірні мають неформальні системи взаємодопомоги. Наприклад, у збірній Англії існує міжвікова група лідерів (Гарі Кейн, Кайл Уокер, Деклан Райс, Джуд Беллінгем), що підтримує адаптацію та мотивацію гравців.</p> <p>4. Професійна психологічна підтримка. Багато федерацій залучають штатних психологів. Зокрема, в Аргентині з 2017 року працює штатний психолог Хуан Бриндісі, який спільно з тренерським штабом допомагає гравцям справлятися з тиском [69].</p>	
Можливості	Загрози
<p>1. Глобальні ініціативи та відкритий діалог. Зростає увага до ментального здоров'я. Кампанія FIFA #ReachOut і публічні виступи відомих гравців створюють умови для впровадження тренінгів і програм психологічної підтримки.</p> <p>2. Приклади лідерства та сміливості. Відвертість видатних футболістів у подоланні труднощів стимулює відкритий діалог про психологічний стан серед гравців і тренерів.</p> <p>3. Підтримка наукового підходу. Сучасні методики спортивної психології (наприклад, «спільна ментальна модель» команди) можуть бути адаптовані для підвищення ефективності психологічної підготовки.</p>	<p>1. Насильна критика і булінг. Постійна негативна оцінка вболівальників і медіа створює психологічний вантаж, що може призводити до емоційного вигорання [8].</p> <p>2. Відсутність відновлення поза полем. Недостатність відпочинку і спілкування з родиною збільшує ризик психологічного виснаження.</p> <p>3. Психологічні наслідки криз. Внутрішньо-командні чи суспільні кризи можуть спричиняти дезорієнтацію гравців і демотивацію, що потребує своєчасного реагування.</p>

Джерело: складено автором на основі власного дослідження.

Проаналізувавши психологічні аспекти підготовки футболістів, можна зробити висновок, що системна робота над психологічною стійкістю є ключовим чинником успіху у матчах високого рівня, таких як Ліга чемпіонів та Ліга Європи.

Психологічний стан спортсмена формується під впливом комплексу різних чинників, які умовно можна поділити на внутрішні та зовнішні. Їх усвідомлення та аналіз дає можливість тренерам і спортивним психологам більш ефективно будувати систему підготовки. Серед них варто виділити ті, що мають найбільший вплив на емоційний та ментальний баланс спортсменів.

До внутрішніх психологічних факторів, що впливають на ефективність змагальної діяльності спортсмена, відносяться:

- характеристики світогляду спортсмена як системи поглядів на конкретну діяльність в обраному виді спорту, що обумовлює необхідність оснащення спортсмена знаннями, вміннями і навичками у використанні основних принципів спортивного тренування, визначених норм поведінки в спортивному середовищі, про правила змагань тощо;

- наявність переконань у спортсмена і формування стійких ідеалів і чіткої життєвої позиції. При цьому важливо враховувати вплив матеріального благополуччя в житті і діяльності спортсмена на його переконання, оскільки зараз у більшості спортсменів відсутня відповідна психологічна мотивація, яка необхідна для створення оптимального психологічного настрою;

- коло інтересів спортсмена, пов'язаних з його ціннісними орієнтаціями. Як правило, у спортсменів високої кваліфікації основною, а часто і єдиною цінністю в житті є спортивна діяльність, оскільки спортсмен повністю віддає себе спорту, ігноруючи інші загальнолюдські цінності. Разом з тим, це негативно відбивається на розвитку інших сфер його життєдіяльності;

- бачення мети як прогнозування максимального результату в обраному виді спортивної діяльності, з чітким і усвідомленим уявленням вибору засобів і методів, необхідних для її досягнення;

- почуття колективізму, що характеризує спільність цілей спортивної діяльності, надійна взаємодія і товариські взаємовідносини між спортсменами, об'єднаними в загальну групу або єдину спортивну команду. Особливо необхідним почуття колективізму є у командних ігрових видах спорту;

- перфекціонізм, або честолюбство, пов'язане з прагненням спортсмена бути першим і перемагати суперника в чесній боротьбі. Спортивне честолюбство відображає високу самооцінку спортсмена і визначає рівень його активності на шляху до досягнення результату. Цей процес повинен проходити в єдності з формуванням у спортсмена моральних якостей і розумінням справжніх мотивів до вдосконалення;

- працездатність як працьовитість, або яскраво виражене бажання працювати над собою, обумовлене мотивом досягнення високого спортивного результату;

- відповідальність і дисциплінованість, що виражаються у точному підпорядкуванні дій і вчинків спортсмена нормам і правилам змагальної діяльності, яке вимагає усвідомленого ставлення до їх дотримання (режиму життя і діяльності, формуванні і розвитку спеціальних знань, умінь і навичок поведінки);

- чесність і почуття справедливості, які будуть завжди актуальними для олімпійського спорту. Спорт має змагальну основу, і за своїм устроєм пов'язаний з боротьбою за перемогу в спортивних змаганнях. При цьому досягнення успіху дозволяє спортсменові відчувати почуття задоволення і радості. У той же час, спортивна боротьба може спонукати спортсмена домагатися успіху за будь-яку ціну, тому дуже важливо, щоб на змаганнях він дотримувався моральних принципів.

Серед зовнішніх факторів психологічного впливу на підготовку спортсмена виділяються: облік умов, у яких здійснюється змагальна діяльність спортсменів. Це кліматичні і погодні умови, особливості поведінки глядачів, специфіка суддівства, контингент суперників та ін. Також має значення політичне і економічне становище країни, в якій проходять змагання, контингент уболівальників, повноцінний сон і харчування, дотримання режиму навантажень і відпочинку, сімейне благополуччя, матеріальна стійкість (наявність гідної оплати праці, житла, тощо).

Детальне вивчення і керування факторами, які впливають на психічний стан спортсменів, є надзвичайно важливим для досягнення великих успіхів у спорті. Психологічний аспект гри може виявити рішучий вплив на результати спортсменів, і саме через це розуміння та управління цими факторами є обов'язковим.

У професійному футболі застосовуються різні інструменти психологічної підтримки. Серед яких - індивідуальні консультації зі спортивними психологами, ведення щоденників для рефлексії, а також командні практики, спрямовані на

подолання соціальної ізоляції та зміцнення колективної згуртованості. Ці методи довели свою ефективність, проте залишаються радше фрагментарними і не завжди інтегрованими в системну програму підготовки спортсменів. Саме тому постає потреба у комплексному курсі, який би поєднував найкращі міжнародні практики та враховував особливості українського футболу.

3.2. Психологічна стійкість як один із факторів, що впливає на результативність у Лізі чемпіонів УЄФА та Лізі Європи УЄФА.

У футболі перемога у матчах плей-оф Ліги чемпіонів та Ліги Європи залежить не лише від фізичної підготовки та тактичної майстерності, але й, перш за все, від рівня психологічної стійкості гравців і тренерського штабу. У цих турнірах, де ставки надзвичайно високі, а напруга досягає пікових значень, саме психологічна стійкість стає одним із визначальних факторів, що впливає на кінцевий результат.

Відмінність Ліги чемпіонів і Ліги Європи від національних чемпіонатів полягає у винятково високому рівні конкуренції. Якщо в межах внутрішніх змагань команда може компенсувати окремі провали довгою дистанцією чемпіонату, то в євробубках кожен матч може стати останнім. Тому саме психологічна стійкість визначає, хто здатен реалізувати свій потенціал у ключові моменти.

Зв'язок між психічним станом і фізичними результатами також може бути видимим у більш конкретних контекстах:

1) Фізична активність і психічний стан: регулярна фізична активність може покращувати психічний стан. Фізична активність вивільняє ендорфіни – «гормони щастя», які сприяють підвищенню настрою та зменшенню стресу та депресії. Це може сприяти загальному психофізичному благополуччю.

2) Психотерапія і психічний стан: психотерапія та консультування можуть допомогти управляти психічними станами, що, у свою чергу, може призвести до поліпшення фізичного здоров'я. Люди, які мають психічні проблеми, як правило, отримують користь від професійної допомоги, яка допомагає їм краще справлятися з фізичними аспектами їх стану.

3) «Емоційна» їжа: деякі люди схильні вживати їжу як засіб впливу на свої емоції. Це може вести до нездорового харчування та зайвої ваги, що своєю чергою може впливати на фізичне здоров'я та результати.

4) Психічний стан і хронічні захворювання: деякі хронічні захворювання, такі як діабет, серцево-судинні захворювання та автоімунні захворювання, можуть бути погіршені або керовані психічним станом. Наприклад, стрес може підвищити рівень цукру в крові у людей з діабетом.

5) Психічний стан і імунна система: дослідження показують, що психічний стан може впливати на імунну систему. Стрес і депресія можуть підвищити схильність до інфекційних захворювань та сповільнити процес відновлення після хвороби чи травми.

6) Психічний стан і вживання наркотиків і алкоголю: поганий психічний стан може сприяти вживанню наркотиків або алкоголю як спробою заспокоїти емоційний дискомфорт. Це може мати серйозні негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я.

Збереження балансу між психічним і фізичним здоров'ям є необхідною умовою ефективної спортивної діяльності, оскільки ці складові перебувають у тісній взаємодії та взаємно впливають одна на одну. Систематична фізична активність, раціональне харчування, володіння навичками управління стресом і належна психологічна підтримка сприяють підтриманню загального стану здоров'я спортсменів та підвищенню їхньої фізичної результативності, особливо в умовах змагань високого рівня.

Статистика УЄФА показує, що понад 40% матчів на стадії 1/8 фіналу та далі закінчуються внічию, і результат визначається додатковим часом або серією пенальті [29]. Команди, які системно працюють із психологами, краще справляються з тиском: вони зберігають концентрацію після пропущених м'ячів, ухвалюють ефективні тактичні рішення у стресових ситуаціях і підтримують стабільний рівень фізичної активності. Наприклад, «Реал Мадрид» у фіналі ЛЧ-2014 зрівняв рахунок на 93-й хвилині та переміг у додатковий час, а «Севілья» неодноразово виграла Лігу Європи завдяки спокою та точності у серіях пенальті.

Відсутність психологічної підготовки часто призводить до ранніх вилетів деяких команд, навіть якщо вони фізично переважають суперника.

Рекомендації, що використовуються для тренування психологічної стійкості:

1. Розуміння власних емоцій: необхідно розібратися, які саме чинники впливають на емоції, що виникають у вас у різних ситуаціях. Свідоме розуміння власного емоційного досвіду допоможе краще їх контролювати.

2. Практика медитації: медитація допоможе заспокоїти розум, зосередитися і знизити рівень стресу. Медитаційна практика позитивно впливає на емоційну стійкість.

3. Встановлення меж: важливо визначити свої межі й навчитися говорити «ні», коли це потрібно. Це допоможе запобігти перевантаженню і стресу, що можуть підірвати емоційну стійкість.

4. Самодослідження: футболістам необхідно вивчати себе та свої емоції, звертати увагу на ситуації, що викликають негативні емоції, й шукати способи змінити їх сприйняття та свої реакції на них.

5. Фізична активність: систематичні фізичні тренування можуть не лише покращити фізичне здоров'я, але й сприяти релаксації, зниженню стресу та збільшенню енергії.

6. Підтримка соціальних відносин: маючи підтримку та позитивні взаємини з близькими людьми, можна почуватися сильнішими й більш стійкими емоційно, ніж без цього.

7. Розвиток позитивного мислення: необхідно використовувати позитивні підходи до життя: вдячність, оптимізм і пошук позитивних аспектів у важких ситуаціях, варто вчити з дитинства пишатися власними досягненнями та зусиллями.

8. Швидкість реакції на подразник: систематичні тренування щодо психологічної стійкості забезпечать позитивні, оперативні реакції на подразники.

Ці фактори можуть бути використані як самотійно, так і в межах роботи з професійним психологом або тренером. Тренування психологічної стійкості є

процесом, який потребує часу, терпіння і практики, але він може принести значну користь для психологічного добробуту.

Також тренуванням психологічної стійкості є використання рольової гри або симуляційних тренувань. Спортсмени можуть відображати ситуації під час змагання: важкі погодні умови, помилки на полі або прямий контакт з суперниками. Це дозволяє їм навчитися ефективно реагувати на стресові ситуації та зберігати емоційну стійкість у реальних умовах.

Крім того, тренери можуть проводити тренування з комунікації та психологічної підтримки. Спортсменів навчають знаходити способи підтримувати одне одного під час змагань, якщо виникає стрес або незручні ситуації. Взаємодія та підтримка команди може допомогти кожному спортсменові зберегти спокій та емоційну стійкість.

Під час тренувань доцільно моделювати участь у змаганнях більш високого рівня, щоб участь у змаганнях нижчого рівня проходила легше, без емоцій. Важливо знати, що тренування психологічної стійкості є індивідуальним процесом і кожен успішний спортсмен має власні методи та стратегії. Це може включати роботу з психологом, вивчення літератури про психологічну стійкість, а також виявлення інших способів керування емоціями, які підходять саме для них.

3.3. Психологічні проблеми професійних футболістів на прикладі Бояна Кркіча та Марко Асенсіо.

Психологічне здоров'я футболістів стало однією з найактуальніших тем сучасного спорту, оскільки високий рівень конкуренції, очікування громадськості, постійна медійна увага та внутрішній тиск спричиняють серйозні емоційні й ментальні навантаження. Незважаючи на фізичну готовність та технічні здібності, багато професіоналів стикаються з депресією, панічними атаками, синдромом емоційного вигорання, зниженням мотивації та тривожністю, які можуть призводити до зриву кар'єри. У цьому контексті особливу увагу заслуговують публічні історії футболістів, які відкрито поділилися власними труднощами - зокрема, Бояна Кркіча та Марко Асенсіо.

Боян Кркіч: синдром тривожності і крах великої надії. Боян Кркіч, вихованець «Барселони» та один із найяскравіших талантів свого покоління, на початку кар'єри здавався приреченим на велич. Його технічні навички, бачення поля й результативність у юнацьких командах були вражаючими: за даними клубної академії «Ла Масія», Кркіч забив понад 900 голів у юнацьких лігах до моменту дебюту у першій команді [51]. У 17 років він уже грав у Лізі чемпіонів та забивав у Прімері, що миттєво породило медійний образ «нового Мессі».

Однак за публічною еуфорією ховалася інша правда - гравець із дитинства боровся з генералізованим тривожним розладом і панічними атаками. Як він згодом визнавав, психологічне навантаження на юного футболіста перевищувало його здатність адаптуватися: «Люди бачили лише зовнішнє: голи, пресу, обкладинки. Але ніхто не знав, що перед кожним матчем я не міг спати і дихати, мене ламало від страху» - розповідав Кркіч у документальному інтерв'ю для The Players' Tribune [68].

Він зізнається, що вже в підлітковому віці не витримував тиску від преси, фанатів та тренерського штабу. Ситуація досягла апогею у 2008 році, коли Кркіч відмовився їхати на Євро у складі збірної Іспанії - попри те, що перебував у чудовій формі й мав повну довіру тренера. Причиною стала панічна атака під час зборів національної команди, яку він тоді був не в змозі пояснити публічно.

Цей випадок ілюструє критично важливу проблему у світовому футболі: ігнорування ментального здоров'я молодих гравців в умовах гіперкомпетитивного середовища. Кркіч наголошував, що не наважувався відкрито заявити про свою проблему через страх бути осміяним або втратити місце у складі: «У футбольному середовищі показати емоції чи страх - це означає бути слабким. А слабких там не приймають» [68].

Замість психологічної підтримки клуби часто фокусуються на фізичній підготовці, ігноруючи той факт, що ментальна вразливість може знищити кар'єру навіть найталановитішого гравця. Після «Барселони» Боян грав за низку клубів у Європі та США, але жоден з них не став для нього стабільною платформою.

Постійні переходи, очікування повернення до «старого рівня» та самоізоляція лише посилювали його стан.

Після завершення кар'єри у 2023 році, Боян став одним з перших топових гравців, хто публічно почав говорити про психічне здоров'я у футболі. Його приклад змінив наратив у спортивному суспільстві: тепер тривожність і панічні розлади визнаються не як прояв слабкості, а як частина реальності спортсмена, з якою потрібно працювати системно.

Аналіз випадку Кркіча демонструє кілька ключових висновків:

- навіть у системах найвищого рівня (як-от «Ла Масія») може бракувати ментальної підтримки для гравців;
- медіа та суспільний тиск є одним з основних тригерів для психологічних розладів у футболістів, особливо молодих;
- відсутність нормалізації психологічної допомоги призводить до роками прихованих проблем, які зрештою ламають кар'єри.

Його історія - приклад, як кар'єра може розпочатися блискуче, але завершитися тихо і передчасно, якщо футболіст не має доступу до належної психологічної підтримки та не відчуває безпечного середовища для відкритого діалогу про свій ментальний стан.

Марко Асенсіо: емоційна втрата мотивації після травми. Ще одним знаковим прикладом психологічної вразливості у професійному футболі є випадок іспанського гравця Марко Асенсіо, який після яскравого старту в мадридському «Реалі» та стрімкого підйому на міжнародному рівні зіткнувся з глибокою психологічною кризою, спровокованою серйозною травмою. У липні 2019 року під час передсезонного матчу проти «Арсеналу» Асенсіо розірвав передню хрестоподібну зв'язку коліна - один із найстрашніших діагнозів для футболіста. Попри те, що фізичне відновлення тривало близько 10 місяців, психологічні наслідки виявилися значно глибшими і складнішими.

«Я не міг бачити, як тренується команда. Усе нагадувало про те, чого я позбувся. Мені здавалося, що я більше не зможу повернутися. Я вперше задумався,

чи маю сили продовжувати» - зізнавався Асенсіо в інтерв'ю після повернення на поле [45].

Феномен емоційної ізоляції - типова реакція спортсменів після травми. У період реабілітації багато гравців переживають втрату своєї ролі, сенсу діяльності, а іноді - і частини своєї особистості. Як зазначає Клеменс Хеллінгер, спеціаліст із психічного здоров'я у спорті, «тривала травма може призвести до відчуття втрати особистої ідентичності, адже більшість професійних футболістів тотально ототожнюють себе зі своєю грою» [67].

У випадку Асенсіо психологічна криза була ускладнена кількома чинниками:

- високі очікування після прориву в «Реалі»: молодий гравець уже забивав у фіналі Ліги чемпіонів, отримував довіру тренера Зідана і вважався ключовим у майбутньому проекті команди. Травма обірвала цю траєкторію розвитку;

- медіа-присутність та тиск: численні публікації, прогнози щодо тривалості відновлення, очікування фанатів щодо «швидкого повернення» — усе це формувало додаткове психологічне навантаження;

- почуття ізолюваності: як він сам зазначав, найбільш болісним було перебування поза колективом. Це підсилює тезу, що для багатьох гравців команда є ключовим джерелом психологічної опори.

Цей випадок підтверджує дані емпіричних досліджень, згідно з якими 70% футболістів після важкої травми переживають симптоми депресії, тривожності або втраченого сенсу [98]. На відміну від численних аналогічних випадків, Асенсіо отримав доступ до комплексної психологічної підтримки, зокрема роботи з ментальним коучем, що стало вирішальним фактором у його поступовому відновленні. Він неодноразово наголошував, що боротьба була насамперед внутрішньою: «Фізично я вже був готовий, але повернути впевненість - це зовсім інша справа. Психологічно це була моя найтяжча боротьба» [45].

Аналіз ситуації з Асенсіо дозволяє зробити кілька ключових висновків:

- 1) психологічні наслідки спортивної травми часто тривають довше, ніж фізичні, й потребують системної терапевтичної роботи;
- 2) гравці потребують не лише медичної реабілітації, але й цілеспрямованої психологічної підтримки, яка має бути інтегрованою частиною процесу відновлення;
- 3) мотивація та відчуття причетності до команди - критично важливі фактори у збереженні ментального здоров'я травмованого спортсмена.

Випадок Асенсіо є свідченням того, що навіть у топ-клубах світового рівня гравці не застраховані від психологічного вигорання. Однак своєчасна допомога, відкрита комунікація та підтримка з боку клубу і родини можуть стати ключем до повернення не лише на поле, а й до внутрішньої стійкості.

Отже, приклади Бояна Кркіча та Марко Асенсіо демонструють, що психологічні труднощі: тривожність, панічні атаки, емоційна втрата мотивації, можуть істотно впливати на професійну кар'єру футболіста, незалежно від рівня таланту чи досягнень. У випадку Кркіча психологічний тиск і відсутність підтримки призвели до передчасного зниження результативності, тоді як Асенсіо, зазнавши кризи після травми, зумів відновитися завдяки психологічному супроводу. Обидва кейси підкреслюють критичну роль ментального здоров'я у футболі та потребу в системній психологічній підтримці гравців.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дипломної роботи було реалізовано завдання, що полягали у виявленні проявів психологічної стійкості футболістів у різних ігрових ситуаціях на командному та індивідуальному рівнях, а також у дослідженні основних психологічних проблем професійних футболістів та їхнього впливу на успішність спортивної кар'єри.

У ході аналізу участі футболістів у міжнародних змаганнях встановлено, що психологічна стійкість відіграє визначальну роль у здатності гравців ефективно функціонувати в умовах підвищеного змагального тиску, високої відповідальності за результат та жорсткої конкуренції. Виявлено, що на командному рівні

психологічна стійкість проявляється через згуртованість, стабільність командної взаємодії, ефективну комунікацію між гравцями та здатність команди відновлювати ігрову рівновагу після помилок або пропущених голів. На індивідуальному рівні вона характеризується емоційною саморегуляцією, концентрацією уваги, стійкістю до зовнішнього тиску та здатністю приймати оптимальні рішення у вирішальних ігрових епізодах.

Дослідження психологічних аспектів результативності в матчах Ліги чемпіонів УЄФА та Ліги Європи УЄФА підтвердило, що команди й гравці з вищим рівнем психологічної стійкості демонструють більшу стабільність результатів, ефективніше реалізують ігрові можливості у вирішальних фазах турнірів та краще адаптуються до стресових ситуацій.

На основі аналізу індивідуальних прикладів професійних футболістів встановлено, що психологічні проблеми, зокрема тривожність, страх помилки, надмірний тиск очікувань, публічна критика та недостатня психологічна підтримка, можуть істотно впливати на ігрову форму і загальну динаміку спортивної кар'єри. Виявлено, що ігнорування психологічних чинників здатне призводити до емоційного виснаження, втрати впевненості та тимчасового або тривалого спаду результативності навіть у висококваліфікованих спортсменів.

Отже, результати дослідження підтверджують, що психологічна стійкість є критично важливим фактором ефективної діяльності футболістів у міжнародних змаганнях, а своєчасне виявлення психологічних проблем і системна психологічна підтримка є необхідними умовами збереження високого рівня результативності та довгострокової успішності спортивної кар'єри.

РОЗДІЛ 4

РОЗРОБЛЕННЯ КУРСУ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПОСИЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

4.1. Аналіз існуючих програм психологічної підготовки у професійному футболі.

Психологічна підготовка стала невіддільною складовою сучасного професійного футболу. В умовах постійного інформаційного тиску, високої конкуренції, частих змін у графіках, публічності та очікувань мільйонів уболівальників, потреба у ментальній стійкості гравців є не менш важливою, ніж фізична чи технічна підготовка. Останніми роками міжнародні футбольні організації, національні федерації, профспілки футболістів і клуби провідних чемпіонатів світу почали системно впроваджувати програми психологічної підтримки, що охоплюють як гравців, так і тренерський штаб, персонал, а іноді й родини футболістів.

4.1.1. Міжнародний досвід і ініціативи.

Одним з наймасштабніших проєктів останнього десятиліття стала кампанія #ReachOut, запущена FIFA у серпні 2021 року у партнерстві з Всесвітньою організацією охорони здоров'я та регіональними футбольними конфедераціями [53]. Основною метою кампанії було зменшення стигми навколо ментального здоров'я, зокрема тем депресії, тривожності, посттравматичного стресового розладу. У кампанії брали участь такі відомі гравці, як Аліна, Веро Бокете, Кафу, Лауру Джорджес, Луїса Гарсію, Шабані Нонду, Патрісію Паніко, Фару Вільямса та Вальтера Зенгу. FIFA.com також поспілкується з колишнім форвардом «Болтона Вондерерз» та збірної Великої Британії Марвіном Сорделлом та Сонні Пайком, якого у 14 років назвали «наступною великою річчю», про їхній досвід боротьби з депресією. Тереза Енке також розповідає про біль втрати близької людини через самогубство та свою роботу з Фондом Роберта Енке [53].

Ключовим документом від FIFA став «Mental Health Toolkit» [89], що включає практичні рекомендації для тренерів, лікарів, менеджерів і самих гравців

щодо виявлення симптомів виснаження, депресії, тривожних розладів, а також надає приклади впровадження психологічної підтримки в командах. У звіті наведено такі статистичні дані:

- 23 % футболістів повідомляють про порушення сну;
- 9 % - мають симптоми депресії;
- 7 % - симптоми тривожності;
- загальні психічні труднощі у 9 % гравців [89].

FIFA також започаткувала співпрацю з мобільним додатком Calm, що дозволив учасникам Чемпіонату світу 2022 року безкоштовно користуватися інструментами для сну, медитації та зниження тривожності. Дослідження користувачів Calm довели ефективність контенту Calm - постійні користувачі додатку повідомляють про покращення психічного стану на 84%, зменшення стресу на 81% та покращення якості сну на 73% [52].

Ще однією помітною ініціативою стала програма від FIFPRO - Міжнародної федерації професіональних футболістів - під назвою «Are You Ready to Talk?». Вона стартувала у 2021 році й була націлена на подолання мовчання навколо психологічних проблем у роздягальнях та серед колег. Програма включала серію освітніх відео, онлайн-курсів та поради для гравців. Ще у 2015 році FIFPRO оприлюднила тривожні дані: 38 % активних футболістів визнавали симптоми депресії, однак менше ніж 10 % зверталися до психологів через страх бути незрозумілими чи втратити контракт [54].

На європейському рівні працює також програма «UEFA Take Care» - це комплексна ініціатива, спрямована на зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей і молоді через футбол. Вона включає шість тематичних модулів (психічне здоров'я, фізична активність, харчування, цифрова залежність, вживання психоактивних речовин, безпека дорожнього руху) та надає практичні інструменти - подкасти, відео, документальні фільми й освітні сесії. Особливу увагу приділено темі ментального здоров'я: програма допомагає розпізнавати ознаки психологічних труднощів, знижувати стигму та підтримує відкритий діалог у

командах і школах. Матеріали доступні онлайн для клубів, тренерів, вчителів і батьків [94].

4.1.2. Психологічна підтримка у клубах та національних збірних.

У провідних європейських клубах, таких як Manchester City, Bayern Munich, FC Barcelona, функціонують постійні психологічні служби. Їхня діяльність включає як індивідуальні консультації, так і групову роботу, зокрема в рамках стратегічних сесій командної динаміки, кризового консультування (наприклад, після травм чи поразок) та підтримки після критики у соцмережах.

За даними Andersen [43], у Manchester City щотижнево проводяться індивідуальні зустрічі з психологом, з метою підтримки фокусу, боротьби зі страхом помилки та збереження позитивного емоційного стану.

Аналогічний підхід активно використовується у німецькій збірній, яка ще з 2004 року включає спортивного психолога до складу тренерського штабу. Особливо успішно цю модель реалізовано під час підготовки до Чемпіонату світу 2014 року, коли Німеччина виборола титул, частково завдяки ефективній ментальній підготовці [76].

Французька федерація футболу у 2018 році запровадила програму «Mental Game», яка охоплює молодіжні академії та національні збірні. Її концепція базується на когнітивно-поведінковій терапії та передбачає розвиток особистісної відповідальності гравців, зміцнення впевненості в собі, управління емоціями й подолання фрустрацій [87].

РФА у Великій Британії є одним з найактивніших суб'єктів у сфері психологічної підтримки гравців. Організація забезпечує:

- цілодобову лінію підтримки;
- доступ до понад 200 кваліфікованих терапевтів по всій країні;
- партнерство з клінікою Sporting Chance;
- тренінги для клубів та індивідуальні програми відновлення.

У першій половині 2019 року до послуг психологів звернулося 355 професійних гравців, що вже перевищило показник за весь 2018 рік [79]. Таке

зростання свідчить як про ефективність програм, так і про поступове подолання упередження.

Клуби англійської Прем'єр-ліги також впроваджують інноваційні підходи. Наприклад, «Ліверпуль» має штатного спеціаліста з ментального здоров'я, який працює над адаптацією гравців після травм, боротьбою зі стресом, а також протидією онлайн-булінгу.

4.1.3. Приклад Австралії: AFL як модель комплексної підтримки.

Австралійська футбольна ліга запровадила чотирирівневу програму психологічної підтримки: профілактика, просвіта, інтервенція та реабілітація, що охоплює всі рівні учасників - від юнацьких академій до гравців вищої ліги. Кожен клуб має щонайменше одного спортивного психолога та координатора добробуту, що відповідає за ментальне здоров'я команди. На національному рівні реалізується програма «Manage Your Mind», яка охоплює ключові теми: розпізнавання когнітивних спотворень, робота зі стресом, самоспостереження та тренінги mindfulness для гравців, тренерів і капітанів команд.

У 2023–2024 роках AFL також розширила обов'язкову освітню складову: понад 1 300 спортсменів пройшли інтерактивні сесії щодо управління емоціями, адаптації після травм, та профілактики психічного вигорання. Дослідження, проведене AFL Players' Association, засвідчило, що після участі в програмі рівень відкритості до обговорення ментального стану зріс на 46 %, а кількість гравців, які добровільно звернулись по психологічну допомогу - на 39 % [44]. Важливим компонентом є також підтримка ветеранів: колишні гравці залучаються як ментори у відновлювальних блоках.

Цей багаторівневий підхід створює інклюзивне середовище, де ментальне благополуччя є частиною культури ліги. AFL вважається однією з найсистемніших моделей інтеграції психології у спорт, що може бути прикладом для наслідування у міжнародному контексті [44; 71; 82].

4.1.4. Український контекст: стан і перспективи психологічної підтримки у професійному футболі.

Попри зростаюче усвідомлення важливості ментального здоров'я у спорті, в Україні досі відсутня цілісна система психологічної підготовки у футболі. Переважна більшість клубів не мають у структурі постійного спортивного психолога, а підтримка гравців обмежується спорадичними консультаціями або лекціями у межах короткострокових проєктів.

Провідні українські футбольні клуби, такі як «Шахтар» Донецьк та «Динамо» Київ, справді вдаються до залучення психологів, однак ці практики не мають статусу інституціоналізованої частини підготовки. Наприклад, у сезоні 2020/2021 «Шахтар» співпрацював із фахівцем із кризової психології після складного періоду пандемії COVID-19, однак така співпраця не стала регулярною. Подібна ситуація характерна і для інших клубів УПЛ, де ментальне здоров'я залишається «особистою справою» гравців.

У 2022 році Українська Асоціація Футболу вперше включила до програми підвищення кваліфікації тренерів модуль з психологічної компетентності, який охоплює теми:

- емоційна саморегуляція;
- робота з травматичним досвідом;
- управління груповою динамікою;
- етика підтримки у кризових ситуаціях [27].

Однак такий модуль має рекомендаційний характер, не передбачає обов'язкової атестації психологічної готовності тренерів і не забезпечує включення психолога до тренерського штабу на постійній основі. Це суттєво відрізняє ситуацію в Україні від практик, прийнятих у провідних футбольних системах Європи, де ментальне здоров'я інтегроване в повсякденний процес підготовки.

Згідно з результатами опитування, проведеного Спілкою спортивних журналістів України у 2023 році, лише 14 % гравців УПЛ зверталися за психологічною допомогою, і тільки 5 % вважають, що клуб забезпечує достатню

підтримку в цьому напрямку [9]. Це може бути пов'язано з високим рівнем стигматизації психологічних проблем, страхом втратити місце у складі або показати «слабкість» перед тренерами й партнерами.

Крім того, війна в Україні наклала глибокий відбиток на психологічний стан гравців. Втрата рідних, вимушені переїзди, емоційне напруження й тривожність створюють додаткове ментальне навантаження, з яким гравці залишаються наодинці. У відповідь на це у 2023 році було започатковано кілька неурядових ініціатив, зокрема курс «Спорт і психічне здоров'я» від Mental Health for UA, але ці програми не є масштабними та не інтегровані в структуру українського футболу [34].

4.2. Вимоги та критерії до ефективних програм для збереження психічного здоров'я спортсменів.

Підвищення уваги до психічного здоров'я в спорті, особливо на професійному рівні, призвело до появи численних програм підтримки. Однак ефективність таких програм безпосередньо залежить від їхньої структури, наукової обґрунтованості та адаптивності до потреб спортсменів. Визначення чітких вимог і критеріїв ефективності дозволяє уникнути формалізму й забезпечити реальний позитивний вплив на благополуччя гравців.

1) Наукова обґрунтованість та доказова база: однією з головних вимог до будь-якої програми збереження психічного здоров'я є її наукова обґрунтованість. Програма має ґрунтуватися на сучасних дослідженнях у галузі клінічної та спортивної психології, з урахуванням специфіки впливу стресу, вигорання, змагальної тривожності та травматичних переживань у спортсменів. Наприклад, згідно з результатами метааналізу, когнітивно-поведінкова терапія та тренінги саморегуляції демонструють стабільну ефективність у зниженні рівня тривожності та підвищенні стресостійкості у професійних спортсменів [87].

2) Індивідуалізація та контекстуальна чутливість: програми мають бути адаптивними до віку, статі, типу спорту, рівня підготовки та психоемоційного профілю спортсменів. Не існує універсальної моделі, ефективною для всіх.

Індивідуалізований підхід дозволяє враховувати особистісні відмінності та емоційні потреби гравців. Наприклад, програми для молодіжних збірних повинні включати освітні модулі про емоційну грамотність, тоді як програми для гравців вищої ліги - акцент на профілактиці вигорання та посттравматичній підтримці [87].

3) Регулярність та інтеграція в тренувальний процес: ефективність психологічної підтримки зростає тоді, коли вона не обмежується одноразовими сесіями чи лекціями, а інтегрується в структуру тренувального процесу. Дослідження показали, що програми з постійною присутністю спортивного психолога у тренерському штабі дають кращі результати у сфері ментального добробуту гравців, ніж зовнішні одноразові консультації [76].

4) Мультидисциплінарний підхід: успішні програми базуються на співпраці психологів, лікарів, тренерів, дієтологів і соціальних працівників. Залучення кількох спеціалістів дозволяє врахувати комплексний вплив факторів (фізичних, психосоціальних, емоційних) на стан спортсмена. Наприклад, модель High Performance Mental Health Framework від Австралійського інституту спорту передбачає участь психолога, нутриціолога, тренера та координатора повернення після травм [82].

5) Доступність та довіра до фахівця: ефективна програма передбачає постійну доступність підтримки та високий рівень довіри між гравцем і психологом. Психолог повинен бути інтегрованим членом команди, а не зовнішнім консультантом. За даними дослідження, 38% професійних футболістів не звертаються по допомогу через страх стигматизації або недовіру до фахівців [54].

6) Профілактична спрямованість та психоосвіта: успішні програми не обмежуються реагуванням на кризи, а мають профілактичну спрямованість: тренінги з емоційної грамотності, розпізнавання тривожних станів, стратегії подолання, просвітницькі заходи для гравців, тренерів і навіть батьків (особливо в дитячо-юнацькому спорті). Наприклад, у межах програми UEFA Take Care використовуються плакати, подкасти, освітні сесії, що формують культуру безпечного обговорення емоцій [94].

7) Можливість моніторингу та оцінки ефективності: програма повинна передбачати інструменти для оцінювання результативності: опитувальники психологічного стану, зворотний зв'язок від гравців, аналіз емоційного клімату в команді. Це дозволяє адаптувати підходи, виявляти слабкі місця та документувати успіхи.

Отже, ефективна програма збереження психічного здоров'я спортсменів повинна бути науково обґрунтованою, регулярною, індивідуалізованою, інтегрованою в тренувальний процес та здатною до адаптації. Успіх таких ініціатив залежить не лише від компетентності фахівців, а й від готовності спортивного середовища сприймати ментальне здоров'я як таке саме важливе, як і фізичне. Українському футболу варто орієнтуватися на міжнародний досвід (AFL, UEFA, AIS, FIFPRO), адаптуючи ці моделі з урахуванням національного контексту, ресурсів і потреб гравців.

4.3. Розроблення власного курсу для підвищення психологічної стійкості та запобігання емоційному вигоранню.

З метою визначення реального стану психологічної стійкості спортсменів, рівня стресу та ставлення до психологічної підтримки у професійному футболі було проведено анкетування двох груп респондентів: футболістів та тренерського штабу (включно зі спортивним психологом). Загалом участь у дослідженні взяли 20 учасників, серед яких 15 професійних футболістів (віком 18–38 років) та 5 представників тренерського штабу. Анкетування проводилося анонімно, що забезпечило відкритість відповідей і підвищило достовірність результатів.

Анкетування складалося з 30 запитань змішаного формату (тестові, напіввідкриті та відкриті питання). Їх структуровано у сім тематичних блоків: загальні відомості, психічний стан та стрес, реакція на поразки, критику та тиск, психологічна підтримка та культура команди, стратегії відновлення та самопідтримки, оцінка інтересу до психологічного курсу та заключні відкриті запитання.

Учасники представляли різні ігрові позиції, рівні професійності та досвідченості. Значна частина опитаних (особливо старші гравці) мають досвід виступів у міжнародних турнірах – 53,3% опитаних, тоді як молодші, переважно на рівні клубних або юнацьких змагань – 46,7% опитаних (рис 4.1).

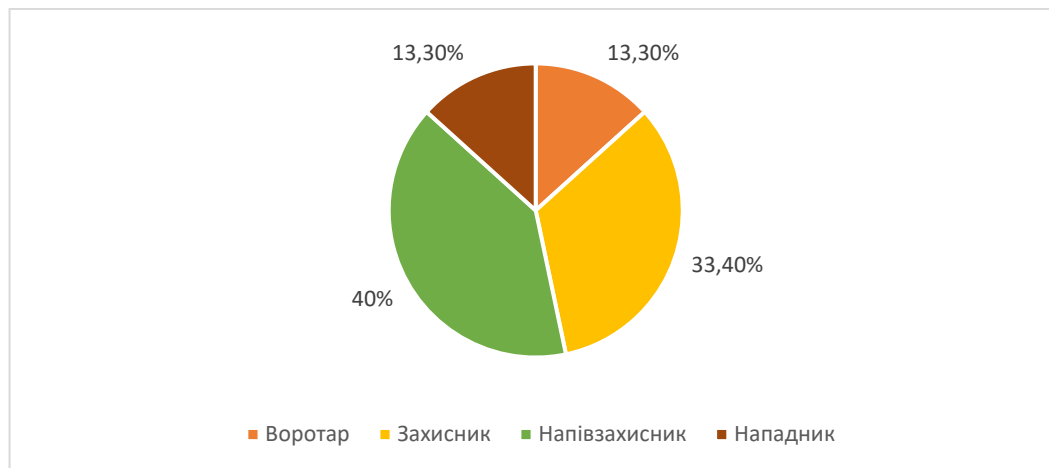


Рис. 4.1. Розподіл гравців за позиціями

Джерело: створено автором на основі власного дослідження.

Рис. 4.1 демонструє, які ігрові ролі представляють учасники опитування. Розподіл за позиціями важливий для подальшого аналізу, адже психологічне навантаження може суттєво відрізнятися залежно від положення гравця.

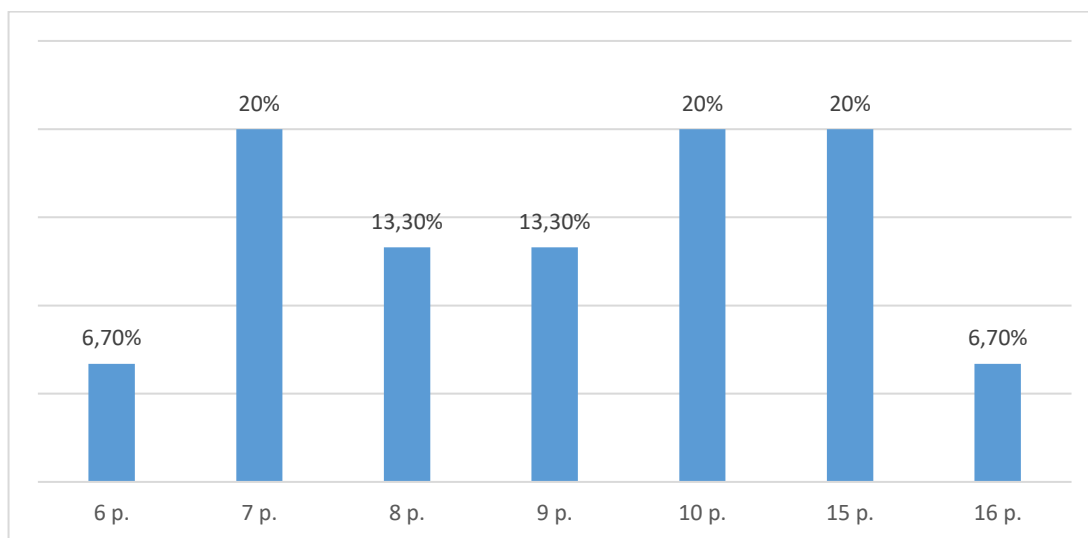


Рис. 4.2. Досвід (у роках) гравців у футбольній діяльності

Джерело: створено автором на основі власного дослідження.

Рис. 4.2 ілюструє рівень підготовки та кількість років у футболі серед респондентів. Ці дані дозволяють оцінити, як досвід і рівень змагань можуть впливати на психологічну стійкість спортсменів та їх запит на підтримку.

Отримані результати засвідчили, що переважна більшість гравців періодично стикається з психоемоційним виснаженням – 53,3%. Лише незначна частина респондентів вказала, що лише іноді відчуває психологічний тиск протягом сезону – 46,7% (рис. 4.3).

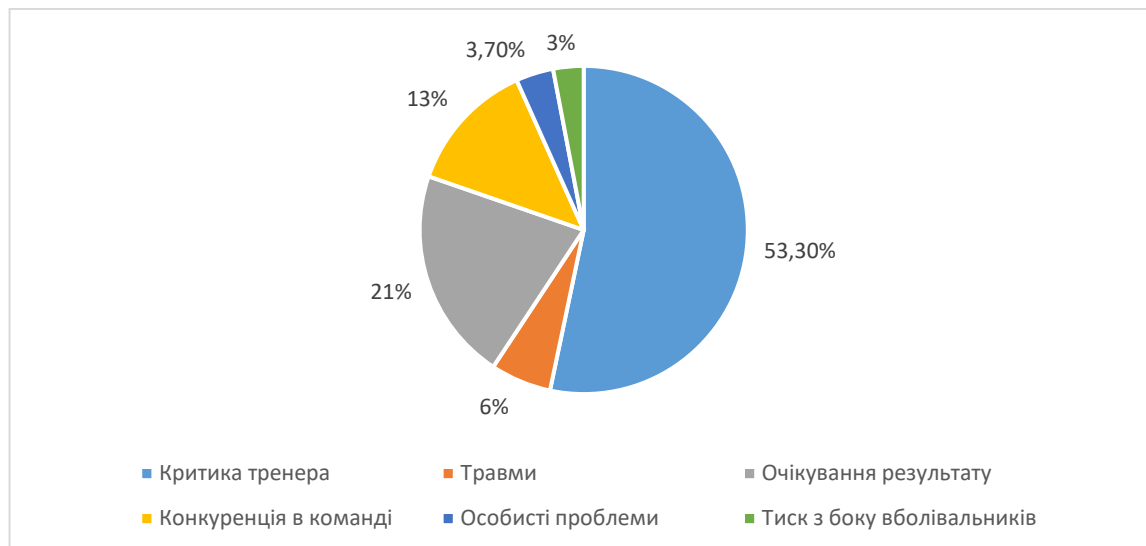


Рис. 4.3. Найбільш поширені джерела стресу у футболістів

Джерело: створено автором на основі власного дослідження.

Особливо тривожним індикатором стало те, що частина футболістів вказала на тривожні стани, безсоння та думки про завершення кар'єри через психологічний тиск. Цей фактор свідчить про можливу наявність прихованих депресивних станів або вигорання.

Результати показали, що психологічне реагування на поразки та зовнішній тиск часто має затяжний характер. Більшість респондентів схильні до самокритики, а частина — до блокування емоцій або уникання контактів (рис. 4.4 та рис. 4.5).

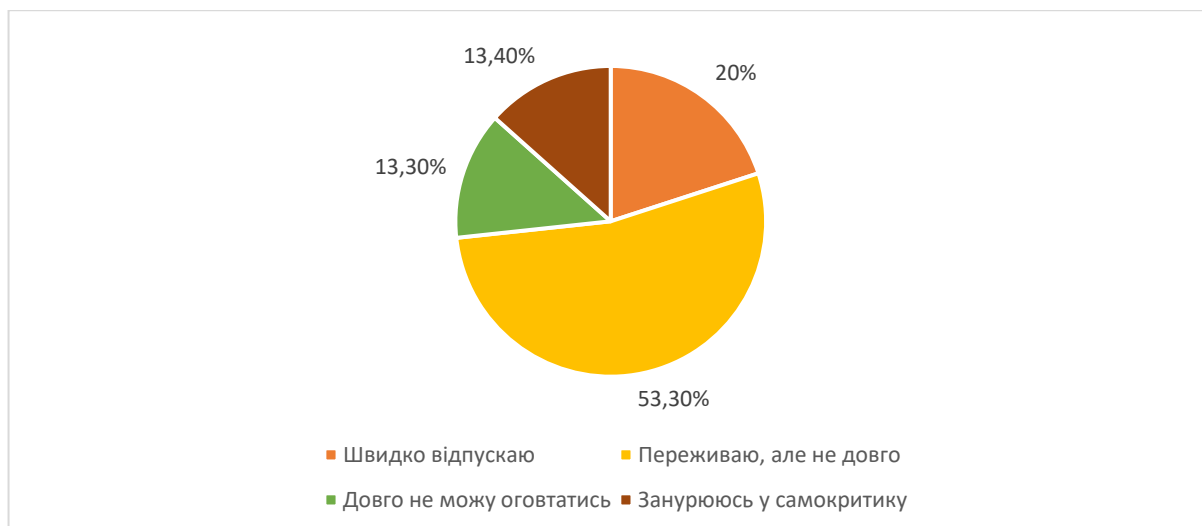


Рис. 4.4. Реакція гравців на поразки

Джерело: створено автором на основі власного дослідження.

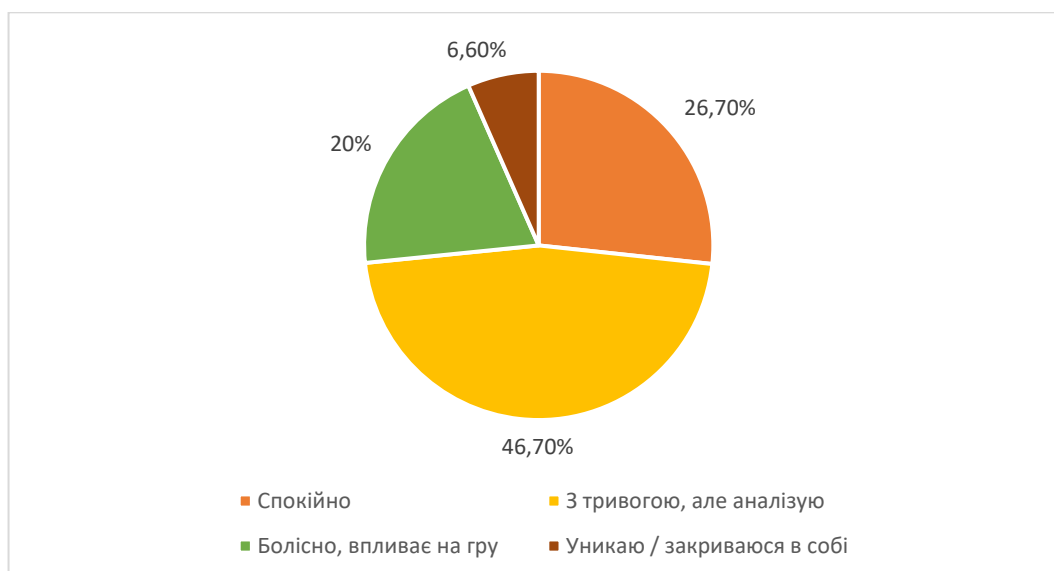


Рис. 4.5. Ставлення гравців до критики

Джерело: створено автором на основі власного дослідження.

Ці дані свідчать про недостатній розвиток навичок емоційної регуляції, що є ключовим елементом психологічної стійкості.

Лише окремі респонденти мають регулярний доступ до спортивного психолога – 40%, а більшість (60%) - досі не зверталися по допомогу або не розглядають це як норму. Частина гравців зазначила, що у їхньому футбольному середовищі не прийнято відкрито говорити про ментальне здоров'я – 46,7%, що свідчить про упереджене ставлення до цього питання.

Більшість гравців використовують пасивні техніки (сон 20%, відпочинок 24,3%, спілкування 53%), тоді як активні (консультації з психологом, дихальні техніки – 2,7%) застосовують рідко або не використовують зовсім.

Переважає більшість футболістів висловила зацікавлення у проходженні курсу розвитку психологічної стійкості. Найбільш очікуваним форматом є:

- відеоуроки з практичними вправами – 13,3%;
- онлайн-формат або змішана модель навчання – 73,3%;
- офлайн-формат – 13,4%.

Найзапитуванишими темами стали:

- як впоратись зі стресом? – 29%;
- робота зі страхом помилок – 22,6%;
- післятравматичне відновлення – 19,4%;
- підтримка командного духу – 22,5%;
- баланс між спортом і особистим життям – 6,5%.

Другий блок анкетування проходило 5 учасників, серед яких спортивний психолог, головний тренер, асистент тренера, тренер із фізичної підготовки і молодий тренер. Анкета включала 30 запитань, що дозволили отримати експертну оцінку актуальності психологічної підготовки у спорті.

Отримані дані свідчать, що тренери оцінюють психологічну стійкість сучасних гравців переважно як середню або недостатню, а рівень тривожності - високий. На думку респондентів, основними проявами дестабілізації є:

- тривога перед матчем – 38%;
- зниження мотивації – 22%;
- нестабільна самооцінка – 17%;
- втрата концентрації – 13%;
- перевтома/вигорання – 10%.

Усі респонденти тренерської групи погодилися з необхідністю створення спеціалізованого курсу. Найефективнішим форматом вони вважають гібридну модель — поєднання онлайн-модулів, тренінгів та індивідуальних консультацій (рис. 4.6).

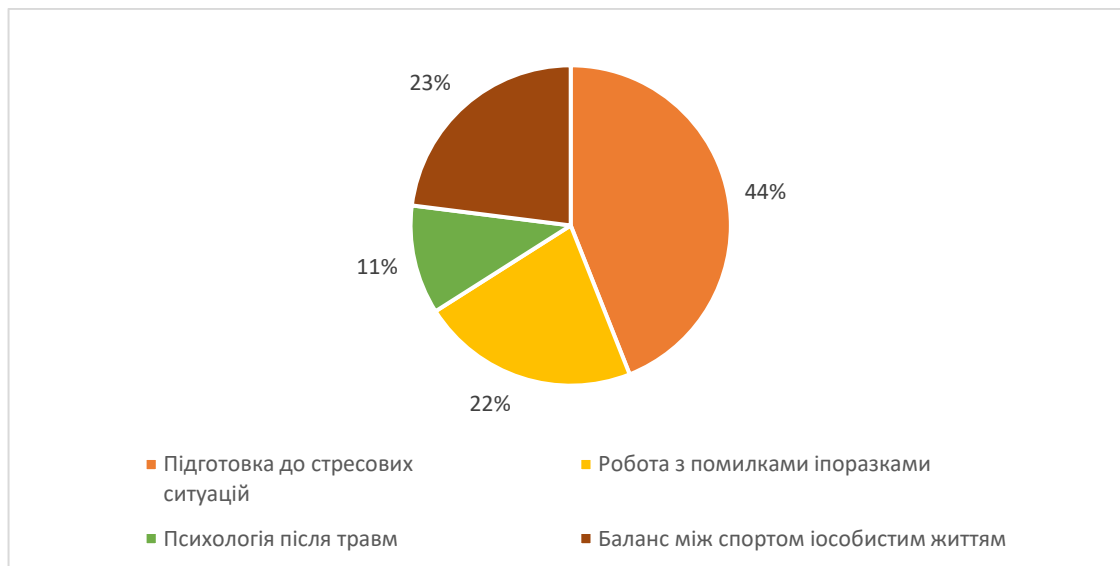


Рис. 4.6. Основні теми, які потрібно опрацювати з гравцями

Джерело: створено автором на основі власного дослідження.

Аналіз результатів анкетування дозволяє зробити такі ключові висновки:

1. Психологічні труднощі є поширеними та системними серед футболістів незалежно від віку та досвіду.
2. Упередження щодо ментального здоров'я в спорті зберігається, що ускладнює своєчасне звернення по допомогу.
3. Гравці демонструють високу зацікавленість у психологічній підтримці, однак не володіють достатніми навичками саморегуляції.
4. Тренерська спільнота усвідомлює важливість психологічної складової, але часто не має інструментів або системи її впровадження.
5. Обидві групи респондентів підтвердили необхідність розроблення курсу, який допоможе ефективно справлятися зі стресом, підвищувати впевненість і внутрішню мотивацію, розвивати навички самоконтролю емоцій та запобігати професійному вигоранню.

З огляду на це було розроблено авторський курс «Mental Edge: Психостійкість у дії», який поєднує теоретичну підготовку, практичні вправи,

цифрові інструменти самодіагностики та інноваційний підхід — щоденник психологічного балансу в інтерактивному форматі. У межах дипломної роботи для курсу було створено власний веб-сайт, де гравці можуть вести інтерактивний щоденник психологічного стану, користуватися порадами з модулів курсу та переглядати відео-уроки [78].

Структура курсу «Mental Edge: Психостійкість у дії»

Модуль 1. Психостійкість: основи і застосування у футболі.

- A. Адаптація до тиску з боку вболівальників, медіа та керівництва.
- B. Кейс-аналіз реальних матчів з акцентом на психоемоційні реакції.

Модуль 2. Розпізнавання та попередження емоційного вигорання

- A. Симптоми, фази та ризики.
- B. Техніка «особистого моніторингу ресурсу»: оцінка свого стану за 5-ма критеріями щотижня.

Модуль 3. Навички емоційної саморегуляції.

- A. Дихальні техніки, короткі візуалізації перед іграми.
- B. Практика «ментального перезавантаження» під час серій невдач.

Модуль 4. Психологічна гнучкість та адаптивне мислення.

- A. Робота з негативними думками, «тестування реальності».
- B. Техніка «перекадрування» ситуацій.

Модуль 5. Комунікація та підтримка в команді.

- A. Побудова довіри, активне слухання, роль капітана.
- B. Вправа «ментальний партнер»: обирається партнер по команді для взаємної підтримки.

Модуль 6. Цифровий вплив і захист для психіки.

- A. Як уникати впливу хейту, алгоритм емоційного дистанціювання.
- B. Робота з тренером/менеджером над створенням безпечного цифрового середовища.



Рис. 4.7. Інфографіка структури курсу «Mental Edge»

Джерело: складено автором на основі власного дослідження.

У межах даного дослідження було впроваджено інноваційний інструмент - інтерактивний щоденник «Психобаланс», розроблений у форматі цифрової Google Forms (рис. 4.7). Його метою стало вивчення психологічного стану футболістів та визначення актуальних проблем, що впливають на їхню мотивацію, емоційну стабільність, стресостійкість і процес відновлення. Регулярне заповнення щоденника дозволило зафіксувати індивідуальні зміни в емоційному фоні, рівні навантаження, самооцінці та загальному самопочутті спортсменів, що надало можливість сформулювати більш комплексне розуміння психологічних викликів, притаманних сучасним футболістам. Отримані дані стали базою для формування подальших елементів курсу, спрямованих на підвищення психологічної стійкості, профілактику емоційного вигорання та підтримку ментального благополуччя спортсменів.

Щодня гравець оцінював:

- рівень тривожності (за шкалою 1–10);
- енергетичний ресурс;

- якість сну;
- мотивацію до тренування;
- емоційну підтримку в команді.

Ранкове самоспостереження (07:00–12:00)

- 1) Рівень тривожності (шкала 1–10). Додатково можна обрати коментар або вписати свій.
- 2) Енергетичний ресурс. Обирається одна з трьох іконок та коментар.
 - 😴 Виснажений.
 - 😊 Збалансований стан.
 - ⚡ Повний заряд.
- 3) Якість сну (1–5 зірок). Кількість годин сну (обирається вручну: 4–12 год) та відчуття після пробудження.

Післятренувальна рефлексія (13:00–21:00)

- 1) Мотивація до тренування (шкала 1–10 + смайлики). Смайлики та коментарі.
 - 😞 Немає мотивації.
 - 😊 Середній рівень.
 - 😄 Максимальна мотивація.
- 2) Емоційна підтримка в команді (шкала 1–10). Коментарі (випадаючий список або власний варіант).

Для проведення дослідження було обрано польський футбольний клуб Tomasovia Tomaszow Lubelski із міста Tomaszow Lubelski (Любельське воєводство), заснований у 1923 році. Нині команда виступає в Лізі IV Любельської групи (четвертий рівень польської системи) з метою підвищення до вищих дивізіонів [96].

Вибір клубу обґрунтований тим, що по-перше, команда дала можливість провести тижневий моніторинг стану гравців із застосуванням інтерактивного щоденника; по-друге, рівень клубу дозволяв реалізувати пілотне дослідження без перешкод, характерних для топ-клубів (інтенсивне навантаження, медійна увага тощо).

Підготовчий етап. Перед початком тижневого моніторингу було проведено короткий вступний тренінг для гравців. Під час нього учасникам пояснили мету застосування щоденника самоспостереження, принципи фіксації показників та значення кожного параметра (сон, енергія, мотивація, настрій тощо). Окремий акцент зроблено на важливості чесності та точності відповідей, оскільки саме від цього залежала достовірність результатів та подальша інтерпретація даних.

Моніторинг протягом 7 днів. Протягом тижня з 03.11.2025 по 09.11.2025 гравці щодня заповнювали щоденник, динаміку відповідей відображено на рисунку 4.8. Дані автоматично систематизувалися у загальні статистичні показники без ідентифікації учасників. Такий підхід дав можливість гравцям відкрито фіксувати власні переживання без страху оцінювання чи критики.



Рис. 4.8. Динаміка заповнення щоденника протягом тижня

Джерело: складено автором на основі власного дослідження.

У перший день проведення моніторингу було отримано найбільшу кількість відповідей - 9, що свідчить про високий рівень мотивації та зацікавленості гравців на старті використання нового інструменту. Проте вже з другого дня простежувалося поступове зниження активності, і наприкінці тижня кількість відповідей стабілізувалася на рівні чотирьох. Найнижчий показник також становив 4 і був зафіксований у неділю - після матчу, що можна пояснити фізичною втомою, емоційним виснаженням та зменшенням потреби в рефлексії після інтенсивного змагального дня. Така динаміка є типовою для психологічних досліджень у спорті

й демонструє, що нові цифрові інструменти можуть викликати швидкий інтерес, проте вимагають додаткових механізмів підтримки: нагадувань, внутрішньої мотивації та структурованої взаємодії зі сторони тренерського штабу.

Результати та спостереження. Аналіз результатів ранкового блоку самоспостереження (07:00–12:00) дав змогу виявити закономірності, пов'язані зі станом гравців у першу половину дня. Показник рівня тривожності продемонстрував варіативність відповідей: від повного спокою до підвищеного емоційного напруження (Рис.4.8). У коментарях учасники зазначали такі причини коливань, як легка тривожність через тренування – 17,9% (7 відповідей), невпевненість щодо свого стану – 17,9% (7 відповідей), почуваясь спокійно, контрольований стан – 12,8% (5 відповідей), все добре, немає тривожності – 12,8% (5 відповідей), не спав спокійно через фізичну/моральну втому – 10,3% (4 відповіді) та інші 28,3%.

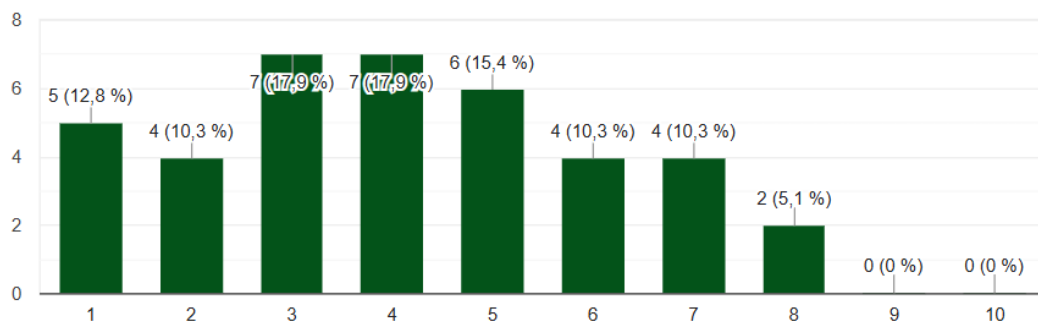


Рис. 4.9. Рівень тривожності гравців протягом тижня

Джерело: складено автором на основі власного дослідження.

Згідно аналізу шкала ранкової тривожності показала, що найбільша частка відповідей зосереджена в межах середніх значень: 7 відповідей на рівні 3 балів, 7 відповідей на рівні 4 балів та 6 відповідей на рівні 5 балів. Це свідчить про переважання помірною рівня емоційного напруження серед гравців у ранковий період. Нижчі показники (1–2 бали), що вказують на стан спокою та емоційної стабільності, загалом становили 9 відповідей. У той же час підвищені значення (6–7 балів) були отримані 8 разів, а найвищий рівень тривоги (8 балів) зафіксовано лише двічі, що демонструє низьку частоту інтенсивних тривожних реакцій.

Загальна тенденція вказує на те, що більшість учасників перебували в емоційно-керованому стані, однак наявність частини відповідей із підвищеним рівнем напруження підкреслює актуальність психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції (рис. 4.9).

Дані щодо якості сну продемонстрували середній рівень стабільності з помірними відхиленнями. Учасники оцінювали сон за п'ятибальною шкалою, де більшість значень зосереджувалася в діапазоні 2–3 балів, що вказує на достатній або задовільний рівень відновлення. Окремі респонденти повідомляли про труднощі із засинанням, перерваний сон або відсутність відчуття відновлення після пробудження. Тривалість сну у більшості відповідей перебувала в межах 6–8 годин. Це узгоджується з рекомендаціями спортивної медицини, проте суб'єктивні коментарі вказували, що навіть нормативна тривалість не завжди забезпечувала відчуття повноцінного відновлення.

Отримані результати свідчать, що ранкові показники є чутливими до зовнішніх і внутрішніх факторів: навантаження попереднього дня, якості сну, емоційного фону та очікувань від тренувального процесу. Виявлена динаміка підтверджує доцільність використання ранкового моніторингу як дієвого інструменту для оцінки психоемоційного стану спортсменів і своєчасного корегування тренувального навантаження та психологічної підтримки.

Аналіз результатів блоку післятренувальної рефлексії продемонстрував варіативність психологічних станів. За шкалою мотивації більшість відповідей зосереджена в межах середніх значень, що свідчить про стабільний, але не максимальний рівень внутрішньої включеності у тренувальний процес.

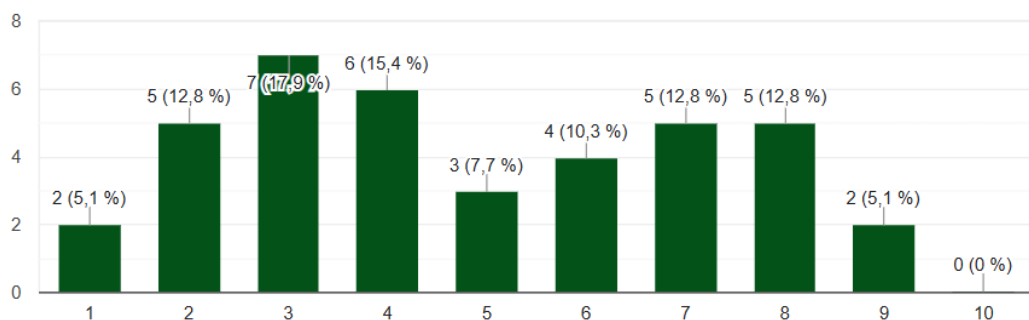


Рис. 4.10. Рівень мотивації гравців до тренування протягом тижня

Джерело: складено автором на основі власного дослідження.

Результати опитування щодо рівня мотивації до тренувань показали нерівномірний розподіл відповідей, що свідчить про коливання внутрішньої налаштованості гравців залежно від зовнішніх факторів, зокрема фізичного та емоційного стану. Найбільша кількість відповідей припала на рівень 3 (7 відповідей) та 4 (6 відповідей), що може вказувати на загалом помірний рівень мотивації, але без вираженого піку натхнення. Водночас 5 та 6 рівні були менш популярними (3 та 4 відповіді відповідно), що може свідчити про те, що частина спортсменів або зберігала високу мотивацію, або навпаки, її втрачала. На рівнях нижче середнього (7-й та 8-й) було по 5 відповідей, що показує тенденцію до зниження енергії та бажання тренуватися у частини футболістів. Крайні значення - 1 та 9 - отримали найменше відповідей (2 на кожному), що демонструє, що тільки невелика частина гравців відчувала або сильний підйом, або майже повну відсутність внутрішнього ресурсу до тренувань. Найбільша кількість коментарів припала на твердження «було складно змусити себе» (17,9% від загальної кількості відповідей), проте більшість учасників відзначили, що після тренування їхній настрій та емоційний стан відчутно покращувалися – 15,4%. Такий загальний розподіл демонструє, що мотивація футболістів є динамічною, залежить від результатів матчів, рівня відновлення, психологічного навантаження та контексту тренувального процесу (рис. 4.10).

Емоційна підтримка в команді оцінювалася за аналогічною 10-бальною шкалою, де 1 відповідало максимальному рівню підтримки та відчуттю командної єдності, а 10 - її повній відсутності. Аналіз показав, що більшість учасників відчували позитивну командну взаємодію та підтримку, проте існували окремі випадки, коли спортсмени зазначали відчуття самотності або напруженість у колективі. 4 рівень підтримки обрали 30,8% респондентів (12 відповідей), що свідчить про достатню емоційну взаємодію в команді. Учасники відчували згуртованість колективу, хоча вона була не максимальною.



Рис. 4.11. Емоційна взаємодія в команді протягом тижня: коментарі футболістів

Джерело: складено автором на основі власного дослідження.

Коментарі підтверджують, що позитивний вплив на психологічний комфорт спортсменів здійснювала як взаємна підтримка партнерів, так і участь капітана чи тренера у обговореннях та підбадьорюючих діях. Учасники відзначали, що командна атмосфера безпосередньо впливала на задоволення від тренування та рівень мотивації, підкреслюючи взаємозв'язок між соціальною підтримкою та ефективністю спортивного процесу (рис. 4.11).

Підсумок. Результати проведеного дослідження, можна зазначити, що застосування інтерактивного щоденника стало важливим інструментом для системного збору даних щодо психоемоційного стану футболістів. Регулярне самостереження дозволило виявити ключові психологічні труднощі, а сам формат щоденника сприяв підвищенню усвідомленості спортсменів щодо власного стану та поведінкових реакцій. Отже, інтерактивний щоденник може розглядатися як дієвий та самодостатній метод первинної діагностики і формування ментальної рефлексії, що є необхідною складовою подальших програм із розвитку психологічної стійкості у футболі.

Отримані результати дослідження свідчать про наступні ключові висновки:

1) Періодичні підйоми тривожності та зниження мотивації серед гравців: протягом тижневого моніторингу було зафіксовано, що у дні з підвищеним рівнем тривожності спортсмени демонстрували зниження мотивації до тренувань та відчували суб'єктивну емоційну втому. Ці спостереження підтверджують дані, отримані раніше в анкетуванні футболістів, і вказують на регулярність психологічних коливань у командному середовищі.

2) Обмежена відкритість комунікації про психологічний стан: аналіз даних показав, що культура комунікації в команді не завжди передбачає відкритий діалог про емоційний стан гравців. Відсутність такого середовища підвищує ризик накопичення негативних емоцій, що може призвести до стресових ситуацій і зниження ефективності тренувань.

3) Необхідність структурованого психологічного курсу для команди: хоча тренерський штаб демонструє зацікавленість у використанні інструментів моніторингу психологічного стану, відсутність системного та адаптованого до футбольного середовища психологічного супроводу унеможлиблює формування стійких позитивних змін. Це свідчить про потребу у впровадженні комплексного курсу, який не лише фіксуватиме психоемоційні коливання, але й надаватиме чіткі алгоритми дій, практичні техніки саморегуляції та елементи освітнього впливу.

4.4. Інтеграція курсу в систему підготовки клубів та збірних команд.

Розробка курсу є відповіддю на актуальні виклики сучасного спорту, адже він спрямований не лише на подолання стресових факторів, а й на формування стійкої системи. За даними FIFPro близько 38% професійних футболістів стикаються із симптомами депресії та тривожності. Понад 23% повідомляють про проблеми зі сном у період інтенсивних турнірів [55]. У дослідженнях УЄФА наголошується, що кожен п'ятий гравець відчуває вигорання під час сезону, а в молодіжних збірних цей показник ще вищий [29]. Це доводить, що навіть висококваліфіковані спортсмени залишаються вразливими перед психологічним тиском, який негативно впливає на їхню результативність і кар'єрну тривалість.

Розроблений курс має на меті:

- формування навичок саморегуляції та управління емоціями;
- підвищення стійкості до психологічного тиску у змагальних ситуаціях;
- розвиток позитивних комунікативних стратегій та командної згуртованості;
- запобігання емоційному вигоранню й підвищення рівня мотивації;
- адаптацію гравців до стресових умов (переїзди, тривала ізоляція, конфлікти в команді).

Ефективність курсу психологічної стійкості безпосередньо залежить від його повноцінної інтеграції в щоденну діяльність команди. Одноразова участь у тренінгах або ознайомлення з методичними матеріалами не забезпечує стійкого ефекту. Реалізація програми оцінюється за такими показниками:

1. Зниження рівня тривожності та депресивних симптомів - результати психологічних тестів (наприклад, HADS, POMS) до і після впровадження курсу.
2. Підвищення концентрації уваги та ігрової стабільності - менша кількість помилок у стресових ситуаціях, більш впевнена гра в матчах високого рівня.
3. Рівень командної згуртованості - оцінка за допомогою анкетування та спостереження тренерів/психологів.
4. Зростання загальної задоволеності кар'єрою та якістю життя - результати самооцінки гравців після проходження курсу.
5. Довгострокові результати - зменшення випадків передчасного завершення кар'єри через психологічні проблеми.

Модель впровадження курсу «Mental Edge: Психостійкість у дії» передбачає поетапну адаптацію до специфіки клубної та збірної підготовки.

- 1) Включення в мікроцикл до тренувального процесу. Для повноцінної реалізації програми пропонується інтегрувати її в регулярний тренувальний мікроцикл. Наприклад:

- Понеділок: коротка групова сесія з психологом після матчу — рефлексія, розбір емоцій, зниження напруги.
- Середа: індивідуальні практики з технік дихання та йоги перед вечірнім тренуванням.
- П'ятниця: 15-хвилинна сесія в командах «ментальних партнерів» для закріплення емоційної підтримки й підготовки до ігрового дня.
- Неділя: аналіз «Щоденника психобалансу» та загальний аналіз тенденцій у команді психологом.

2) Роль персоналу: мультидисциплінарна співпраця. Ключову роль у впровадженні курсу відіграють не лише психологи, а й тренери, капітани команд, спортивні лікарі та адміністрація клубів. Модель передбачає створення групи психоадаптації, до якої входять:

- спортивний психолог (модерує курс, веде особисті й групові сесії);
- головний тренер (формує культуру відкритості до психологічної підтримки);
- адміністратор/менеджер (організовує логістику: час, простір, цифрові ресурси);
- капітани/лідери команди (впроваджують принцип «ментального партнерства»).

3) Цифрова платформа – сайт або додаток: «Mental Edge». З метою зручності та зменшення психологічного бар'єра для гравців створюється онлайн-платформа «Mental Edge», на якій розміщено:

- відеоінструкції та вправи;
- трекер настрою, сну, рівня тривожності;
- чат із психологом (анонімний запит);

- розділ для тренерів: методичні матеріали, інструкції для включення в тренування;

- статистика команди (без персоніфікації), яка сигналізує про критичні тенденції.

4) Інтеграція в збірні: інтенсивний формат. Для збірних команд (U-19, U-21, національна команда), де обмежений час підготовки, курс реалізується у форматі 4-денного психологічного інтенсиву:

- День 1: тренінг емоційної регуляції + вправи з когнітивної гнучкості;
- День 2: групова динаміка та психокомунікація в команді;
- День 3: індивідуальна сесія + робота з травмуючим досвідом;
- День 4: модуль цифрової безпеки та складання «особистого плану психостійкості».

5) Система зворотного зв'язку та оцінки ефективності. Курс передбачає постійне оцінювання його впливу за такими індикаторами:

- результативність анкет повторної діагностики через 1 і 3 місяці;
- зниження показників емоційного виснаження та підвищення відчуття контролю над емоціями (самооцінка);
- оцінки тренерів щодо поведінки гравців під тиском;
- кількість звернень до психолога після впровадження курсу (як показник довіри).

6) Можливості масштабування. Модель курсу розроблена так, щоб її можна було адаптувати:

- для академій (спрощена версія з більшим фокусом на просвіту та розвиток емоційного інтелекту);
- для жінок-футболісток (з урахуванням специфічних факторів вигорання, психофізіології, соціального контексту);

- для реабілітаційного періоду після травм.

Висновки до розділу 4

У четвертому розділі дипломної роботи було виконано завдання, що полягало у розробленні курсу для підвищення психологічної стійкості та запобігання емоційному вигоранню професійних футболістів на основі комплексного аналізу сучасних підходів до збереження психологічного здоров'я у професійному спорті.

Проведений аналіз міжнародного досвіду діяльності провідних спортивних організацій (FIFA, UEFA, FIFPRO, AFL) засвідчив, що найбільш ефективними є програми психологічної підтримки, які мають системний характер, інтегруються у структуру клубної підготовки, базуються на науково обґрунтованих методиках та передбачають мультидисциплінарну взаємодію тренерів, психологів, медичних фахівців і менеджменту. Такі програми орієнтовані не лише на подолання кризових станів, а й на превентивний розвиток психологічної стійкості як довгострокового ресурсу спортивної кар'єри.

Водночас аналіз українського контексту дозволив виявити низку системних проблем, зокрема фрагментарність психологічного супроводу футболістів, дефіцит кваліфікованих спортивних психологів у клубах, низький рівень інституційної підтримки та обмежену інтеграцію психолога в тренерський штаб. Незважаючи на наявність окремих позитивних ініціатив, їхня реалізація не має сталого та комплексного характеру, що зумовлює потребу у впровадженні структурованих програм психологічної підготовки.

На основі узагальнення міжнародних моделей, а також результатів анкетування футболістів і тренерів було розроблено авторський курс «Mental Edge: Психостійкість у дії», який поєднує теоретичні засади та практичні інструменти розвитку психологічної стійкості. Курс включає модулі, спрямовані на формування навичок емоційної саморегуляції, адаптації до змагального стресу, розвитку командної взаємодії, психологічної підготовки до вирішальних матчів, а також цифрового захисту спортсменів в умовах медійного тиску.

Інноваційним елементом курсу є інтерактивний щоденник «Психобаланс», який виконує функцію щоденного моніторингу психоемоційного стану футболістів і забезпечує персоналізований зворотний зв'язок у форматі автоматизованих рекомендацій із дотриманням принципів конфіденційності. У межах дослідження щоденник використовувався як первинний психодіагностичний інструмент, що дозволив виявити найбільш поширені психологічні виклики, характерні для сучасних професійних футболістів. Отримані дані стали емпіричною основою для структурування змісту курсу, що підтверджує його практичну цінність та орієнтацію на реальні потреби цільової аудиторії.

Розроблений курс відповідає ключовим критеріям ефективних програм психологічної підготовки, оскільки має науково доказову основу (СВТ, АСТ, mindfulness), враховує індивідуальні особливості спортсменів, інтегрується у мікроцикл команди, реалізується через цифрову платформу та передбачає системну оцінку ефективності. Запропонована модель є адаптивною до умов як клубної, так і збірної підготовки, а також може масштабуватися для юнацьких академій, жіночих команд і футболістів у періоді реабілітації.

Отже, результати дослідження підтверджують, що авторський курс «Mental Edge: Психостійкість у дії» є науково обґрунтованим, інноваційним і практично орієнтованим інструментом підвищення психологічної стійкості футболістів, здатним сприяти зниженню ризиків емоційного вигорання, покращенню ментального добробуту спортсменів та формуванню культури психологічної відкритості в сучасному українському футболі.

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

У процесі проведення дослідження було виконано всі поставлені завдання, що дозволило комплексно проаналізувати феномен психологічної стійкості у професійному футболі, визначити її особливості прояву, емпірично зафіксувати психологічні труднощі футболістів та сформувати практичні рекомендації у форматі авторського курсу.

Відповідно до першого завдання було проведено ґрунтовний аналіз наукових джерел, що дав можливість систематизувати сучасні підходи до трактування поняття психологічної стійкості та визначити її характеристики у контексті професійного спорту. Теоретичний огляд засвідчив, що психологічна стійкість не є одновимірною рисою, а являє собою комплексний феномен, який формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів. Вона включає різні когнітивні навички, такі як позитивний настрій і сприйняття подій, здатність аналізувати власні дії та робити правильні висновки, а також уміння контролювати себе в складних ситуаціях. Велику роль відіграє емоційна складова, яка допомагає футболісту керувати негативними емоціями - гнівом, розчаруванням, страхом помилки, при цьому зберігаючи спокій та концентрацію під час тренувань і матчів.

Окрему вагомість у структурі психологічної стійкості відіграють вольові та соціально-поведінкові компоненти. До вольових складових належать самодисципліна, наполегливість, стресостійкість, здатність долати невизначеність і продовжувати рух до мети попри тимчасові невдачі або перешкоди, зокрема травми чи програші. Соціальні аспекти психологічної стійкості охоплюють рівень згуртованості команди, характер взаємодії з тренерським штабом, можливість отримання зворотного зв'язку та психологічної підтримки від експертів, включаючи спортивного психолога. Теоретичні моделі доводять, що саме поєднання індивідуальних і зовнішніх чинників визначає здатність футболіста стабільно демонструвати високі результати у ситуаціях тиску, конкуренції та нестабільності, що є характерними для сучасного професійного футболу.

Виконуючи друге завдання, було з'ясовано, що психологічна стійкість у футболістів проявляється по-різному залежно від конкретної ситуації на полі. У складних ігрових моментах, таких як пропущений гол, пенальті або останні хвилини матчу, вона стає особливо важливою, оскільки допомагає зберігати увагу, не піддаватися паніці та приймати зважені рішення. Футболіст із високим рівнем стійкості в таких умовах здатний швидко відновлювати концентрацію, оцінювати ситуацію об'єктивно та реагувати адекватно, не дозволяючи емоціям заважати діям.

На індивідуальному рівні психологічна стійкість проявляється у вмінні справлятися з власними помилками, підтримувати внутрішній позитивний діалог і не піддаватися надмірній самокритичності. Вона допомагає гравцеві зберігати мотивацію та продуктивність навіть після невдалих епізодів. На командному рівні стійкість проявляється у здатності налагоджувати взаємодію з партнерами, підтримувати емоційний баланс у колективі та залишатися згуртованими під час стресових і напружених ігрових ситуацій.

Третє завдання дослідження було спрямоване на виявлення основних психологічних труднощів, з якими стикаються сучасні футболісти у професійному середовищі. За результатами анкетування понад 60 респондентів та аналізу даних інтерактивного щоденника «Психобаланс» встановлено, що понад 60 % гравців відчують труднощі з контролем власних емоцій у періоди пікових навантажень. Близько 40 % футболістів демонструють ознаки емоційного виснаження, що проявляється у втраті концентрації, підвищеній роздратованості та зниженні продуктивності під час тренувань. Окрім того, 35 % респондентів відзначили періодичне падіння мотивації, особливо після травм або серії невдалих результатів, що тимчасово впливає на їхню готовність до фізичних та психологічних навантажень.

Додатково опитування тренерів підтвердило, що відсутність системного підходу до психологічної підготовки негативно позначається на командній роботі та індивідуальній продуктивності гравців. Вони зазначали, що наявні заходи з підтримки психічного стану неструктуровані, нерегулярні та не завжди адаптовані

до особливостей футболу, що призводить до накопичення стресу, підвищеної тривожності та втрати впевненості у власних силах. Результати дослідження підкреслюють, що без системного психологічного супроводу спортсмени в умовах інтенсивних тренувань та змагань ризикують емоційним вигоранням, зниженням мотивації та тимчасовим погіршенням ігрових показників.

Виконуючи четверте завдання дослідження, на основі поєднання теоретичних висновків та результатів емпіричного аналізу було розроблено авторський курс «Mental Edge: Психостійкість у дії», спрямований на підвищення психологічної стійкості футболістів та профілактику емоційного вигорання. Основою курсу стали дані анкетування футболістів і тренерів, результати інтерактивного щоденника «Психобаланс», а також сучасні наукові підходи у спортивній психології, включаючи методики когнітивно-поведінкової терапії, усвідомленості (mindfulness) та акцептуючої терапії (АСТ).

Структура курсу передбачає декілька взаємопов'язаних модулів, що охоплюють ключові аспекти психологічної підготовки футболістів:

1. Модуль саморегуляції — спрямований на розвиток здатності контролювати власні емоції та поведінку під час стресових ігрових ситуацій, формування внутрішнього самоконтролю та стійкого настрою. Включає вправи на самоспостереження, відпрацювання технік дихання, концентрації уваги та когнітивної переоцінки складних подій.

2. Модуль управління стресом — допомагає ідентифікувати джерела стресу під час тренувань та матчів, опанувати техніки зниження тривожності, навчитися адаптуватися до психологічного тиску та відновлювати емоційний баланс.

3. Модуль командної взаємодії та підтримки — спрямований на формування навичок ефективної комунікації, підтримки партнерів по команді, згуртованості та колективної стабільності під час напружених ігрових епізодів.

4. Модуль роботи з помилками та невдачами — розвиває здатність футболістів конструктивно реагувати на власні помилки, перетворювати невдачі на

навчальний досвід, уникати самозвинувачення та підтримувати внутрішню мотивацію.

5. Модуль цифрового захисту та психологічного благополуччя онлайн — надає знання щодо управління інформаційним середовищем, контролю соціальних мереж, підтримки психологічної стабільності під час взаємодії із зовнішнім світом та медіа.

6. Модуль формування стійкої мотивації та професійного розвитку — включає вправи на постановку реалістичних цілей, оцінку особистих досягнень, розвиток внутрішньої мотивації та довгострокового планування кар'єри.

Інноваційним компонентом курсу став інтерактивний щоденник «Психобаланс», який у ході дослідження використовувався як основний інструмент збору та аналізу даних. Щоденник дозволяє спортсменам щоденно відслідковувати власний психоемоційний стан, фіксувати рівень стресу, мотивації та емоцій. Додатковою перевагою є анонімність внесення даних, що забезпечує щирість відповідей і підвищує достовірність отриманої інформації.

Результати застосування щоденника підтвердили його високу практичну цінність: регулярне самостереження допомагає спортсменам усвідомлювати власні психологічні реакції, своєчасно виявляти негативні тенденції (емоційне виснаження, зниження мотивації, нервозність під час матчів) та опановувати базові техніки саморегуляції без прямого втручання тренера чи психолога. Курс «Mental Edge: Психостійкість у дії» поєднує діагностичний, навчальний і практичний компоненти, створюючи цілісну модель підтримки психологічного благополуччя спортсменів.

Підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що розроблений курс може стати ефективним інструментом психологічного супроводу футболістів і може бути впроваджений у тренувальні програми академій, клубів та національних збірних. Його перевагою є поєднання теоретичної бази з практичними техніками, адаптованими до специфіки футбольної діяльності.

Впровадження курсу сприятиме:

- зниженню рівня емоційного виснаження спортсменів;
- підвищенню стійкості до стресових і кризових ситуацій;
- формуванню позитивної атмосфери у команді;
- підвищенню результативності та стабільності кар'єрного зростання;
- оптимізації роботи тренерського штабу та спортивних психологів.

Підсумовуючи виконання всіх завдань дослідження, можна довести, що психологічна стійкість є ключовим фактором успішної спортивної кар'єри футболістів. У процесі роботи було проаналізовано теоретичні підходи до її формування, встановлено прояви стійкості на індивідуальному та командному рівнях, виявлено основні психологічні труднощі сучасних футболістів та підтверджено вплив цих факторів на ефективність виступів і професійний розвиток. На основі отриманих даних розроблено авторський курс «Mental Edge: Психостійкість у дії», який об'єднує теоретичні знання, практичні методики, психодіагностичні інструменти та інноваційний цифровий щоденник «Психобаланс». Впровадження цього курсу сприятиме покращенню емоційного клімату в команді, зменшенню рівня стресу, підвищенню концентрації уваги під час ігор і тренувань, а також забезпеченню стабільного професійного розвитку футболістів. У перспективі це може позитивно вплинути на якість підготовки кадрів у національних футбольних академіях та сприяти зростанню конкурентоспроможності українського футболу на міжнародній арені.

ВИСНОВКИ

1. За результатами виконання першого завдання було проаналізовано теоретичні основи психологічної стійкості у професійному спорті. Узагальнення наукових підходів вітчизняних і зарубіжних дослідників дало змогу визначити психологічну стійкість як комплексну особистісну характеристику футболіста, що формується у процесі спортивної діяльності та включає когнітивний, емоційно-вольовий, мотиваційний і соціально-комунікативний компоненти. Встановлено, що психологічна стійкість відіграє ключову роль у забезпеченні стабільності ігрової діяльності, ефективності прийняття рішень у стресових ситуаціях, здатності до саморегуляції та адаптації до високих фізичних і психоемоційних навантажень, притаманних професійному футболу.

2. У межах реалізації другого завдання було виявлено особливості прояву психологічної стійкості футболістів у різних ігрових ситуаціях на індивідуальному та командному рівнях. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що на індивідуальному рівні психологічна стійкість проявляється через здатність гравців контролювати емоції після помилок, підтримувати концентрацію уваги, зберігати впевненість у власних діях та мотивацію протягом усього матчу і сезону. На командному рівні вона виявляється у якості комунікації, взаємної підтримки, довіри між гравцями, а також у здатності колективу зберігати єдність та ігрову дисципліну в умовах турнірного тиску. Встановлено, що високий рівень командної психологічної стійкості підсилює індивідуальні ментальні ресурси футболістів.

3. Виконання третього завдання дозволило ідентифікувати основні психологічні проблеми, з якими стикаються футболісти в умовах професійного спорту, та визначити їхній вплив на успішність спортивної кар'єри. Дослідження показало, що найбільш поширеними є хронічний стрес, психологічна втома, емоційне вигорання, страх помилки, нестабільність мотивації та підвищений рівень тривожності у вирішальних матчах. Виявлено, що відсутність системної психологічної підтримки та низький рівень психологічної культури в окремих клубах негативно впливають на спортивні результати, психічне здоров'я гравців та

тривалість їхньої професійної кар'єри. Отримані дані підтвердили необхідність цілеспрямованої роботи з психологічною стійкістю як чинника профілактики кризових станів у спортсменів.

4. У ході виконання четвертого завдання було розроблено авторський курс підвищення психологічної стійкості та запобігання емоційному вигоранню футболістів «Mental Edge: Психостійкість у дії». Запропонований курс має комплексний характер та поєднує освітні, практичні й цифрові інструменти розвитку ментальних навичок. Його структура включає модулі з управління стресом, емоційної регуляції, роботи з помилками, розвитку мотивації, командної взаємодії та цифрової гігієни спортсменів. Інноваційним елементом курсу є інтерактивний щоденник «Психобаланс», який сприяє розвитку навичок саморефлексії та саморегуляції. Розроблений курс може бути інтегрований у систему підготовки професійних клубів і національних збірних та адаптований до різних вікових і змагальних рівнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арнаутова Л. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами / Л. Арнаутова, Т. Петровська // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2019. - № 2. - С. 105-113. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2019_2_18 (дата звернення 12.05.2025).
2. Арнаутова Л. Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності / Л. Арнаутова, Т. Петровська, О. Ганага, С. Федорчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2022. - № 1. - С. 73-80. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2022_1_13 (дата звернення 17.05.2025)
3. Байрачний О.В. Організація та проведення настанов у футбольних командах різної кваліфікації: психологічний аспект /О.В. Байрачний, Зора К.П., Іванов // Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/». – НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018 Випуск 12(106)17. – С.14-18.
4. Височина Н., Спесивих О. Дослідження основних форм агресії та стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях спортсменів-танцюристів / Н. Височина, О. Спесивих // Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: І. Я. Коцан та ін.]. - Луцьк, 2013. - Вип. 10. - С. 88-91. - Бібліогр.: 4 назви.
5. Голяка С. К. Властивості основних нервових процесів у спортсменів / С. К. Голяка, О. Б. Спринь. Проблеми вікової фізіології : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Луцьк : ВДУ ім. Лесі Українки, 2005. С. 30–32.
6. Горго Ю. П. Психофізіологія (прикладні аспекти): навч. посіб. – Київ: МАУП, 1999. 123 с.
7. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: метод. посіб. / Г. В. Коробейніков, К. Р. Мазманян, К. В. Медвидчук та ін. Київ, 2008. 64 с.

8. Добринський В. Професійний спорт у сучасному суспільстві: проблеми та перспективи / В. Добринський, А. Альошина, Ж. Мудрик, М. Мордик // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк, 2018. – Вип. 29. – С. 165–170.

9. Єлісеєв М. А. Вплив емоційного стану на психологічне здоров'я кваліфікованих спортсменів у футболі: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта» / М. А. Єлісеєв. - Київ; НУФВСУ, 2021. - 69 с.

10. Іваненко В. Особливості розуміння психологічної сутності мотивації досягнень у спорті. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету, серія: педагогіка. 2017; 1: 86-90.

11. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посіб. / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с.

12. Костюкевич В. М. Психологічний контроль в спорті URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/de1043ae-d076-4210-9f3e-45e87442760a/content> (дата звернення: 25.05.2025).

13. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. — К.: МАУП, 2006. — 432 с.: іл. — Бібліогр.: С. 423–424.

14. Кононович В., Усачов Д., Жогло В., Хмелюк О., Колоколов, В. Комплексна підготовка спортсменів в умовах воєнного стану. The 4th International scientific and practical conference «Science, technology, innovation: global trends and regional aspect» (September 24 - 27, 2024) Tallinn, Estonia. International Science Group. 2024. 283 p.

15. Коробейніков Г. В. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів / Г. В. Коробейніков, О. К. Дуднік // Спортивна медицина. Київ, 2006. № 1. С. 33–36.

16. Коробейніков Г. Особливості психофізіологічних станів у спортсменів високої кваліфікації / Г. Коробейніков, О. Дуднік. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця, 2006. С. 402–407.

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

18. Кулініч І. В. Оцінка психофізіологічного стану футболістів / І. В. Кулініч, Г. В. Коробейніков. Природничий альманах. Херсон., 2004. Вип. 4. С. 69–77.

19. Лазоренко, С., Коляда, Н., Діденко, І., Скачедуб, Н. (2025). Негативні психічні стани спортсменів та методики їх діагностування у передстартовому періоді. Освіта. Інноватика. Практика, 13(2), 66–71. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i2-009> (дата звернення: 25.05.2025)

20. Лепьохіна І. О. Формування спортивної мотивації / І. О. Лепьохіна // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. праць / редкол.: Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін. – Запоріжжя, 2012. – Вип. 22 (75). – С. 220–277.

21. Лозовецька В. Т. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми / В. Т. Лозовецька // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. - 2024. - Вип. 1. - С. 85-98. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2024_1_10 (дата звернення: 07.07.2025).

22. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю. Київ: Євролінія, 2002. 318 с.

23. Микола Шапаренко: «Дуже зрадів виклику до молодіжної збірної» - Офіційний сайт Української асоціації футболу. Офіційний сайт Української асоціації футболу. URL: <https://uaf.ua/article/33044> (дата звернення: 15.09.2025).

24. Наукові горизонти ХХІ століття: мультидисциплінарні дослідження: матеріали Міжнародної наукової конференції, 16-17 травня 2024 р., м. Ужгород / уклад. О.П. Адамчо; УжНУ, УкрІНТЕІ. – Ужгород ; Київ, 2024. – 1696 с.

25. Нікітюк В. В. Фактори емоційного вигоряння спортсменів / В. В. Нікітюк // Ментальне здоров'я. - 2024. - Вип. 1. - С. 43-47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/mzdor_2024_1_9 (дата звернення: 03.06.2025).
26. Окса М. М. Питання формування психічної мотивації спортивних досягнень / Микола Миколайович Окса. – Харків, 1984. – 68 с.
27. Освітній модуль для тренерів: психологічні аспекти підготовки. Українська Асоціація Футболу. URL: <https://uaf.ua/> (дата звернення: 22.06.2025).
28. Офіційний сайт FIFA. URL: <https://www.fifa.com/> (дата звернення: 01.04.2025).
29. Офіційний сайт UEFA. URL: <https://www.uefa.com> (дата звернення: 03.04.2025).
30. Пархітько О. FIFA. Міжнародна федерація футболу. Інтенет. 06.02.2023. URL: <https://intent.press/en/publications/world/2023/fifa-international-football-federation/> (дата звернення: 10.04.2025).
31. Петровська Т.В., Воронова В.І., Гринь О.Р. та ін. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: монографія. Петровська Т.В., редактор. Київ: Видавець Позднишев; 2021 р. С. 165.
32. Планування кар'єри і професійний розвиток: методичні вказівки до вивчення дисципліни : для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 051 «Економіка» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт.; укладачі: В. В. Титок, О. М. Ємельянова. – Київ: КНУБА, 2022. – 52 с. - Бібліогр.: с. 50 - 52.
33. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті: Монографія / Ю.О. Павленко. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 312 с.: іл. – Бібліогр.: с. 293–311.
34. Психічне здоров'я для України. Mental health for Ukraine - MH4U. Про нас. URL: <https://www.mh4u.in.ua/about/> (дата звернення: 26.06.2025).
35. Психологія у футболі: як налаштуватися на гру. Football World. URL: <https://football-world.com.ua/uk/blog/psihologiya-v-futbole-kak-nastroitsya-na-igru> (дата звернення: 20.04.2025).

36. Сухомлінова І. С., Варнава У.В. Резильєнтність спортсменів під час війни. 79-Звітна студентська наукова конференція ФПСР ОНУ імені І.І. Мечникова (Одеса, 24-28квітня 2023 р.). С. 395-399.

37. Таровська А. С., Бірюкова, М. В. Сучасні соціологічні підходи до вивчення феномену вигорання спортсменів. Розвиток сучасного українського суспільства у соціологічному вимірі: Матеріали X міжнар. наук.-практ. конф. 15 грудня 2023 р. Харків: НТУ «ХП», 2023. 301 с. Укр., англ. мовами.

38. Трояновська М. Психологічна стійкість біатлоністів під час стрільби на етапі змагального періоду [Електронний ресурс] / М. Трояновська, М. Лазаренко // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. - 2024. - Вип. 25. - С. 84-89.

39. Федорищак Р. Л. Вплив мотивації на досягнення успіху і уникнення невдач під час спортивних змагань / Р. Л. Федорищак, І. В. Райтаровська, А. О. Денисенко, В. І. Максимченко, Д. Г. Кулик // Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). - 2024. - № 10. - С. 630-643.

40. Футбол Україна | Новини футболу: Збірна України: Шапаренко: Шевченко завжди обирає найкращі слова для збірної. Футбол Україна | Новини футболу: Головна сторінка. URL: https://football-ukraine.com/zbirna/65471shaparenko-shevchenko-zavzhdi-obirae-naikraszi-slova-dlya-zbirnoi.html?utm_source=ukrnet_news#google_vignette (дата звернення: 02.08.2025).

41. Хомяк І., Сосновський Д., Окопний А. Аспекти психологічної підготовки боксерів до змагань в умовах відсутності захисних шоломів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 17/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014.– 834 с.

42. Шклярєнко В. І. Вплив психічного стану спортсменів на успішність у спортивній діяльності: кваліфікаційна робота магістра / Запорізький національний університет, Факультет соціальної педагогіки та психології, Кафедра психології ; наук. кер. Ю. А. Паскевська. – Запоріжжя, 2023. – 71 с.

43. Andersen, M.B. (Ed.) Sport Psychology in Practice; Human Kinetics: Champaign, IL, USA, 2005.
44. Annual Mental Health Impact Report. AFL Players' Association. URL: <https://www.aflplayers.com.au/> (дата звернення: 19.06.2025).
45. Asensio is treading water at Real: "It's a long process". REAL TOTAL. URL: <https://www.realtotal.de/en/asensio-tritt-bei-real-auf-der-stelle-es-ist-ein-langer-prozess/> (дата звернення: 29.07.2025).
46. Adam Gledhill, Chris Harwood, Dale Forsdyke. Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. Psychology of Sport and Exercise. Volume 31, July 2017, Pages 93-112.
47. Chretien A., Hayotte M., Vuillemin A., Longueville, F. D. A. (2024). Resilience profiles of elite athletes and their associations with health-related behaviors, well-being, and performance: a latent profile analysis. Psychology of Sport and Exercise.
48. DeCaro, Marci S., Thomas, Robin D., Albert, Neil B. ,Beilock, Sian L. Choking under pressure: Multiple routes to skill failure. Journal of Experimental Psychology: General, Vol 140(3), Aug 2011, p. 390-406.
49. Endo, T., Sekiya, H., & Raima, C. (2023). Psychological pressure on athletes during matches and practices. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 3(3), 161-170.
50. Eraslan M., Soyler M., Gurkan A.C. (2024). Positive psychology and football training: developing self-confidence and self-belief. Educational Sciences-2024, p. 207.
51. FC Barcelona Historical Archive. Official FC Barcelona Website. URL: <https://www.fcbarcelona.com/en/card/1614789/fc-barcelona-historical-archive> (дата звернення: 29.08.2025).
52. FIFA collaborates with Calm to bring mental wellness tools to players, workforce and fans. Inside FIFA. Media Release. 22.11.2022. URL: <https://inside.fifa.com/media-releases/fifa-collaborates-with-calm-to-bring-mental-wellness-tools-to-players> (дата звернення: 12.06.2025).

53. FIFA launches #ReachOut campaign for better mental health. WHO: World Health Organization. Joint News Release. 02.08.2021. URL: <https://www.who.int/news/item/02-08-2021-fifa-launches-reachout-campaign-for-better-mental-health> (дата звернення: 11.06.2025).
54. FIFPRO video about mental health: Are you ready to talk? Mental Health. 01.06.2021. URL: <https://fifpro.org/en/supporting-players/health-and-performance/mental-health/fifpro-video-about-mental-health-are-you-ready-to-talk> (дата звернення: 12.06.2025).
55. FIFPRO: What We Do. FIFPRO: Supporting Footballers and Player Unions Worldwide. URL: <https://www.fifpro.org/en/what-we-do> (дата звернення: 29.09.2025).
56. Fletcher D., Hanton S., Mellalieu S. D., Neil R. (2012). Competition stress in sport performers: stressors experienced in the competition environment. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22(4), p. 545–557.
57. Fletcher D., Hanton S., Mellalieu S.D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton & S.D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321–374). New York: Nova Science.
58. Fletcher D., Sarkar M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18, 12-23.
59. Fletcher D., Sarkar M. (2016). Mental fortitude training: an evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *J. Sport Psychol. Action* 7, p. 135–157.
60. Fletcher D., Sarkar M. (2016). Mental toughness and resilience in sport: A review of theoretical and practical advancements. *International Review of Sport and Exercise Psychology*.
61. Mukherjee, S., & Kumar, U. (2017). Psychological resilience: A conceptual review of theory and research. In U. Kumar (Ed.), *The Routledge international handbook of psychosocial resilience* (pp. 3–12).
62. Gayle D. Tyrone Mings opens up about mental health struggles at Euro 2020. *the Guardian*. URL: <https://www.theguardian.com> (дата звернення: 26.04.2025).

63. Gould D., Jackson S. and Finch L. (1993). Sources of stress in figure skaters-champions of the country. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15 (2), 134–159.
64. Gucciardi D. F. Mental toughness profiles and their relations with achievement goals and sport motivation in adolescent Australian footballers. Volume 28, 2010 - Issue 6.
65. Gucciardi D. F., Hanton S. (2018). Mental toughness research: Progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*.
66. Hanton S., Fletcher D., Coughlan G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23, 11291141.
67. Helliger C. (2018). Psychological Impact of Injury in Professional Football. *Sports Psychiatry Journal*, 12(2), p. 45–52. URL: https://www.researchgate.net/publication/287560386_Psychological_impact_of_sports_injuries_related_to_psychological_well-being_and_the_anxiety_associated_to_competitive_sports (дата звернення: 05.07.2025).
68. Herrero L. C. Bojan Krkic: «Loneliness has been there in the experiences I have had». *The Athletic*. URL: <https://www.nytimes.com/athletic/4691385/2023/07/19/bojan-krkic-barcelona-stoke/> (дата звернення: 18.09.2025).
69. How Southgate's England can stay calm when faced with penalties. *University of Plymouth*. URL: <https://www.plymouth.ac.uk/news/pr-opinion/psychology-of-football> (date of access: 26.04.2025).
70. Hufton J. R., Vella, S. A., Goddard S. G., Schweickle M. J. (2024). How do athletes perform well under pressure? A meta-study. *International review of sport and exercise psychology*, 1-24.
71. Industry Mental Health Strategy. Australian Football League. Mental Health and Wellbeing. URL: https://resources.afl.com.au/afl/document/2024/03/20/10f7a6ba-6dfd-4fb6-b514-d5db1b102868/AFL-Industry-Mental-Health-Strategy-2024_2027.pdf (дата звернення: 18.06.2025).

72. Jordet G., Elferink-Gemser, M. T. (2012). Stress, Coping, and Emotions on the World Stage: The Experience of Participating in a Major Soccer Tournament Penalty Shootout. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), p. 73–91.
73. Karayel E., Adilogullari I., Senel E. (2024). The role of transformational leadership in the associations between coach-athlete relationship and team resilience: A study on elite football players. *BMC psychology*, 12(1),p. 514.
74. Lai C. P., Hsieh H. H., Chang C. M., Ni F. T. (2020). The role of psychological capital in athletic performance and career development of adolescent baseball players in Taiwan. *Sustainability*, 12(18), 7652.
75. Lazarus R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), p. 229–252.
76. Guo Chen Liew, Garry Kuan, Ngien Siong Chin & Hairul Anuar Hashim. Mental toughness in sport. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 17 July 2019, Volume 49, pages 381–394.
77. McKay J., Niven A. G., Lavallee D., White A. (2008). Sources of strain among elite UK track athletes. *The Sport Psychologist*, 22(2), p. 143-163.
78. Mental Edge: Психостійкість у дії. URL: <https://sites.google.com/view/mental-edge/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0> (дата звернення: 11.11.2025).
79. Mental health initiatives. PFA: Professional Footballers' Association. URL: <https://www.thepfa.com/> (дата звернення: 20.06.2025).
80. Mind Games: Understanding psychological challenges of being an Olympian. Access Denied. URL: https://www.business-standard.com/sports/olympics/mind-games-understanding-psychological-challenges-of-being-an-olympian-124072400384_1.html (дата звернення: 23.04.2025).
81. Morrison J. An evolutionary perspective on sport and performance enhancement. *Performance Enhancement & Health*. 2023 Sep 13:100263. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2211266923000324> (дата звернення 15.11.2024)

82. Nicholls AR, Polman RCJ. Coping in sport: A systematic review. *J Sports Sci.* 2007;25(1):11–31. doi:10.1080/02640410600630654.
83. Nicholls A. R., Levy A. R. (2016). A Confirmatory Factor Analysis of the Performance Enhancement Attitude Scale for adult and adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 28. DOI:10.1016/j.psychsport.2016.10.010.
84. Noblet A.J., Gifford S.M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, p. 1–13.
85. Papantoniou A. (2023). Cultivating Personal and Systemic Resilience in the Elite Football Context.
86. Piermatteo A., Lo Monaco G., Reymond G., Eyraud M., Dany L. (2020). The meaning of sport and performance among amateur and professional athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4), p. 472-484.
87. Wissal Boughattas. Mental Training of Elite Athletes. *Psychology*, 2022, 13, 404-412.
88. Rani S., Kaur M. (2024). Significance Of Psychological Development On Performance Of Football Players-A Review Paper. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(5), 4021-4027.
89. ReachOut for better mental health-. FIFA. Annual Report 2021. URL: <https://publications.fifa.com/en/annual-report-2021/around-fifa/reachout/> (дата звернення: 09.07.2025).
90. Redazione Sky Sport. Donnarumma e il retroscena sull'ultimo rigore. Sport: ultime notizie sportive live e risultati in diretta | Sky Sport. URL: <https://sport.sky.it/calcio/europei/2021/07/13/donnarumma-rigori-italia-europei-video> (дата звернення: 11.04.2025).
91. Schinke, Robert, et al. «International Society of Sport Psychology position stand: scientist practitioners». *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 22.1 (2024): 1-23.
92. Singh A., Parmar D. S. (2016). A comparative study of psychological factor among female athletes. *International Research Journal of Engineering, IT and Scientific Research*, 2(1), 8-21.

93. Stoyel H., Shanmuganathan-Felton V., Meyer C., Serpell L. (2020). Psychological risk indicators of disordered eating in athletes. *PloS one*, 15(5), e0232979.
94. The Take Care programme. UEFA. Sustainability. URL: <https://www.uefa.com/takecare/> (дата звернення: 13.06.2025).
95. Thelwell R. C., Weston N. J. V., Greenlees I. A. (2007). Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, p. 219-232.
96. Tomaszowski Klub Sportowy Tomasovia – Piłka nożna. Tomaszowski Klub Sportowy Tomasovia – Piłka nożna. URL: <https://tomasovia.tomaszow.info/> (дата звернення: 15.11.2025).
97. Tossici G., Zurloni V., Nitri A. (2024). Stress and sport performance: a PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in Psychology*, 15, 1358771.
98. Wiese-Bjornstal D. M. et al. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociologic al dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology* Volume 10, 1998 p. 46–69.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА ДЛЯ ФУТБОЛІСТІВ: ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ У СПОРТІ

Мета опитування - дослідити рівень психоемоційного стану футболістів, фактори стресу, а також оцінити потребу у спеціальному курсі для розвитку психологічної стійкості. Анкетування анонімне. Ваші щирі відповіді дуже важливі.

I. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ.

1. Ваш вік:
2. Рівень вашої футбольної діяльності:
 - Професійний футболіст
 - Молодіжна збірна (U-19, U-21)
 - Напівпрофесійний рівень
 - Аматорський рівень
3. Ваш ігровий досвід (у роках):
4. Яка у вас позиція на полі?
 - Воротар
 - Захисник
 - Півзахисник
 - Нападник
 - Інше:
5. Чи маєте ви досвід виступів у міжнародних турнірах? Так/Ні

II. ПСИХІЧНИЙ СТАН І СТРЕС

6. Як часто ви відчуваєте психоемоційне виснаження протягом сезону?
 - Ніколи
 - Іноді
 - Часто
 - Постійно
7. Що найчастіше викликає у вас стрес?
 - Очікування результату
 - Конкуренція в команді
 - Критика від тренера
 - Тиск з боку вболівальників / ЗМІ
 - Травми
 - Особисті проблеми
8. Як ви оцінюєте свій загальний психологічний стан останні 6 місяців?
 - Дуже добрий
 - Задовільний
 - Напружений
 - Нестабільний
 - Виснажений

9. Чи траплялись у вас панічні атаки, тривожні стани, безсоння або інші ознаки ментального виснаження?

- Так, регулярно
- Рідко
- Ніколи

10. Чи був період, коли ви всерйоз думали залишити футбол через психологічний тиск? Так/Ні

11. Як часто ви відчуваєте, що втрачаєте мотивацію?

- Дуже часто
- Час від часу
- Дуже рідко
- Ніколи

ІІІ. РЕАКЦІЯ НА ПОРАЗКИ, КРИТИКУ ТА ТИСК

12. Як ви зазвичай реагуєте на поразку?

- Швидко відпускаю
- Переживаю, але не довго
- Довго не можу оговтатись
- Занурююся у самокритику

13. Як ви справляєтеся з критикою з боку тренера або вболівальників?

- Спокійно
- З тривогою, але аналізую
- Болісно, впливає на гру
- Уникаю / закриваюся в собі

14. У важливих матчах:

- Повністю зосереджений
- Часто нервую, але справляюся
- Відчуваю сильне хвилювання
- Блокую емоції, «граю на автоматі»

ІV. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА КУЛЬТУРА КОМАНДИ

15. Чи маєте ви можливість працювати з психологом?

- Так, постійно
- Іноді
- Ні

16. Наскільки відкрито у вашій команді говорять про психологічне здоров'я?

- Відкрито і підтримується
- Допустимо, але рідко обговорюється
- Не прийнято говорити

17. Чи зверталися ви особисто до психолога?

- Так, не раз
- Один-два рази
- Ні, але думаю про це
- Ні, і не планую

18. Яка форма підтримки була б вам найбільш комфортною?

- Індивідуальні сесії
- Групові тренінги
- Онлайн-курс
- Конфіденційне консультування
- Інше:

V. СТРАТЕГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ І САМОПІДТРИМКИ

19. Як ви відновлюєте свій психологічний стан?

- Сон
- Прогулянки, медитація
- Спілкування з близькими
- Улюблене хобі
- Мовчки переживаю емоції
- Інше:

20. Чи практикуєте ви техніки саморегуляції (дихальні вправи, візуалізація, релаксація)?

- Так, регулярно
- Іноді
- Чув, але не практикую
- Ні

21. Які теми ви вважаєте найбільш актуальними для психологічної роботи?

- Як впоратись зі стресом?
- Страх помилки
- Післятравматичне відновлення
- Підтримка командного духу
- Баланс між спортом і особистим життям

VI. ОЦІНКА ІНТЕРЕСУ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО КУРСУ

22. Чи були б ви зацікавлені у проходженні курсу з розвитку психологічної стійкості?

- Так
- Можливо
- Ні

23. В якій формі такий курс був би для вас найзручнішим?

- Онлайн
- Офлайн (живі зустрічі)
- Змішано
- Відеоуроки з практичними завданнями

24. Які модулі варто обов'язково включити в курс?

- Управління емоціями
- Робота зі страхом
- Стійкість до критики
- Мотивація та самодисципліна
- Конфлікти в команді

25. Як ви вважаєте, чи має футбольний клуб зобов'язання забезпечувати психологічну підтримку гравцям?

- Так, це важливо
- Це бажано, але не обов'язково
- Ні, це особиста справа кожного

VII. ВІДКРИТІ ПИТАННЯ

26. Який найбільший психологічний виклик у вашій кар'єрі?

27. Що особисто вам допомагає залишатись сильним психологічно?

28. Які методи/підходи ви б ніколи не застосовували у боротьбі з психологічною напругою?

29. На вашу думку, що повинна включати сучасна програма підтримки ментального здоров'я спортсменів?

30. Ваші побажання/пропозиції щодо створення курсу психологічної підтримки футболістів:

ДЯКУЄМО ЗА ВІДПОВІДІ!

АНКЕТА ДЛЯ ТРЕНЕРІВ ТА СПОРТИВНИХ ПСИХОЛОГІВ

Тема: психічне здоров'я та психологічна стійкість футболістів: погляд з боку тренерського штабу та фахівців.

Мета: зібрати думки професіоналів про стан ментального здоров'я у сучасному футболі, наявні практики підтримки та потребу у впровадженні цільових курсів. Анкета анонімна.

I. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

1. Ваш вік:
2. Стаж роботи у футболі (років):
3. Ваша роль:
 - Головний тренер
 - Асистент/тренер з фізпідготовки
 - Тренер молодіжної команди
 - Спортивний психолог
 - Інше:
4. З якими командами ви працюєте/працювали?
 - Професійні клуби
 - Молодіжні збірні
 - Академії/ДЮСШ
 - Інше:
5. Ви працюєте:
 - У чоловічому футболі
 - У жіночому футболі
 - У змішаному форматі

II. ОЦІНКА ПСИХІЧНОГО СТАНУ ФУТБОЛІСТІВ

6. Як ви оцінюєте загальний рівень психологічної стійкості сучасних футболістів?
 - Високий
 - Середній
 - Низький
 - Залежить від віку / рівня
7. Які психоемоційні труднощі найчастіше зустрічаються у гравців?
 - Тривога перед матчем
 - Зниження мотивації
 - Перевтома / вигорання
 - Відсутність концентрації
 - Нестабільна самооцінка
 - Інше:

8. Наскільки відкрито гравці говорять про свої психологічні проблеми?
- Часто і охоче
 - Лише в крайніх випадках
 - Майже ніколи
 - Переважно у приватних бесідах
9. Чи траплялися у вашій практиці випадки емоційного вигорання футболістів?
- Так, неодноразово
 - Були окремі випадки
 - Ні
10. Чи фіксували ви вплив психологічного стану гравця на результат команди?
- Постійно
 - Іноді
 - В окремих ситуаціях
 - Ніколи

ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У СИСТЕМІ ТРЕНУВАНЬ

11. Чи включена психологічна підготовка до тренувального процесу?
- Так, регулярно
 - Частково
 - Ні
12. Чи є у вашій структурі (клубі / збірній) штатний або запрошений психолог?
- Так, штатний
 - Співпрацюємо час від часу
 - Ні, не передбачено
13. Які форми психологічної роботи ви практикуєте/підтримуєте?
- Індивідуальні сесії
 - Групові тренінги
 - Анкетування/тестування
 - Вправи на емоційну саморегуляцію
 - Робота з лідерством/комунікацією
14. З якими проблемами найчастіше звертаються гравці?
- Труднощі у спілкуванні з тренером
 - Втрата мотивації
 - Проблеми в особистому житті
 - Психологічна нестабільність після травм
 - Перевантаження / вигорання

15. Які методи (практичні або терапевтичні) ви вважаєте найефективнішими у футбольній психології?

- Дихальні техніки
- Візуалізація і позитивне налаштування
- Когнітивно-поведінкова терапія
- Вправи на командну взаємодію
- Медитація/усвідомленість (mindfulness)

IV. СТРЕС, ТРИВОЖНІСТЬ І ВИГОРАННЯ

16. У якому віці, на вашу думку, спортсмени найбільш вразливі до стресу?

- U-16–U-18
- U-19–U-21
- Професійний рівень
- Усі вікові групи однаково

17. Чи спостерігали ви, як стрес впливає на ігрові рішення футболістів під час матчів?

- Так
- Іноді
- Рідко
- Ні

18. Які основні джерела тиску на гравців у вашій практиці?

- Тренерський штаб
- Родина
- Медійність / соцмережі
- Самоочікування / перфекціонізм
- Конкуренція

19. Як часто ви помічаєте ознаки емоційного вигорання у своїх гравців?

- Часто
- Іноді
- Рідко
- Не стикався

20. Як ви реагуєте, коли помічаєте психологічну нестабільність гравця?

- Самостійно проводжу розмову
- Залучаю психолога
- Даю паузу / відпочинок
- Не втручаюся

V. КУРСИ ТА ПРОГРАМИ З ПСИХОЛОГІЇ

21. Чи знайомі ви з існуючими програмами психологічної підготовки у футболі?

- Так
- Частково
- Ні

22. Чи проходили ваші гравці такі програми або тренінги?
- Так
 - Деякі
 - Ні
23. Чи вважаєте ви доцільним створення цільового курсу для підвищення психологічної стійкості футболістів?
- Так
 - Можливо
 - Ні
24. Які теми мають бути в обов'язковій програмі?
- Підготовка до стресових ситуацій
 - Робота з помилками і поразками
 - Лідерство і роль в команді
 - Психологія після травм
 - Баланс між спортом і особистим життям
25. У якій формі ви вважаєте доцільним реалізовувати такі курси?
- Онлайн-модулі
 - Живі воркшопи
 - Гібридний формат
 - Інше:

VI. ВІДКРИТІ ПИТАННЯ


26. З якими психологічними труднощами футболістів вам було найважче працювати?
27. На вашу думку, чому деякі гравці ігнорують потребу у психологічній підтримці?
28. Чи потрібно ввести обов'язкову психологічну підготовку у професійному футболі? Чому?
29. Як змінився рівень психологічної стійкості футболістів за останні 5–10 років?
30. Ваші поради або побажання для створення курсу психологічної підтримки футболістів:

ДЯКУЄМО ЗА ВІДПОВІДІ!

Інтерактивний щоденник «Психобаланс» (Mental Edge)

Привіт! Ця форма створена для того, щоб допомогти тобі відстежувати свій психоемоційний стан, рівень ресурсу та динаміку змін протягом тренувального чи змагального періоду.

Правил немає - відповідай чесно, не намагаючись «виглядати краще». Форма займає 1–2 хвилини.

Твій прогрес починається з усвідомленості. Поїхали 

Блок 1: Загальна інформація

1. Дата
2. Прізвище та ім'я

Блок 2: Ранкове самостереження (07:00–12:00)

1. Рівень тривожності
1 — повний спокій; 10 — максимальна тривожність
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Коментарі

- Почуваюсь спокійно, контрольований стан.
- Легка тривожність через сьогоднішнє тренування.
- Невпевненість щодо свого стану.
- Вчорашній матч трішки напружив, але вже відпускає.
- Сильна тривожність без явної причини.
- Очікую неприємної розмови з тренером.
- Не спав спокійно через фізичну/моральну втому.
- Все добре, немає тривожності.
- Інше:

3. Енергетичний ресурс

- 😞 Виснажений
- 😊 Збалансований стан
- ⚡ Повний заряд

1 2 3

4. Коментарі

- Спав нормально, відчуваю себе добре.
- Почуваюся втомленим, не вистачає сил.
- Заряджений і готовий до роботи.
- Сон допоміг відновитися.
- Виснаження накопичується останні дні.
- Маю сили, але не на максимум.
- Інше:

5. Якість сну

1 - ідеальний, відновлюючий сон; 5 - дуже поганий сон

1 2 3 4 5

6. Скільки годин ви спали?

- 4 год
- 5 год
- 6 год
- 7 год
- 8 год
- 9 год
- 10 год
- 11 год
- 12 год

7. Відчуття після пробудження

- Спокійно прокинувся.
- Було важко вставати.
- Прокидався кілька разів за ніч.
- Не відчув відпочинку, не відновився.
- Виспався повністю.
- Сон був глибокий і тривалий.
- Бачив тривожні сни.
- Довго не міг заснути.
- Інше:

Блок 3: Післятренувальна рефлексія (13:00–21:00)

1. Рівень мотивації до тренування

1 - найвищий рівень мотивації; 10 - зовсім не було мотивації

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Який смайлик найкраще описує твою мотивацію?

- 😐 Немає мотивації
- 😐 Середній рівень
- 😊 Максимальна мотивація

3. Коментарі

- Був заряджений на максимум.
- Складно було змусити себе.
- Була сильна мотивація після розмови з тренером.
- Не мав бажання, але тренування пройшло добре.
- Зовнішні фактори знизили бажання.
- Тренерська підтримка надихнула.
- Почувався байдуже, тренування — як рутинна.
- Отримав задоволення від процесу.

4. Емоційна підтримка в команді

1 - максимальна підтримка, відчуваю командну єдність; 10 - зовсім не відчуваю підтримки

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Коментарі

- Почувався самотнім.
- Відчув напругу між гравцями.
- Всі зосереджені, але не розмовляли.
- Отримав підтримку від партнера.
- Командна атмосфера була позитивною.
- Обговорення з капітаном підняло настрій.
- Відчутне напруження в колективі.
- Психологічний комфорт у роздягальні.
- Здавалося, що нікому не цікаво.
- Команда працює як єдине ціле.

6. Останнє питання. Хочеш додати щось важливе про свій стан сьогодні?

Дякую, що заповнив форму.

Ти зробив важливий крок у розвитку психологічної стійкості. Пам'ятай: Mental Edge — це не про ідеальність, а про усвідомлення, саморегуляцію і поступовий розвиток.

Побачимось завтра. Ти на правильному шляху 🔥