

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**  
**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**  
**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ**

**Лозовіук Кирило Ігорович**  
здобувач групи ФВб-1-22-4.Од

**ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ**  
**СПОРТСМЕНІВ**

кваліфікаційна робота  
здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського) рівня  
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри  
фізичного виховання  
і педагогіки спорту

Тімашева О. В. 

Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.

Науковий керівник:

доктор філософії,  
старший викладач

Сова В.М.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	2
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ</b> .....	6
1.1. Поняття та сутність емоційної стійкості.....	6
1.2. Психологічні особливості спортсменів у тренувальній і змагальній діяльності.....	10
1.3. Теоретичні підходи до формування емоційної стійкості.....	16
Висновки до розділу 1.....	22
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.2. Організація дослідження.....	27
Висновки до розділу 2.....	30
<b>РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ</b> .....	31
3.1. Рівень емоційної стійкості спортсменів.....	31
3.2. Методика розвитку емоційної стійкості.....	41
3.3. Оцінка ефективності методики.....	48
Висновки до розділу 3.....	54
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	56
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	60
<b>ДОДАТКИ</b> .....	66

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасний спорт характеризується високим рівнем фізичних та психоемоційних навантажень, що висуває значні вимоги до особистості спортсмена. У процесі тренувальної та змагальної діяльності спортсмени постійно перебувають у ситуаціях психологічного напруження, пов'язаних із необхідністю демонструвати високі результати, витримувати конкуренцію, долати невдачі та контролювати власний емоційний стан. За таких умов особливого значення набуває проблема розвитку емоційної стійкості як важливої складової психологічної готовності спортсмена до ефективної діяльності.

Емоційна стійкість є одним із ключових чинників успішної спортивної діяльності, оскільки вона забезпечує здатність спортсмена зберігати самовладання, адекватно реагувати на стресові ситуації, підтримувати мотивацію та стабільність поведінки в умовах інтенсивних фізичних і психологічних навантажень. Високий рівень емоційної стійкості сприяє підвищенню результативності спортсмена, розвитку впевненості у власних силах, формуванню навичок самоконтролю та ефективної адаптації до складних умов спортивної діяльності. Натомість недостатній рівень емоційної стійкості може призводити до емоційного виснаження, підвищення рівня тривожності, зниження спортивної мотивації та погіршення результатів виступів.

У сучасних умовах проблема збереження психічного здоров'я спортсменів стає дедалі актуальнішою. Інтенсивний ритм життя, інформаційне перенавантаження, високий рівень стресу, соціальна нестабільність, наслідки пандемії COVID-19 та умови воєнного стану в Україні негативно впливають на психоемоційний стан молоді, у тому числі

спортсменів. Саме тому сьогодні значна увага приділяється пошуку ефективних засобів психологічної підтримки та розвитку стресостійкості особистості. Одним із таких засобів є систематичні тренування та фізична активність, які позитивно впливають не лише на фізичний розвиток людини, а й на її психологічний стан.

Регулярні заняття спортом сприяють покращенню емоційного самопочуття, зниженню рівня тривожності та нервового напруження, розвитку здатності до саморегуляції та контролю власних емоцій. Під час тренувальної діяльності спортсмени навчаються долати труднощі, керувати емоціями, діяти в умовах дефіциту часу та значного психічного навантаження, що сприяє формуванню емоційної стійкості. Крім того, тренування розвивають такі важливі особистісні якості, як витривалість, дисциплінованість, цілеспрямованість, наполегливість та впевненість у собі.

Особливого значення проблема розвитку емоційної стійкості набуває у спортсменів молодого віку, оскільки саме в цей період активно формуються психологічні механізми адаптації до стресових ситуацій. Недостатня психологічна підготовленість спортсменів може негативно позначатися на їхній спортивній кар'єрі, міжособистісних взаєминах та загальному психічному здоров'ї. У зв'язку з цим виникає необхідність удосконалення тренувального процесу шляхом поєднання фізичної та психологічної підготовки спортсменів.

Наукові дослідження свідчать про значний інтерес учених до проблеми емоційної стійкості та психологічного забезпечення спортивної діяльності. У працях вітчизняних і зарубіжних науковців висвітлюються питання психоемоційного стану спортсменів, розвитку емоційної саморегуляції, впливу фізичної активності на психічне здоров'я та механізми адаптації до стресу. Водночас, незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема впливу тренувань на розвиток емоційної стійкості спортсменів потребує подальшого вивчення, оскільки сучасні умови спортивної діяльності постійно

змінюються та висувають нові вимоги до психологічної підготовленості спортсменів.

Проблема емоційної стійкості спортсменів знайшла відображення у працях багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців. Психологічні особливості спортивної діяльності досліджували В. Бочелюк, О. Черепехіна, І. Іваній, В. Сергієнко, Н. Москаленко, Н. Корж, Г. Ложкін, А. Колосов та інші. Питання емоційної саморегуляції та психоемоційного стану особистості висвітлювали В. Зарицька, М. Мартинов, Ю. Мокриченко, Л. Карамушка, В. Коваль. Вплив фізичної активності на психологічний стан людини та стресостійкість вивчали О. Андрєєва, Н. Бишевець, Л. Арефьєва, О. Козуб, М. Левченко, С. Перекопський, В. Пічурін, О. Степанова та інші дослідники.

Проте, незважаючи на значну кількість наукових досліджень, питання впливу саме тренувального процесу на розвиток емоційної стійкості спортсменів залишається недостатньо розкритим. У більшості праць увага приділяється окремим аспектам психологічної підготовки або загальному впливу фізичної активності на психоемоційний стан особистості, тоді як проблема комплексного формування емоційної стійкості спортсменів у процесі систематичних тренувань потребує подальшого наукового обґрунтування. Недостатньо дослідженими залишаються питання визначення ефективних методів і засобів розвитку емоційної стійкості, особливостей впливу різних видів тренувань на психоемоційний стан спортсменів, а також способів інтеграції психологічної підготовки у сучасний тренувальний процес.

Крім того, сучасна спортивна діяльність характеризується постійним зростанням рівня психологічного навантаження, що вимагає від спортсменів високого рівня адаптації до стресових ситуацій. Саме тому виникає потреба у пошуку нових підходів до розвитку емоційної стійкості як важливого компонента психологічної готовності спортсмена до тренувальної та змагальної діяльності. Це зумовлює необхідність подальшого вивчення особливостей впливу тренувань на емоційний стан спортсменів.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати особливості розвитку емоційної стійкості спортсменів у процесі тренувальної діяльності

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми емоційної стійкості спортсменів.
2. Визначити психологічні особливості та рівень емоційної стійкості спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності.
3. Розробити та апробувати методику розвитку емоційної стійкості спортсменів засобами тренувальної діяльності.
4. Оцінити ефективність запропонованої методики.

**Об'єкт дослідження** – процес формування емоційної стійкості спортсменів.

**Предмет дослідження** – вплив тренувального процесу на розвиток емоційної стійкості спортсменів.

Для досягнення мети та виконання поставлених завдань було використано такі **методи дослідження**:

- аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження;
- педагогічне спостереження, тестування;
- методи математичної статистики для обробки та аналізу отриманих результатів дослідження.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 79 сторінок друкованого тексту. Робота містить 9 таблиць, 6 рисунків, 4 додатки. Список використаних джерел налічує 50 найменувань.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ**

#### **1.1. Поняття та сутність емоційної стійкості**

У сучасній психологічній та спортивній науці проблема емоційної стійкості особистості посідає важливе місце, оскільки саме вона визначає здатність людини ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Особливо актуальним це питання є у сфері спортивної діяльності, де спортсмен постійно стикається з інтенсивними фізичними навантаженнями, психологічним тиском, відповідальністю за результат та необхідністю швидкого прийняття рішень. Успішність спортивної діяльності значною мірою залежить не лише від рівня фізичної підготовки спортсмена, але й від його психологічної готовності, важливим компонентом якої виступає емоційна стійкість.

Поняття емоційної стійкості розглядається науковцями як складне багатокомпонентне утворення, що характеризує здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, контролювати власні емоції та підтримувати ефективність діяльності в умовах стресу чи емоційного напруження. У спортивній діяльності емоційна стійкість відіграє особливу роль, оскільки спортсмен під час тренувань та змагань часто перебуває в екстремальних умовах, які потребують високого рівня самоконтролю та психологічної витривалості.

На думку В. Бочелюка та О. Черепехіної, психологічна підготовка спортсмена є важливою складовою спортивного тренування, оскільки саме вона забезпечує формування здатності ефективно діяти в умовах значного емоційного навантаження [6]. Автори зазначають, що емоційна стійкість

допомагає спортсмену зберігати впевненість у власних силах, долати страх невдачі та підтримувати оптимальний психічний стан під час змагань.

І. Іваній та В. Сергієнко вважають, що емоційна стійкість є важливим компонентом психологічної готовності спортсмена до діяльності, оскільки забезпечує здатність контролювати власні переживання, швидко адаптуватися до змін умов діяльності та підтримувати високу працездатність [14]. Науковці підкреслюють, що недостатній рівень емоційної стійкості може негативно впливати на спортивний результат, викликати дезорганізацію поведінки та сприяти виникненню психоемоційного виснаження.

Науковець В. Вишневський зазначає, що емоції є важливою складовою психічної діяльності людини, оскільки вони відображають ставлення особистості до навколишнього світу та власної діяльності [7]. Емоції виконують регулятивну функцію, впливаючи на поведінку, мотивацію та рівень активності людини. Саме тому здатність керувати емоційними проявами є важливою умовою успішної професійної та спортивної діяльності.

У психологічній літературі емоційна стійкість часто пов'язується з поняттями саморегуляції, стресостійкості та емоційного контролю. На думку В. Зарицької, емоційна саморегуляція є здатністю особистості усвідомлювати, контролювати та коригувати власні емоційні стани залежно від ситуації [12]. Авторка зазначає, що розвиток навичок емоційної саморегуляції сприяє підвищенню психологічної стійкості особистості та покращує її адаптаційні можливості.

М. Мартинов вважає, що емоційна саморегуляція є одним із провідних чинників психологічної ефективності людини, оскільки дозволяє знижувати рівень тривожності, уникати деструктивних емоційних реакцій та підтримувати внутрішню рівновагу [28]. У спортивній діяльності це має особливе значення, адже спортсмени часто стикаються з необхідністю швидко відновлювати емоційний стан після невдач чи надмірного хвилювання.

Науковець Ю. Мокриченко зазначає, що емоційна регуляція є важливим механізмом забезпечення особистої ефективності людини [31]. Автор

підкреслює, що вміння контролювати емоції дозволяє особистості адекватно реагувати на стресові ситуації, уникати емоційного перенапруження та підтримувати високий рівень продуктивності діяльності.

У спортивній психології емоційна стійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що поєднує психічні, емоційні та поведінкові характеристики спортсмена. На думку О. Олійник та С. Войтенко, психологічна готовність спортсмена до діяльності визначається не лише рівнем його мотивації та вольових якостей, а й здатністю підтримувати стабільний емоційний стан у складних умовах спортивної боротьби [34]. Автори наголошують, що високий рівень емоційної стійкості забезпечує спортсмену впевненість, рішучість та здатність ефективно діяти навіть у ситуаціях значного психологічного тиску.

Особливістю спортивної діяльності є те, що спортсмен постійно перебуває в умовах підвищеної відповідальності та конкуренції. Це спричиняє виникнення емоційного напруження, яке може як позитивно, так і негативно впливати на результат діяльності. На думку В. Пічуріна, психологічна та психофізична підготовка спортсменів є важливим фактором зниження особистісної тривожності та розвитку стійкості до стресових ситуацій [38]. Автор зазначає, що правильно організований тренувальний процес сприяє формуванню навичок самоконтролю та підвищенню адаптаційних можливостей організму.

Значний вплив на розвиток емоційної стійкості мають фізичні навантаження та систематичні тренування. На думку О. Андрєєвої, Н. Бишевець та О. Плешакової, рухова активність позитивно впливає на психоемоційний стан людини, сприяє підвищенню стресостійкості та покращує здатність адаптуватися до психічних навантажень [1]. Науковці підкреслюють, що фізична активність допомагає знижувати рівень нервового напруження та формує позитивне емоційне самопочуття.

Л. Арефьєва, О. Плющакова та В. Ганчева вважають, що заняття спортивними іграми позитивно впливають на психофізичний стан молоді та

сприяють розвитку навичок емоційного контролю [2]. Автори зазначають, що колективна спортивна діяльність формує вміння взаємодіяти з іншими людьми, долати труднощі та контролювати власні емоції у стресових ситуаціях.

Науковець О. Козуб зазначає, що регулярні заняття спортом позитивно впливають на психологічний стан студентів та сприяють формуванню емоційної стабільності [19]. Автор наголошує, що фізична активність допомагає особистості ефективніше долати стресові ситуації та підтримувати психічне здоров'я.

Проблема емоційної стійкості тісно пов'язана зі стресом та механізмами адаптації організму до психоемоційних навантажень. На думку О. Гуляєва та Т. Савченко, стресові ситуації є невід'ємною частиною сучасного життя, а здатність адаптуватися до них визначає рівень психологічного благополуччя людини [10]. Автори зазначають, що розвиток стресостійкості є важливою умовою підтримання психічного здоров'я та ефективної діяльності.

Л. Карамушка зазначає, що психічне здоров'я особистості значною мірою залежить від здатності людини контролювати власні емоції та адаптуватися до складних життєвих обставин [15]. Особливо важливим це є в умовах воєнного стану, коли рівень психоемоційного навантаження значно зростає.

У сучасних наукових дослідженнях велика увага приділяється вивченню впливу фізичної активності на психоемоційний стан людини. На думку М. Левченка, фізична активність є ефективним засобом підтримання психологічного благополуччя та профілактики емоційного виснаження [22]. Автор зазначає, що систематичні фізичні вправи сприяють нормалізації емоційного стану та покращують здатність людини протистояти стресу.

С. Перекопський вважає, що рухова активність позитивно впливає на емоційний стан студентів, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню позитивної самооцінки [36]. Науковець наголошує, що фізичні вправи

допомагають зменшувати психоемоційне напруження та покращують загальне самопочуття людини.

Особливе значення емоційна стійкість має у спортивних змаганнях, де спортсмен перебуває під впливом сильного емоційного напруження. На думку О. Хуртенко, психологічні показники спортсменів безпосередньо впливають на ефективність техніко-тактичної діяльності [46]. Автор зазначає, що здатність контролювати емоційні реакції дозволяє спортсмену приймати більш раціональні рішення та уникати помилок у відповідальні моменти змагань.

Науковець В. Коваль зазначає, що надмірний стрес негативно впливає як на психологічне, так і на фізичне здоров'я людини [18]. У спортивній діяльності це може проявлятися у вигляді емоційного виснаження, втрати мотивації, підвищення тривожності та погіршення результативності.

Отже, аналіз наукової літератури свідчить про те, що емоційна стійкість є важливою складовою психологічної готовності спортсмена до діяльності. Вона забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, контролювати власні емоції, підтримувати стабільність поведінки та досягати високих спортивних результатів. Формування емоційної стійкості залежить від багатьох чинників, серед яких важливе місце посідають систематичні тренування, психологічна підготовка, рівень саморегуляції та здатність до адаптації.

## **1.2. Психологічні особливості спортсменів у тренувальній і змагальній діяльності**

Спортивна діяльність належить до тих видів людської активності, які характеризуються високим рівнем фізичного, психічного та емоційного навантаження. Її специфіка полягає в необхідності постійного вдосконалення фізичних можливостей, технічної майстерності, тактичного мислення та психологічної готовності спортсмена до діяльності в умовах конкуренції. Саме тому психологічні особливості спортсменів виступають важливою складовою

успішності тренувального процесу та результативності змагальної діяльності. У сучасному спорті високих досягнень недостатньо лише фізичної підготовленості, оскільки вирішальним чинником перемоги часто стає здатність спортсмена контролювати власний психоемоційний стан, підтримувати концентрацію уваги та ефективно діяти в умовах значного стресу.

Психологічні особливості спортсменів формуються під впливом багаторічної спортивної підготовки, умов тренувальної та змагальної діяльності, індивідуальних особливостей нервової системи, мотивації та характеру взаємодії із соціальним оточенням. Тренувальна та змагальна діяльність мають різний психологічний зміст, однак перебувають у тісному взаємозв'язку, оскільки саме тренування створюють основу для ефективної поведінки спортсмена під час змагань.

Тренувальна діяльність є систематичним і цілеспрямованим процесом підготовки спортсмена до майбутніх змагань. Її основною метою є розвиток фізичних, функціональних, технічних, тактичних і психологічних можливостей спортсмена. Водночас тренувальний процес виступає потужним чинником формування особистості спортсмена, його характеру, емоційної стійкості, вольових якостей та здатності до саморегуляції.

Однією з головних психологічних особливостей тренувальної діяльності є її тривалий та монотонний характер. Спортсмен змушений систематично виконувати великі обсяги фізичної роботи, дотримуватися чіткого режиму дня, обмежувати власні потреби та постійно підтримувати високий рівень мотивації. У таких умовах особливого значення набуває здатність особистості до самодисципліни та внутрішньої організації.

На думку О. Герасименка, систематичні фізичні навантаження позитивно впливають не лише на фізичний стан людини, а й на її психічну сферу, сприяючи розвитку витривалості нервової системи та підвищенню психологічної стійкості [8]. Автор зазначає, що у процесі регулярних

тренувань формується здатність організму адаптуватися до психоемоційного напруження, що є важливим чинником успішної спортивної діяльності.

У тренувальному процесі спортсмен постійно стикається із ситуаціями подолання труднощів. Це можуть бути фізична втома, невдачі під час виконання вправ, труднощі засвоєння нових технічних елементів або недостатньо швидке досягнення спортивного результату. Саме в таких умовах формуються вольові якості особистості – наполегливість, цілеспрямованість, рішучість та витримка.

Науковець О. Мельник зазначає, що здатність людини долати стресові ситуації та труднощі безпосередньо пов'язана з її особистісним розвитком і досягненням поставлених цілей [29]. У спортивній діяльності це проявляється через здатність спортсмена продовжувати тренувальний процес навіть за умов фізичного та психоемоційного виснаження.

Особливе місце у тренувальній діяльності посідає проблема мотивації. Високий рівень спортивних досягнень неможливий без сформованої внутрішньої мотивації до занять спортом. Саме мотивація забезпечує готовність спортсмена витримувати інтенсивні навантаження, долати труднощі та підтримувати тривалу активність у процесі багаторічної підготовки.

На думку К. Максимової, моніторинг психофізичного стану спортсменів свідчить про те, що позитивна мотивація до фізичної активності сприяє покращенню емоційного стану та формуванню психологічної витривалості [25]. Авторка наголошує, що мотиваційний компонент є одним із провідних у структурі психологічної готовності спортсмена.

У тренувальному процесі важливе значення має також самооцінка спортсмена. Постійне порівняння власних результатів із досягненнями інших спортсменів, оцінювання з боку тренера та необхідність відповідати високим вимогам можуть як стимулювати розвиток особистості, так і викликати внутрішнє напруження. Недостатньо сформована самооцінка нерідко

призводить до невпевненості у власних силах, страху помилки та зниження мотивації.

Науковець О. Козуб вважає, що регулярна фізична активність позитивно впливає на психологічний стан молоді та сприяє формуванню впевненості у власних можливостях [19]. Автор зазначає, що тренувальна діяльність допомагає особистості розвивати здатність до самоконтролю та формує позитивне ставлення до власних досягнень.

У процесі тренувальної діяльності важливу роль відіграє розвиток психічних процесів. Спортсмен повинен підтримувати високий рівень концентрації уваги, швидко реагувати на зміну ситуації, аналізувати власні помилки та контролювати техніку виконання рухів. Саме тому тренування сприяють розвитку оперативного мислення, пам'яті, спостережливості та швидкості психічних реакцій.

М. Кузнецов, К. Фоменко та О. Кузнецов зазначають, що психічні стани особистості безпосередньо впливають на продуктивність діяльності та здатність до ефективного прийняття рішень [21]. У спортивній діяльності ці якості є особливо важливими, оскільки спортсмен часто змушений діяти в умовах дефіциту часу та високого нервового напруження.

Психологічною особливістю тренувальної діяльності є також необхідність взаємодії спортсмена з тренером і спортивним колективом. Характер взаємин у команді значною мірою впливає на психоемоційний стан спортсмена, його мотивацію та рівень психологічного комфорту. Конфлікти з тренером або несприятливий психологічний клімат можуть негативно позначатися на результативності діяльності та викликати емоційне виснаження.

На думку Л. Ареф'євої, О. Плющаквої та В. Ганчевої, спортивна діяльність сприяє розвитку комунікативних навичок, уміння взаємодіяти в колективі та формуванню соціальної адаптивності особистості [2]. Особливо це проявляється у командних видах спорту, де ефективність діяльності

значною мірою залежить від згуртованості команди та психологічної сумісності спортсменів.

Важливим аспектом тренувальної діяльності є психоемоційне виснаження спортсменів. Інтенсивні фізичні навантаження, жорсткий режим тренувань, високі вимоги до результату та недостатній рівень психологічного відновлення можуть призводити до розвитку емоційного вигорання. Цей стан характеризується зниженням мотивації, втратою інтересу до тренувань, підвищеною дратівливістю та психічною перевтомою.

Науковець В. Коваль зазначає, що надмірний стрес негативно впливає на психічне здоров'я особистості та може спричинити порушення емоційної рівноваги [18]. У спортивній діяльності такі стани часто виникають унаслідок надмірного навантаження та недостатнього психологічного відновлення.

Не менш складною у психологічному аспекті є змагальна діяльність спортсменів. Саме під час змагань відбувається перевірка рівня фізичної, технічної та психологічної підготовленості спортсмена. На відміну від тренувального процесу, змагання характеризуються високою емоційною напруженістю, непередбачуваністю ситуацій та значною відповідальністю за кінцевий результат.

Змагальна діяльність супроводжується впливом багатьох стресогенних чинників. До них належать страх поразки, очікування високого результату, відповідальність перед тренером, командою або вболівальниками, а також необхідність демонструвати максимальні можливості організму в обмежений проміжок часу.

Науковець О. Федик зазначає, що спортивні змагання є специфічною формою стресової ситуації, у якій особистість спортсмена проходить перевірку на рівень психологічної готовності та емоційної стійкості [47]. Автор наголошує, що здатність контролювати власні емоції є необхідною умовою успішного виступу на змаганнях.

Однією з найхарактерніших психологічних особливостей змагальної діяльності є стан передстартового хвилювання. Він може проявлятися у

вигляді підвищеної тривожності, нервового напруження, страху невдачі або, навпаки, надмірного емоційного збудження. Помірний рівень хвилювання може мати позитивний вплив, мобілізуючи фізичні та психічні ресурси організму. Проте надмірне хвилювання нерідко призводить до дезорганізації діяльності та зниження результативності.

В. Хлопецький та С. Курилюк зазначають, що негативні психічні стани виникають унаслідок значного психоемоційного навантаження та можуть суттєво погіршувати ефективність діяльності [43]. У спортивній практиці це проявляється через втрату концентрації уваги, порушення координації рухів та невпевненість у власних діях.

У змагальній діяльності особливого значення набуває здатність спортсмена до саморегуляції. Високкокваліфіковані спортсмени, як правило, характеризуються кращим умінням контролювати власний емоційний стан, швидко відновлювати психологічну рівновагу після помилок та підтримувати концентрацію уваги протягом усього змагання.

На думку О. Афанасьєвої та Є. Датій, емоційна саморегуляція є важливим чинником психологічної стабільності особистості [3]. Автори підкреслюють, що здатність контролювати емоції дозволяє людині ефективніше адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати високий рівень діяльності.

У змагальній діяльності значну роль відіграють також когнітивні процеси. Спортсмен повинен швидко аналізувати ситуацію, прогнозувати дії суперника та приймати рішення в умовах обмеженого часу. Саме тому важливими психологічними якостями спортсмена є оперативне мислення, гнучкість уваги та здатність швидко переключатися між різними діями.

Особливої уваги заслуговує проблема психологічної адаптації спортсменів до невдач. У спортивній діяльності поразки є невід'ємною частиною професійного розвитку, однак реакція на них може бути різною. Одні спортсмени сприймають невдачу як стимул до подальшого розвитку, інші – як джерело сильного емоційного стресу.

Науковець Л. Карамушка зазначає, що психологічна стійкість особистості визначається її здатністю ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин та зберігати внутрішню рівновагу [15]. Для спортсменів ця здатність є особливо важливою, оскільки спортивна діяльність постійно супроводжується ситуаціями успіху та невдач.

Важливим чинником успішної змагальної діяльності є також психологічна підтримка з боку тренера та спортивного колективу. Довіра між спортсменом і тренером, позитивна атмосфера в команді та підтримка оточення сприяють формуванню впевненості у власних силах та зниженню рівня тривожності.

Таким чином, психологічні особливості спортсменів у тренувальній і змагальній діяльності охоплюють широкий спектр психічних процесів, емоційних станів та особистісних якостей. Тренувальна діяльність спрямована на формування психологічної готовності спортсмена, розвиток мотивації, самодисципліни, волевих якостей та здатності до саморегуляції. Змагальна діяльність характеризується високим рівнем психоемоційного напруження, необхідністю швидкого прийняття рішень та здатністю ефективно функціонувати в умовах стресу. Саме тому психологічна підготовка повинна бути невід'ємною складовою сучасної системи спортивного тренування, оскільки від рівня психологічної готовності спортсмена значною мірою залежить ефективність його діяльності та досягнення високих спортивних результатів.

### **1.3. Теоретичні підходи до формування емоційної стійкості**

У сучасній спортивній психології проблема формування емоційної стійкості спортсменів посідає одне з провідних місць, оскільки саме від рівня психологічної готовності значною мірою залежить ефективність тренувальної та змагальної діяльності. Сучасний спорт високих досягнень характеризується значними фізичними й психоемоційними навантаженнями, високим рівнем конкуренції та постійним впливом стресових чинників. У таких умовах

спортсмен повинен не лише демонструвати високий рівень фізичної підготовленості, але й уміти контролювати власні емоції, підтримувати психологічну рівновагу та ефективно діяти в ситуаціях нервового напруження.

Формування емоційної стійкості є складним і багатогранним процесом, який охоплює розвиток психічних, емоційних, мотиваційних та поведінкових характеристик особистості. У науковій літературі існують різні підходи до розуміння механізмів формування емоційної стійкості, що пояснюється складністю цього феномена та багатофакторністю його розвитку. Сучасні дослідники розглядають емоційну стійкість як інтегральну властивість особистості, яка формується під впливом тренувальної діяльності, соціального середовища, психологічної підготовки та індивідуальних особливостей людини.

Одним із найбільш поширених у сучасній психології є психологічний підхід до формування емоційної стійкості. Представники цього підходу основну увагу приділяють розвитку емоційної саморегуляції, здатності особистості контролювати власні переживання, управляти емоційними реакціями та підтримувати оптимальний психічний стан у складних умовах діяльності.

На думку В. Зарицької, емоційна саморегуляція є важливим компонентом емоційного інтелекту особистості та забезпечує здатність людини усвідомлювати, контролювати й коригувати власні емоційні стани [12]. Авторка зазначає, що розвиток навичок саморегуляції сприяє підвищенню психологічної стійкості людини та покращує її адаптаційні можливості.

Важливим аспектом психологічного підходу є розвиток самоконтролю спортсмена. У спортивній діяльності особистість постійно перебуває під впливом стресових ситуацій, які можуть викликати тривожність, страх помилки, нервово перенапруження або емоційне виснаження. Саме тому здатність спортсмена контролювати власні емоції виступає необхідною умовою ефективної діяльності.

М. Мартинов вважає, що емоційна саморегуляція є одним із головних чинників психологічної ефективності особистості [28]. Науковець підкреслює, що здатність людини контролювати власні емоційні реакції дозволяє знижувати рівень внутрішнього напруження та підтримувати продуктивність діяльності навіть у складних ситуаціях.

Науковець Ю. Мокриченко зазначає, що емоційна регуляція забезпечує стабільність поведінки особистості та допомагає підтримувати психологічну рівновагу [31]. Автор наголошує, що розвиток навичок саморегуляції сприяє формуванню впевненості у власних силах та підвищує стійкість до стресових впливів.

Важливе місце у психологічному підході посідає проблема стресостійкості. У спортивній діяльності спортсмен постійно стикається із ситуаціями високого емоційного напруження, тому здатність ефективно адаптуватися до стресу є необхідною умовою підтримання психічного здоров'я.

На думку Л. Карамушки, психічне здоров'я особистості значною мірою залежить від рівня її адаптаційних можливостей та здатності конструктивно реагувати на стресові ситуації [15]. Авторка зазначає, що розвиток психологічної стійкості допомагає особистості ефективніше долати труднощі та підтримувати внутрішню гармонію.

В. Коваль зазначає, що тривалий вплив стресу негативно позначається як на психологічному, так і на фізичному здоров'ї людини [18]. Саме тому одним із головних завдань психологічної підготовки спортсменів є формування здатності контролювати емоційне напруження та підтримувати стабільний психічний стан.

У спортивній психології важливе значення має також діяльнісний підхід до формування емоційної стійкості. Відповідно до цього підходу емоційна стійкість розглядається як властивість особистості, що формується безпосередньо у процесі діяльності. Саме тренувальна та змагальна діяльність

створюють умови для розвитку психологічної витривалості, самоконтролю та здатності адаптуватися до високих навантажень.

На думку В. Бочелюка та О. Черепехіної, психологічна готовність спортсмена формується насамперед у процесі систематичних тренувань [6]. Автори зазначають, що регулярне подолання труднощів та перебування в умовах підвищеного навантаження сприяють розвитку емоційної стійкості й психологічної витривалості.

І. Іваній та В. Сергієнко вважають, що тренувальна діяльність є основним середовищем формування психологічної готовності спортсмена [14]. Науковці наголошують, що саме під час тренувань спортсмен навчається контролювати власний емоційний стан, концентрувати увагу та ефективно діяти в умовах психоемоційного напруження.

У межах діяльнісного підходу важливе значення має поступова адаптація спортсмена до стресових ситуацій. У процесі багаторазового повторення складних тренувальних завдань формуються механізми психічної витривалості та стійкості до емоційного перенапруження.

Науковець В. Пічурін зазначає, що психологічна та психофізична підготовка є важливими чинниками зниження рівня особистісної тривожності спортсменів [38]. Автор підкреслює, що правильно організований тренувальний процес дозволяє формувати здатність спортсмена підтримувати оптимальний психічний стан навіть в умовах високого навантаження.

О. Олійник та С. Войтенко вважають, що розвиток вольових якостей особистості є важливою складовою формування емоційної стійкості спортсмена [34]. Автори зазначають, що подолання труднощів у процесі тренувань сприяє розвитку витримки, рішучості, самоконтролю та впевненості у власних силах.

Важливим напрямом сучасних наукових досліджень є фізіологічний та психофізіологічний підхід до формування емоційної стійкості. Представники цього підходу розглядають емоційну стійкість у тісному взаємозв'язку з

функціональним станом нервової системи та адаптаційними можливостями організму.

На думку О. Герасименка, систематичні фізичні вправи позитивно впливають на діяльність центральної нервової системи та сприяють підвищенню психічної стійкості людини [8]. Автор зазначає, що фізичні навантаження активізують адаптаційні механізми організму та підвищують його здатність протистояти стресовим впливам.

О. Андрєєва, Н. Бишевець та О. Плєшакова зазначають, що рухова активність позитивно впливає на психоемоційний стан людини та сприяє підвищенню стресостійкості [1]. Науковці підкреслюють, що регулярні фізичні навантаження допомагають знижувати рівень нервового напруження та покращують адаптацію організму до психічних навантажень.

М. Левченко вважає, що фізична активність є ефективним засобом профілактики емоційного виснаження та підтримання психічного благополуччя особистості [22]. Автор наголошує, що систематичні заняття спортом сприяють нормалізації емоційного стану та розвитку психологічної витривалості.

Науковець С. Перекопський зазначає, що рухова активність позитивно впливає на емоційний стан молоді та сприяє формуванню позитивного ставлення до власних можливостей [36]. Автор підкреслює, що фізичні вправи допомагають знижувати рівень тривожності та покращують психоемоційне самопочуття.

Важливе значення у формуванні емоційної стійкості спортсменів має соціально-психологічний підхід. Відповідно до цього підходу емоційна стійкість формується під впливом соціального середовища, міжособистісних взаємин та психологічного клімату в команді.

Л. Арефьєва, О. Плющакова та В. Ганчева зазначають, що спортивна діяльність сприяє розвитку комунікативних навичок, уміння взаємодіяти в колективі та адаптуватися до соціальних вимог [2]. Особливе значення це має

у командних видах спорту, де психологічний клімат безпосередньо впливає на результативність діяльності.

Н. Москаленко, Н. Корж та Д. Єлісеєва вважають, що організація спортивної діяльності повинна враховувати не лише фізичну, але й психологічну підготовку спортсменів [33]. Автори підкреслюють, що сприятливе соціальне середовище позитивно впливає на емоційний стан спортсмена та сприяє розвитку його психологічної стійкості.

В. Стадник зазначає, що психологічне забезпечення фізичного виховання та спортивної діяльності є важливою умовою підтримання психічного здоров'я молоді [42]. Автор наголошує, що позитивна взаємодія між тренером і спортсменом сприяє формуванню впевненості, емоційної стабільності та мотивації до діяльності.

У сучасній спортивній психології значна увага приділяється практичним засобам формування емоційної стійкості спортсменів. Одним із таких засобів є психологічні тренінги, спрямовані на розвиток самоконтролю, зниження тривожності та формування навичок емоційної саморегуляції.

Т. Болотникова зазначає, що ментальний фітнес є сучасним напрямом фізичної культури, який сприяє розвитку психологічної стійкості та гармонізації емоційного стану особистості [5]. Авторка підкреслює, що використання психорегуляційних методик допомагає спортсменам ефективніше долати психоемоційне напруження.

Т. Синиця вважає, що ментальний фітнес сприяє розвитку здатності людини контролювати власні емоції та підтримувати психологічну рівновагу [39]. Авторка наголошує, що поєднання фізичних вправ із психологічними методами саморегуляції позитивно впливає на психоемоційний стан спортсменів.

О. Скалій та К. Максимова зазначають, що сучасні фітнес-технології позитивно впливають на психоемоційний стан молоді та сприяють зниженню рівня стресу [40]. Автори підкреслюють, що фізична активність у поєднанні з

методами психологічного відновлення допомагає формувати емоційну стійкість особистості.

В. Хлопецький та С. Курилюк вважають, що використання оздоровчого фітнесу є ефективним засобом корекції негативних психічних станів [44]. Автори зазначають, що фізичні вправи сприяють покращенню емоційного самопочуття та розвитку психологічної витривалості.

Отже, аналіз наукової літератури свідчить про те, що формування емоційної стійкості спортсменів є складним багатокomпонентним процесом, який охоплює психологічні, діяльнісні, фізіологічні та соціально-психологічні аспекти. Розвиток емоційної стійкості забезпечується поєднанням психологічної підготовки, систематичної тренувальної діяльності, фізичної активності та сприятливого соціального середовища. Саме тренувальний процес виступає основним середовищем формування психологічної витривалості, здатності до саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій. У сучасному спорті розвиток емоційної стійкості є необхідною умовою підтримання психічного здоров'я спортсменів та досягнення високих спортивних результатів.

### **Висновки до розділу 1.**

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури визначено, що проблема емоційної стійкості спортсменів є однією з найбільш актуальних у сучасній спортивній психології та теорії фізичного виховання. Зростання психоемоційного навантаження у спорті високих досягнень, високий рівень конкуренції, інтенсивність тренувального процесу та постійний вплив стресових чинників зумовлюють необхідність формування у спортсменів здатності ефективно контролювати власний емоційний стан і підтримувати психологічну рівновагу в умовах значного напруження.

У ході дослідження з'ясовано, що емоційна стійкість є складним інтегральним утворенням особистості, яке поєднує емоційні, вольові, мотиваційні та поведінкові компоненти. Вона визначає здатність спортсмена

зберігати самоконтроль, адекватно реагувати на стресові ситуації, підтримувати стабільність поведінки та ефективність діяльності в умовах психоемоційного навантаження. Аналіз наукових праць показав, що емоційна стійкість тісно пов'язана з рівнем саморегуляції, стресостійкості, упевненості у власних силах та здатністю до психологічної адаптації.

Теоретичний аналіз наукових джерел дав можливість охарактеризувати психологічні особливості спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності. Тренувальний процес сприяє формуванню волевих якостей, розвитку самодисципліни, мотивації, психологічної витривалості та навичок самоконтролю. Саме в умовах систематичних фізичних і психоемоційних навантажень відбувається розвиток механізмів адаптації до стресових ситуацій та формування емоційної стійкості особистості.

Змагальна діяльність характеризується високим рівнем психоемоційного напруження, відповідальністю за результат, дефіцитом часу та необхідністю швидкого прийняття рішень. За таких умов особливого значення набуває здатність спортсмена контролювати власні емоції, підтримувати концентрацію уваги та ефективно діяти під впливом стресових чинників. Недостатній рівень емоційної стійкості може спричинити підвищення тривожності, емоційне виснаження, дезорганізацію поведінки та зниження результативності спортивної діяльності.

Розгляд теоретичних підходів до формування емоційної стійкості дозволив визначити, що сучасні науковці розглядають цей процес із позицій психологічного, діяльнісного, фізіологічного та соціально-психологічного підходів. Психологічний підхід акцентує увагу на розвитку емоційної саморегуляції, самоконтролю та стресостійкості особистості. Діяльнісний підхід визначає тренувальну діяльність як основне середовище формування психологічної витривалості спортсмена. Фізіологічний підхід пов'язує розвиток емоційної стійкості з адаптаційними можливостями нервової системи та позитивним впливом фізичної активності на психоемоційний стан людини. Соціально-психологічний підхід підкреслює важливість

психологічного клімату, взаємодії з тренером та соціальної підтримки у процесі формування емоційної стабільності спортсменів.

Таким чином, формування емоційної стійкості спортсменів потребує комплексного підходу, який передбачає поєднання фізичної, психологічної та психофізіологічної підготовки. Емоційна стійкість виступає необхідною умовою ефективної спортивної діяльності, підтримання психічного здоров'я спортсменів та досягнення високих спортивних результатів. Отримані теоретичні положення стали основою для подальшого проведення експериментального дослідження рівня емоційної стійкості спортсменів та визначення ефективності методів її розвитку у процесі тренувальної діяльності.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження**

В роботі використовувались наступні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

##### **2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.**

Цей метод використовувався з метою вивчення наукових праць із психології спорту, теорії фізичного виховання та психологічних аспектів спортивної діяльності. Аналіз наукових джерел дозволив визначити сутність поняття «емоційна стійкість», охарактеризувати психологічні особливості спортсменів у тренувальній і змагальній діяльності, а також дослідити сучасні підходи до формування емоційної стійкості спортсменів. У ході аналізу було опрацьовано наукові статті, монографії, навчальні посібники та методичні рекомендації вітчизняних і зарубіжних науковців.

Використання комплексу теоретичних методів дослідження забезпечило можливість глибокого аналізу проблеми емоційної стійкості спортсменів, визначення сучасних наукових підходів до її формування та створило основу для проведення подальшого емпіричного дослідження.

##### **2.1.2. Педагогічне спостереження.**

Проводилося безпосередньо під час навчально-тренувального процесу з метою вивчення особливостей занять та аналізу впливу тренувального процесу на розвиток емоційної стійкості спортсменів.

### 2.1.3. Тестування.

У процесі дослідження використовувалися такі психодіагностичні методики: методика «Прогноз» для визначення рівня нервово-психічної стійкості та ризику дезадаптації, шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, а також методика Айзенка «Самооцінка психічних станів».

Методика «Прогноз» складається з 84 запитань, на які респондент повинен дати відповідь «так» або «ні» залежно від того, наскільки запропоноване твердження відповідає його особистісним особливостям, емоційному стану та поведінковим реакціям. Запитання методики спрямовані на дослідження особливостей психічного стану особистості, рівня емоційної врівноваженості, тривожності, самоконтролю, адаптаційних можливостей та схильності до нервово-психічного перенапруження.

Для визначення рівня тривожності спортсменів у процесі дослідження використовувався опитувальник Спілбергера–Ханіна, який є однією з найбільш поширених та валідних психодіагностичних методик для оцінювання психоемоційного стану особистості. Методика дозволяє визначити рівень реактивної та особистісної тривожності, що має важливе значення для дослідження емоційної стійкості спортсменів в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Для комплексного дослідження психоемоційного стану спортсменів у роботі також використовувалася методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком. Дана методика дозволяє визначити особливості психічного стану особистості та оцінити рівень таких психологічних показників, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Використання цієї методики у межах дослідження було зумовлене необхідністю більш детального аналізу емоційних проявів спортсменів та визначення психологічних чинників, які можуть впливати на рівень їхньої емоційної стійкості.

#### **2.1.4. Педагогічний експеримент.**

Даний метод виступав основним у перевірці ефективності запропонованого комплексу вправ розвитку емоційної стійкості спортсменів. Експеримент передбачав впровадження спеціалізованих засобів у тренувальний процес спортсменів та порівняння результатів після завершення експерименту.

#### **2.1.5. Методи математичної статистики.**

Для обробки та аналізу результатів дослідження використовувалися методи математичної статистики. Застосування статистичних методів дало можливість узагальнити отримані результати психодіагностичного дослідження, визначити кількісні показники рівня емоційної стійкості спортсменів та здійснити порівняльний аналіз отриманих даних. У процесі дослідження обчислювалися середні арифметичні показники, визначалися відсоткові співвідношення результатів, а також проводився якісний та кількісний аналіз отриманих даних. Результати дослідження подавалися у вигляді таблиць та діаграм, що дозволило більш наочно відобразити особливості психоемоційного стану спортсменів та рівень розвитку їхньої емоційної стійкості.

### **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилося на базі Central Fitness Hub у м. Київ. До участі в дослідженні було залучено 30 спортсменів віком 18-22 роки, серед яких 16 чоловіків та 14 жінок. Усі учасники дослідження систематично займалися фітнесом та функціональним тренінгом, мали досвід регулярної тренувальної діяльності та брали участь у спортивних заходах і фітнес-змаганнях аматорського рівня. Вибір саме спортсменів, які займаються фітнесом та функціональним тренінгом, зумовлений тим, що даний вид спортивної діяльності поєднує значні фізичні навантаження з високим рівнем психоемоційного напруження, потребує постійного самоконтролю, мотивації

та психологічної витривалості. Крім того, функціональний тренінг характеризується високою інтенсивністю навантажень, що дозволяє більш повно дослідити особливості емоційної стійкості спортсменів у процесі тренувальної діяльності.

Усі учасники дослідження тренувалися не менше 3-4 разів на тиждень, а тривалість їхнього спортивного стажу становила від 2 до 5 років. До дослідження залучалися спортсмени, які на момент проведення дослідження не мали гострих психоемоційних порушень або травм, що могли б вплинути на результати психодіагностичного тестування.

Організація дослідження передбачала проведення трьох послідовних етапів відповідно до структури практичної частини бакалаврської роботи.

Перший етап дослідження був спрямований на визначення рівня емоційної стійкості спортсменів. На даному етапі проводилося первинне психодіагностичне обстеження учасників дослідження з метою оцінювання особливостей їхнього психоемоційного стану. Спортсменам було запропоновано пройти комплекс психодіагностичних методик, серед яких методика «Прогноз» для визначення рівня нервово-психічної стійкості та ризику дезадаптації, опитувальник Спілбергера–Ханіна для оцінювання рівня реактивної та особистісної тривожності, а також методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком для визначення рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Тестування проводилося в індивідуальній формі у спеціально підготовленому приміщенні фітнес-клубу у вільний від тренувань час. Перед початком дослідження спортсменам пояснювалася мета тестування, порядок заповнення опитувальників та гарантувалася конфіденційність отриманих результатів. Особлива увага приділялася необхідності надання щирих відповідей для забезпечення достовірності результатів дослідження.

Під час проведення первинного дослідження також використовувався метод педагогічного спостереження. Спостереження здійснювалося за поведінкою спортсменів під час тренувального процесу, виконання фізичних

навантажень та взаємодії з тренером і іншими спортсменами. Увага зосереджувалася на особливостях емоційних реакцій спортсменів, рівні самоконтролю, поведінці в умовах фізичної втоми та здатності підтримувати психологічну рівновагу під час інтенсивних тренувань.

Другий етап дослідження був присвячений розробці та впровадженню методики розвитку емоційної стійкості спортсменів. На цьому етапі для учасників дослідження було розроблено комплекс заходів, спрямованих на покращення психоемоційного стану спортсменів та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Методика розвитку емоційної стійкості впроваджувалася протягом 6 тижнів у процесі тренувальної діяльності спортсменів. Вона включала використання психологічних і психофізіологічних засобів впливу, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток навичок самоконтролю та підвищення стресостійкості спортсменів.

У процесі реалізації методики використовувалися дихальні вправи, елементи ментального тренінгу, вправи на концентрацію уваги, методи саморегуляції психоемоційного стану та вправи на психоемоційне відновлення після фізичних навантажень. Перед початком тренувань застосовувалися вправи на емоційну концентрацію та психологічне налаштування на діяльність, а після завершення тренувального процесу – вправи на релаксацію та зниження психоемоційного напруження.

Крім того, у процесі тренувальної діяльності використовувалися вправи, спрямовані на розвиток самоконтролю в умовах фізичної втоми та психоемоційного навантаження. Особлива увага приділялася формуванню позитивної мотивації спортсменів, розвитку впевненості у власних силах та здатності контролювати власні емоційні реакції в умовах стресу.

Третій етап дослідження був спрямований на оцінку ефективності запропонованої методики розвитку емоційної стійкості спортсменів. Після завершення формувального етапу дослідження проводилося повторне

психодіагностичне тестування учасників дослідження із використанням тих самих методик, що й на початковому етапі.

Повторне тестування дозволило визначити зміни рівня нервово-психічної стійкості, реактивної та особистісної тривожності, а також показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності спортсменів після впровадження методики розвитку емоційної стійкості.

На завершальному етапі здійснювався порівняльний аналіз результатів первинного та повторного тестування, проводилася статистична обробка отриманих даних та оцінювалася ефективність запропонованої методики розвитку емоційної стійкості спортсменів у процесі тренувальної діяльності.

## **Висновки до розділу 2.**

У другому розділі роботи було охарактеризовано методи та організацію дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості спортсменів у процесі тренувальної діяльності. Для досягнення мети дослідження використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних, емпіричних та статистичних методів, що забезпечили всебічне вивчення проблеми та об'єктивність отриманих результатів.

Теоретичні методи дослідження дали можливість здійснити аналіз наукової та методичної літератури з проблеми емоційної стійкості спортсменів, визначити основні наукові підходи до її формування, охарактеризувати психологічні особливості спортивної діяльності та обґрунтувати доцільність використання обраних психодіагностичних методик.

Використання комплексу науково обґрунтованих методів дослідження та чітка організація експериментальної роботи забезпечили можливість отримання достовірних результатів щодо особливостей розвитку емоційної стійкості спортсменів у процесі тренувальної діяльності та створили основу для подальшого аналізу результатів дослідження у третьому розділі роботи.

## РОЗДІЛ 3

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ

#### 3.1. Рівень емоційної стійкості спортсменів

З метою визначення початкового рівня емоційної стійкості спортсменів було проведено первинне психодіагностичне дослідження за методикою «Прогноз», яка дозволяє оцінити рівень нервово-психічної стійкості, адаптаційні можливості особистості та ризик виникнення психоемоційної дезадаптації в умовах підвищених фізичних і психічних навантажень.

На початковому етапі дослідження було проаналізовано результати шкали відвертості методики «Прогноз», яка використовується для оцінювання достовірності відповідей досліджуваних та визначення рівня їхньої щирості під час проходження психодіагностичного тестування. Результати дослідження за шкалою відвертості подано в таблиці 3.1:

Таблиця 3.1.

#### Результати шкали відвертості за методикою «Прогноз»

Рівень відвертості	Кількість спортсменів	%
Високий рівень достовірності відповідей	26	86,7
Часткова недостовірність відповідей	4	13,3

Як видно з результатів, поданих у таблиці 3.1, переважна більшість спортсменів – 86,7% продемонстрували високий рівень достовірності відповідей, що свідчить про відповідальне ставлення досліджуваних до проходження тестування та достатній рівень щирості під час надання відповідей. Це дозволяє вважати отримані результати психодіагностичного дослідження об'єктивними та придатними для подальшого аналізу.

Лише у 13,3% спортсменів спостерігалися окремі ознаки часткової недостовірності відповідей. Це може бути пов'язано з бажанням представити себе у більш позитивному світлі, недостатньою впевненістю під час проходження тестування або труднощами самооцінювання власного психоемоційного стану. Водночас рівень недостовірності не був критичним і не вплинув суттєво на загальні результати дослідження.

Отримані результати свідчать про достатній рівень достовірності відповідей спортсменів, що створює надійну основу для подальшого аналізу рівня нервово-психічної стійкості та особливостей їхнього психоемоційного стану.

Після аналізу шкали відвертості було здійснено оцінювання рівня нервово-психічної стійкості спортсменів, яка є основною шкалою методики «Прогноз» та дозволяє визначити рівень психологічної адаптації особистості до психоемоційних навантажень, здатність контролювати власний емоційний стан і ефективно функціонувати в умовах інтенсивної тренувальної діяльності. Результати дослідження рівня нервово-психічної стійкості спортсменів подано в таблиці 3.2:

Таблиця 3.2.

**Рівень нервово-психічної стійкості спортсменів за методикою «Прогноз»**

<b>Рівень нервово-психічної стійкості</b>	<b>Кількість спортсменів</b>	<b>%</b>
Високий	9	30
Середній	15	50
Низький	6	20

Як видно з результатів, поданих у таблиці 3.2, найбільша частка спортсменів – 50% продемонструвала середній рівень нервово-психічної стійкості. Для представників даної групи характерний загалом достатній рівень психологічної адаптації до фізичних і психоемоційних навантажень,

однак у ситуаціях тривалого стресу або значної фізичної втоми можуть проявлятися окремі ознаки емоційної нестабільності, підвищеної тривожності та нервового перенапруження.

Високий рівень нервово-психічної стійкості було виявлено у 30% спортсменів. Досліджувані цієї групи характеризувалися емоційною зрівноваженістю, здатністю контролювати власні емоції, високим рівнем самоконтролю та стійкістю до психоемоційних навантажень. Такі спортсмени швидше адаптуються до складних умов тренувальної та змагальної діяльності, зберігають психологічну стабільність і впевненість у власних силах навіть у стресових ситуаціях.

Низький рівень нервово-психічної стійкості було визначено у 20% спортсменів. Для цієї групи характерними є труднощі психологічної адаптації до навантажень, нестабільність психоемоційного стану, підвищена емоційна чутливість та схильність до нервового виснаження. Крім того, у спортсменів із низьким рівнем нервово-психічної стійкості можуть виникати труднощі емоційного контролю та зниження ефективності діяльності в умовах психоемоційного напруження.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина спортсменів має лише середній або низький рівень нервово-психічної стійкості, що підтверджує необхідність цілеспрямованого розвитку емоційної стійкості та впровадження спеціальних засобів психологічної підготовки у процесі тренувальної діяльності.

Для більш наочного представлення результатів дослідження за методикою «Прогноз» узагальнені показники рівня нервово-психічної стійкості та ризику психоемоційної дезадаптації спортсменів подано на рис. 3.1:

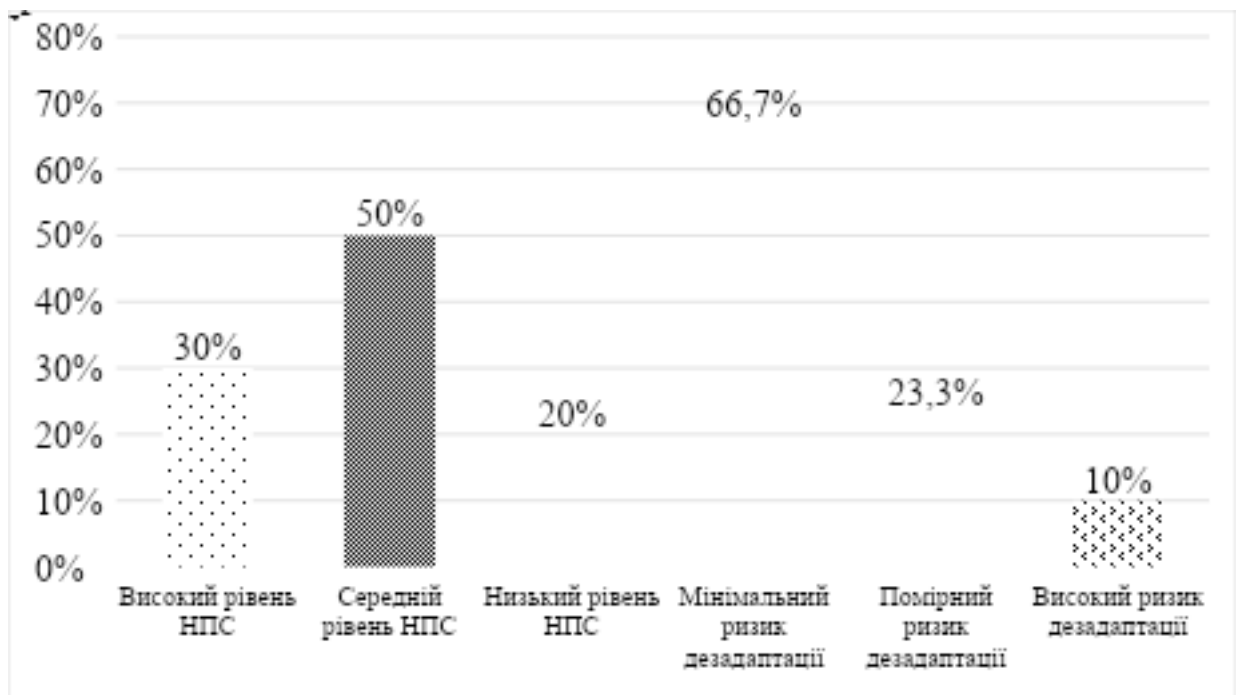


Рис.3.1. Результати дослідження спортсменів за методикою «Прогноз»

Як видно з рис. 3.1, найбільша частка спортсменів характеризується середнім рівнем нервово-психічної стійкості – 50%, що свідчить про достатній, але не повністю сформований рівень психологічної адаптації до фізичних і психоемоційних навантажень. Водночас 20% спортсменів мають низький рівень нервово-психічної стійкості, що вказує на труднощі емоційного контролю та схильність до психоемоційного перенапруження.

Аналіз показників ризику психоемоційної дезадаптації показав, що у 66,7% спортсменів ризик дезадаптації є мінімальним, тоді як у 23,3% досліджуваних було виявлено помірний ризик психоемоційної дезадаптації. Високий ризик дезадаптації спостерігався у 10% спортсменів, що свідчить про наявність ознак нервово-психічного виснаження та недостатньої психологічної адаптації до значних навантажень.

Таким чином, результати первинного дослідження свідчать про те, що значна частина спортсменів характеризується середнім та низьким рівнем нервово-психічної стійкості, а також має окремі ознаки психоемоційного перенапруження та ризику дезадаптації.

Наступним етапом дослідження стало визначення рівня тривожності спортсменів за допомогою опитувальника Спілбергера-Ханіна, який дозволяє оцінити особливості психоемоційного стану особистості та визначити рівень реактивної й особистісної тривожності. Дана методика є однією з найбільш поширених у спортивній психології, оскільки дає можливість оцінити як ситуативне емоційне напруження спортсменів, так і їхню стійку схильність до переживання тривоги.

На першому етапі було проаналізовано показники реактивної тривожності спортсменів, яка характеризує емоційний стан особистості в конкретний момент часу та відображає рівень психоемоційного напруження, що виникає під впливом стресових чинників. Результати дослідження рівня реактивної тривожності спортсменів подано в таблиці 3.3:

Таблиця 3.3.

**Рівень реактивної тривожності спортсменів за методикою Спілбергера-Ханіна**

<b>Рівень реактивної тривожності</b>	<b>Кількість спортсменів</b>	<b>%</b>
Низький	6	20
Середній	15	50
Високий	9	30

Як видно з результатів, поданих у таблиці 3.3, у половини спортсменів – 50% було визначено середній рівень реактивної тривожності. Це свідчить про наявність помірного психоемоційного напруження, яке є характерним для спортсменів в умовах систематичної тренувальної діяльності та значних фізичних навантажень. Для даної групи спортсменів характерним є загалом достатній рівень емоційного контролю, однак у ситуаціях високого психоемоційного напруження можуть проявлятися окремі ознаки тривожності та емоційної нестабільності.

Високий рівень реактивної тривожності було виявлено у 30% спортсменів. Представники цієї групи характеризувалися підвищеним рівнем емоційного напруження, схильністю до хвилювання та недостатньою стійкістю до впливу стресових чинників. У спортсменів із високим рівнем реактивної тривожності частіше спостерігалися труднощі емоційного самоконтролю, підвищене нервово напруження та нестабільність психоемоційного стану під час інтенсивних тренувань.

Низький рівень реактивної тривожності було визначено у 20% спортсменів. Для представників даної групи були характерні емоційна врівноваженість, стабільний психоемоційний стан та здатність ефективно контролювати власні емоційні реакції навіть в умовах значного фізичного і психологічного навантаження.

Після аналізу реактивної тривожності було здійснено оцінювання рівня особистісної тривожності спортсменів, яка характеризує стійку індивідуальну схильність особистості до переживання тривоги та психоемоційного напруження. Результати дослідження рівня особистісної тривожності спортсменів подано в таблиці 3.4:

Таблиця 3.4.

**Рівень особистісної тривожності спортсменів за методикою Спілбергера-Ханіна**

<b>Рівень особистісної тривожності</b>	<b>Кількість спортсменів</b>	<b>%</b>
Низький	7	23,3
Середній	14	46,7
Високий	9	30

Результати, подані в таблиці 3.4, свідчать про те, що найбільша частка спортсменів – 46,7% має середній рівень особистісної тривожності. Це вказує на відносно стабільний психоемоційний стан та достатній рівень психологічної адаптації до умов тренувальної діяльності. Водночас у складних

або стресових ситуаціях у спортсменів даної групи можуть проявлятися окремі ознаки емоційної нестабільності та внутрішнього напруження.

Високий рівень особистісної тривожності було визначено у 30% спортсменів. Для представників цієї групи характерними є схильність до переживання тривоги, підвищена емоційна чутливість, невпевненість у власних силах та труднощі психологічної адаптації до стресових ситуацій. Наявність високого рівня особистісної тривожності може негативно впливати на ефективність спортивної діяльності та здатність спортсменів контролювати власний емоційний стан.

Низький рівень особистісної тривожності було виявлено у 23,3% спортсменів. Для цієї групи характерні емоційна стабільність, впевненість у власних силах, врівноваженість та достатній рівень психологічної стійкості до впливу стресових чинників.

Для більш наочного представлення результатів дослідження рівня реактивної та особистісної тривожності спортсменів отримані дані подано на рис. 3.2:

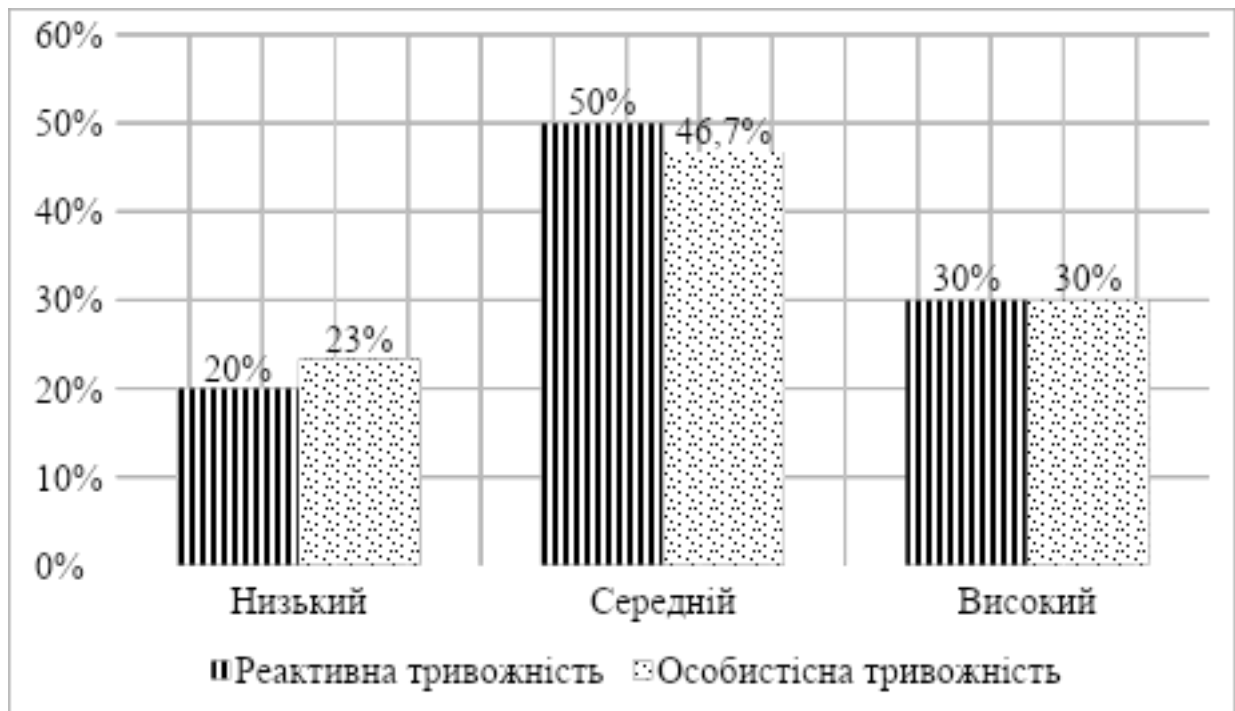


Рис.3.2. Показники реактивної та особистісної тривожності спортсменів за методикою Спілбергера-Ханіна

Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що значна частина спортсменів характеризується середнім і високим рівнем як реактивної, так і особистісної тривожності. Це вказує на наявність психоемоційного напруження та недостатній рівень сформованості навичок емоційної саморегуляції у частини досліджуваних.

Наступним етапом дослідження стало визначення особливостей психічних станів спортсменів за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком. Дана методика дозволяє комплексно оцінити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності особистості, що є важливими показниками психоемоційного стану спортсменів та безпосередньо впливають на рівень їхньої емоційної стійкості у процесі тренувальної діяльності.

Використання методики Г. Айзенка дало можливість визначити особливості емоційного реагування спортсменів на психоемоційні навантаження, оцінити рівень психологічної адаптації та виявити окремі прояви емоційної нестабільності. Узагальнені результати дослідження психічних станів спортсменів подано в таблиці 3.5:

Таблиця 3.5.

**Узагальнені результати психічних станів спортсменів за методикою Г.**

**Айзенка**

<b>Психічний стан</b>	<b>Низький рівень (%)</b>	<b>Середній рівень (%)</b>	<b>Високий рівень (%)</b>
Тривожність	26,7	43,3	30
Фрустрація	33,3	46,7	20
Агресивність	40	36,7	23,3
Ригідність	23,3	50	26,7

Як видно з результатів, поданих у таблиці 3.5, найбільша частка спортсменів продемонструвала середній рівень тривожності – 43,3%. Це

свідчить про наявність помірного психоемоційного напруження, яке є характерним для спортсменів в умовах систематичних фізичних навантажень та високої відповідальності за результати спортивної діяльності. Водночас у 30% спортсменів було виявлено високий рівень тривожності, що вказує на схильність до емоційного перенапруження, підвищеного хвилювання та труднощів емоційного самоконтролю у стресових ситуаціях.

Аналіз показників фрустрації показав, що у 46,7% спортсменів спостерігається середній рівень фрустрації, що свідчить про періодичне виникнення внутрішнього напруження та переживання труднощів у ситуаціях невдач або перешкод на шляху до досягнення поставленої мети. Разом із тим у 20% спортсменів було виявлено високий рівень фрустрації, що може негативно впливати на рівень мотивації, емоційну стабільність та ефективність спортивної діяльності.

Показники агресивності свідчать про те, що у більшості спортсменів переважає низький рівень агресивності – 40%. Це характеризує спортсменів як достатньо врівноважених та емоційно стриманих осіб, здатних контролювати власні емоційні реакції у процесі тренувальної діяльності. Водночас у 23,3% досліджуваних було визначено високий рівень агресивності, що може проявлятися у підвищеній імпульсивності, емоційній збудливості та труднощах міжособистісної взаємодії.

Результати дослідження ригідності показали, що у половини спортсменів – 50% спостерігається середній рівень ригідності. Це свідчить про відносно достатню здатність адаптуватися до змін умов діяльності, однак у складних або нестандартних ситуаціях у спортсменів можуть виникати труднощі швидкого психологічного пристосування. Високий рівень ригідності було визначено у 26,7% спортсменів, що вказує на недостатню психологічну гнучкість та труднощі перебудови поведінки в умовах змін або психоемоційного навантаження.

Для більш наочного представлення результатів дослідження психічних станів спортсменів за методикою Г. Айзенка отримані дані подано на рис. 3.3:

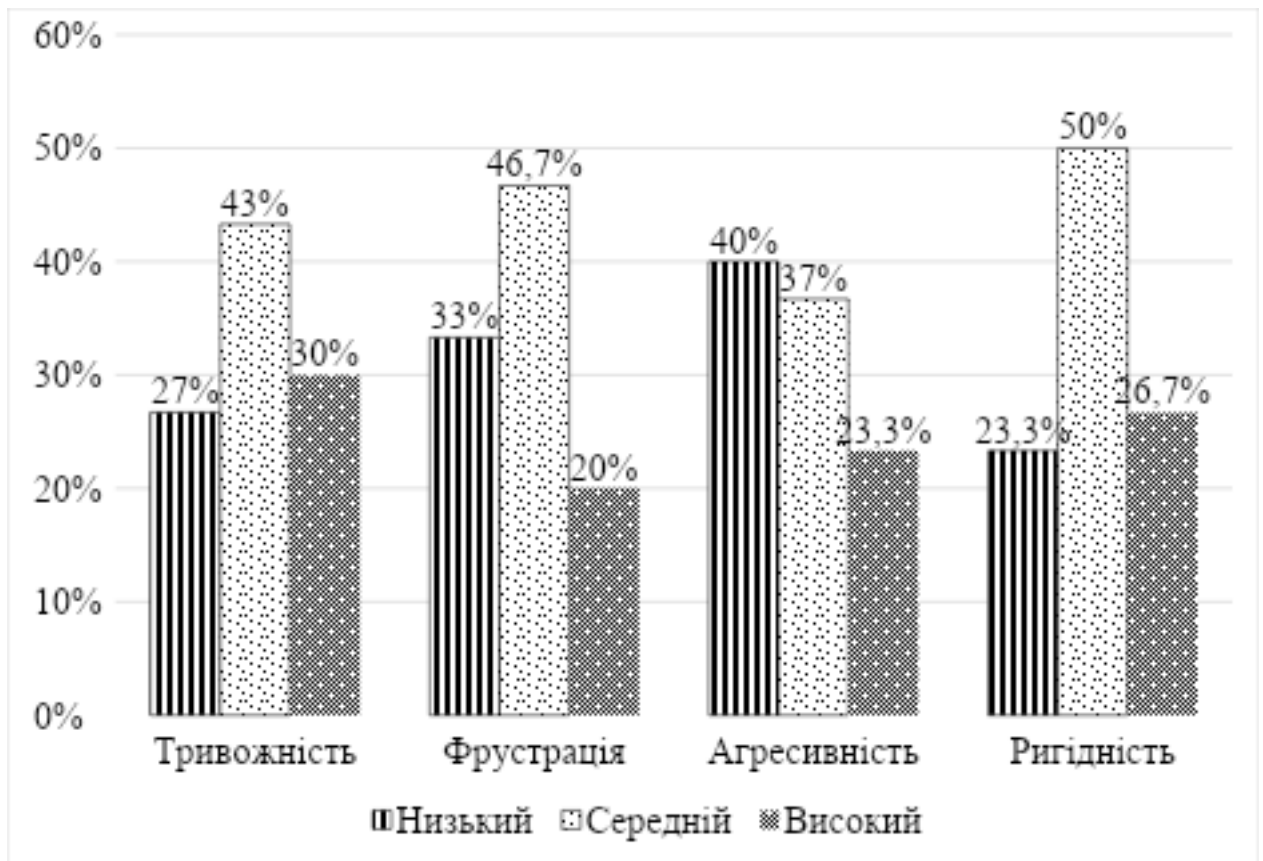


Рис.3.3. Показники психічних станів спортсменів за методикою Г.Айзенка

Отримані результати свідчать про наявність у значної частини спортсменів окремих проявів психоемоційного напруження, підвищеної тривожності, фрустрації та недостатньої психологічної гнучкості.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про те, що значна частина спортсменів характеризується середнім рівнем емоційної стійкості та має окремі прояви психоемоційного напруження, підвищеної тривожності, емоційної нестабільності й труднощів психологічної адаптації до умов інтенсивної тренувальної діяльності. У частини досліджуваних було виявлено ознаки нервово-психічного перенапруження, недостатнього рівня емоційного самоконтролю та схильності до психоемоційної дезадаптації, що може негативно впливати на ефективність спортивної діяльності та психологічний стан спортсменів загалом.

Отримані результати свідчать про те, що навіть за умов систематичних занять спортом у спортсменів не завжди достатньо сформовані навички

емоційної саморегуляції, психологічної стійкості та ефективного подолання стресових ситуацій. Особливо це проявляється в умовах високих фізичних навантажень, емоційного напруження та необхідності підтримання стабільного психоемоційного стану під час тренувальної і змагальної діяльності.

Водночас результати дослідження підтверджують, що розвиток емоційної стійкості є важливою складовою психологічної підготовки спортсменів та потребує цілеспрямованої роботи у процесі тренувальної діяльності. Це підтверджує необхідність використання спеціальних психологічних засобів розвитку емоційної стійкості та вдосконалення навичок емоційної саморегуляції у процесі тренувальної діяльності спортсменів.

### **3.2. Методика розвитку емоційної стійкості**

На основі результатів первинного психодіагностичного дослідження було розроблено методику розвитку емоційної стійкості спортсменів, спрямовану на зниження рівня психоемоційного напруження, удосконалення навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та формування здатності ефективно діяти в умовах інтенсивної тренувальної діяльності. Необхідність упровадження такої методики була зумовлена тим, що у значній частини спортсменів було виявлено середній та низький рівень нервово-психічної стійкості, а також окремі прояви підвищеної тривожності, психоемоційного перенапруження, фрустрації та недостатньої психологічної адаптації до фізичних і психоемоційних навантажень.

Розроблена методика ґрунтувалася на положеннях спортивної психології щодо необхідності цілеспрямованого формування психологічної готовності спортсменів до тренувальної та змагальної діяльності. У сучасних наукових дослідженнях психологічна підготовка спортсменів розглядається як важлива складова спортивного вдосконалення, що забезпечує здатність спортсмена підтримувати оптимальний психоемоційний стан, контролювати

власні емоції та ефективно діяти в умовах стресу й високих фізичних навантажень.

Методика була впроваджена у тренувальний процес спортсменів, які займаються фітнесом та функціональним тренінгом. Тривалість реалізації методики становила 6 тижнів. Психологічні вправи виконувалися 3 рази на тиждень у поєднанні з основним тренувальним процесом. Тривалість психологічного блоку становила 15-20 хвилин і включала вправи, які виконувалися перед початком тренування, під час виконання фізичних навантажень та після завершення тренувального заняття.

Метою методики було підвищення рівня емоційної стійкості спортсменів шляхом розвитку навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності, формування психологічної гнучкості та здатності контролювати власний психоемоційний стан в умовах фізичного й психічного навантаження.

Основними завданнями методики були розвиток уміння усвідомлювати власний емоційний стан; формування навичок дихальної саморегуляції; зниження рівня реактивної та особистісної тривожності; розвиток здатності до концентрації уваги; підвищення впевненості у власних силах; формування навичок психологічного відновлення після інтенсивних фізичних навантажень; розвиток стійкості до стресових ситуацій у процесі тренувальної діяльності.

Методика розвитку емоційної стійкості спортсменів будувалася з урахуванням принципів систематичності, поступовості, індивідуалізації та комплексного впливу на психоемоційний стан спортсменів.

Методика розвитку емоційної стійкості спортсменів складалася з 4 взаємопов'язаних блоків:

Перший блок – діагностично-мотиваційний. Його метою було формування у спортсменів усвідомлення значення емоційної стійкості для ефективної спортивної діяльності. Особлива увага приділялася зв'язку між

емоційним станом, рівнем концентрації уваги, здатністю до самоконтролю та результативністю тренувальної діяльності.

У межах цього блоку проводилися короткі бесіди зі спортсменами, спрямовані на усвідомлення власних емоційних реакцій під час тренувань. Спортсменам пропонувалося визначати ситуації, які викликають напруження, хвилювання або втрату впевненості у власних силах. Це сприяло підвищенню психологічної усвідомленості та формуванню мотивації до розвитку навичок саморегуляції.

Другий блок – дихально-релаксаційний. Його основним завданням було зниження психоемоційного напруження та формування навичок швидкого відновлення емоційної рівноваги. У межах даного блоку використовувалися вправи на діафрагмальне дихання, ритмічне дихання з подовженим видихом, короткі релаксаційні вправи та вправи на зняття м'язового напруження.

Перед початком тренування спортсмени виконували дихальні вправи протягом 3-5 хвилин з метою стабілізації психоемоційного стану та налаштування на тренувальну діяльність. Після завершення основної частини тренування застосовувалися вправи на розслаблення м'язів, нормалізацію дихання та психоемоційне відновлення.

Третій блок – когнітивно-регуляційний. Його метою було формування навичок контролю думок, емоційних реакцій та внутрішнього психоемоційного стану спортсменів. У процесі реалізації цього блоку використовувалися вправи на позитивне самонавіювання, візуалізацію успішного виконання вправ, концентрацію уваги та переключення з негативних переживань на технічне виконання рухових дій.

Перед виконанням складних вправ спортсменам пропонувалося використовувати короткі позитивні установки, спрямовані на підвищення впевненості у власних силах та зниження рівня емоційного напруження. Застосування когнітивно-регуляційних вправ сприяло розвитку психологічної стійкості та вдосконаленню навичок емоційного самоконтролю.

Четвертий блок – тренувально-стресовий. Його завданням було формування здатності спортсменів підтримувати психологічну рівновагу та контролювати власний емоційний стан в умовах фізичної втоми й психоемоційного навантаження.

У межах цього блоку використовувалися вправи в умовах дефіциту часу, елементи змагальної діяльності, завдання на виконання фізичних вправ після попереднього навантаження та вправи на концентрацію уваги в умовах втоми. Особлива увага приділялася здатності спортсменів контролювати дихання, емоційні реакції та рівень внутрішнього напруження під час виконання фізичних вправ.

У процесі реалізації методики використовувалися словесні, практичні та психорегуляційні методи впливу. До словесних методів належали бесіди, пояснення та формування позитивних установок. Практичні методи включали дихальні вправи, вправи на концентрацію уваги, релаксаційні вправи та моделювання стресових ситуацій. Психорегуляційні методи були спрямовані на розвиток навичок самоконтролю, емоційної саморегуляції та психоемоційного відновлення спортсменів.

Структуру запропонованої методики подано на рис. 3.4:



Рис.3.4. Структура запропонованої методики розвитку емоційної стійкості спортсменів

Зміст методики розвитку емоційної стійкості спортсменів подано в таблиці 3.6:

Таблиця 3.6.

**Зміст запропонованої методики розвитку емоційної стійкості  
спортсменів**

<b>Блок методики</b>	<b>Мета блоку</b>	<b>Основні засоби</b>
Діагностично-мотиваційний	Формування усвідомлення значення емоційної стійкості	Бесіди, самоаналіз емоційного стану
Дихально-релаксаційний	Зниження психоемоційного напруження	Діафрагмальне дихання, релаксація, вправи на розслаблення
Когнітивно-регуляційний	Розвиток навичок самоконтролю та позитивного мислення	Самонавіювання, візуалізація, концентрація уваги
Тренувально-стресовий	Формування стійкості до психоемоційних навантажень	Вправи в умовах дефіциту часу, контрольовані стресові ситуації

Ефективність реалізації методики забезпечувалася дотриманням відповідних організаційно-педагогічних умов. Психологічні вправи виконувалися систематично у поєднанні з основним тренувальним процесом та підбиралися з урахуванням рівня фізичного навантаження спортсменів. Особлива увага приділялася створенню сприятливої психологічної атмосфери під час виконання вправ, підтриманню позитивної мотивації спортсменів та поступовому формуванню навичок емоційної саморегуляції.

Важливою умовою реалізації методики було поєднання психологічних вправ із практичними ситуаціями тренувальної діяльності, що дозволяло спортсменам застосовувати сформовані навички безпосередньо в умовах фізичного та психоемоційного навантаження. Такий підхід сприяв більш

ефективному розвитку емоційної стійкості та підвищенню рівня психологічної адаптації спортсменів до тренувальної діяльності.

Практична реалізація методики передбачала поступове ускладнення вправ та систематичне включення психологічних засобів у структуру тренувального заняття. На початковому етапі основна увага приділялася розвитку навичок усвідомлення власного емоційного стану та засвоєнню дихально-релаксаційних вправ. На наступних етапах акцент було зроблено на формуванні навичок самоконтролю та підтримання психологічної рівноваги в умовах фізичної втоми та психоемоційного навантаження.

Комплекс психологічних вправ добирався відповідно до завдань кожного блоку методики та рівня психоемоційного навантаження спортсменів. Слід зазначити, що конкретний зміст психологічних вправ, послідовність їх виконання, тривалість та кількість повторень подано у додатку А.

Особливістю методики було те, що психологічна підготовка інтегрувалася безпосередньо у тренувальний процес спортсменів та поєднувалася з виконанням фізичних вправ. Такий підхід забезпечував формування навичок емоційної саморегуляції безпосередньо в умовах реальної спортивної діяльності та сприяв підвищенню ефективності психологічної підготовки спортсменів.

Очікуваними результатами впровадження методики були підвищення рівня нервово-психічної стійкості спортсменів, зниження рівня тривожності, зменшення проявів психоемоційного напруження, покращення здатності до самоконтролю та підвищення психологічної адаптації до тренувальних навантажень.

Таким чином, розроблена методика розвитку емоційної стійкості спортсменів мала комплексний характер та поєднувала мотиваційні, дихально-релаксаційні, когнітивно-регуляційні й тренувально-стресові засоби впливу. Її впровадження було спрямоване на формування у спортсменів здатності контролювати власний психоемоційний стан, ефективно реагувати

на стресові ситуації та підтримувати психологічну рівновагу в умовах інтенсивної тренувальної діяльності. Передбачалося, що систематичне використання запропонованих психологічних засобів сприятиме підвищенню рівня емоційної стійкості спортсменів, зниженню проявів психоемоційного напруження та покращенню навичок емоційної саморегуляції. Ефективність упровадження розробленої методики була перевірена у процесі повторного психодіагностичного дослідження, результати якого подано у наступному підрозділі.

### 3.3. Оцінка ефективності методики

Після завершення формувального етапу дослідження було проведено повторне психодіагностичне обстеження спортсменів з метою оцінювання ефективності розробленої методики розвитку емоційної стійкості. Повторне тестування здійснювалося за тими самими психодіагностичними методиками, що використовувалися на початковому етапі дослідження. Це дозволило здійснити порівняльний аналіз показників до та після впровадження методики й визначити динаміку змін рівня емоційної стійкості спортсменів.

На початковому етапі дослідження високий рівень нервово-психічної стійкості було виявлено у 30% спортсменів, середній рівень – у 50%, а низький – у 20% досліджуваних. Після впровадження методики було зафіксовано позитивні зміни показників нервово-психічної стійкості спортсменів. Порівняльні результати дослідження подано в таблиці 3.7:

Таблиця 3.7.

#### Динаміка показників нервово-психічної стійкості спортсменів

Рівень нервово-психічної стійкості	До впровадження методики, %	Після впровадження методики, %
Високий	30,0	46,7
Середній	50,0	43,3
Низький	20,0	10,0

Як видно з результатів, поданих у таблиці 3.7, після впровадження методики спостерігається позитивна динаміка показників нервово-психічної стійкості спортсменів. Зокрема, частка спортсменів із високим рівнем нервово-психічної стійкості зросла з 30% до 46,7%, що свідчить про покращення здатності спортсменів контролювати власний психоемоційний стан та ефективно адаптуватися до фізичних і психологічних навантажень.

Водночас кількість спортсменів із низьким рівнем нервово-психічної стійкості зменшилася вдвічі – з 20% до 10%. Це свідчить про зниження проявів психоемоційного перенапруження, покращення емоційного контролю та підвищення психологічної адаптації спортсменів до умов тренувальної діяльності.

Для більш наочного представлення динаміки показників нервово-психічної стійкості спортсменів результати дослідження подано на рис. 3.5:



Рис.3.5. Динаміка показників нервово-психічної стійкості спортсменів до та після впровадження запропонованої методики

Наступним етапом аналізу стало оцінювання динаміки показників тривожності спортсменів. На початковому етапі дослідження високий рівень реактивної тривожності було виявлено у 30% спортсменів, середній – у 50%, а низький – у 20% досліджуваних. Після реалізації методики спостерігалось зниження рівня реактивної тривожності та покращення психоемоційного стану спортсменів.

Аналогічні позитивні зміни були зафіксовані й щодо показників особистісної тривожності. До впровадження методики високий рівень особистісної тривожності було виявлено у 30% спортсменів, середній – у 46,7%, а низький – у 23,3% досліджуваних. Після завершення формувального етапу дослідження спостерігалось зниження частки спортсменів із високим рівнем тривожності та збільшення кількості спортсменів із низьким рівнем тривожності.

Порівняльні результати дослідження рівня тривожності спортсменів подано в таблиці 3.8:

Таблиця 3.8

#### Динаміка показників тривожності спортсменів

<b>Рівень тривожності</b>	<b>Реактивна тривожність до впровадження (%)</b>	<b>Реактивна тривожність після впровадження (%)</b>	<b>Особистісна тривожність до впровадження (%)</b>	<b>Особистісна тривожність після впровадження (%)</b>
Низький	20,0	36,7	23,3	40,0
Середній	50,0	46,7	46,7	43,3
Високий	30,0	16,6	30,0	16,7

Аналіз результатів, поданих у таблиці 3.8, свідчить про позитивну динаміку показників як реактивної, так і особистісної тривожності

спортсменів після впровадження методики розвитку емоційної стійкості. Зокрема, частка спортсменів із високим рівнем реактивної тривожності зменшилася з 30% до 16,6%, що свідчить про зниження рівня ситуативного психоемоційного напруження та покращення здатності спортсменів контролювати власний емоційний стан в умовах фізичних навантажень.

Крім того, після реалізації методики було зафіксовано зменшення частки спортсменів із високим рівнем особистісної тривожності – з 30% до 16,7%. Це свідчить про покращення психологічної стійкості спортсменів, підвищення впевненості у власних силах та зниження схильності до переживання тривоги.

Для більш наочного представлення динаміки показників тривожності спортсменів результати дослідження подано на рис. 3.6:

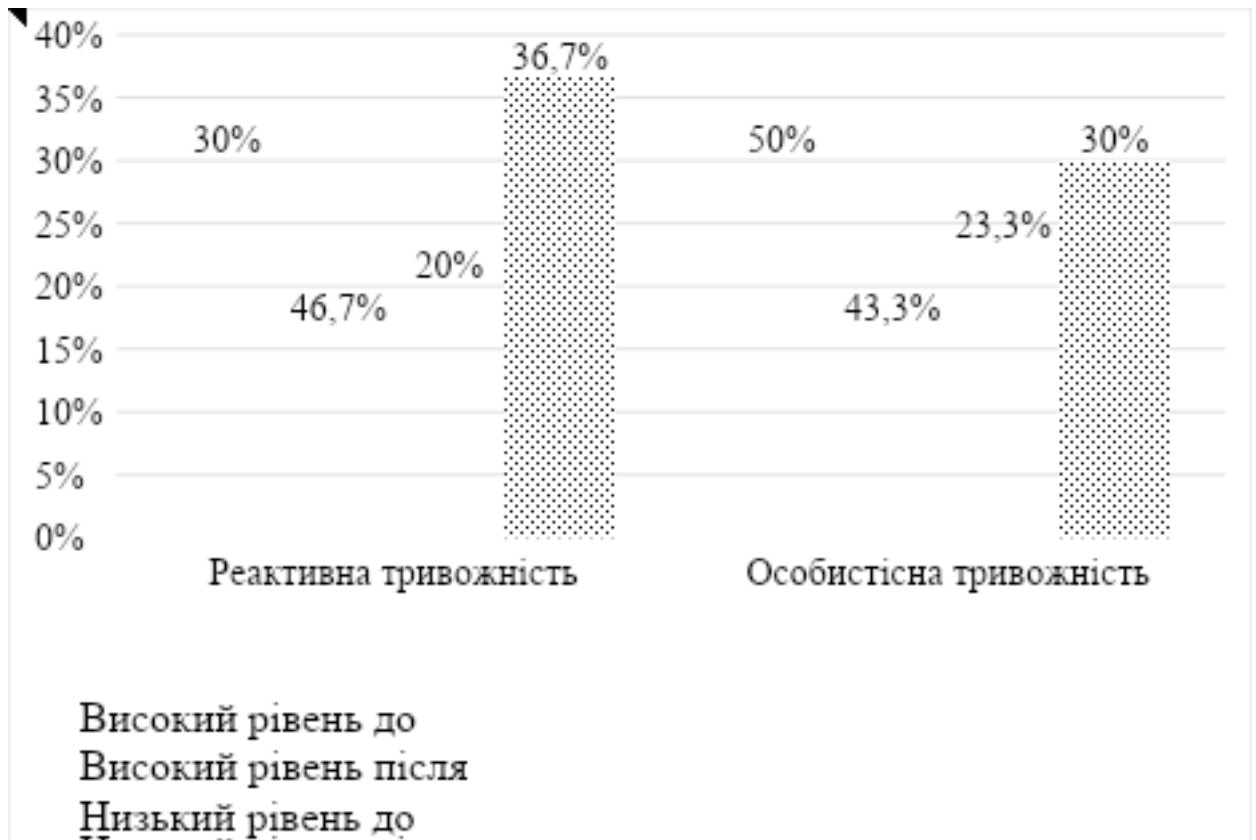


Рис.3.6. Динаміка показників тривожності спортсменів до та після впровадження запропонованої методики

На завершальному етапі було проаналізовано зміни показників психічних станів спортсменів за методикою Г. Айзенка. На початковому етапі

дослідження високий рівень тривожності було виявлено у 30% спортсменів, фрустрації – у 20%, агресивності – у 23,3%, ригідності – у 26,7% досліджуваних.

Після впровадження методики спостерігалось зниження показників негативних психічних станів та покращення психоемоційного стану спортсменів. Порівняльні результати дослідження подано в таблиці 3.9:

Таблиця 3.9.

**Динаміка показників психічних станів спортсменів за методикою Г.**

**Айзенка**

<b>Психічний стан</b>	<b>Високий рівень до впровадження (%)</b>	<b>Високий рівень після впровадження (%)</b>
Тривожність	30,0	16,7
Фрустрація	20,0	13,3
Агресивність	23,3	16,7
Ригідність	26,7	16,7

Як видно з результатів, поданих у таблиці 3.9, після впровадження методики розвитку емоційної стійкості у спортсменів спостерігається зниження показників негативних психічних станів. Найбільш помітні зміни були зафіксовані щодо рівня тривожності та ригідності, що свідчить про покращення психологічної гнучкості спортсменів, зниження емоційного напруження та вдосконалення навичок емоційної саморегуляції.

Отримані результати свідчать про ефективність розробленої методики розвитку емоційної стійкості спортсменів. Систематичне використання дихально-релаксаційних, когнітивно-регуляційних та тренувально-стресових вправ сприяло підвищенню рівня нервово-психічної стійкості спортсменів, зниженню рівня тривожності, покращенню психоемоційного стану та формуванню здатності більш ефективно контролювати власні емоційні реакції в умовах інтенсивної тренувальної діяльності.

Після впровадження методики у спортсменів спостерігалось покращення показників емоційної саморегуляції, зниження проявів психоемоційного перенапруження та підвищення здатності підтримувати психологічну рівновагу в умовах фізичних навантажень. Спортсмени стали більш врівноважено реагувати на складні тренувальні ситуації, швидше відновлювати психоемоційний стан після інтенсивних навантажень та демонструвати кращий рівень концентрації уваги під час виконання фізичних вправ.

Особливо помітні позитивні зміни були зафіксовані щодо зниження рівня реактивної тривожності, що свідчить про покращення здатності спортсменів контролювати власний емоційний стан у конкретних стресових ситуаціях. Крім того, зменшення показників особистісної тривожності вказує на позитивний вплив методики не лише на ситуативні емоційні реакції, а й на загальний психоемоційний стан спортсменів та рівень їхньої психологічної стійкості.

Позитивна динаміка показників психічних станів за методикою Г. Айзенка свідчить про зниження проявів емоційної напруженості, фрустрації та психологічної ригідності. Це дозволяє стверджувати, що систематичне використання психологічних вправ сприяло формуванню більш гнучких механізмів психологічної адаптації спортсменів до фізичних та психоемоційних навантажень.

Важливим результатом упровадження методики стало формування у спортсменів навичок усвідомленого контролю власного психоемоційного стану. У процесі виконання психологічних вправ спортсмени поступово опановували навички контролю дихання, концентрації уваги, зниження внутрішнього напруження та переключення з негативних емоційних переживань на виконання конкретних рухових дій. Це позитивно впливало на загальний рівень психологічної готовності спортсменів до тренувальної діяльності.

Слід зазначити, що найбільш ефективними для спортсменів виявилися дихально-релаксаційні вправи та вправи на концентрацію уваги, які сприяли швидшій стабілізації психоемоційного стану після фізичних навантажень. Використання елементів моделювання стресових ситуацій також дозволило спортсменам поступово адаптуватися до психоемоційного напруження та підвищити рівень стресостійкості в умовах тренувального процесу.

Отримані результати підтверджують доцільність інтеграції психологічних засобів розвитку емоційної стійкості у структуру тренувального процесу спортсменів. Поєднання фізичної та психологічної підготовки створює сприятливі умови для формування емоційної стійкості, підвищення психологічної адаптації та збереження психоемоційного благополуччя спортсменів в умовах інтенсивної спортивної діяльності.

Таким чином, результати формувального експерименту підтвердили ефективність розробленої методики розвитку емоційної стійкості спортсменів та засвідчили позитивний вплив систематичного використання психологічних вправ на психоемоційний стан, рівень тривожності, нервово-психічну стійкість та здатність спортсменів до емоційної саморегуляції.

### **Висновки до розділу 3.**

Результати первинного психодіагностичного дослідження показали, що значна частина спортсменів характеризувалася середнім та низьким рівнем нервово-психічної стійкості, підвищеним рівнем реактивної та особистісної тривожності, а також окремими проявами психоемоційного напруження, фрустрації та ригідності. У частини досліджуваних було виявлено ознаки недостатньої психологічної адаптації до фізичних і психоемоційних навантажень, що підтвердило необхідність цілеспрямованого розвитку емоційної стійкості спортсменів у процесі тренувальної діяльності.

На основі результатів констатувального етапу дослідження було розроблено та впроваджено методику розвитку емоційної стійкості спортсменів, яка поєднувала діагностично-мотиваційний, дихально-

релаксаційний, когнітивно-регуляційний та тренувально-стресовий блоки. Методика була інтегрована у структуру тренувального процесу та передбачала систематичне використання психологічних вправ, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження психоемоційного напруження та підвищення психологічної стійкості спортсменів.

Повторне психодіагностичне дослідження після впровадження методики засвідчило позитивну динаміку показників емоційної стійкості спортсменів. Було встановлено зростання кількості спортсменів із високим рівнем нервово-психічної стійкості та зменшення частки спортсменів із високим рівнем реактивної й особистісної тривожності. Крім того, спостерігалось зниження проявів психоемоційного перенапруження, фрустрації, агресивності та психологічної ригідності.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив систематичного використання дихально-релаксаційних, когнітивно-регуляційних і тренувально-стресових вправ на психоемоційний стан спортсменів. У процесі реалізації методики спортсмени покращили навички емоційного самоконтролю, концентрації уваги, психологічної адаптації до фізичних навантажень та здатності ефективно діяти в умовах психоемоційного напруження.

Таким чином, результати експериментального дослідження підтвердили ефективність розробленої методики розвитку емоційної стійкості спортсменів та доцільність її використання у процесі психологічної підготовки спортсменів в умовах тренувальної діяльності.

## ВИСНОВКИ

Під час написання наукової роботи нами було зроблено ряд наступних висновків:

1. У результаті аналізу наукової літератури встановлено, що емоційна стійкість є важливою складовою психологічної підготовленості спортсменів та забезпечує здатність особистості підтримувати психологічну рівновагу, контролювати власний емоційний стан і ефективно діяти в умовах значних фізичних та психоемоційних навантажень. Визначено, що емоційна стійкість безпосередньо впливає на результативність спортивної діяльності, рівень стресостійкості, здатність до саморегуляції та психологічної адаптації спортсменів. Аналіз наукових джерел показав, що проблема розвитку емоційної стійкості спортсменів є актуальною та потребує подальшого вдосконалення засобів психологічної підготовки у структурі тренувального процесу.

2. Визначено, що тренувальна та змагальна діяльність спортсменів супроводжується високим рівнем психоемоційного напруження, необхідністю швидкого прийняття рішень, постійного контролю емоційних реакцій та здатності ефективно діяти в умовах фізичної втоми й стресу. Встановлено, що психологічними особливостями спортивної діяльності є підвищена емоційна напруженість, відповідальність за результати діяльності, вплив стресових чинників та необхідність підтримання стабільного психоемоційного стану. З'ясовано, що недостатній рівень емоційної стійкості може негативно впливати на ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

3. Результати експериментального дослідження показали, що значна частина спортсменів характеризується середнім рівнем нервово-психічної стійкості, підвищеним рівнем реактивної та особистісної тривожності, а також окремими проявами психоемоційного перенапруження, фрустрації, агресивності та психологічної ригідності. У ході дослідження було встановлено, що у 50% спортсменів спостерігався середній рівень нервово-психічної стійкості, у 30% високий, а у 20% низький. Крім того, у частини спортсменів було виявлено ознаки недостатньої психологічної адаптації до фізичних і психоемоційних навантажень, що підтвердило необхідність розвитку емоційної стійкості у процесі тренувальної діяльності.

4. На основі результатів первинного дослідження було розроблено та впроваджено методику розвитку емоційної стійкості спортсменів засобами тренувальної діяльності. Методика мала комплексний характер та поєднувала діагностично-мотиваційний, дихально-релаксаційний, когнітивно-регуляційний і тренувально-стресовий блоки. Реалізація методики передбачала систематичне використання психологічних вправ, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня психоемоційного напруження, розвиток стресостійкості та підвищення психологічної адаптації спортсменів до умов тренувальної діяльності.

5. Оцінювання ефективності запропонованої методики засвідчило позитивну динаміку показників емоційної стійкості спортсменів після завершення формувального експерименту. Було встановлено зростання кількості спортсменів із високим рівнем нервово-психічної стійкості з 30% до 46,7% та зменшення кількості спортсменів із низьким рівнем нервово-психічної стійкості з 20% до 10%. Також зафіксовано зниження показників реактивної та особистісної тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Отримані результати підтвердили ефективність розробленої методики та доцільність використання психологічних засобів розвитку емоційної стійкості у структурі тренувального процесу спортсменів.

На основі результатів проведеного дослідження та з метою підвищення рівня емоційної стійкості спортсменів у процесі тренувальної діяльності доцільно рекомендувати такі практичні заходи:

1. У процесі підготовки спортсменів необхідно поєднувати фізичну та психологічну підготовку, оскільки високий рівень фізичної підготовленості не завжди забезпечує достатню стійкість до психоемоційних навантажень.
2. До структури тренувального заняття доцільно систематично включати психологічні вправи, спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, контролю психоемоційного стану та зниження рівня тривожності спортсменів.
3. Перед початком тренувального заняття рекомендується використовувати короткі дихальні вправи та вправи на концентрацію уваги тривалістю 3-5 хвилин, що сприятиме стабілізації психоемоційного стану спортсменів та налаштуванню на виконання фізичних навантажень.
4. Після завершення основної частини тренування доцільно застосовувати вправи на психоемоційне відновлення, релаксацію та нормалізацію дихання з метою зниження нервово-психічного напруження та прискорення процесів психологічного відновлення.
5. Для формування стресостійкості спортсменів рекомендується використовувати у тренувальному процесі вправи в умовах контрольованого психоемоційного навантаження, зокрема завдання з елементами дефіциту часу, моделювання змагальних ситуацій та вправи на підтримання концентрації уваги в умовах фізичної втоми.
6. З метою розвитку навичок емоційного самоконтролю доцільно використовувати вправи на позитивне самонавіювання, візуалізацію успішного виконання рухових дій та усвідомлений контроль дихання під час виконання фізичних вправ.

7. Тренерам рекомендується приділяти увагу створенню позитивної психологічної атмосфери у процесі тренувальної діяльності, підтримувати мотивацію спортсменів та своєчасно виявляти ознаки психоемоційного перенапруження.
8. Доцільним є періодичне проведення психодіагностичного обстеження спортсменів з метою визначення рівня емоційної стійкості, тривожності та психоемоційного стану для своєчасної корекції психологічної підготовки.
9. Розроблену методику розвитку емоційної стійкості спортсменів рекомендується використовувати у практиці спортивної підготовки спортсменів, які займаються фітнесом та функціональним тренінгом, а також адаптувати до інших видів спортивної діяльності з урахуванням специфіки тренувального процесу.
10. Перспективи подальших досліджень доцільно спрямувати на вдосконалення психологічних засобів розвитку емоційної стійкості спортсменів різного віку та спортивної кваліфікації, а також на вивчення впливу психологічної підготовки на результативність спортивної діяльності.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О., Бишевець Н., Плєшакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 32–36. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.32-36>
2. Арефьєва Л., Плющакова О., Ганчева В., Гончаренко В. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. *Науковий часопис. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2021. Вип. 11(143). С. 26–29. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).06)
3. Афанасьєва Н.Є., Датій Є.С. Вплив фізичної активності на емоційну саморегуляцію жінок. *Габітус*. 2025. Вип. 79. Т. 2. С. 31–37. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.6>
4. Белікова Н.О., Колесник С.В., Рудик О.П. Рухова активність студентів у період карантину з приводу COVID-19. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт в освітньому просторі: інновації та перспективи розвитку»*. Польща, 2021. С. 32–36.
5. Болотникова Т. Ментальний фітнес як сучасний напрям фізичної культури. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2024. № 1. С. 45–52. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.14>

6. Бочелюк В., Черепехіна О. Психологія спорту. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 224 с.
7. Вишневецький С. Механізми виникнення емоцій, їхні види, прояви та стани. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти: матеріали I Всеукраїнського круглого столу*. 2018. С. 19–24.
8. Герасименко О. В. Фізіологічні аспекти впливу фізичних вправ на психічне здоров'я. Київ: Наукова думка, 2023. 160 с.
9. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2004. № 2. С. 145–149.
10. Гуляєв О., Савченко Т. Методи адаптації до стресових ситуацій. Харків: Видавництво «Горизонт», 2020. 156 с.
11. Демідова О., Гида С. Вплив секційних занять з футболу на адаптаційні можливості серцево-судинної системи організму студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 4. С. 23–31. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-4-023>
12. Зарицька В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2019. № 61. С. 33–37. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2019.61.04>
13. Зарицька В., Бекиньова Л. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. *Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 55. С. 26–36. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.400693>
14. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
15. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

16. Кічук А.В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3(53). Т. 3. С. 5–8. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-5-8>
17. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 27–33. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-5>
18. Коваль В. П. Вплив надмірного стресу на психологічне та фізичне здоров'я. Львів: Наука, 2022. 144 с.
19. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. *Психологічний вісник*. 2020. Вип. 6(45). С. 88–93.
20. Конова Л.А. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 6. С. 80–83.
21. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності: монографія. Харків: ХНПУ, 2015. 338 с.
22. Левченко М. І. Вплив фізичної активності на психоемоційний стан людини. Харків: Видавництво університету, 2021. 214 с.
23. Лисенко Л. Вплив занять спортом на психологічний стан студентів з різним рівнем фізичної активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 2(59). С. 89–95. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2019-8\(27\)-89-95](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2019-8(27)-89-95)
24. Ложкін Г.В., Колосов А.Б. Психологія спорту на Україні: аспекти становлення, тенденції розвитку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 6. С. 21–25.
25. Максимова К., Мулик В. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття. *Молода спортивна наука України*. 2014. Вип. 18. Т. 4. С. 63–68.

- 26.Максимова К.В. Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова. *Інтернаука*. 2017. № 7(29). С. 30–34.
- 27.Максимова К.В., Мулик К.В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. Вип. 10. С. 301–311.
- 28.Мартинов І. Г. Емоційна саморегуляція як чинник психологічної ефективності. Львів: Видавництво «Освіта», 2020. 184 с.
- 29.Мельник О. Г. Вплив стресу на особистісний розвиток та досягнення цілей. Київ: Освіта, 2023. 160 с.
- 30.Мицкан Т., Мегем О., Коровинський І. Дослідження ефективності програм фізичної активності в зниженні стресу та покращенні ментального здоров'я. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 16. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14755799>
- 31.Мокриченко Ю. О. Емоційна регуляція як ключовий чинник особистої ефективності. Київ: Наукова думка, 2019. 120 с.
- 32.Москаленко Н., Пічурін В., Гвоздак А. Психофізична підготовка здобувачів інженерних спеціальностей у процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 81–86. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2018-2-081>
- 33.Москаленко Н.В., Корж Н.Л., Єлісеєва Д.С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 200 с.
- 34.Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
- 35.Павлось Р., Куспиш О., Незгода С., Гавриленко М. Дидактичний потенціал занять фізичного виховання у забезпеченні фізичної активності студентів ЗВО на карантині. *Гірська школа Українських*

- Карпат.* 2021. № 24. С. 95–99. DOI: <https://doi.org/10.15330/msuc.2021.24.95-99>
36. Перекопський С. Вплив рухової активності на емоційний стан студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2016. № 3(57). С. 246–253.
37. Петренко О. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. *Науковий вісник Львівського національного університету ім. Івана Франка. Серія: Педагогіка та психологія.* 2019. Вип. 42(1). С. 169–175.
38. Пічурін В.В. Психологічна і психофізична підготовка як фактор зниження особистісної тривожності у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2015. № 3. С. 46–52. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0308>
39. Синиця Т. Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення.* 2018. С. 227–233.
40. Скалій О., Максимова К. Вплив оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни. *Освіта. Інновація. Практика.* 2024. Том 12, № 8. С. 67–72. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-009>
41. Слухенська Р., Гауряк О., Єрохова А., Литвинюк Н. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова.* 2022. Вип. 7(152). С. 108–110. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25)
42. Стадник В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Інноватика у вихованні.* 2022. Вип. 16. С. 132–139. DOI: <https://doi.org/10.35619/iuu.v1i16.506>
43. Хлопецький В., Курилюк С. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів.

- Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт.* 2019. Вип. 33. С. 26–33. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-33-26-33>
44. Хлопецький В., Курилюк С. Технологія корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт.* 2019. Вип. 35. С. 41–47. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-35-41-47>
45. Хлопецький В., Курилюк С., Презлята Г. Самокорекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт.* 2019. Вип. 36. С. 22–26. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-36-22-26>
46. Хуртенко О. В. Оцінка рівня техніко-тактичної майстерності та прояву психологічних показників інтелектуального компонента кваліфікованих спортсменів. *Вісн. Нац. ун-ту оборони України.* Київ : НУОУ, 2014. № 4 (41). С. 318–322.
47. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». ІваноФранківськ: «Інін», 2013. 226 с.
48. Karim J. Emotional Intelligence and Psychological Distress: Testing the Mediatory Role of Affectivity. *Europe's Journal of Psychology.* 2009. Vol. 5, No. 4. P. 20–39. DOI: <https://doi.org/10.5964/ejop.v5i4.238>
49. Meyer B. Social category salience moderates the effect of diversity faultlines on information elaboration. *Abstracts of the 27th International Congress of Applied Psychology.* Australia, Melbourne. 2022. P. 601-607.
50. Stepanova I., Kovtun A., Afanasev S., Kosheleva O., Demidova O. The impact of physical education means on psycho-emotional state of the student affected by the anti-terrorist operation, joined forces operation. *Sports*

## ДОДАТКИ

*Додаток А*

### Комплекс вправ методики розвитку емоційної стійкості спортсменів

<b>Блок методи ки</b>	<b>Назва вправи / техніки</b>	<b>Зміст та техніка виконанн я</b>	<b>Трив аліст ь / кіль кість повт орен ь</b>	<b>Етап тренува льного заняття</b>	<b>Очікуван ий психологі чний ефект</b>
Діагности чно- мотивацій ний	«Самооцінка емоційного стану»	Перед початком тренування спортсмена м пропонував ося оцінити власний емоційний стан за такими параметрам	5 хвилин	Перед тренуванн ям	Розвиток навичок усвідомленн я власного емоційного стану

		и: рівень напруження, тривожності, впевненості у собі та готовності до тренування. Після оцінювання проводилося коротке обговорення причин емоційного стану та способів його корекції			
Діагностично-мотиваційний	«Аналіз стресових ситуацій»	Спортсменам пропонувалося описати ситуації під час тренувань, які викликають хвилювання, втрату концентрації або емоційне напруження. Після цього проводився аналіз можливих способів контролю	1 раз на тиждень по 10 хвилин	Після тренування	Формування психологічної усвідомленості та мотивації до саморегуляції

		емоційних реакцій			
Дихально-релаксаційний	«Діафрагмальне дихання»	Спортсмени виконували повільний вдих через ніс протягом 4 секунд із максимальним залученням діафрагми, після чого здійснювали повільний видих через рот тривалістю 6 секунд. Під час виконання вправи увага концентрувалася на ритмі дихання	8–10 повторень	Перед тренуванням	Зниження рівня психоемоційного напруження
Дихально-релаксаційний	«Контрольований видих»	Виконувалося глибоке дихання з подовженим видихом. Спортсмени робили короткий вдих та повільний тривалий видих, намагаючись максимально	3–5 хвилин	Перед та після тренування	Стабілізація психоемоційного стану

		розслабити м'язи плечового поясу			
Дихально-релаксаційний	«М'язова релаксація»	Почергове напруження та розслаблення основних груп м'язів. Кожна група м'язів напружувалася протягом 5 секунд, після чого виконувалося повне розслаблення	10–12 хвилин	Після тренування	Зниження м'язового та емоційного напруження
Дихально-релаксаційний	«Відновлювальне дихання»	Після фізичного навантаження спортсмени виконували рівномірне дихання з концентрацією уваги на поступовому відновленні серцевого ритму та розслабленні організму	3 хвилини	Після тренування	Психоемоційне відновлення
Когнітивно-регуляційний	«Позитивне самонавіювання»	Перед виконанням складних вправ спортсмени повторювали	5–7 повторень	Перед виконанням складних вправ	Підвищення впевненості та самоконтролю

		и короткі позитивні установки: «Я контролюю свої емоції», «Я впевнений у власних силах», «Я зберігаю концентрацію»			
Когнітивн о-регуляційний	«Візуалізація успішної дії»	Спортсмени із заплющеними очима уявляли правильне та успішне виконання вправи, концентруючись на техніці руху, відчутті впевненості та спокою	3–5 хвилин	Перед тренуванням	Формування позитивного емоційного налаштування
Когнітивн о-регуляційний	«Концентрація уваги»	Під час виконання вправ спортсмени концентрували увагу лише на техніці руху та диханні, уникаючи сторонніх думок і зовнішніх подразників	5 хвилин	Під час тренування	Розвиток навичок емоційного контролю

Когнітивн о- регуляцій ний	«Переключе ння уваги»	У ситуаціях втоми або хвилювання спортсмена м пропонува лося переклочи ти увагу з негативних емоцій на конкретні технічні елементи виконання вправи	Упродо вж тренув ання	Під час тренуванн я	Зниження рівня тривожності
Тренуваль но- стресовий	«Виконання вправ у дефіциті часу»	Спортсмени виконували фізичні вправи в обмежений проміжок часу із збереженн ям контролю дихання та техніки рухів	3–4 підход и	Основна частина тренуванн я	Формування стресостійк ості
Тренуваль но- стресовий	«Контроль емоцій у стані втоми»	Після інтенсивног о фізичного навантажен ня спортсмени виконували вправи на координаці ю та концентраці ю уваги, контролюю чи емоційний	5–7 хвилин	Після навантаже ння	Розвиток емоційної саморегуляц ії

		стан і дихання			
Тренувально-стресовий	«Моделювання змагальної ситуації»	Створювалися умови психологічного тиску шляхом виконання вправ у присутності інших спортсменів, з елементами оцінювання результату та часовими обмеженнями	1–2 рази на тиждень	Основна частина тренування	Адаптація до психоемоційного навантаження
Тренувально-стресовий	«Самоконтроль після навантаження»	Після завершення складних вправ спортсмени оцінювали власний емоційний стан, рівень напруження та здатність контролювати емоції	5 хвилин	Після тренування	Формування навичок психологічної рефлексії

*Додаток Б*

### Бланк методики «Прогноз»

Уважно прочитайте кожне твердження та дайте відповідь «так» або «ні» залежно від того, наскільки воно відповідає Вашому стану, самопочуттю та особливостям поведінки.

№	Твердження	Так	Ні
1	Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2	В дитинстві у мене була така компанія, що всі старались завжди й в усьому стояти один за одного	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Іноді у мене бувають приступи сміху або плачу, які я ніяк не можу подолати	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	В мене часто болить голова	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Інколи я говорю неправду	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Раз на тиждень я без усякої видимої причини раптово почуваю жар в усьому тілі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Буває, що я говорю про речі, в котрих не розбираюсь	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Буває, що я серджусь	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Тепер мені важко надіятись на те, що я чого-небудь досягну в житті	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Я охоче приймаю участь у всіх зборах та інших суспільних заходах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Сама важка боротьба для мене — боротьба із самим собою	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	М'язові судоми та посіпування в мене бувають дуже рідко	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Я доволі байдужий до того, що зі мною буде	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю роздратованим	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	В гостях я поведжуся за столом краще, ніж удома	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю як мені хочеться	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Мені часто кажуть, що я гарячкуватий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Запори в мене бувають рідко	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	У грі я переважно хочу виграти	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Останні декілька років більшу частину часу я почуваю себе добре	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Зараз моя вага постійна	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Мені приємно мати серед знайомих значних людей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Я був би досить спокійним, якби у кого-небудь із моєї сім'ї були неприємності через порушення закону	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	З моїм розумом щось негаразд	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Мене турбують сексуальні питання	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Коли я намагаюсь щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Рухи в мене такі ж рухливі й проворні, як і раніше	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Серед моїх знайомих є люди, котрі мені не подобаються	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Думаю, що я людина приречена	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Я сварюсь із членами моєї сім'ї дуже рідко	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

34	Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Бувало, що в обговоренні деяких питань я особливо не задумувався і погоджувався з думкою інших	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	В школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Моя зовнішність мене взагалі влаштовує	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Я дуже впевнений в собі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвильованим	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	Хтось керує моїми думками	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	Я кожен день випиваю незвично багато води	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	Буває, що невічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	Найщасливішим я буваю на самоті	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	Хтось намагається впливати на мої думки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46	Я любив казки Андерсена	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47	Навіть серед людей я звичайно почуваю себе самотнім	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48	Мене дратує, коли мене підганяють	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49	Мене легко привести до зникання	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50	Я легко втрачаю терпіння	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51	Мені часто хочеться вмерти	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52	Бувало, що я кидав почату справу, тому що боявся що не справлюсь з нею	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53	Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54	До питань релігії я відношусь байдуже	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55	Ознаки поганого настрою бувають в мене рідко	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56	Я заслуговую суворої догани за свої вчинки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57	В мене були дуже незвичайні містичні переживання	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58	Мої переконання й погляди непохитні	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59	В мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60	Я людина нервова й легко збуджувана	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61	Мені здається, що нюх в мене такий, як у інших	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62	Все в мене виходить погано, не так як потрібно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63	Я майже завжди відчуваю сухість у роті	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64	Більшу частину часу я почуваю себе стомленим	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65	Іноді я почуваю, що близький до нервового зриву	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66	Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67	Я дуже уважно відношусь до того, як одягаюсь	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68	Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69	Мені дуже важко пристосуватись до нових умов життя, роботи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

70	Мені здається, що у стосунках зі мною особливо часто поводяться несправедливо	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71	Я часто почуваю себе несправедливо ображеним	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72	Моя думка не завжди співпадає з думкою оточуючих	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73	Я часто відчуваю стомлення від життя і мені не хочеться жити	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74	На мене частіше звертають увагу, ніж на інших	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75	В мене бувають головні болі й запаморочення через переживання	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76	Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77	Мені важко прокинутись в призначений час	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78	Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79	В дитинстві я був вередливим, подразливим	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80	Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувались у невропатологів, психіатрів	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81	Іноді я приймаю заспокійливі засоби	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82	В мене є засуджені родичі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
83	В мене бували приводи в міліцію	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
84	Я залишався в школі на другий рік	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Додаток В*

**Бланк методики Спілбергера–Ханіна**  
**Шкала самооцінки реактивної тривожності**  
**Інструкція.**

Прочитайте уважно кожне твердження та оберіть відповідь залежно від того, як Ви себе відчуваєте у даний момент.

№	Твердження	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійний	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Мені нічого не загрожує	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Я напружений	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Я відчуваю співчуття	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Я відчуваю себе вільно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Я прикро вражений	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Мене хвилюють можливі негаразди	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Я відчуваю себе відпочившим	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Я насторожений	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11	Я впевнений у собі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Я нервую	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Я не знаходжу собі місця	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Я напружений	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Я не відчуваю напруги і скованості	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Я задоволений	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Я заклопотаний	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Я занадто збуджений і мені ніяково	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Мені радісно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Мені приємно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Додаток Г*

### Шкала самооцінки особистісної тривожності

#### Інструкція.

Прочитайте уважно кожне твердження та оберіть відповідь залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно.

№	Твердження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Я швидко втомлююсь	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Я легко можу заплакати	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Я відчуваю себе бадьорим	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Очікувані труднощі дуже непокоять мене	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Я занадто переживаю через дрібниці	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Я буваю повністю щасливий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Я приймаю все занадто близько до серця	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

32	Мені не дістає впевненості у собі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Я почуваю себе в безпеці	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	У мене буває хандра	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Я задоволений	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Я врівноважена людина	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Додаток Д*

**Бланк методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)**

Інструкція.

Уважно прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки воно відповідає Вашому стану та особливостям поведінки. Оберіть один із варіантів відповіді:

«Підходить» 2 бали; «Не дуже підходить» 1 бал; «Не підходить» 0 балів.

№	Твердження	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
1	Не відчуваю у собі впевненості	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Часто червонію без причини	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Мій сон мене непокоїть	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Легко починаю нудьгувати	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Мене лякають труднощі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Люблю аналізувати свої недоліки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Мене легко переконати	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Я підозріливий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Важко перенешу час очікування	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12	Неприємності мене сильно засмучують	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	У неприємних ситуаціях я схильний звинувачувати себе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Я часто відмовляюся від боротьби	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Я часто почуваю себе беззахисним	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Іноді у мене буває стан відчаю	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Залишаю за собою право вирішального голосу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Мене легко розсердити	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Люблю робити зауваження іншим	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	У мене різка, грубувата жестикуляція	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Я злопам'ятний	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Мені важко змінювати звички	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Нелегко переключати увагу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	З обережністю ставлюся до всього нового	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Мене важко переконати	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Нелегко зближуюся з людьми	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Мене розчаровує навіть незначна зміна плану	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38	Я проявляю впертість	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Неохоче йду на ризик	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого режиму	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>