ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Фізична освіта і спорт

УДК 796.015.132:159.9

DOI https://doi.org/**10.5281/zenodo.14768411**

Використання психологічних тестів у підготовці спортсменів

Лахтадир Олена Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедра спорту та фітнесу, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 04212, м. Київ, вул. Левка Лук‘яненка, 13-Б, Україна, https://orcid.org/0000-0002-7375-2487

Єретик Анатолій Анатолійович

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спорту та фітнесу, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 04212, м. Київ, вул. Левка Лук‘яненка, 13-Б, Україна, https://orcid.org/0000-0002-6688-3200

Зеленюк Оксана Володимирівна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та здоров’я, Київський національний університет технологій та дизайну, вул. Мала Шияновська 2, 01011, м. Київ, https://orcid.org/0000-0001-9183-7807

Совгіря Тетяна Миколаївна

старший викладач кафедри спортивного менеджменту, аналітики та технологій спорту, Національний авіаційний університет, 03058, м. Київ, просп. Любомира Гузара 1, Україна, https://orcid.org/0000-0001-5305-4529

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Прийнято: 12.01.2025 | Опубліковано: 26.01.2025

Анотація. *У статті розглянуто ключові проблеми психологічного тестування спортсменів, зокрема невідповідність вибору тестових методик у вирішенні поставлених завдань тестування, їхню адаптацію до спортивної специфіки, а також вплив індивідуально- психологічних чинників на отримані результати. Дослідження спрямоване на аналіз існуючих психологічних тестів та особливості їх застосування, а також ефективності психологічного тестування як інструменту багаторічної підготовки спортсменів.* ***Методи:*** *використано порівняльний аналіз сучасних психологічних методик, що застосовуються у спорті, з акцентом на валідність та адаптацію до різних спортивних дисциплін. Аналіз проведено на основі наукових публікацій, емпіричних даних і міжнародного досвіду.* ***Результати:*** *показано, що загальні психологічні тести не завжди відповідають потребам спортсменів, особливо на різних етапах їхньої підготовки. Спеціалізовані тести, такі як CPRD, PSIS, TOPS і TEP, є більш ефективними для оцінки стресу, тривожності та мотивації, але потребують подальшої адаптації. Виокремлено чинники, які впливають на результати тестування, зокрема психологічний стан, втома, стрес і травми. Зазначено важливість дотримання етичних норм і конфіденційності для зниження тривожності спортсменів та підвищення довіри до процесу тестування. Встановлено, що використання міждисциплінарного підходу, який враховує фізичні, медичні та психологічні показники, значно підвищує точність оцінки підготовки спортсмена. Проаналізовано новітні підходи, такі як використання цифрових додатків (EMA), для моніторингу психологічних реакцій у реальному часі. У* ***висновках*** *зазначено, що психологічне тестування є важливим елементом спортивної підготовки, але його ефективність залежить від вибору адаптованих тестів, рівня підготовленості спеціалістів та забезпечення етичних стандартів. Для покращення методології тестування рекомендується: впроваджувати нові*

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

стандартизовані методики, адаптовані до специфіки спорту; проводити інтегровану оцінку, що поєднує психологічні, фізичні та медичні показники; забезпечувати доступ до професійної психологічної підтримки спортсменів; використовувати сучасні цифрові технології психологічного спрямування для моніторингу стану спортсменів.

Ключові слова: *психологічні характеристики, спортсмени, відбір, тривожність, травми, напруження, продуктивність, передзмагальний стрес, мотивація.*

The Use of Psychological Tests in the Training of Athletes

Lakhtadyr Olena

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Sports and Fitness, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, 04212, Kyiv, Levka Lukyanenko St., 13-B, Ukraine,

https://orcid.org/0000-0002-7375-2487

Yeretyk Anatoly

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sports and Fitness, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, 04212, Kyiv, Levka Lukyanenko St., 13-B, Ukraine,

https://orcid.org/0000-0002-6688-3200

Zelenyuk Oksana

Candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Kyiv National University of Technology and Design, associate professor of the Department of Physical Education and Health, str. Mala Shiyanovska 2, 01011, Kyiv, https://orcid.org/0000-0001-9183-7807

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Sovgiria Tetiana

Senior Lecturer, Department of Sports Management, Analytics and Sports Technologies, National Aviation University, 03058, Kyiv, Lubomyra Huzar Ave. 1, Ukraine, https://orcid.org/0000-0001-5305-4529

Annotation. *The article examines key issues in the psychological testing of athletes, including the mismatch between test methodologies and the objectives of testing, their adaptation to sports-specific contexts, and the influence of individual psychological factors on the results. The study focuses on analyzing existing psychological tests, their application specifics, and the effectiveness of psychological testing as a tool for long-term athlete preparation.* ***Methods****. A comparative analysis of modern psychological methodologies used in sports was conducted, emphasizing validity and adaptation to various sports disciplines. The analysis was based on scientific publications, empirical data, and international experience.* ***Results.*** *It was found that general psychological tests do not always meet the needs of athletes, particularly at different stages of their preparation. Specialized tests, such as CPRD, PSIS, TOPS, and TEP, are more effective in assessing stress, anxiety, and motivation but require further adaptation. Factors influencing testing results, such as psychological state, fatigue, stress, and injuries, were identified. The importance of adhering to ethical norms and maintaining confidentiality to reduce athlete anxiety and build trust in the testing process was highlighted. The use of an interdisciplinary approach that considers physical, medical, and psychological indicators significantly improves the accuracy of athlete readiness assessment. Innovative approaches, such as the use of digital applications (EMA) for real-time monitoring of psychological responses, were analyzed.* ***Conclusions.*** *Psychological testing is an essential element of sports training, but its effectiveness depends on the selection of adapted tests, the level of specialist training, and the observance of ethical standards. To improve testing methodology, the following recommendations are proposed: implement new*

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

standardized methodologies adapted to the specifics of sports; conduct integrated assessments combining psychological, physical, and medical indicators; ensure access to professional psychological support for athletes; and utilize modern digital psychological technologies to monitor athletes' conditions.

Keywords: *psychological characteristics, athletes, selection, anxiety, injuries, stress, performance, pre-competition stress, motivation.*

Постановка проблеми. Психологічне тестування є важливим інструментом у багаторічній підготовці спортсмена, проте його використання пов’язане з низкою проблем, які можуть впливати на ефективність та точність оцінок. До основних проблем щодо використання психологічних тестів може відноситься: невідповідність вибору тестових методик для вирішення завдань тестування. Не всі психологічні тести, розроблені для загальної популяції, підходять у тестуванні спортсменів, оскільки специфіка спортивної діяльності вимагає адаптації методик до кожного етапу багаторічної підготовки, виду спорту, рівню підготовленності спортсменів, тощо. Також, отримані результати за психологічним тестуванням можуть бути неоднозначними, і їхня інтерпретація залежить від досвіду та компетенції психолога чи самого тренера, який проводить тестування. Інколи, спортсмени можуть сприймати тестування як загрозу або контроль над ними, що може викликати тривожність і вплинути на надання правдивих відповідей. Побоювання розголошення результатів дослідження членам команди, рідним, друзям, тощо можуть знижувати довіру спортсменів до процесу тестування. Психологічні тести, розроблені в одній країні, можуть не враховувати мовні, соціальні та культурні особливості іншої країни, спортсмени якої проходять тестування. Також, результати тестів можуть залежати від психологічного та фізичного стану спортсмена в момент проходження тесту. Наприклад, втома, стрес або травми можуть значно змінювати показники тестування в залежності від самопочуття спортсмена. Використання психологічних тестів психологом команди чи тренером вимагає

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

дотримання конфіденційності та етичних норм. Порушення приватності може викликати конфлікти та зниження мотивації спортсменів проходити тестування. Невірне застосування результатів тестування, наприклад, для відбору чи відмови спортсмену в участі в змаганнях, може мати негативні наслідки для майбутньої спортивної карьери не тільки самого спортсмена, але й результативності команди вцілому.

На жаль, психологічне тестування часто використовується ізольовано, без урахування інших показників, таких як фізичні тести, медичні дані чи результати тренувань, це знижує загальну точність оцінки комплексної підготовки спортсмена. Психологічні тести можуть показати поточний стан спортсмена, але не завжди дозволяють прогнозувати його довгострокову ефективність чи успішність у змаганнях. Психологічне тестування спортсменів стикається з численними викликами, включаючи питання валідності, адаптації до специфічних умов спорту та необхідність у подальших дослідженнях для покращення методології. Незважаючи на ці проблеми, психологічні інтервенції демонструють потенціал для покращення спортивних результатів, що підкреслює важливість інтеграції психологічних підходів у спортивну підготовку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічні тести в спорті використовуються для оцінки різних аспектів психологічного стану спортсменів, вони допомагають зрозуміти, як психологічні фактори можуть впливати на спортивні результати та загальний психологічний стан спортсменів. Психологічне тестування спортсменів є важливим інструментом для покращення їхньої продуктивності, особливо в умовах високої інтенсивності змагань, допомагає виявити психологічні потреби та навички, які необхідні для досягнення оптимальних результатів. Каталог психологічних тестів у спорті містить 175 тестів, які охоплюють різні аспекти, такі як орієнтація на досягнення, агресія, тривожність, мотивація тощо. Більшість тестів є шкалами самооцінки Likert, які вимірюють ставлення та думки спортсменів [13]. Психологічна

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

підготовка перед змаганнями є критично важливою для досягнення високих результатів, допомагає спортсменам керувати емоціями та зосереджувати увагу, що є важливим для успішного виступу [1, 2].

Дослідження доводять, що перед змаганнями рівні соматичної та когнітивної тривожності спортсменів значно зростають у порівнянні з тренувальними періодами. Результати дослідження групи бразиліських вчених підтвердили, що емоційні показники та психофізіологічні показники стресу вищі перед змаганнями, ніж перед тренуваннями, з відмінностями між емоційними станами між видами спорту. Це ще раз підтверджує важливість психологічного моніторингу психологічного стану спортсменів перед змаганнями [3]. Іспанські вчені розглядають передзмагальний стрес як стан тривоги, пов'язаний із розладами (соматичними та когнітивними змінами, а також погіршенням впевненості в собі), які серйозно погіршують спортивні результати у силових видах спорту [4]. Psychological Characteristics related to the Sport Performance (CPRD) та Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) використовуються для визначення психологічних профілів спортсменів, таких як контроль стресу, мотивація та ментальні навички, які впливають на спортивну продуктивність [26].

Відомо, що змагальна тривожність може негативно впливати на спортивні результати. Психологічний контроль повинний бути використаний у передзмагальний період для запобігання виснажливим наслідкам тривожних станів. В цей період можна використовувати Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), який призначений для вимірювання стану тривожності. Результати досліджень показали, що існують значні відмінності ($p < 0,000$) між показниками стану тривожності, виміряними на вихідному рівні (за сім днів до змагань) і на передзмагальному рівні (за годину до змагань). Вченими було зроблено висновок, що як когнітивні, так і соматичні тривожності стани значно зростають перед змаганнями. Для зниження тривожності спортсменів перед змаганнями рекомендується після тестування використовувати стратегічні програми

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

психологічного втручання. Якщо не вжити відповідних психологічних заходів підвищення тривожності у спорстменів може негативно впливати на спортивні результати [6]. Водночас, успішні спортсмени можуть демонструвати вищі рівні соматичної тривожності, що може бути пов'язано, як вважають дослідники, з їхньою здатністю краще контролювати ці стани [7]. Натомість, є інші дослідження, які говорять про те, що спортсмени, які сприймають тривожність як позитивний фактор, частіше відчувають позитивні емоції, такі як впевненість, що сприяє кращій продуктивності у спортивній діяльності. З іншого боку, ті, хто сприймає тривожність як негативний фактор, частіше відчувають негативні емоції, такі як занепокоєння [8]. Вище зазначене підкреслює важливість підбору адекватних психологічних діагностичних методик та тестів в індивідуальному підході управління емоційними станами спортсменів перед змаганнями. Психологічні інструменти, такі як Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) та Psychological State Test (TEP), використовуються для оцінки передзмагальних психологічних станів спортсменів [5, 9]. Psychological State Test for Athletes (TEP) дослідники використовують для оцінки психологічного стану спортсменів перед змаганнями. Він має дві основні факторні структури, які пов'язані з позитивними та негативними аспектами результативності спорстменів. TEP вважається надійним інструментом для швидкої оцінки передзмагального психологічного стану спортсменів. Psychological State Test for Athletes (TEP) оцінює психологічний стан спортсменів перед змаганнями. Тест показав високу надійність і може бути використаний для оцінки мотивації та інших факторів, що впливають на продуктивність спортсменів [5].

Для оцінки психологічних навичок та стратегій, які спортсмени використовують під час змагань та тренувань застосовують Test of Performance Strategies (TOPS) спортсмена, який включає 64-пункти і вісім підшкал, окремо для змагань і тренувань, вони відрізняються за віком, статтю та рівнем продуктивності. Тест допомагає тренеру зрозуміти, як спортсмени справляються з психологічними викликами, що може вплинути на їхню продуктивність. Test of

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Performance Strategies (TOPS) оцінює психологічні навички та стратегії, які спортсмени використовують під час змагань та тренувань. Він має високу внутрішню узгодженість і дозволяє виявляти відмінності в психологічних навичках між різними групами спортсменів. Тест включає наступні стратегії які пов'язані з ментальною стійкістю, саморегуляцією, емоційним контролєм та релаксацією, постановкою цілей, негативним мисленням, уявлення. Початкові етапи валідації TOPS показали, що інструмент має вісім підшкал для змагань і вісім для тренувань, з внутрішньою узгодженістю підшкал [10]. Натомість, останні дослідження показали, що факторна валідність TOPS для підлітків є сумнівною [25].

Психологічне тестування допомагає виявити рівні тривожності та інші емоційні стани спортсменів, що можуть впливати на їх продуктивність, і є корисними для розробки індивідуальних стратегій управління стресом. Треба враховувати, що особистісні риси спортсменів, такі як тривожність як риса характеру, нейротизм та екстраверсія теж можуть модулювати передзмагальні емоційні стани [11]. Vienna Test System (VTS) використовується для порівняння спортсменів різних рівнів та видів спорту, а також для оцінки когнітивної продуктивності та координаційних здібностей. VTS є об'єктивним інструментом, що доповнює суб'єктивні методи оцінки в спортивній психології [12]. Так, наприклад, у ігрових видах спорту, VTS використовується для оцінки візуального поля зору та безперервної уваги, що важливо для точності виконання технічних навичок [27].

Психологічні інструменти для оцінки спортсменів є важливими для виявлення та управління психічним здоров'ям у спортивному середовищі. Вони допомагають ідентифікувати ранні ознаки стресу, тривоги та інших психічних розладів, що можуть вплинути на спортивні результати та загальний добробут спортсменів. До загальновживаних інструментів оцінки психічного здоров'я спортсменів відноситься методика Sport Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1), яка розроблена для оцінки елітних спортсменів. Методика включає

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

три етапи: скринінг, специфічні для психічних розладів інструменти та клінічну оцінку. Методика допомагає виявляти проблеми психічного здоров'я у елітних спортсменів на ранніх стадіях, що сприяє своєчасному направленню на лікування [14, 15].

Вченими рекомендується моніторити настрій спортсменів під час тренувань та змагань для виявлення ранніх ознак психологічних порушень. Настрій та рівень стресу мають значний вплив на ймовірність отримання травм. П'ять вимірів настрою (гнів, плутанина, втома, напруженість, депресія) були пов'язані з травмами або пошкодженнями, які виникли через навантаження на опорно-руховий апарат (суглоби, кістки, м'язи, зв'язки та сухожилля). Психологічне тестування може бути корисними для прогнозування травм із враховуванням фізіологічних індикаторів [29]. Дослідження показують, що рівень симптомів психічних розладів у спортсменів може бути подібним до людей які не займаються спортом. Крім того, важливо забезпечити доступ до професійної психологічної підтримки для спортсменів, особливо тих, хто вже зазнав травм [22, 23]. До інноваційніих підходів миттевої оцінки психологічних реакцій спортсменів (думки, почуття, поведінка та сприйняття болю спортсменів) під час реабілітації після травм відноситься розроблений мобільний додаток EMA (PSIXPORT), який дозволяє збирати дані в реальному часі і за допомоги отриманих данних сприяти реабілітації спортсменів після отриманих травм. Психологічні реакції спортсменів змінюються на різних етапах реабілітації, і їх врахування може допомогти терапевтам адаптувати процес реабілітації та підвищити його ефективність [18]. Спортсмени стикаються з викликами, такими як високі навантаження, стресові змагання та специфічні культурні та екологічні тиски, які можуть впливати на їхній психічний стан [19, 20]. Спортсмени можуть страждати від різних психічних розладів, таких як депресія, тривожність, розлади харчової поведінки та синдром дефіциту уваги з гіперактивністю [21]. Існує потреба в розробці надійних інструментів для раннього виявлення психологічних проблем у спортсменів. Наприклад, "Athlete

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Psychological Strain Questionnaire" (APSQ) є одним з таких інструментів, що допомагає виявляти ранні симптоми психологічного напруження, специфічного для спортсменів, що включає підшкали саморегуляції, продуктивності та зовнішнього копінгу [16]. Також можна використовувати короткий інструмент для скринінгу Athlete Psychological Strain Questionnaire (APSQ), що допомагає виявляти ранні ознаки стресу у спортсменів. Він має високу надійність і валідність, що підтверджено в дослідженнях в яких приймали участь японські спортсмени [16, 17]. APSQ має високу внутрішню узгодженість і валідність, що підтверджено різними дослідженнями, включаючи адаптації для різних культурних контекстів, таких як японська та арабська версії [17, 28]. Профіль настроїв (POMS) є популярним інструментом для оцінки емоційних станів спортсменів. Він допомагає виявляти зміни в настрої, що можуть впливати на тренувальні навантаження та змагальну продуктивність [30].

Використання вище зазначених тестових методик може значно покращити підтримку психічного здоров'я спортсменів, сприяючи їхньому загальному добробуту та спортивним досягненням.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Психологічне тестування спортсменів, попри визнання його важливості, має низку невирішених аспектів, що вимагають додаткових досліджень, а саме адекватний підбір методик які б враховували специфіку спортивної діяльності, вид спорту та рівень підготовленості спортсменів, що ускладнює їх використання у контексті багаторічної підготовки.

Запропоноване дослідження спрямоване на виокремлення та систематизацію верифікованих і надійних психологічних тестів, які застосовуються при роботі зі спортсменами. Особливу увагу приділено адекватному вибору тестових методик щодо вивчення психологічного стану спортсменів у передзмагальний період та в період реабілітації після травм.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета статті полягає у аналізі представлених у науковій літературі психологічних методик які

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

широко і ефективно використовуються як інструмент у багаторічній підготовці спортсменів. Відповідно до мети сформульовано наступні завдання:

1. Провести аналіз існуючих психологічних тестів та виявити їх сильні та слабкі сторони у застосуванні при роботі зі спортсменами.

2. Визначити особливості застосування психологічних тестів відповідно до завдань тестування.

3. Здійснити систематизацію психологічних тестів для узагальнення інформації з підтвердженням наукових досліджень, що верифікують актуальність і надійність кожного тесту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічні тести в спорті використовуються для оцінки різних аспектів психологічного стану та навичок спортсменів. Вони допомагають зрозуміти, як психологічні фактори можуть впливати на спортивні результати та загальний психологычний стан спортсменів. Психологічне тестування спортсменів є важливим інструментом для покращення їхньої продуктивності, особливо в умовах високої інтенсивності змагань. Воно допомагає виявити психологічні потреби та навички, які необхідні для досягнення оптимальних результатів.

Психологічне тестування є важливим елементом у підготовці спортсменів, адже воно дозволяє оцінити їхній психологічний стан, навички та стратегічну підготовку. На основі аналізу різних психологічних інструментів можна виокремити їхні основні особливості, сфери застосування та значення для спортивної діяльності. Методи психологічного тестування спортсменів включають різноманітні інструменти та підходи, які допомагають оцінити їхній психологічний стан, навички та стратегії. Ось основні методи, які використовуються в цій сфері:

У Таблиці 1 представлено широкий спектр психологічних методик. Зокрема, Psychological State Test for Athletes (TEP) використовується для оцінки мотивації та емоційних станів перед змаганнями, що дозволяє індивідуалізувати тренувальні програми. Водночас, Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

спрямований на вимірювання когнітивної і соматичної тривожності, особливо у передзмагальні періоди, коли ці показники суттєво зростають.

Таблиця 1

Поширені психологічні методики у тестуванні психологічного стану спортсменів

№	Назва тесту	Мета	Особливості застосування	Контекст/ Завдання	Застосовували (дослідники)
1	Psychological State Test for Athletes (TEP)	Оцінка психологічного стану спортсменів перед змаганнями	Оцінює мотивацію, містить позитивні та негативні аспекти, впливає на результативність	Оцінка стану перед змаганнями для індивідуалізації тренувальних програм	Díaz-Tendero et al., 2020
2	Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)	Вимірювання стану тривожності перед змаганнями	Вимірює когнітивну і соматичну тривожність, чутливий до змін емоційного стану	Аналіз тривожності перед змаганнями для розробки стратегій психологічного втручання	Mabweazara et al., 2014
3	Test of Performance Strategies (TOPS)	Вивчення стратегій продуктивності, які використовують спортсмени	Містить 64 пункти, оцінює навички релаксації, постановки цілей, емоційного контролю	Аналіз психологічних стратегій під час змагань і тренувань	Thomas et al., 1999
4	Athlete Psychological Strain Questionnaire (APSQ)	Раннє виявлення симптомів психологічного стресу	Висока чутливість і специфічність, дозволяє виявити ранні ознаки стресу	Скринінг психологічного здоров'я спортсменів	Rice et al., 2020
5	Vienna Test System (VTS)	Об'єктивна оцінка когнітивних здібностей та моторної координації	Використовується для порівняння спортсменів різних рівнів підготовки	Аналіз когнітивної продуктивності спортсменів	Ong et al., 2015
6	Profile of Mood States (POMS)	Оцінка емоційних станів	Вимірює зміни настрою, які можуть впливати на тренування та	Моніторинг настрою спортсменів,	Selmi et al., 2023

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

			змагальну продуктивність	корекція навантаження	
7	Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ-Sport)	Оцінка стресу і відновлення	Аналізує сприйняття стресу та рівень відновлення	Уникнення перевтоми та негативного впливу навантажень	Nässi et al., 2017
8	Psychological Characteristics of Sports Performance (CPRD)	Оцінка психологічних характеристик, що впливають на спортивну продуктивність	Оцінює мотивацію, контроль стресу, ментальні навички	Визначення психологічного профілю спортсменів	Olmedilla et al., 2018
9	Sport Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1)	Оцінка психічного здоров’я елітних спортсменів	Містить три етапи: скринінг, специфічні інструменти та клінічна оцінка	Раннє виявлення психологічних проблем та симптомів психічного здоров'я	Gouttebarge et al., 2020
10	Emotional Monitoring App (EMA, PSIXPORT)	Моніторинг психологічних реакцій під час реабілітації	Збирає дані в реальному часі для адаптації реабілітаційних програм	Реабілітація після травм, моніторинг емоційного стану	Souza et al., 2018
11	Athlete Psychological Skills Inventory (PSIS)	Оцінка психологічних навичок, важливих для продуктивності	Аналізує стратегії управління стресом, концентрацію, релаксацію	Підтримка ментальної стійкості та продуктивності	Olmedilla et al., 2018

Джерело: сформовано авторами на основі даних [3,5,6,10,12,14,16,26,30].

Дослідження також підтверджують важливість інструментів для оцінки стратегій продуктивності, таких як Test of Performance Strategies (TOPS). Цей тест дозволяє визначати навички релаксації, постановки цілей і контролю емоцій, які мають ключове значення для досягнення високих спортивних результатів. Для виявлення ранніх симптомів стресу широко використовується Athlete Psychological Strain Questionnaire (APSQ), що забезпечує високу чутливість і специфічність у діагностиці психологічних проблем.

Когнітивні аспекти оцінюються за допомогою Vienna Test System (VTS), яка дозволяє об’єктивно вимірювати когнітивну продуктивність і координаційні

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

здібності спортсменів. Ця система є особливо ефективною для порівняння спортсменів різних рівнів підготовки.

Особливу увагу приділено інструментам моніторингу емоційних станів, таких як Profile of Mood States (POMS) і Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ-Sport). Вони дозволяють відслідковувати зміни в настрої спортсменів, які можуть бути викликані тренувальними навантаженнями або змагальними стресами, і розробляти індивідуальні програми відновлення.

Результати дослідження підкреслюють необхідність використання комплексного підходу до психологічного тестування, що включає оцінку як емоційних, так і когнітивних аспектів підготовки. Інтеграція даних з різних тестів дозволяє не лише виявляти слабкі сторони спортсменів, але й розробляти індивідуальні стратегії управління стресом, підвищувати їхню мотивацію та адаптивність.

Таким чином, використання різноманітних психологічних тестів забезпечує можливість детального аналізу підготовки спортсменів, підтримує їхній психологічний стан та сприяє підвищенню спортивної результативності.

Висновки. Тестування спортсменів є багатогранним процесом, що включає фізіологічні, психологічні та функціональні аспекти. Воно допомагає виявити сильні та слабкі сторони спортсменів, що є важливим для їхнього розвитку та індивідуалізації тренувань. Однак існує потреба в подальшому вдосконаленні методів тестування для підвищення їхньої ефективності та точності. Враховуючи унікальні виклики, з якими стикаються спортсмени, необхідно забезпечити їм доступ до відповідних ресурсів та підтримки для збереження психічного здоров'я. Це включає виявлення психічних розладів, а також підтримку під час відновлення після травм.

Існує потреба в розробці та валідації нових методів тестування, які б відповідали специфічним вимогам різних видів спорту.

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Список використаних джерел

1. Cheng, F. (2023). Pre-competition psychological training in college jumping athletes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0637.

2. Reyes-Bossio, M., Corcuera-Bustamante, S., Veliz-Salinas, G., Boas, M., Delgado-Campusano, M., Brocca-Alvarado, P., Caycho-Rodríguez, T., Casas-Apayco, L., Tutte-Vallarino, V., Carbajal-León, C., & Brandão, R. (2022). Effects of psychological interventions on high sports performance: A systematic review. Frontiers in Psychology, 13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1068376.

3. Souza, R., Beltrán, O., Zapata, D., Silva, E., Freitas, W., V., R., Da Silva, F., & Higino, W. (2018). Heart rate variability, salivary cortisol and competitive state anxiety responses during pre-competition and pre-training moments. Biology of Sport, 36, 39 - 46. https://doi.org/10.5114/biolsport.2018.78905.

4. Mateo, M., Blasco-Lafarga, C., Martínez-Navarro, I., Guzmán, J., & Zabala, M. (2011). Heart rate variability and pre-competitive anxiety in BMX discipline. European Journal of Applied Physiology, 112, 113 - 123. https://doi.org/10.1007/s00421-011-1962-8.

5. Díaz-Tendero, P., Pérez-Llantada, M., & De La Llave, A. (2020). Psychometric Properties of the Psychological State Test for Athletes (TEP). Frontiers in Psychology, 11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566828.

6. Mabweazara, S., Andrews, B., & Leach, L. (2014). Changes in state anxiety prior to competition.. Journal of Physical Activity and Health, 20, 492-499.

7. Sanchez, X., Boschker, M., & Llewellyn, D. (2009). Pre-performance psychological states and performance in an elite climbing competition. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00904.x.

8. Jones, G., & Hanton, S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. Journal of Sports Sciences, 19, 385 - 395. https://doi.org/10.1080/026404101300149348.

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

9. Sniras, S., & Uspuriene, B. (2018). Assessment of pre-competition emotional states of different mastery women-basketball players. Physical education of students. https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0307.

10. Thomas, P., Murphy, S., & Hardy, L. (1999). Test of performances strategies: development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills.. Journal of sports sciences, 17 9, 697-711 . https://doi.org/10.1080/026404199365560.

11. Cerin, E., Barnett, A., Barnett, A., & Barnett, A. (2011). Predictors of pre- and post-competition affective states in male martial artists: a multilevel interactional approach. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 21, 137 - 150. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01006.x.

12. Ong, N. (2015). The use of the Vienna Test System in sport psychology research: A review. International Review of Sport and Exercise Psychology, 8, 204 - 223. https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1061581.

13. Annett, J. (1991). Directory of Psychological Tests in the Sport and Exercise Sciences. British Journal of Sports Medicine, 25, 112 - 112. https://doi.org/10.1136/BJSM.25.2.112.

14. Gouttebarge, V., Bindra, A., Blauwet, C., Campriani, N., Currie, A., Engebretsen, L., Hainline, B., Kroshus, E., McDuff, D., Mountjoy, M., Purcell, R., Putukian, M., Reardon, C., Rice, S., & Budgett, R. (2020). International Olympic Committee (IOC) Sport Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1) and Sport Mental Health Recognition Tool 1 (SMHRT-1): towards better support of athletes' mental health. British Journal of Sports Medicine, 55, 30 - 37. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102411.

15. Waleriańczyk, W., Krzywański, J., Gorgol, J., Konopka, K., Kuśmierczyk, A., Lisek, G., Maleszka, P., Sławińska, M., Surała, O., Więcław, G., Wójcik, K., & Krysztofiak, H. (2024). Diagnostic effectiveness of the Sport Mental Health Assessment Tool 1 supplemented with a brief clinical intake interview in a cohort of

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Polish elite Olympic athletes.. British journal of sports medicine. https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108919.

16. Rice, S., Parker, A., Mawren, D., Clifton, P., Harcourt, P., Lloyd, M., Kountouris, A., Smith, B., McGorry, P., & Purcell, R. (2020). Preliminary psychometric validation of a brief screening tool for athlete mental health among male elite athletes: the Athlete Psychological Strain Questionnaire. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 18, 850 - 865. https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1611900.

17. Ojio, Y., Matsunaga, A., Kawamura, S., Horiguchi, M., Yoshitani, G., Hatakeyama, K., Amemiya, R., Kanie, A., Purcell, R., Rice, S., & Fujii, C. (2021). Validating a Japanese Version of the Athlete Psychological Strain Questionnaire. Sports Medicine - Open, 7. https://doi.org/10.1186/s40798-021-00385-9.

18. González-Barato LJ, Rubio VJ, Hernández JM, Sánchez-Iglesias I. PSIXPORT: Mobile App for Ecological Momentary Assessment of Psychological Dimensions in Sport Injury. Front Psychol. 2021 Jul 27;12:697293. doi: 10.3389/fpsyg.2021.697293. PMID: 34385962; PMCID: PMC8353149.

19. Schinke, R., Stambulova, N., Si, G., & Moore, Z. (2017). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 16, 622 - 639. https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557.

20. Xanthopoulos, M., Benton, T., Lewis, J., Case, J., & Master, C. (2020). Mental Health in the Young Athlete. Current Psychiatry Reports, 22, 1-15. https://doi.org/10.1007/s11920-020-01185-w.

21. Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, E., Ingram, Y., Reardon, C., & Wolanin, A. (2020). Mental Health Issues and Psychological Factors in Athletes: Detection, Management, Effect on Performance, and Prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement.. Clinical journal of sport medicine : official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine. https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000817.

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

22. Gulliver, A., Griffiths, K., Mackinnon, A., Batterham, P., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes.. Journal of science and medicine in sport, 18 3, 255-61 . https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.006.

23. Rogers, D., Tanaka, M., Cosgarea, A., Ginsburg, R., & Dreher, G. (2023). How Mental Health Affects Injury Risk and Outcomes in Athletes. Sports Health, 16, 222 - 229. https://doi.org/10.1177/19417381231179678.

24. Díaz-Tendero, P., Pérez-Llantada, M., & De La Llave, A. (2020). Psychometric Properties of the Psychological State Test for Athletes (TEP). Frontiers in Psychology, 11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566828.

25. Lane, A., Harwood, C., Terry, P., & Karageorghis, C. (2004). Confirmatory factor analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS) among adolescent athletes. Journal of Sports Sciences, 22, 803 - 812. https://doi.org/10.1080/02640410410001716689.

26. Olmedilla, A., Torres-Luque, G., García-Mas, A., Rubio, V., Ducoing, E., & Ortega, E. (2018). Psychological Profiling of Triathlon and Road Cycling Athletes. Frontiers in Psychology, 9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00825.

27. Zwayen, J. (2021). The visual field of vision and continuous attention in terms of the Vienna System (VTS. SPORT) and their precise relationship is a skill that strikes the crushers of young volleyball players.

28. Alhowimel, A., Alenazi, A., Alshehri, M., Alqahtani, B., Aljaman, A., Alzahrani, H., Alodaibi, F., & Rice, S. (2023). Translation and Validation of the Arabic Version of the Athlete Psychological Strain Questionnaire.. Journal of sport rehabilitation, 32 6, 709-712 . https://doi.org/10.1123/jsr.2022-0311.

29. Galambos, S., Terry, P., Moyle, G., & Locke, S. (2005). Psychological predictors of injury among elite athletes. British Journal of Sports Medicine, 39, 351 - 354. https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.018440.

30. Selmi, O., Ouergui, I., Muscella, A., Levitt, D., Suzuki, K., & Bouassida, A. (2023). Monitoring mood state to improve performance in soccer players: A brief review. Frontiers in Psychology, 14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1095238.

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license