

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

«30» травня 2023 року

УДК 159.94.4:796-051

**ІНДИВІДУАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ  
В УМОВАХ СТРЕСУ**

Кваліфікаційна робота бакалавра  
за освітньо-професійною програмою «Психологія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконав:**

студент 4663 групи

**Воронін Володимир Миколайович**

**Науковий керівник:**

викладач

**Леоненко Марина Сергіївна**

Миколаїв - 2023

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень - бакалавр

Галузь знань: 05 - Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри психології \_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» червня 2023 року

ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студента Вороніна Володимира Миколайовича.

- Тема роботи: «Індивідуально психологічні особливості спортсменів в умовах стресу» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 206 від «10» листопада 2022 року.
- Об'єкт дослідження - індивідуально-психологічні особливості спортсменів.
- Предмет дослідження - індивідуально-психологічні особливості спортсменів в умовах стресу.
- Завдання дослідження:
  - 1) Розкрити основні підходи до вивчення стресу в сучасній психологічній науці.
  - 2) Зробити теоретичний аналіз літератури стосовно особливостей переживання та адаптації спортсменів в умовах стресу.

3) Розробити програму емпіричного дослідження та дослідити індивідуально-психологічні особливості спортсменів в умовах стресу.

4) Описати результати діагностики особистісних особливостей спортсменів.

5) Створити рекомендації щодо застосування психологічних практик.

Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>Леоненко Марина Сергіївна, викладач</b>	21 вересня 2022 року _____	10 травня 2023 року _____

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	10.10.2022 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	01.11.2022 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні аспекти дослідження індивідуальних психологічних особливостей спортсменів в умовах стресу	23.12.2022 р.
3.2.	Розділ 2. Результати емпіричного дослідження	01.03.2023 р.
3.3.	Розділ 3. Пілотна корекційна програма	28.04.2023 р.
4.	Висновки.	10.05.2023 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	16.05.2023 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	21.06.2023 р.

Студент

(підпис)

\_\_\_\_\_

Володимир ВОРОНІН

Науковий керівник

(підпис)

\_\_\_\_\_

Марина Леоненко

## АНОТАЦІЯ

Воронін В.М. індивідуально психологічні особливості спортсменів в умовах стресу. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» - Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв 2023

Кваліфікаційну роботу присвячено узагальненню та дослідженню теоретико-методологічних знань та розробці рекомендацій щодо індивідуально психологічних особливості спортсменів в умовах стресу.

Метою дослідження є виявлення і аналіз індивідуальних психологічних особливостей, які можуть впливати на спортивну продуктивність спортсменів під час стресових ситуацій. Для досягнення цієї мети, використовуються методи психологічного тестування, анкетування та спостереження за спортсменами в умовах тренувань і змагань.

На основі зібраних даних проводиться аналіз взаємозв'язку між індивідуальними психологічними особливостями спортсменів і їх реакцією на стрес. Досліджуються такі фактори, як рівень самооцінки, мотивація, емоційна стійкість, здатність до саморегуляції та інші показники психологічного стану спортсменів.

Об'єктом дослідження виступає індивідуально-психологічні особливості спортсменів. Предметом дослідження є індивідуально-психологічні особливості спортсменів в умовах стресу.

Практична значимість роботи полягає у тому, що в ній були дослідженні індивідуально психологічні особливості спортсменів в умовах стресу, знайдено шляхи їх подолання. В подальшому дані результати дослідження можуть бути використані фахівцями психологічних наук для подолання психологічних бар'єрів спортсменів.

## ANNOTATION

Voronin V.M. Individual Psychological Characteristics of Athletes under Stress Conditions. - Manuscript.

Qualification work for the acquisition of the educational and qualification level of a Bachelor's degree in the specialty 053 "Psychology" - Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2023.

This qualification work is dedicated to the synthesis and investigation of theoretical and methodological knowledge, as well as the development of recommendations regarding the individual psychological characteristics of athletes under stress conditions. The aim of the research is to identify and analyze individual psychological characteristics that may influence the athletic performance of athletes during stressful situations. To achieve this goal, methods of psychological testing, questionnaires, and observations of athletes during training and competitions are utilized.

Based on the collected data, an analysis is conducted to examine the relationship between individual psychological characteristics of athletes and their reaction to stress. Factors such as self-esteem, motivation, emotional resilience, self-regulation ability, and other indicators of athletes' psychological state are studied.

The object of the research is individual psychological characteristics of athletes. The subject of the research is individual psychological characteristics of athletes under stress conditions. The practical significance of this work lies in the exploration of individual psychological characteristics of athletes under stress conditions and the identification of ways to overcome them. In the future, these research findings can be utilized by experts in psychological sciences to overcome psychological barriers for athletes.

**Keywords:** individual psychological characteristics, stress, athletes, psychological training, stress resilience.

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b> .....	<b>8</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ СТРЕСУ</b> .....	<b>11</b>
1.1. Основні підходи до вивчення стресу в сучасній психологічній науці .....	11
1.2 Індивідуально-психологічні особливості спортсменів .....	17
1.3 Особливості переживання та адаптація спортсменів в умовах стресу ..	25
Висновки до першого розділу .....	33
<b>РОЗДІЛ 2 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	<b>35</b>
2.1. Методичне забезпечення та організація дослідження .....	35
2.2 Результати та інтерпретація діагностики .....	44
2.3. Пілотна корекційна програма .....	57
Висновки до другого розділу .....	61
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>63</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>67</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>73</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасний спорт з його величезними навантаженнями, жорсткою конкуренцією, великою психічною напруженістю та відповідальністю пред'являє, як і будь-яка інша професійна діяльність, пов'язана з частими стресовими ситуаціями, ставить певні вимоги до особистості спортсмена.

Спортивні змагання, як правило, викликають велике емоційне збудження у спортсменів. У спорті стрес-фактором насамперед є можливість отримання травми, яка може спричинити усунення від спортивної діяльності на тривалий термін чи навіть назавжди. Небезпека травмування присутня не тільки в екстремальних видах спорту, а й практично у всіх його видах.

Крім того, перед змаганням спортсмен також перебуває у стресових умовах, оскільки відчуває тривогу, пов'язану з тим, що непередбачувані випадковості можуть знизити бажаний результат і таким чином, поставити під сумнів якість підготовки та здатність для досягнення високих спортивних результатів. Якщо людина опиняється в сильному стресовому стані, який має довготривалий характер, то відбувається перевантаження його адаптаційних можливостей, що призводить до різних «зламів» в організмі.

Водночас, враховуючи компенсаторні можливості організму людини та припускаючи, що педагогічний талант тренера спрямований саме на те, щоб їх розвинути, слід вважати, що будь-яка людина може досягти великого успіху у спорті. Однак, іноді цей успіх досягається важче і за більш тривалий термін, в інших випадках володіння «відповідними» особливостями полегшує досягнення успіху.

**Розробленість теми.** Вивченням проблеми стресу та стресостійкості займалися як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники, такі як В.Я. Апчел, Дж. Грінберг, Л. А. Китаєв-Смик, Б.В. Овчинніков, Г. Сельє, Р.А. Тиграняня, Е.Т. Березкін, В. А. Чурсінов та інші.

Незважаючи на досить широке коло досліджень, що ведуться у руслі даної проблеми, вона вимагає до себе пильної уваги через недостатність її експериментальної розробленості.

**Мета дослідження** - вивчити індивідуально-психологічні особливості спортсменів в умовах стресу.

**Об'єкт дослідження** - індивідуально-психологічні особливості спортсменів.

**Предмет дослідження** - індивідуально-психологічні особливості спортсменів в умовах стресу.

**Завдання дослідження:**

- Розкрити основні підходи до вивчення стресу в сучасній психологічній науці.
- Зробити теоретичний аналіз літератури стосовно особливостей переживання та адаптації спортсменів в умовах стресу.
- Розробити програму емпіричного дослідження та дослідити індивідуально-психологічні особливості спортсменів в умовах стресу.
- Описати результати діагностики особистісних особливостей спортсменів.
- Створити рекомендації щодо застосування психологічних практик для спортсменів в умовах стресу.

**Практична значимість** роботи полягає у тому, що в ній були дослідженні індивідуально психологічні особливості спортсменів в умовах стресу, знайдено шляхи їх подолання. В подальшому дані результати дослідження можуть бути використані фахівцями психологічних наук для подолання психологічних бар'єрів спортсменів.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях:

Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Психологічна наука в ХХІ столітті: перспективи розвитку» (Миколаїв, 2023). Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено



у 2 збірниках тез матеріалів конференції. «Ольвійський форум» - 2023:збірник матеріалів Міжнар. науково-практ. конф. (Миколаїв, 2023р.). Миколаїв, 2023 – подано до друку

**База дослідження.** У дослідженні взяли участь 43 спортсмени у віці від 18 до 35 років, представники різних видів спорту (академічне веслування, плавання, лижі), спортивна кваліфікація: від 1 дорослого розряду до майстрів спорту міжнародного класу.

**Методи дослідження:** бесіда, анкетування, тестування з використанням стандартних психодіагностичних методик.

Математико-статистична обробка даних проводилася з використанням статистичних пакетів програм SPSS 17.0, Microsoft Office Excel. Були використані методи статистичної обробки даних: коефіцієнт Манна-Уїтні, Т-критерій Стьюдента.

1. Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків - ПТСР.
2. Шкала оцінки соматичної адаптації
3. 16-Факторний особистісний опитувальник Кеттелла (16 pf - опитувальник)
4. Анкета, спрямована на вивчення переживань спортсменів, пов'язаних із перебуванням у стресових ситуаціях.

Структура дослідження: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 74 сторінки. Робота містить 9 таблиць, 1 додаток. Список використаних джерел складає 72 праці українських та зарубіжних авторів.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ СТРЕСУ**

#### **1.1. Основні підходи до вивчення стресу в сучасній психологічній науці**

Одним із поширених явищ у нашому суспільстві є стрес. У сучасному житті стреси відіграють значну роль у житті кожної людини і впливають на поведінку людини, її здоров'я, від стресових факторів залежить працездатність людини, її взаємини із оточуючими.

Вивченням проблеми стресу та стресостійкості займалися як вітчизняні так і зарубіжні дослідники, такі як В.Я. Апчел, Дж. Грінберг, Л. А. Китаєв-Смик, Б.В. Овчинников, Г. Сельє, Р.А. Тигранян, Е.Т. Березкін, В. А. Чурсінов та інші.

Проведений аналіз літературних джерел показав, що в науковий побут термін «стрес» було введено Г. Сельє в 1936 для позначення реакції організму на зовнішні чинники [56].

На думку Г. Сельє, стрес є сукупністю адаптаційно - захисних реакцій організму людини на дії, що ініціюють фізичну або психічну травму.

Дослідження Г. Сельє показали, що стрес у невеликій кількості є корисним для людини, тому що сприяє її пристосуванню до навколишньої реальності. Тим не менш, якщо людина опиняється в сильному стресовому

стані, який триває тривалий час, то відбувається перевантаження адаптаційних можливостей людини, що призводить до різних «поломок» в організмі людини [56].

На етапі розвитку психології стрес трактується як стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності у найбільш складних, важких умовах та обставинах.

Стрес як нервово-психічна перенапруга викликається надсильним впливом, яким адекватна реакція раніше була сформовано. Стрес виступає як тотальна, загальна мобілізація на пошук сил в організмі на вихід із дуже важких обставин життя.

Р. Лазарус стверджує, що стрес є неспецифічним психофізіологічним прояв адаптації організму при впливі значимих йому чинників, які називаються стресорами. Вони викликають вегетативні зміни в організмі, такі як підвищення цукру в крові, почастищення пульсу, збільшення артеріального тиску і т.д., готуючи його до інтенсивних дій [28].

Г. Сельє [56] виявив такі стадії розвитку стресу:

- тривогу,
- опір,
- виснаження.

Так, стадія тривоги включає фазу шоку і фазу протишоку.

Фаза шоку виявляється у депресії центральної нервової системи, а фаза протишоку має на увазі відновлення порушених психічних функцій. Загалом на даній стадії відбувається мобілізація та активізація внутрішніх захисних ресурсів організму, який не відчуває особливих складнощів, що викликають стан напруги. Людина може на цій стадії почуватися цілком нормально.

Друга стадія резистентності чи опору має на увазі виникнення стійкості до дії стресорів. Однак за їх тривалим впливом сили організму виснажуються, тобто людина вичерпує запаси своєї енергії, як фізіологічні так і психологічні механізми захисту виявляються зламаними і настає третя стадія "виснаження" [61, с. 224].

На стадії виснаження організм індивіда на відміну початкової стадії прояву стресу вже не в змозі захищатися, зароджуються патологічні дистрофічні процеси.

Таким чином, стрес є проявом і водночас інструментом адаптаційної перебудови людини при надмірній дії на неї як фізичних, і психічних чинників. Комплекс стереотипних неспецифічних реакцій, що супроводжують стрес та що забезпечують пристосування до умов, що змінилися, виживання в час перебудови та ліквідацію наслідків перевантаження, був названий Г.Г. Сілля «загальним адаптаційним синдромом».

Крім того, як у побуті, так і в науковій літературі існує таке поняття як стресостійкість, що не характеризує стан стресу, а схильність людини до стрес.

Також поведінкові прояви стресу можна розділити на чотири групи. Так, порушення психомоторики можуть виявлятися:

- у надмірній напрузі м'язів (особливо часто - обличчя та "комірцевої" зони);
- тремтіння рук;
- зміна ритму дихання;
- тремтіння голосу;
- зменшення швидкості сенсомоторної реакції;
- порушення мовних функцій тощо [43, с. 301].

Порушення режиму дня можуть виражатися у скороченні сну, зміщенні робочих циклів на нічний час, відмові від корисних звичок та заміні їх на неадекватні способи компенсації стресу.

Професійні порушення можуть виражатися у збільшенні числа помилок при виконанні звичних дій на роботі, у хронічній нестачі часу, у низькій продуктивності професійної діяльності [53, с. 66]

Погіршується узгодженість рухів, їх точність, пропорційність необхідних зусиль.

Порушення соціально-рольових функцій при стресі виражаються в зменшенні часу, що приділяється на спілкування з близькими та друзями,

підвищенні конфліктності, зниженні сензитивності під час спілкування, появі різних ознак антисоціальної поведінки. При цьому людина, яка перебуває у тривалому стресі, менше враховує соціальні норми та стандарти, що може виявлятися у втраті уваги до свого зовнішнього вигляду. Дистрес згубно позначається і на соціальних зв'язках особистості з іншими людьми. Під час переживання глибокого стресу можуть значно погіршуватись відносини з близькими людьми та колегами по роботі аж до повного розриву, причому основна проблема залишається невирішеною, а у людей виникають тяжкі переживання провини та безвиході.

Емоційні прояви стресу торкаються різних сторін психіки.

При тривалому стресі людина стає більш тривожною порівняно з його нормальним станом, втрачає віру в успіх і у разі особливо затяжного стресу може впасти у депресію.

На тлі такого зміненого настрою у людини, яка відчуває стрес, відзначаються сильніші емоційні спалахи, найчастіше — негативний характер. Це можуть бути емоційні реакції дратівливості, гніву, агресії, аж до афективних станів [26, с. 94].

Тривалий або повторюваний короткочасний стрес може призводити до зміни всього характеру людини, в якій з'являються нові риси або посилюються вже існуючі:

- інтраверсія,
- схильність до самозвинувачення,
- занижена самооцінка,
- підозрілість,
- агресивність і т.д [47, с. 12].

Науковці зазначають, що стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, що включає в себе взаємодію емоційного, вольового, інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емоційній обстановці.

Стресостійкість визначає успішність соціальної взаємодії індивіда, що характеризується емоційною стабільністю, високим рівнем саморегуляції, низьким рівнем тривожності, та високим рівнем психологічної готовності до стресу.

Також варто відмітити, що існує певний взаємозв'язок між стресостійкістю та психологічними якостями. Так, індивіди із внутрішнім локусом контролю менш схильні до дистресу в екстремальних умовах на відміну від екстерналів.

Також варто зазначити, що менш стійкими до стресу є люди із заниженою самооцінкою, оскільки невпевненість у собі знижує можливість людини контролювати своє життя. При цьому цей автор виділяє такі якості особистості, що допомагають успішно впоратися з стресом, як обов'язковість, контроль та витривалість. Так, обов'язковість видається автором як тенденція повністю віддаватися своїй справі, контроль - установка думати і чинити так, ніби людина може впливати на перебіг подій, а витривалість - це впевненість у тому, що життю властиво змінюватися. Відповідно, на думку Дж. Грінберга, люди, мають зазначені якості, є рішучими, оскільки вони можуть протистояти стресорам [28].

Існують чотири субсиндроми стресу:

- когнітивний,
- емоційно-поведінковий,
- соціально-психологічний,
- вегетативний [44, с. 273].

Так, когнітивний субсиндром стресу проявляється у вигляді змін сприйняття та усвідомлення інформації, що надходить до людини, що перебуває в екстремальній ситуації; у зміні його уявлення про зовнішнє та внутрішнє просторове середовище; у зміні спрямованості його мислення тощо [36, с. 77].

Емоційно-поведінковий субсиндром стресу полягає в емоційно-чуттєвих реакціях на екстремальні, критичні умови, ситуації та ін.

Соціально-психологічний субсиндром стресу проявляється у зміні спілкування людей, які перебувають у стресогенних ситуаціях. Ці зміни можуть виявлятися у вигляді соціально-позитивних тенденцій: згуртуванні людей, у збільшенні взаємодопомоги, у схильності підтримувати лідера, слідувати за ним і т. п.

При стресі можуть складатися соціально-негативні форми спілкування: самоізоляція, схильність до конфронтації з оточуючими людьми тощо [46, с. 52].

Вегетативний субсиндром стресу проявляється у виникненні або тотальних, чи локальних фізіологічних стресових реакціях, які мають адаптаційну сутність, але можуть стати підставою для розвитку хвороб стресу.

Аналіз літературних джерел показав, що стійкість до стресу можна спеціально формувати. У науці існує низка способів самозахисту людини від психотравмуючих впливів у напружених ситуаціях:

1) раціоналізація негативної події, що наближається, що передбачає всебічний глибокий аналіз ситуації, що сприяє зниженню ступеня невизначеності, попередньої адаптації, сприяє усуненню ефекту раптовості;

2) зниження психотравмуючого впливу стресу, що володіє особистісною значимістю, шляхом знецінення, зниження значення тої чи іншої події;

3) максимальне уявне посилення потенційних негативних наслідків майбутніх подій, тобто формування установки на найгірше [45, с. 18].

Одним із критеріїв стійкості до психологічного стресу є здатність до активного самозбереження [38, с. 84].

Таким чином, стрес є сукупністю адаптаційно-захисних реакцій організму людини на дії, що ініціюють фізичну або психічну травму. Якщо людина виявляється в сильному стресовому стані, який триває тривалий час, то відбувається перевантаження його адаптаційних можливостей, що призводить до різних «поломок» в організмі.

## 1.2 Індивідуально-психологічні особливості спортсменів

Проблема формування особистості спортсмена достатньою мірою багатоаспектна. Вона тісно пов'язана з теоретичними дослідженнями психології особистості та діяльності, а також з галузевими дослідженнями в галузі психології праці та професій; з областю психології розвитку та акмеології [39, с. 7].

При вивченні особистісних особливостей спортсменів у першу чергу необхідно докладно розглянути сутність та структуру особи.

Незважаючи на давнє вивчення сутності та структури особистості, на даний момент немає єдиного трактування даного поняття. При цьому кожне з визначень особистості, що є в науковій літературі та підкріплене відповідними дослідженнями, заслуговує на те, щоб його врахувати у пошуках найповнішого визначення особистості.

Особистість як сукупність внутрішніх умов, через які заломлюються всі зовнішні дії. Ці внутрішні умови є сплавом спадково-біологічних властивостей та соціально зумовлених якостей, які сформувалися під впливом попередніх соціальних впливів. Крім того, у міру формування особистості внутрішні умови стають глибшими, в результаті той самий зовнішній вплив може на різних людей впливати по різному [40, с.11].

Відповідно, особистість є не лише об'єктом та продуктом суспільних відносин, а також активним суб'єктом діяльності, спілкування, свідомості, самосвідомості.

Особистість характеризується п'ятьма потенціалами [35, с. 46]:

- 1) пізнавальним чи гносеологічним потенціалом, визначальним обсягом і якістю інформації, яку має особистість;
- 2) ціннісним чи аксіологічним потенціалом, характеризується набутою особистістю у процесі соціалізації системою ціннісних орієнтацій у моральній, політичній, релігійній, естетичній та інших сферах;



3) творчим потенціалом, що зумовлюється отриманими та самостійно виробленими вміннями та навичками, здібностями до дії та мірою їх реалізації у тій чи іншій сфері;

4) комунікативним потенціалом, що визначається мірою та формою товариськості, характером та міцністю контактів;

5) художнім потенціалом, що характеризується рівнем, змістом та інтенсивністю творчих потреб.

У сучасному психологічному словнику вказується, що особистість являє собою особливу якість людини, яку він купує соціокультурному середовищі в процесі спільної діяльності та спілкування.

Розглянемо більш детально динамічну, функціональну структуру особи, що складається з чотирьох рядоположених підструктур: підструктура спрямованості та відносин особистості; знання, навички, вміння, звички, тобто досвід; індивідуальні особливості окремих психічних процесів; типологічні, вікові, статеві властивості особистості, тобто біопсихічні. Крім того, також варто виділити підструктури характеру та здібностей, які накладені на чотири основні підструктури [42, с.7].

Компонентами структури особистості є спрямованість (система потреб, інтересів, ідеалів), здібності (сукупність інтелектуальних, вольових та емоційних властивостей), характер (синтез відносин та способів поведінки), темперамент (система природних властивостей).

Можна також розглянути більш ширшу категорію «людина», що включає весь спектр приватних категорій, таких як індивід, особистість, індивідуальність, суб'єкт діяльності [34, с. 74].

В. С. Мерлін створив теорію інтегральної індивідуальності, де описуються дві групи індивідуальних особливостей: властивості індивіда, що включають темперамент та індивідуальні якісні особливості психічних процесів, а також властивості індивідуальності, які містять у собі мотиви та відносини, характер та здібності [43, с. 8].

Таким чином, слід зазначити, що всі підструктури особистості взаємопов'язані завдяки опосередкованій ланці - діяльності.

Як показав теоретичний аналіз літературних джерел, особистісні властивості спортсмена зумовлюють успішність адаптації до змаганням у тому чи іншому виді спорту. Якості особистості залежать від особливості утримання конкретного виду спорту, від специфіки змагальної діяльності, що існують у будь-якому виді спорту.

На думку ряду дослідників Войтенко С. М., Гринберг Дж., Прохоров А. О., у циклічних видах спорту одним із суттєвих якостей, що зумовлюють адаптацію спортсмена до змаганням, є емоційна стійкість як низька особистісна тривожність. Оскільки саме вона визначає витривалість і силу спортсменів, зумовлює здатність витримувати потужні і досить довготривалі фізичні навантаження.

Проведений аналіз показав, що у ігрових видах спорту, передбачають змагання команд, визначені значення в адаптації спортсмена набувають властивостей його темпераменту, такі як рухливість та сила збудження нервових процесів, а також комунікативні здібності, що сприяють оптимальній командній взаємодії.

Дані властивості нервової системи допомагають пристосовуватися до динамічних умов гри, що стрімко змінюються.

Крім того, необхідно відмітити, що особистість характеризується деякою цілісністю, що визначається інтегруючою функцією мотивів, емоцій та волі. Мотиви та емоції спонукають спортсмена до демонстрації конкретних характеристик характеру, тоді як воля реалізує діяльність з допомогою цих характеристик характеру.

У стресових, екстремальних ситуаціях виявляється установка спортсмена або досягнення успіху, або уникнення невдач.

Спортсмени, що характеризуються встановленням на досягнення успіху, нерідко ризикують у критичних ситуаціях спортивного поєдинку. Тоді як

спортсмени з установкою на уникнення невдачі поведуться обережніше, встановлюють собі посильні цілі, рідше наважуються на ризикові дії.

На думку ряду вчених, психологічну структуру спортивної діяльності становлять [8;13;17; 20;65; 66]:

- 1) характерні психічні функції та властивості особистості, пов'язані із здійсненням спортивних дій;
- 2) мотиви особистості, що визначають прагнення людини займатися певним видом спорту та досягати результатів у спортивному змаганні;
- 3) соціально-психологічний характер відносин спортсменів з іншими людьми у процесі спортивної діяльності.

Проведений літературний аналіз показав, що спорт надає особливий вплив на формування психологічних особливостей особи. Цей вплив визначається такими особливостями [14, с. 77]]:

- 1) змагальний характер спортивної боротьби, спрямований на встановлення рекорду чи завоювання перемоги над суперником;
- 2) гранична напруга всіх фізичних та психічних можливостей спортсмена під час змагання, необхідних для досягнення запланованого результату;
- 3) регулярне довготривале, завзяте спортивне тренування, що приносить ґрунтовні поправки в режим життя та діяльності.

Виділимо основні завдання та зміст психологічної підготовки у спортсменів:

1. Виховання дисциплінованості, організованості, здатності керувати своєю поведінкою у складних умовах змагань (оцінювати ситуацію, приймати адекватні рішення та реалізовувати їх).
2. Розвиток та вдосконалення пізнавальних здібностей особистості спортсменів (пам'ять, увага, спостережливість, стійкість та гнучкість мислення, розвиток творчої уяви).
3. Підвищення психологічної стійкості у подоланні несприятливих факторів спортивної діяльності (розвиток зосередженості та стійкої уваги,

витримки та самовладання, вдосконалення прийомів ідеомоторної підготовки до виконання вправи, вміння визначити момент готовності початку дії).

4. Привчання до самоконтролю за зовнішнім проявом емоційної напруженості чи гноблення.

5. Опанування прийомів довільного розслаблення м'язів, регуляцією дихання, перемиканням уваги, словесної саморегуляції [16, с. 8]

Проведений аналіз літературних джерел показав, що для спортсменів різних видів спорту характерні як спільні риси особистості, так і існують специфічні вимоги до психологічних особливостей особистості спортсмена.

Кваліфікованих спортсменів характеризує самодисципліна, високе вольове регулювання, ініціативність, прагнення до лідерства, активність у досягненні поставленої мети, незважаючи на труднощі та перешкоди.

Психологічні особливості особистості борців, характеризує впевненість у собі, соціальна сміливість, мужність, наполегливість та відсутність схильності до невротичних реакцій, тобто емоційна стійкість [15, с. 41].

Висококваліфіковані бігуни-стаєри характеризуються стійкістю та емоційною стабільністю, високим рівнем самоконтролю та вольової регуляції своєї діяльності навіть у стані сильної втоми, свідомістю та довірливістю при трохи підвищеній замкнутості, тобто інтраверсії.

Л.Д. Гіссен [29] досліджував особливості особистості веслярів академістів різних вікових груп (юнаки, юніори та дорослі).

Крім того при організації дослідження враховувалися різні амплуа веслярів одиночників, загребних команд та інших веслярів. Даним автором було встановлено, що важливим показником, що відрізняє групу юнаків від групи дорослих, виступає критерій рухливої інертності нервової діяльності спортсменів. Л.Д. Гіссен показав, що в юнацькому віці як одиночники, так і загребні спортсмени характеризуються інертністю процесів збудження та гальмування. Тоді як і у юніорів, так і у досвідчених спортсменів до 80% одиночників та загребних характеризуються рухливістю процесів збудження та гальмування [29].

Отже, одиночники та загребні у віці старше 19 років за критерієм "рухливість - інертність нервової системи" прямо протилежні 17-18 річним юнакам.

Відповідно, дані факти можуть визначити вимоги до особистості спортсмена у процесі діяльності. Так, Л.Д. Гіссен [29] підкреслює, що у юнацькому веслуванні на місце загребного необхідний спортсмен, здатний стримувати команду, підтримувати та не перевищувати оптимальний темп, довго зберігати найбільш сприятливий темп та ритм веслування. В даному випадку передбачається, що на змаганнях, які проводяться на укороченій дистанції, бажано зберігати один і той ж темп від старту до фінішу. Отже, дані умови діяльності легше долати спортсменам, які характеризуються інертністю нервових процесів.

У дорослому веслуванні на тренувальному процесі переважає веслування з зміною темпів: інтервальні, змінні тренування, «фар-шпіль», проходження відрізків зі старту і т. п. А на довшій дистанції можлива тактична боротьба, у ході якої загребному доводиться міняти швидкості, вимагати від команди переходу від одного режиму роботи до іншого [11, с. 4].

Це, мабуть, і зумовлює призначення ролі загребних дорослих командах (а також поодинці) «рухливих» спортсменів.

На думку Л.Д. Гіссен, дуже правильно роблять ті тренери, які з числа веслярів команди готують двох-трьох спортсменів, здатних виконувати функції загребного. При цьому використання того чи іншого спортсмена на ролі загребного залежить від його індивідуальних здібностей та завдань даного періоду тренувань [29].

Так, наприклад, якщо необхідно «підбадьорити» команду, підняти темп, дати команді відчуття веслування на граничних швидкостях, то загребним призначають спортсмена з рухомою нервовою системою. Якщо ж потрібно дати команді відчуття «прокат» човна, «викотити» човен, пройти великі відрізки на рівному ході і на стабільному темпі, за загребними призначається спортсмен із інертною нервовою системою [65, с. 5].

Що ж до вікових особливостей особистостей, то отримані закономірності підтверджуються і багаторічною практикою. Можна навести лише поодинокі приклади, коли спортсмени, успішно виступаючи в юнацькому віці поодиноці чи загребного, домагалися б значних успіхів у тому ж амплуа та у змаганнях дорослих.

Значно частіше з переходом юнаків одиночників або загребних у дорослий колектив вони досягають успіхів у середині команди.

Фізіологічне ядро у кожної людини розцвічене багатьма індивідуальними психологічними особливостями. Саме ці нюанси розрізняють людей, які мають один і той же фізіологічний механізм нервової діяльності. Тому у процесі вивчення особистості можна розглядати неосяжну безліч параметрів та ознак особистості, багато з яких можуть опинитися в цьому дослідженні несуттєвими [18, с. 18].

Також варто відмітити, що у загребних переважає висока сила мотиву, а в структурі мотивації - прагнення до активного досягнення результату.

Однак, і серед загребних, навіть серед хороших загребних, спостерігаються особи з переважанням мотивації другої структурної властивості, з високою тривогою перед змаганнями. Для команди це зазвичай менше сприятливо, оскільки стан загребного може в напружений момент змагань поширитися і на інших веслярів команди.

Гіссен Л.Д. [29] вказує, що абсолютна більшість спортсменів у гребних командах мають порівняно зі спортсменами індивідуальних видів спорту знижену агресивність. У веслярів більш виражені такі риси, як м'якість, поступливість, легка пристосованість, старанність, вміння підкорятися вимогам авторитетної особи або думці групи. Важко дати категоричну відповідь, чим це спричинено: або природним відбором в команду спортсменів із переважанням перерахованих особливостей особистості, чи формуванням спортсмена специфікою командного виду спорту.

Однак привертає увагу обставина, що знижена агресивність виявляється вже в юнацьких командах, спортсмени яких мають стаж занять веслуванням

всього 1-3 роки, але виразність цих особливостей особистості зі збільшенням спортивного стажу все ж таки зростає [10, с. 99].

Отже, мабуть, мають значення обидва названі фактори. Єдність, згуртованість, колективізм - необхідні умови для успішних тренувань та виступів команди у змаганнях. Тому здатність ущемити своє «Я» заради благополуччя команди набуває важливого значення [64, с. 29].

Якщо такі умови виявляються для спортсмена неприйнятними, якщо він неспроможний пристосуватися до команди, то колектив від нього звільняється, чи вся команда виявляється недовговічною.

Веслування поодинці — єдиний вид змагань в академічному веслуванні, який можна віднести до індивідуального спорту.

Ця обставина накладає певний відбиток на особистість спортсмена.

Веслярі наодинці частіше і більшою мірою є:

- інтравертами,
- відокремленими,
- сильними,
- серйозними,
- впевненими в собі,
- розважливими,
- «з хитринкою»,
- спокійними,
- іноді трохи повільними людьми "внутрішнього" типу [19, с. 4].

Переважає більшість одиночників «внутрішнього» життя проявляється в тому, що вони більшою мірою схильні до внутрішніх переживань і конфліктів, вони більшою мірою напружені, схильні до деякої незадоволеності собою, до створення певного розпорядку, що носить іноді характер ритуалу, від якого вони можуть відмовитися лише важко. Незважаючи на зовнішню м'якість та поступливість, одиночники більше, ніж інші веслярі, прагнуть збереження свого "я", своєї незалежності. Мотивація до досягнення у

діяльності зазвичай відрізняється значною силою при зразковій рівності надії на успіх та прагненням уникнути невдачі [9, с. 110].

У командному веслуванні зазвичай виділяють загребного, якому відводять лідерство у діяльності команди. Однак дуже важко виділити єдину психологічну типологію загребних. Серед них можуть зустрічатися самі різні у психологічному відношенні люди. Одні з них і поза веслувальною діяльністю зберігають активність, прагнуть лідируючому становищу, інші, навпаки, поза човном вважають за краще триматися в тіні, цураються будь-яких доручень, пов'язаних з необхідністю керувати, командувати, керувати людьми.

Часто капітани команд не є загребними, а загребні уникають лідерства поза спеціальною діяльністю.

Таким чином, для спортсменів різних видів спорту характерні як загальні риси особистості, так і існують специфічні вимоги до психологічних особливостей особистості спортсмена.

Кваліфікованих спортсменів характеризує самодисципліна, висока воляова регуляція, ініціативність, прагнення до лідерства, активність у досягненні поставлених цілей, незважаючи на труднощі та перешкоди [12, с. 88].

### **1.3 Особливості переживання та адаптація спортсменів в умовах стресу**

Всі стреси, пов'язані зі спортивною діяльністю, можна розділити на групу з короткочасною дією та групу із тривалою дією на організм [1, с. 82].

До групи з короткочасною дією відносять [6, с. 55]:

1. Стресори, що викликають страх - пов'язані з виконанням вправи, в яких раніше було отримано травму тощо;

2. Стресори, що активізують неприємні фізіологічні відчуття:

- втома,

- біль,



- погане самопочуття;

3. Стресори, пов'язані з темпом та швидкістю - наприклад, безпідставно завищені установки на рекордний результат;

4. Стресори, що виникають в результаті невдач - невдалий старт, помилка у техніці руху, тощо.

Другу групу стресорів, пов'язаних із тривалим впливом на організм складають:

- Стресори, пов'язані з ризиком та небезпекою:

- акробатика,

- стрибки з трампліну,

- альпінізм,

- мотоспорт,

- хокей;

2. Стресори, пов'язані з тривалим навантаженням (тривале виконання вправ на фоні фізичної та психічної втоми);

3. Стресори, пов'язані з боротьбою (тривалі змагання);

4. Стресори, пов'язані з ізоляцією (відрив від будинку та сім'ї під час змагань) [2, с. 18].

Під стресорами розуміються фактори внутрішнього та зовнішнього середовища, які викликають стан напруги, чи стресу.

Стресори внутрішньої невизначеності виникають тоді, коли спортсмен не має абсолютної впевненості в тому, що всі внутрішні механізми, що забезпечують спортивний результат, у потрібний момент будуть функціонувати найоптимальніше.

Можуть виникнути коливання в спортивній техніці, у прояві фізичних якостей, у функціональному стані, різноманітних внутрішніх суб'єктивних перешкодах.

Стресори зовнішньої невизначеності виникають через неповноту ясності в умовах змагальної боротьби та непередбачуваності її розвитку, тактики та

спортивної форми суперників, а також партнерів, можливі перешкоди зовнішнього, об'єктивного характеру.

Стресори внутрішньої значущості проявляються у побоюваннях виникнення суб'єктивно неприємних переживань у ході:

- спортивної боротьби чи невдалого результату,
- у страху отримання травм,
- небезпеки поразки [63, с. 55].

Стресори зовнішньої значимості можуть бути наслідком можливості нездійснення цільових установок та установок престижу, матеріальних збитків або збитків для командних інтересів та інтересів інших людей.

Таким чином, стресори невизначеності пов'язані з характером діяльності та первинні за своєю природою. Стресори значимості пов'язані з відповідальністю майбутньої оцінки результатів діяльності; стресори внутрішньої значимості при цьому визначаються характером внутрішньої суб'єктивної оцінки реалізації індивідуально значимих мотивів особи; стресори зовнішньої значимості визначаються характером зовнішнього контролю та оцінки індивідуально та соціально значимих наслідків змагального виступу.

Для тих видів спортивної діяльності, у яких основним завданням спортсмена є відтворення результатів, досягнутих в ході тренувань, і при цьому не передбачається явних зовнішніх перешкод, швидше всього, будуть характерні стресори внутрішньої невизначеності. Це здебільшого індивідуальні види спорту:

- легка атлетика,
- гімнастика,
- важка атлетика та ін [5, с. 183].

Стресори зовнішньої невизначеності повинні бути характерними для таких видів спорту, як спортивні ігри та єдиноборства, де багато що залежить від дій партнерів та противників, а також для тих видів, де багато що залежить від умов зовнішнього середовища, наприклад від:

- погоди,
- стану місця змагань,
- характеру суддівства тощо [62, с. 3].

Для тих видів спорту, в яких присутні елементи ризику та небезпеки, можуть бути характерні стресори внутрішньої значущості; для тих видів, у яких велике значення має внутрішньогрупова взаємодія, - стресори зовнішньої значимості.

Втім, виникнення стресорів значимості як зовнішньої, і внутрішньої більший вплив, мабуть, повинні надавати індивідуальні особливості спортсменів та умови безпосереднього соціального оточення, а чи не вимоги характеру спортивної діяльності.

Індивідуальні властивості особистості спортсмена включені до структури його діяльності як внутрішні умови або внутрішні засоби та в цій функції прямо чи опосередковано впливають характеристики стресу та її впливів на результати діяльності.

Як особистісні фактори стресу можна виділити:

- загальні властивості особистості,
- спеціальні властивості особистості,
- індивідуальний стиль змагальної діяльності.

Специфіка протікання спортивного стресу нагадує навчальний стрес [4, с. 4]. У зв'язку з чим, варто виокремити у спортсменів стреси тренувального періоду та стреси, спричинені змаганнями.

Тривожність, пов'язана з тренувальним процесом, на нашу думку, може визначатися непомірними тренувальними навантаженнями, травмами, неадекватними чи надмірними очікуваннями майбутніх спортивних результатів тощо.

Тривога, викликана змаганнями, може бути форсована своїми невдалими виступами чи, навпаки, вдалими виступами конкурентів, конфліктами з тренером чи суддями, надмірною перенапругою і т.д.

Так, у першій групі причин тривожності ключову роль відіграють когнітивно-емоційні фактори, тоді як у другій групі - екстремальна фізична та емоційна напруга.

Крім того, можна виділити такі три форми змагального стресу, як передстартова лихоманка, стартова апатія та бойова готовність.

Так, перша форма спортивного стресу проявляється у непомірному перезбудженні нервової системи, невиправданому збільшенні тону м'язів і труднощі у підтримці ясності тактичного мислення. При цьому вегетативний баланс організму зрушений у бік переважання тону симпатичної нервової системи [69, с. 103].

Друга форма змагального стресу спостерігається при тривалому очікуванні змагань та у спортивному лексиконі виступає як "перегорання" спортсмена. Ця форма супроводжується ваготонією, переважанням тону парасимпатичної нервової системи і проявляється у спортсменів у вигляді зниженої мотивації та загальної слабкості.

Третя форма є на більш оптимальною формою змагального стресу і є своєрідною собою бойовою готовністю, що дає можливість досягти оптимальних спортивних результатів, і виступає варіантом еустресу [3, с. 6].

Даний психічний стан варто охарактеризувати так:

- висока мотивація діяльності;
- помірна емоційна напруга;
- напружене очікування старту;
- хороша концентрація уваги на майбутній діяльності;
- твереза впевненість у своїх силах;
- здатність до свідомої саморегуляції поведінки, думок та почуттів

[24, с.21].

Стан бойової готовності спортсмена можна зіставити з початковою стадією стресу за Г. Сельє, коли організм спортсмена наповнений енергією та силою, а про негативний вплив стресу на діяльність ще не може бути мови,

сама ситуація сприймається як тривожна, але не загрожує благополуччю індивіда.

Відповідно до діагностичних критеріїв DSM IV [20, с. 7] причинами виникнення посттравматичних стресових розладів у спортсменів є:

1) ситуації, у яких спортсмен став очевидцем чи учасником події, що представляли справжню чи ймовірну загрозу смерті, неабиякої шкоди чи загрозу порушення фізичної цілісності;

2) потужна емоційно-негативна реакція (страх, безпорадність або жах);

3) сильна емоційна реакція, що виникла, сприяла виникненню інтрузії, уникнення та гіперактивності спортсмена;

4) тривалість емоційного розладу, тобто дистресу, виявляється у порушенні в соціальній чи трудовій сферах життєдіяльності, понад місяць.

Опишемо типові прояви посттравматичних стресових розладів спортсменів, які виявляються в інтрузії, реакції уникнення та гіперактивності.

Відмітимо, що характерними проявами інтрузії є:

1) нав'язливі спогади про травмуючі події, що виявляються в образах, думках чи відчуттях;

2) повторювані і викликають тривогу і переживання сни про пережиту пригоду;

3) поява дій чи відчуттів, коли ніби травмуючі переживання трапилися ще раз, що полягає у відчутті відтворення випробуваного переживання, галюцинації та дисоціативні епізоди, в тому числі тих, що з'являються при пробудженні або в стані сп'яніння.

Типовими проявами реакції уникнення буде сильний психологічний дистрес та фізіологічна реактивність під впливом зовнішніх чи внутрішніх подразників, символізують або нагадують травмуючу подію (можливо статті та нотатки у ЗМІ, почуті перекази події тощо).

При цьому стабільне уникнення стимулів, що нагадують про травмуючі події, а також загальне заціпеніння, нехарактерне до травми, визначається наявністю трьох симптомів з нижче перерахованих [23, с. 66]:

- прагнення уникнути розмов, згадок, думок, пов'язаних із травмою;
- бажання уникати місць або людей, які поживають спогади про травми;
- часткова чи повна амнезія суттєвих сторін травми;
- явне зменшення інтересу до раніше значимих видів діяльності;
- відчуття відстороненості чи відчуженості від оточуючих людей;
- зменшення кола афективної реакції (наприклад, нездатність переживати кохання);
- невміння орієнтуватися на довготривалу життєву перспективу.

Що стосується діагностики спортсмена гіперактивності, тобто стійкої прояви підвищеного збудження, нехарактерного до травми, необхідно звернути увагу на прояв мінімум двох симптомів:

- складнощі при засинанні або порушення тривалості сну;
- прояв надмірної дратівливості чи спалаху гніву;
- складності концентрації уваги;
- надмірна настороженість;
- посилена реакція на переляк [68, с. 73].

Якщо тривалість описаних симптомів більше одного місяця, то розлад наводить клінічно значущому дистресу, а також порушень у соціальній чи професійній чи інших областях життєдіяльності спортсмена. Тоді як менша тривалість описаних симптомів дозволяє зробити висновок, що було лише тимчасове порушення психічної функції.

Можливість появи посттравматичних стресових розладів спортсменів визначається рядом факторів. Перша група факторів, включає об'єктивні. До цієї групи віднесено:

- наявність самої травми,
- можливо спостереження травми в будь-якого іншого (у особливості, якщо внутрішньо ця людина ідентифікувалась у спортсмена як стандарт для наслідування) [22, с. 15].

Крім того, для людини з дитинства характерно кілька поширених ілюзій, зокрема ілюзія невразливості. У тому випадку, якщо спортсмен, не маючи на своєму рахунку кількох легких травм, стикається відразу з серйозною - ілюзія руйнується різко і може спричинити кризу особистості.

Варто виділити також соціальні об'єктивні чинники, до яких відноситься рівень підтримки спортсмена з боку товаришів за командою, тренера, сім'ї та ін.

Підтримка близьких знижує негативне значення травмуючої події та є більш значущою, ніж оцінка та підтримка з боку засобів масової інформації [72, с. 21].

Крім того варто виділити об'єктивно-суб'єктивні фактори виникнення посттравматичних стресових розладів спортсменів.

До них відноситься брак необхідних знань, умінь, навичок, що стосуються того, як впоратися з наслідками травми, мотивація спортивної діяльності та ставлення до власного здоров'я.

У разі, якщо спортсмен має яскраво виражену орієнтацію на суперництво, перемогу за будь-яку ціну (навіть за рахунок власного здоров'я) ризик посттравматичних стресових розладів спортсменів посилюється, оскільки будь-яка невдача веде до фрустрації. Ставлення до спорту як до єдиного способу самореалізації робить особистість більш уразливою, так як травма створює (іноді тимчасова), непереборну перешкоду на шляху до заповітної мети.

Внутрішня мотивація робить спортсмена більш цілеспрямованим і водночас більш стійким до невдач, ніж мотивація зовнішня, часто пов'язана із матеріальними стимулами.

Як суб'єктивні фактори, що варіюють у кожного конкретного спортсмена, варто вказати на індивідуально психологічні особливості спортсмена, такі як:

- самооцінка,
- акцентуації характеру,

- ієрархія ціннісної орієнтації,
- біографічні особливості, рівень суб'єктивного локусу контролю та наявність певних особистісних рис, вольові якості, та інші [21, с. 7].

Таким чином, індивідуальні властивості особистості спортсмена включені до структури його діяльності як внутрішні умови або внутрішні засоби і в цій функції прямо чи опосередковано впливають на характеристики стресу, появу або відсутність посттравматичних стресових розладів спортсменів та їх впливів на результати діяльності.

- активність у досягненні поставлених цілей, незважаючи на труднощі та перешкоди.

4. Індивідуальні властивості особистості спортсмена включені до структури його діяльності як внутрішні умови чи внутрішні засоби і ці функції прямо чи опосередковано впливають на характеристики стресу та його впливів на результати діяльності.

5. Як особистісні фактори стресу можна виділити:

- загальні властивості особистості,
- спеціальні властивості особистості,
- індивідуальний стиль змагальної діяльності.

### **Висновки до першого розділу**

Підсумовуючи даний розділ, можна зробити висновок:

1. Стрес являє собою сукупність адаптаційно-захисних реакцій організму людини на впливи, що ініціюють фізичну або психічну травму. Якщо людина опиняється в сильному стресовому стані, який триває тривалий час, відбувається перевантаження його адаптаційних можливостей, що призводить до різних «поломок» в організмі.

2. Займаючись будь-яким видом спорту, спортсмени відчують величезне нервово-емоційне навантаження. До соціально-психологічних факторів стресу можна віднести такі особистісні властивості, як



спрямованість, установки та мотиви діяльності, ціннісні орієнтації та особистісний зміст, а також тривале виконання вправ на фоні фізичної та психічної втоми, усвідомлення можливості отримати травму, яка може спричинити усунення від спортивної діяльності на тривалий термін чи навіть назавжди.

3. Для спортсменів різних видів спорту характерні як загальні риси особистості, так і існують специфічні вимоги до психологічних особливостей особистості спортсмена. Кваліфікованих спортсменів характеризує:

- самодисципліна,
- висока волюва регуляція,
- ініціативність,
- прагнення до лідерства,
- активність у досягненні поставлених цілей, незважаючи на труднощі та перешкоди.

4. Індивідуальні властивості особистості спортсмена включені до структури його діяльності як внутрішні умови чи внутрішні засоби і ці функції прямо чи опосередковано впливають на характеристики стресу та його впливів на результати діяльності.

5. Як особистісні фактори стресу можна виділити:

- загальні властивості особистості,
- спеціальні властивості особистості,
- індивідуальний стиль змагальної діяльності.

## РОЗДІЛ 2

### РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методичне забезпечення та організація дослідження

У цьому розділі даної роботи розкривається програма та етапи дослідження, описується вибірка піддослідних, а також застосовувані методи та методики дослідження.

Виходячи з теоретичних положень першого розділу, ми припустили, що суб'єктивні особливості прояву посттравматичного стресового розладу будуть залежати індивідуальні психологічні характеристики осіб спортсменів.

Метою даного дослідження є вивчення індивідуальних психологічних особливостей спортсменів в умовах стресу.

Об'єктом дослідження виступають індивідуально-психологічні особливості спортсменів

Предметом дослідження - індивідуально-психологічні особливості спортсменів в умовах стресу.

Завданнями даного емпіричного дослідження були:

- 1) розкрити індивідуально-психологічні особливості спортсменів;
- 2) охарактеризувати особливості переживання травматичного досвіду та соматичної адаптації спортсменів,
- 3) описати особливості посттравматичного стресового розладу спортсменів,
- 4) виявити наявність або відсутність взаємозв'язку між психологічними особливостями спортсменів та специфікою прояву посттравматичного синдрому.

У дослідженні взяли участь 43 спортсмени у віці від 18 до 35 років, представники різних видів спорту (академічне веслування, плавання, лижі), спортивна кваліфікація: від 1 дорослого розряду до майстрів спорту міжнародного класу.

В організаційному плані дослідження включало наступні етапи:

Перший етап дослідження передбачав формування вибірки.

Другий етап дослідження припускав вибір методів та методик дослідження.

Третій етап включив діагностику піддослідних за обраними нами методиками.

На четвертому етапі дослідження проводився кількісний та якісний аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

Дослідження проводилось у добровільній формі, час проведення не перевищував 45 хв.

Для того щоб виключити вплив тимчасових ситуаційних обставин, всі методики, що застосовуються для дослідження, діагностувалися за один день.

Для підвищення достовірності результатів ми спробували врахувати роль мотивації піддослідних до участі у нашому дослідженні, зацікавивши випробуваних тим, що участь у дослідженні буде анонімною.

Крім того, після обробки отримані результати обговорювалися з кожним учасником у індивідуальному порядку. Всім були роздані бланки з їх результатами та проводилася індивідуальна консультація.

На нашу думку, зазначені організаційні дії дозволили підвищити достовірність одержаних результатів.

Використовувалися такі методи дослідження:

- з погляду організаційних методів було використано порівняльне дослідження,
- як емпіричні методи виступили тестування та анкетування.
- методи обробки даних передбачали використання математико-статистичної обробки даних,
- з інтерпретаційних методів застосовувалося порівняльний опис одержаних результатів.

Для дослідження виявлення індивідуальних психологічних особливостей спортсменів в умовах стресу ми застосовували такі методики:

- 1) Опитувач травматичного стресу для психологічних діагностики наслідків - ПТСР (В.О. Котенєва);
- 2) Шкала оцінки соматичної адаптації (І.Н. Гурвіч);
- 3) 16-факторний опитувальник Кеттелла;
- 4) Методика вивчення базових переконань особистості (Автори М. А.). Падун, А. В. Котельникова),
- 5) Авторська анкета, спрямована на вивчення переживань спортсменів, пов'язаних із перебуванням у стресових ситуаціях.

Методика 1. Опитувач травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків - ПТСР.

Ця методика розроблена І.О. Котенєвим.

Опитувальник спрямований на вивчення стану спортсмена після дії надзвичайних факторів, перебування в екстремальних умовах.

Таким чином, дана методика вивчає наявність у випробуваного певних проявів посттравматичного синдрому:

- надпильності,
- тривожності,
- агресивності,
- порушення пам'яті або концентрації уваги,
- наявності депресії,
- зловживання наркотичних та лікарських засобів,
- проблем зі сном.

Випробуваному пропонується вибрати той варіант відповіді, який, на його думку, більше всього відповідає його стану чи думці у конкретний момент.

Обробка результатів проводиться за такими шкалами:

1. Надпильність.
2. Перебільшене реагування.
3. Притупленість почуттів.
4. Агресивність.

5. Порушення пам'яті та концентрації уваги.
6. Депресія.
7. Загальна тривожність.
8. Напади люті.
9. Зловживання наркотичними та лікарськими речовинами.
10. Непрохані спогади та галюцинаторні переживання.
11. Проблеми зі сном
12. Оптимізм.

Методика 2. Шкала оцінки соматичної адаптації

Автор цієї методики І.М. Гурвіч.

Даний опитувальник включає 17 тверджень, спрямованих на визначення зниження якостей соматичного здоров'я піддослідних та частоти їхнього прояву.

Інтерпретація.

Рівень соматичної адаптації визначатиметься сумою балів всіх відповідей, зазначених випробуванним у бланку. Сума може розподілятися у діапазоні від 0 до 68 балів.

Соматична дезадаптація - характеризується частотою скарг на дискомфортні стани організму, страждання.

Якщо випробуваний з будь-яких причин повністю заперечує наявність симптомів, що зустрічаються у будь-якої здорової людини та не готовий повідомити психологу достовірну інформацію про себе, таке ставлення до процедури тестування інтерпретується як - «закритий».

Розглянемо рівні оцінки соматичної дезадаптації більш детально в таблиці 2.1:

## Рівні оцінки соматичної дезадаптації

Сума балів	Рівень адаптації	Опис
До 6 балів	«Дуже високий»	ймовірність наявності соматичних захворювань низька досліджуваний не фіксує свою увагу на соматичному стражданні, що частіше свідчить про його високі ресурсні можливості або шкідливі фактори зовнішнього середовища
Від 6 до 11 балів	«Вище середнього»	ймовірність наявності соматичних захворювань низька, досліджуваний не фіксує свою увагу на соматичному стражданні, що частіше свідчить про його високі ресурсні можливості або шкідливі фактори зовнішнього середовища
Від 12 до 21 балів	«Середній»	нормативний для населення рівень страждання на шкідливі фактори зазвичай що зустрічаються у популяції, що відбиває нормативну ймовірність реалізації захворювання
Від 22 до 31 балів	«Низький»	якість здоров'я знижено, частота народження проявів соматичних страждань вище за середній для популяції, внаслідок того, що або знижено резервні саморегуляції, або обсяг шкідливих факторів перевищує їх
Більше 32 балів	«Дуже низький»	ймовірність соматичного або психосоматичного захворювання, чи низької якості здоров'я

Методика 3. 16-Факторний особистісний опитувальник Кеттелла (16 PF - Опитувальник)

Мета методики - виявити особистісні особливості піддослідних.

Інтерпретація.

Чинник А. Замкнутість - товариськість.

Низькі показники: Схильність до емоційної холодності, нестачі співпереживання в реальній ситуації, інтелектуальної переробки інформації, теоретизації, суб'єктивізму в оцінках, замкнутості. Прагнення працювати одному, честолюбство.

Високі показники: виражена екстраверсія, життєрадісність, легкість у спілкуванні. Емоційна сприйнятливість, схильність до співпереживання. Готовність до співпраці, тенденція до групових форм діяльності.

Фактор В. Абстрактне мислення - висока здатність до навченості.

Низькі показники: повільно засвоює новий матеріал під час навчання.

Конкретна, буквальна інтерпретація фактів.

Високі показники: висока здатність до навчання, швидке засвоєння навчального матеріалу мислення швидке, схильність до творчості.

Чинник С (сила «Я»). Емоційна незрілість, нестійкість - емоційна стійкість.

Низькі показники: емоційна незрілість, виражена мінливість у інтересах, захопленнях. Характер захоплень - інформаційно-комунікативний. Виражений егоцентризм. Низька здатність вироблення навичок цілісної поведінки. Виражена тенденція до дезадаптації у стресових ситуаціях, низький поріг фрустрації.

Високі показники: стійкість щодо стресових факторів, гнучкість у поведінці. Дії, вчинки, захоплення та уподобання носять стійкий характер. Схильність до дотримання загальноприйнятих норм поведінки. Стан дезадаптації у значній ситуації вкрай мало ймовірні.

Чинник Е. Пасивна підпорядкованість - домінантність.

Низькі показники: скромність, пасивність від значущого оточення чи авторитетної особистості. Загострене почуття провини та особистої старанності. Прагнення дотримання загальноприйнятих правил. Тенденція до точності у роботі.

Високі показники: самостійність у думках та вчинках, тенденція дотримуватися своїх правил поведінки. Прагнення лідерства. Впертість, можлива підвищена агресивність.

Чинник F. Імпульсивність - стриманість.

Низькі показники: схильність до самоспостереження, стриманості, вразливості. Мовчазність, обережність. Можливі страхи. Скутість зовнішніх форм поведінки.

Високі показники: схильність до оптимізму, імпульсивність. Поведінка розкута та безтурботна, позитивний фон настрою. Прагнення нових вражень. Легкість у прийнятті рішень.

Фактор G. Несформовані морально-етичні норми - зрілі, сформовані морально-етичні норми.

Низькі показники: нестійкість у досягненні мети, поверховість. Можливі необдумані вчинки та безпринципність. Можливе гнучке, цинічне ставлення до соціальних норм при зовнішній збалансованості поведінки.

Високі показники: сталість у цілях, свідомість, добре розвинене почуття обов'язку, обов'язковість, вимогливість до себе. Здатність до планування.

Чинник H. Робіть - рішучість.

Низькі показники: сором'язливість, стриманість, невпевненість у своїх сил, повільність. Проблеми адаптації у новому оточенні. У стресовій ситуації - стійка та різко виражена тенденція до дезадаптивним формам поведінки.

Високі показники: товарицькість, розвинені комунікативні навички, швидка адаптація в новому оточенні, виражена рішучість у значній ситуації. У стресовій ситуації прояв дезадаптивних форм поведінки дуже малоймовірно.

Фактор I. Емоційна врівноваженість - емоційна лабільність, сензитивність.

Низькі показники: реалізм, незалежність та самостійність; скептичне ставлення до суб'єктивних та культурних аспектів життя. При керівництві групою - прагнення змусити її працювати на практичній та реалістичній основі.

Високі показники: емоційна лабільність, залежність від значного оточення, уразливість. Низька стійкість до дії стресових факторів.

Чинник L. «довірливість - підозрілість».



Низькі показники: реалістична самооцінка, швидке згасання негативних емоцій. Доброзичливе ставлення до оточуючих, жвавість, терпимість.

Високі показники: обережність, скритність, честолюбство, схильність до фіксації негативних переживань.

Фактор М. "Практичність - мрійливість".

Низькі показники: властиві практичність і реалізм, стурбованість соціальним статусом. Низькі здібності мислити творчо.

Високі показники: розвинена уява, мала турбота до практичних деталей та питань. Самомотивованість. Деяка богемність. Різко виражена індивідуалістичність.

Чинник N. «Прямолінійність - дипломатичність».

Низькі показники: простодушність, нехитрість, довірливість, недосвідченість в інтригах, безпосередність.

Високі показники: мислення чітке, реалістичне. Соціальна дослідність. Інтелектуальний, аналітичний підхід до ситуації, заперечення сентиментальності.

Чинник O. Рівень актуальної тривоги на поточні події.

Низькі показники: емоційна стійкість, спокій, висока здатність справлятися з важкими ситуаціями, почуття провини не характерно. Відсутність актуальної тривоги, пов'язаної з поточними або передбачуваними подіями.

Високі показники: виражена тривога, нестійкість емоцій, підвищене хвилювання, виражена тенденція до занепокоєння та песимістичних роздумів.

Чинник Q1. Консерватизм - радикалізм.

Низькі показники: низька навіюваність, переконаність у правильності того, чого вчили. Тенденція дотримуватись традицій, консервативна точка зору. Схильність до мислення сталими стереотипами.

Високі показники: схильність до експериментування у житті взагалі. Прагнення змін.

Фактор Q2. Залежність від оточуючих - незалежність від оточуючих.

Низькі показники: тенденція приєднуватися до групи, залежність від думки групи, нерішучість за необхідності діяти незалежно.

Високі показники: самостійність, у діяльності прагнення пропонувати готові рішення. У важких ситуаціях характерна опора на власну думку, заповзятливість. Часто віддають перевагу індивідуальним формам діяльності.

Чинник Q3. Низький вольовий контроль поведінки - високий вольовий контроль поведінки.

Низькі показники: наявність внутрішньоособистісних конфліктів, імпульсивність, низький вольовий контроль поведінки, безвідповідальність, низька старанність.

Високі показники: встановлення на соціально прийнятні форми поведінки, високий свідомий вольовий контроль. Інтереси стійкі. Прагнення контролю зовнішнього прояву емоцій. Обов'язковість, відповідальність.

Чинник Q4. Рівень сумарної фрустраційної напруги.

Низькі показники: розслабленість, спокій, врівноваженість. Відсутність ознак занепокоєння.

Високі показники: високий рівень сумарної фрустрації свідчить про незадоволеність основних потреб. Стійка схильність до дратівливості, швидкої стомлюваності. Схильність виявляти невдоволення встановленими порядками чи керівництвом.

Методика 4. Методика дослідження базових переконань особистості. Автори М. А. Падун, А. В. Котельникова.

Поняття "базисні переконання" виникло та розвивається на перетині когнітивної, соціальної, а також клінічної психології та психотерапії, які намагаються відповісти на питання про те, яким чином індивід конструює свої уявлення про навколишній світ і власне "Я".

Загалом базисні переконання можна визначити як імпліцитні, глобальні, стійкі уявлення індивіда про світ і про себе, що впливають на мислення, емоційні стани та поведінку людини.

Концепт базисних переконань широко застосовується у психології посттравматичного стресу для дослідження механізмів психічної травми. Травматичні події впливають на різні

підсистеми індивідуально-особистісної структури, змінюючи фізичне, поведжене, емоційне, суспільство і когніт та тому подібне функціонування людини. До найбільш значних когніцій, пов'язаних з вираженістю симптоматики посттравматичного стресового розлади (ПТСР), відносять переконання про ворожість та небезпеку зовнішнього світу та уявлення про власне "Я" як слабке і некомпетентне (Foa).

Інтерпретація результатів здійснюється за наступними субшкалами:

- Субшкала «Доброзичливість навколишнього світу»;
- Субшкала «Справедливість»;
- Субшкала «Образ Я»;
- Субшкала «Удача»;
- Субшкала «Переконання про контроль».

Методика 5. Анкета, спрямована на вивчення переживань спортсменів, пов'язаних із перебуванням у стресових ситуаціях.

Дана анкета розроблена для збору бібліографічних даних та для уточнення переживань спортсменів і представлена в додатку А.

Питання, що стосувалися причин переживання стресових станів, особливостей емоційних станів спортсменів під час та після переживання стресової події, а також способів, що допомагають зняти напруга.

## **2.2 Результати та інтерпретація діагностики**

Результати діагностики особливостей посттравматичного стресового розлади спортсменів.

На першому етапі цього дослідження нам важливо було виявити особливості посттравматичного стресового розладу спортсменів.

Для діагностики симптомів ми використали методику «Опитувач травматичного стресу», розроблену І.О. Котенєвим. Загалом у цьому дослідженні взяли участь 45 спортсменів, яких було сформовано в дві групи.

До першої (основної) групи були віднесені респонденти (n=21 чол.), характеризуються наявністю симптомів посттравматичного стресового розладу (показники за шкалою А(1) та загальний показник PTSD більший або дорівнюють 50 Т-балів).

До другої (контрольної групи) були віднесені спортсмени (n=24 чол.), у яких були відсутні діагностовані симптоми ПТСР (тобто. показники за шкалою А(1) та PTSD менше 50 Т-балів).

Подальша інтерпретація отриманих результатів проводилася з обліком даних виділених груп випробуваних. Отримані результати представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Результати дослідження рівня виразності показників  
посттравматичного стресового розладу спортсменів**

Шкала	Середнє значення в групах, Т-бали		U- критерій Манна-Уїгні
	Основна група (n=21)	Контрольна група (n=21)	
Наявність травматичної події - А(1)	54.3	40.08	-5.632***
Нав'язливі вторгнення - В5	52.0	41.12	-5.616***
Уникнення - С	51.57	42.15	-5.620***
Патологічна гіперактивація - D	52.19	41.41	-5.620***
Соціальна дезадаптація - F	51.76	41.87	-5.619***
Загальний показник ПТСР - PTSD	52.37	41.32	-5.605***

Примітка: рівень значущості відмінностей позначається: \*\*\*при  $p < 0,001$ ; \*\*при  $p < 0,01$ ; \*при  $p < 0,05$

Аналіз результатів, поданих у таблиці 3.1., показав, що респонденти основної групи на відміну від спортсменів контрольної групи характеризуються симптомами переживання психічної травми.

Отримані дані підтверджує статистичний аналіз, проведений з допомогою критерію Манна-Уїтні (U).

Результати за шкалою «Вторгнення» (B) демонструють, що для випробуваних основної групи (52,0 бала) на відміну від респондентів контрольній (41,12 балів) властиве повторне переживання травматичної події, спогади про те, як це відбувалося ( $U=-5,616$ , при  $p<0,001$ ).

Аналіз шкали «Уникнення» (C) показав, що спортсменам із основної групи найбільш властиво уникнення обставин, що асоціюються у них із травматичною ситуацією, не бажання розмовляти з цього приводу, зниження активності тощо. ( $U=-5,620$ , при  $p<0,001$ ).

Тоді як спортсмени з контрольної групи, незважаючи на те, що також мали травми на тренуваннях чи змаганнях, які не намагалися уникати розмов про травмуючій події (42,15 балів).

Порівняльний аналіз показників шкали «Гіперактивація» (D) показав, що спортсменам основної групи (52,19 балів) більшою мірою, ніж контрольної (41,41 балів), властиві запальність, дратівливість, прояви агресії ( $U=-5,620$ , при  $p<0,001$ ).

Встановлено, що спортсмени основної групи демонструють високі бали за шкалою «Соціальна дезадаптація» (F) - 51,76 балів ( $U=-5,619$ , при  $p<0,001$ ), що знаходить свій прояв у дратівливості, втомі. Цей факт може бути пов'язаний з частими розлуками з сім'єю, близькими через часті збори та змагання.

Крім того, загальний показник ПТСР у випробуваних основної групи також вище, порівняно з респондентами контрольної групи ( $U=-5,605$ , при  $p<0,001$ ).

Таким чином, можна зробити висновок, що виділилося дві групи випробуваних.

До першої групи (основної) увійшли спортсмени, у яких спостерігаються виражені симптоми посттравматичного стресового розладу, тоді як до другої групи (контрольної) віднесено випробуваних, які мають відсутні подібні симптоми.

Аналіз особливостей переживання травматичного досвіду та соматичної адаптації спортсменів

На наступному етапі даного дослідження нам важливо було виявити особливості соматичної адаптації в осіб із різним рівнем виразності симптомів посттравматичного стресового розладу.

Для цього ми використали методику «Шкала оцінки соматичної адаптації», розроблену І.М. Гурвіч.

Проведений порівняльний аналіз отриманих результатів представлений у таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3*

**Рівень соматичної адаптації спортсменів, які мають симптоми посттравматичного стресового розладу, і без симптомів**

Досліджувані групи	Основна група (n=20)	Контрольна група (n=20)	U - критерій Манна-Уїтні
Рівень адаптації	22.04	10.45	54.0***

Примітка: рівень значущості відмінностей позначається: \*\*\*при  $p < 0,001$ ; \*\*при  $p < 0,01$ ; \*при  $p < 0,05$

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.3., показав, що випробувані з симптомами та без симптомів посттравматичного стресового розладу характеризуються різними рівнями соматичної адаптації.

Аналіз результатів, показав, що у спортсменів основної групи переважним виступає низький рівень соматичної адаптації (69,6%). Відповідно, вони характеризуються частотою скарг на дискомфортні стани

організму, страждання. Це говорить про те, що якість здоров'я у цих спортсменів знижена, частота народження проявів соматичного страждання вище середнього для популяції, внаслідок того, що знижені резервні саморегуляції, чи обсяг шкідливих чинників перевищує їх.

Тоді як серед піддослідних контрольної групи, спортсменів із низьким рівнем соматичної регуляції виявлено не було.

Встановлено, що переважна кількість піддослідних контрольної групи (60%), тобто спортсменам без симптомів посттравматичного стресового розладу, властивий рівень адаптації вищий за середній.

Отже, ймовірність наявності соматичних захворювань у спортсменів цієї групи низька.

Дані випробувані не фіксують свою увагу на соматичному стражданні, що частіше свідчить про його високі ресурсні можливості чи шкідливих чинників довкілля.

Крім того, як серед піддослідних, у яких симптоми посттравматичного стресового розладу не виявлено, так і у тих, кого ці симптоми були виявлені, виділилася група спортсменів з середнім рівнем адаптації (29,17% та 30% відповідно). Даний рівень є нормативним для популяції, рівень страждання на шкідливі фактори, що зазвичай зустрічається в популяції, відображає нормативну можливість реалізації захворювання.

Таким чином, дані спортсмени характеризуються різними рівнями соматичної адаптації.

Так, у респондентів із ознаками посттравматичного стресового розладу (основна група) переважним є низький рівень соматичної адаптації, що виражається в зниженому рівні здоров'я, виснаженні адаптаційних ресурсів. Дані випробувані відзначають у себе різні види дискомфортних відчуттів внутрішніх органів, скаржаться на різні прояви нездужань та болю.

Тоді як випробувані, у яких симптоми посттравматичного стресового розладу не виявлено, характеризуються рівнем соматичної адаптації вище

середнього, що говорить про низьку ймовірність наявності соматичних захворювань у спортсменів цієї групи.

Далі для того, що вивчити особистісні особливості спортсменів, у яких було діагностовано симптоми посттравматичного стресового розладу ми використали «16-факторний особистісний опитувальник» Р.Б. Кеттелла. Отримані результати представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Результати дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсменів з діагностованими симптомами посттравматичного стресового розладу та без них**

	Спортсмени		Т - Стьюдента	Р <
	Основна група, (n=20)	Контрольна група, (n=20)		
A	5.67	5.7	0.986	-
B	4.17	4.7	-1.510	-
C	6.8	8.47	-3.187**	0.01
E	5.5	5.03	1.015	-
F	5.6	5.2	0.629	-
G	6.26	6.73	-1.173	-
H	4.46	6.7	-6.072***	0.001
I	4.5	3.6	1.657	-
L	6.73	5.07	-3.272**	0.01
M	5.1	5.6	-0.929	-
N	6.13	6.16	0.083	-
O	6.8	5.6	3.761***	0.001
Q1	5.06	5.5	-0.773	-
Q2	6.1	6.2	-0.407	-
Q3	5.5	6.03	-0.957	-
Q4	7.2	5.6	4.629***	0.001

Примітка: рівень значущості відмінностей позначається: \*\*\*при  $p < 0,001$ ; \*\*при  $p < 0,01$ ; \*при  $p < 0,05$



Провівши порівняльний аналіз даних, поданих у таблиці 2.4 можна зробити висновок, що спортсмени з симптомами посттравматичного стресового розладу і без них мають певні відмінності у виразності деяких особистісних якостей.

Так, високий рівень особистісної інтегрованості (шкала С) більшою мірою притаманний випробуваній контрольній групі, тобто, спортсменам без симптомів посттравматичного стресового розладу ( $T=3,187$ , при  $p<0,01$ ), ніж тим, у кого ці симптоми були діагностовані (6,8 і 8,47 балів відповідно).

Отже, респондентам із симптомами посттравматичного стресового розладу характерна емоційна незрілість, виражена мінливістю в інтересах, захопленнях, низька здатність до вироблення навичок цілісної поведінки, а також виражена тенденція до дезадаптації у стресових ситуаціях, низький поріг фрустрації.

Тоді як спортсмени контрольної групи, не володіють симптомами ПТСР характеризуються вищим порогом фрустрації, демонструють стійкість щодо стресових факторів, що робить малоімовірний стан дезадаптації.

Аналізуючи показники шкали «боязкість - рішучість» (Н), ми спостерігаємо, що випробувані основної групи демонструють нижчий рівень комунікативних навичок та адаптованості в новому оточенні, порівняно з контрольною групою ( $T=-6,072$ , при  $p<0,001$ ). Що проявляється у невпевненості у своїх силах, труднощах адаптації у новому оточенні. У стресовій ситуації цим спортсменам характерна стійка та різко виражена тенденція до дезадаптивних форм поведінки.

Крім того, у спортсменів з діагностованими симптомами ПТСР щодо порівняно з контрольною групою характерні високі показники по шкалою L «довірливість - підозрілість» ( $T=-3,272$ , при  $p<0,01$ ).

Відповідно, випробуванім, що мають яскраво виражені симптоми посттравматичного стресового розладу, властиві обережність, скритність, схильність до фіксації негативних переживань.

Тоді як спортсменам контрольної групи, тобто без ознак ПТСР характерна реалістична самооцінка, швидке згасання негативних емоцій. Доброзичливе ставлення до оточуючих, жвавість і терпимість.

Аналіз шкали О «Рівень актуальної тривоги на поточні події» також показав відмінності в рівні тривожності двох розглянутих нами груп.

Так, спортсмени з вираженими симптомами посттравматичного стресового розладу порівняно з респондентами без даних симптомів демонструють вищий рівень тривоги, нестійкість емоцій, підвищене хвилювання, виражену тенденцію до занепокоєння та песимістичним роздумам ( $T=3,761$ , при  $p<0,001$ ).

Спортсмени контрольної групи демонструють емоційну стійкість, спокій, високу здатність справлятися з важкими ситуаціями. Також у них відсутня актуальна тривога, пов'язана з поточними чи передбачуваними подіями.

Крім того, у випробуваних основної та контрольної груп було зафіксовано статистично значущі відмінності за шкалою Q4 «Рівень сумарної фрустраційної напруги». Вищий рівень сумарної фрустрації, що свідчить про незадоволеність основних потреб був відзначений у спортсменів з ознаками посттравматичного розладу ( $T=4,629$ , при  $p<0,001$ ). Відповідно, їм характерна стійка схильність до дратівливості, швидкої стомлюваності, а також схильність виявляти невдоволення встановленими порядками чи керівництвом.

Таким чином, підсумовуючи за цією методикою, можна зробити висновок, що спортсмени з симптомами посттравматичного стресового розладу і без нього мають деякі відмінності у виразності певних особистісних якостей.

Відмінності полягають у тому, що спортсмени із симптомами посттравматичного стресового розладу характеризуються наступними особистісними особливостями: високою обережністю, підозрілістю, егоцентричністю, високою настороженістю по ставленню до людей,

схильністю до ревнощів, прагненням покласти відповідальність за помилки на оточуючих, високою дратівливістю.

При цьому вони напружені, у поведінці виявляють занепокоєння.

Випробувані без даних симптомів відрізняються емоційною стійкістю, витриманістю, сміливістю, підприємливістю, здатні приймати самостійні рішення (висока виразність фактор Н). Вони життєрадісні, незворушні, впевнені у собі та у своїх силах (низька вираженість факторів і Q4).

Далі в рамках цієї проблеми нам важливо було виявити особливості базисних переконань спортсменів з діагностованими симптомами посттравматичного стресового розладу та без них. Для цього була застосована «Методика дослідження базових переконань особистості», розроблена М. А. Падун, А. В. Котельниковою.

Отримані результати представлені у таблиці 2.5.

*Таблиця 2.5*

**Результати дослідження базисних переконань спортсменів з діагностованими симптомами посттравматичного стресового розладу і без нього**

Шкала	Середні значення в групах, Т-бали		U- критерій Манна-Уїтні
	Основна група (n=21)	Контрольна група (n=21)	
Доброзичність оточуючого світу	2.65	6.78	3.50***
Справедливість	3.4	5.82	30.5***
Образ Я	2.6	5.47	53.0***
Удача	3.7	3.78	224.5
Переконання про контроль	2.5	6.1	8.0***

Примітка: рівень значущості відмінностей позначається: \*\*\*при  $p < 0,001$ ; \*\*при  $p < 0,01$ ; \*при  $p < 0,05$

Провівши порівняльний аналіз даних, поданих у таблиці 2.5., можна відзначити, що респонденти, що характеризуються наявністю симптомів ПТСР (основна група), відрізняються від випробуваних контрольної групи низькими показниками таких шкал як «добррозичливість оточуючого світу» - 2,65 бала ( $U=3,50$ , при  $p<0,001$ ). Що говорить про небажання даних піддослідних довіряти оточуючим, про страх зради чи зради з сторони оточуючих.

Аналіз шкали «Справедливість» показав, що спортсмени мають симптоми ПТСР (основна група), демонструють нижчі показники за цією шкалою, порівняно з випробуваними без подібних симптомів ( $U=30,5$ , при  $p<0,001$ ).

Таким чином, випробувані відрізняються проявом симптомів посттравматичного стресового розладу, вірять у чесність та справедливість оточуючих, вважають, що непорядні люди дуже рідко отримують по заслугах.

З іншого боку, випробуваним основний групи, тобто із симптомами ПТСР, на відміну від піддослідних контрольної групи ( $U=53,0$ , при  $p<0,001$ ), характерні низькі показники за шкалою «Образ Я», що свідчить про низьку самооцінку спортсменів, про неприйняття власних недоліків, вважають, що вони мають підстави бути про себе невисокої думки. Тоді як респонденти без зазначених симптомів зазначають, що можуть бути досить цікавими та привабливими для оточуючих.

Також випробувані, із симптомами ПТСР, демонструють низькі показники за шкалою «Переконання про контроль» ( $U=8,0$ , при  $p<0,001$ ), що говорить про низький рівень суб'єктивного контролю. Дані випробувані вважають, що вони не можуть контролювати події, які відбуваються в їх життя. Тоді як респонденти, які мають високий показник по цій шкалі демонструють впевненість у тому, що вони контролюють події, що відбуваються в їхньому житті, вважають, що в силах зробити все можливе, щоб запобігти можливим невдачам.

Таким чином, можна зробити висновок, що випробувані з діагностованими симптомами посттравматичного стресового розладу та без них, характеризуються різними базовими переконаннями. Так, респонденти з симптомами ПТСР характеризуються переконаністю у недоброчливості навколишнього світу, не вірять у чесність і справедливість оточуючих, відрізняються низькою самооцінкою, а також переконанням про неможливість контролювати події, які відбуваються у їхньому житті. При цьому респонденти без ознак посттравматичного стресового розладу схильні довіряти оточуючим, вірять у справедливість і в те, що вони контролюють події, що відбуваються в їхньому житті, мають позитивний образ "Я".

На наступному етапі цього дослідження нам важливо було уточнити особливості переживань спортсменів, пов'язаних з різними стресовими ситуаціями. Для цього ми розробили анкету, питання якої стосувалися причин переживання стресових станів, особливостей емоційних станів спортсменів під час та після переживання стресової події, а також способів, що допомагають зняти напругу.

Після обробки даних анкети, ми отримали наступні узагальнені результати, подані у таблицях 2.6., 2.7., 2.8.

*Таблиця 2.6*

**Складні ситуації, які довелося пережити спортсменам протягом останнього року, %**

<b>Показник</b>	<b>Група 1</b>	<b>Група 2</b>
Чи були у Вас тяжкі життєві ситуації, які довелося пережити на протязі останнього року?	-	-
• Проблеми з здоров'ям, перешкоджаючі тренуванням та змаганням	20	30.4
• Травма, отримана на тренуванні	40	47.8
• Травма, отримана на змаганнях	20	21.7

• Стали свідком сильної травми іншого спортсмена	5	-
• Розрив відносин з близькою людиною	5	-
• Відхід із життя або тяжка хвороба близької людини	10	-
• Конфлікт на роботі	-	-
• Зрада	-	-

Провівши порівняльний аналіз даних, поданих у таблиці 2.6., можна відзначити, що серед спортсменів, як із симптомами ПТСР, так і без діагностованих ознак, найбільш поширеною причиною, що вказується як складна життєва ситуація, яку довелося пережити протягом року, відзначають травму, отриману на тренуванні (40% та 47,8% відповідно).

*Таблиця 2.7.*

#### **Емоційна реакція в момент складної життєвої ситуації, %**

<b>№</b>	<b>Емоції</b>	<b>Основна група</b>	<b>Контрольна група</b>
1	Плач	10	13.04
2	Паніка	30	4.34
3	Оціпеніння	35	4.34
4	Байдужість	-	-
5	Жах	35	26.08
6	Страх	20	34.4
7	Занепокоєння	35	21.7
8	Агресія	10	-
9	Безпорадність	45	8.7
10	Стан «нереальності»	20	4.34

Аналіз результатів відповіді на запитання «Яка реакція (стан) у Вас спостерігалася у момент події?» (таблиця 2.7) показав, що 45% піддослідних з діагностованими симптомами посттравматичного стресового розладу

(основна група) зазначили, що відчували на той момент безпорадність, тоді як серед спортсменів без зазначених симптомів (контрольна група) стан безпорадності відчували лише 8,7% випробуваних. Крім того, респонденти основної групи відзначали у себе паніку (30%), заціпеніння (35%), тоді як у випробуваних контрольної групи даний стан відзначався рідше, а переважним емоційним станом було відзначено страх (34,4%).

Аналіз відповідей на питання про те, які почуття та емоції випробувані випробовували після травмованої події, поданий у таблиці 2.8.

*Таблиця 2.8*

**Емоційні стани спортсменів після травмуючої події, %**

<b>№</b>	<b>Емоції</b>	<b>Основна група</b>	<b>Контрольна група</b>
1	Почуття вини	-	-
2	Гнів, злість	30	-
3	Страх	60	21.7
4	Безпорадність	40	30.43
5	Одинокість	-	-
6	Сором	-	-
7	Зніяковіння	-	-
8	Тривога	60	47.8
9	Апатія	-	-
10	Байдужість	30	-
12	Апатія	-	-
13	Подавленість	45	26.8
14	Розгубленість	30	-

З таблиці 2.8. видно, більшість спортсменів, попри різні емоційні профілі, вказують, що після травмуючої події їх емоційний стан погіршився. Однак серед спортсменів основної групи, кількість випробуваних, які випробовують сильні переживання, такі як страх (60% та 21,7% відповідно), пригніченість (45% та 26,8% відповідно), безпорадність (40% та 30,43% відповідно) більше. Отримані результати свідчать про емоційну напруженість випробуваних основної групи, про можливу їх дезадаптацію та зриви тощо.

Ймовірно, це пов'язано із деякими особистими особливостями спортсменів, відсутністю уявлень про майбутнє, від складності перегляду своїх життєвих домагань тощо.

Переважає емоційним станом спортсменів після травмуючої події як основної, так і контрольної групи є тривога (60% та 47,8%).

Таким чином, можна відзначити, що спортсмени випробовують різні емоційні стани, згадуючи ситуації, пов'язані з травмуючою подією у їхньому житті.

### **2.3. Пілотна корекційна програма**

Відповідно до отриманих результатів із загальної вибірки 45 людини було обрано контрольну та експериментальну групи у кількості по 10 чоловік. На наступному етапі нашого дослідження було розроблено корекційну програму у форматі тренінгів особистісного самовизначення. Після проведення корекційних заходів досліджувані давали зворотній зв'язок у вигляді опитування (вище описані методики) задля спостереження динаміки змін.

Тренінги розраховані на 20 год. - по 2 год., протягом 4 тижнів.

Корекційну програму розроблено за наступним алгоритмом:

- сформульовано мету корекційної програми;
- визначено коло задач, які конкретизують цілі корекційної програми
- чітко визначено форму роботи (групова);
- відібрано методики і техніки корекційної роботи;
- визначено частоту необхідних зустрічей (1-2 рази на тиждень);
- визначено тривалість кожного корекційного заняття (2 год);
- розроблено корекційну програму і визначено зміст корекційних занять (табл. 2.9.);

Корекційна програма поведилась у формі тренінгів, спрямованих на зняття обмежень та подолання труднощів, які заважають оптимальному



розвитку тих чи інших сторін особистості та її ефективної життєдіяльності, розкриття внутрішніх потенціалів та розширення самосвідомості, усвідомлення і прийняття особистісних потенціалів та особливостей характеру.

Таблиця 2.9.

**Програма психологічної корекції спортсменів для покращення ефективності**

№ Занят	К-ть годин	Методи і прийоми психокорекційного впливу
1	2	Психологічні техніки: 1. «Змах» 2. «Занурення» 3. «Хто я»
2	2	Психологічні техніки: 1. «Метод інтерв'ю» 2. «Золото серця» 3. «Стоп-мислення»
3	2	Арт-терапевтична техніка «Криниця»
4	2	Психологічні техніки: 1. «Техніка зняття стресу» 2. «Корекція негативної поведінки» 3. «Діалог із собою»

**Заняття 1**

**Методика «Змах»**

Влаштуйтеся зручно, закрийте очі. Уявіть, що у вас у руках з фотографії. На одній зображена неприємна для вас ситуація в сірих тонах із розмитим зображенням, а на іншій - комфортна, яскрава, чітка. Дивлячись на другу фотографію ви відчуваєте тепло, радість, щастя. Опустіть перше фото і покладіть його на коліна, а яскраву приємну фотографію підніміть до рівня очей. Повторюйте цей уявний «змах» із заміною зображень, поки не відчуєте, що напруга від стресу знизилася.

**Методика «Занурення».** При її проведенні пацієнту пропонується уявити ситуацію, що викликає страх, протягом максимально тривалого періоду. Угасання страху відбувається в результаті тривалого зіштовхування із ситуацією, що раніше супроводжувалась страхом, оскільки тепер не відбуваються наслідки, що викликають страх.

**Методика «Хто я».** Поставте собі запитання: «Хто я?» Відповідь дайте, виходячи лише з власних знань про себе, думок та відчуттів. Не згадуйте, що думають про вас інші люди. Запишіть відповідь на запитання.

Заплющте очі і знову запитайте: «Хто я?» Намалюйте уявний образ, розплющте очі, максимально точно опишіть його.

Встаньте у центрі кімнати, закрийте очі. Запитайте у себе: Хто я? Відчуйте, як відгукується це питання у вашому тілі. Не контролюйте тілесні реакції, не змінюйте їх, просто довіртеся відчуттям.

## **Рефлексія**

### **Заняття 2**

Метод Інтерв'ю - отримання інформації про індивідуально-психологічні особливості в процесі безпосередньої вербальної (усної) комунікації за спеціальною програмою. Можливість вести спостереження за співбесідником під час особистого спілкування дозволяє досліднику при необхідності змінювати напрям розмови на підставі спостережуваних жестів, міміки, інтонації співбесідника, робити висновки щодо його особистого ставлення до фактів.

**Методика «Золото серця».** Ця гра допомагає спортсменам розвивати емпатію та співчуття до своїх партнерів по команді та інших людей, з якими вони спілкуються в спортивному середовищі. Спортсмени повинні відповісти на питання про свої почуття та думки щодо своїх партнерів, а також назвати якісь характеристики, які їх здобувають.

**Методика «Стоп-мислення».** Ця гра допомагає спортсменам зупинити негативні думки та переключатися на позитивні. Коли спортсмен починає думати про щось негативне, він говорить “Стоп” та називає позитивну ідею або згадує позитивний момент.

### **Рефлексія**

#### **Заняття 3**

Техніка “Криниця” є однією з арттерапевтичних технік, яка використовується для підвищення самооцінки та самоповаги у людей, які стикаються з емоційними проблемами. Вона полягає в створенні колажу з різних матеріалів.

### **Рефлексія**

#### **Заняття 4**

Техніка зняття стресу - згадайте, що ви відчуваєте, перебуваючи у стресовому стані — ви покриваєтеся пітом або скуті напругою?

Відчуєте момент, коли максимально напружені. Запитайте себе: ”Навіщо, заради чого я напружуюсь так сильно? Що дає мені ця напруга?»

Запитайте себе: «Що я маю зробити, щоб почуватися краще?»

На кілька хвилин пориньте в ще більш напружений стан. Відчуйте, скільки енергії воно забирає.

Дайте відповідь: «Чи потрібна така напруга? Чи дає вона мені користь? Хочу я позбутися його?»

Усвідомте, що вимоги, які ви виставляєте до себе і які викликають напругу, занурюють вас у відчай.

Корекція негативного поведінки - Сконцентруйтеся на своєму тілі - подумайте, в якій позі воно знаходиться, розслаблене або напружене, як руки, ноги, в якому положенні голова, спина. Що ви відчуваєте всередині - тепло, холод чи інші відчуття. Прислухайтеся, як серце б'ється, як ви дихайте. Подумки скажіть: «Це моє тіло, воно - не я».

Сконцентруйтеся на своїх почуттях - що ви зараз відчуваєте, виявіть позитивні та негативні почуття, розділіть їх. Скажіть собі «Це мої почуття, не я».

Перерахуйте все, чого б вам хотілося, чого ви прагнете. Не думайте над їхньою важливістю та пріоритетністю. Вимовте: «Це мої бажання. Це не я».

Сконцентруйтеся на думках. Якщо вам здається, що саме в цей момент у голові немає думок, стежте за цією думкою. Якщо думки швидко змінюють одна одну, поспостерігайте їх. Скажіть: «Це мої думки. Це не я».

«Діалог із собою» - Закрийте очі, уявіть, що ви стоїте перед дзеркалом. Як ви виглядаєте у напружений момент? Як дискомфорт позначається на вашому обличчі? Сконцентруйтеся на тілесних відчуттях. Знайдіть зони в тілі, де дискомфорт відчувається особливо гостро. Вимовте на свою адресу слова, які можуть заспокоїти, підбадьорити, дати почуття опори, піднінуть самоповагу, зупинять тривогу. Вкладіть у слова стільки сили, емоційності, скільки необхідно, щоб повернути вам душевний та тілесний комфорт. Знов відчуйте, як реагує тіло. Якщо сказане досягло мети, то фізичний дискомфорт ослабне. Якщо він не ослаб, то повторіть вимовлену фразу, що підтримує, ще 3 рази.

## **Рефлексія**

### **Висновки до другого розділу**

Таким чином, підсумовуючи, з цього дослідження можна зробити такі висновки:

1. Встановлено, що спортсмени, які пережили складні життєві ситуації, які можуть відрізнитися за рівнем вираженості у них симптомів

посттравматичного стресового розладу. На тлі однаково гостро відчутних негативних емоційних переживань - страх, жах, занепокоєння виділилися дві групи піддослідних. До основної групи були віднесені спортсмени, що демонструють симптоми посттравматичного стресового розладу, тоді як до другої групи (контрольної) віднесені випробувані без подібних симптомів.

2. У респондентів із ознаками посттравматичного стресового розладу переважним є низький рівень соматичної адаптації, що виражається в зниженому рівні здоров'я, виснаженні адаптаційних ресурсів.

3. Випробувані, які мають симптоми посттравматичного стресового розладу не виявлені, характеризуються рівнем соматичної адаптації вище за середнє, що говорить про низьку ймовірність наявності соматичних захворювань у спортсменів цієї групи

4. Спортсмени із симптомами посттравматичного стресового розладу і без них мають певні відмінності у виразності певних особистісних якостей.

Спортсмени із симптомами посттравматичного стресового розладу характеризуються такими особистісними особливостями:

- високою обережністю,
- підозрілістю,
- егоцентричністю,
- високою настороженістю по відношенню до людей,
- схильністю до ревнощів,
- прагненням покласти відповідальність за помилки на оточуючих,
- високою дратівливістю.

Випробувані без даних симптомів відрізняються:

- емоційною стійкістю,
- витриманістю,
- сміливістю,
- підприємливістю,
- здатні приймати самостійні рішення.
- Вони життєрадісні,

- незворушні,
- впевнені у собі та у своїх силах.

5. Випробувані з діагностованими симптомами посттравматичного стресового розладу та без них, характеризуються різними базисними переконаннями.

Респонденти з симптомами ПТСР характеризуються переконаністю в недоброзичливості навколишнього світу, не вірять у чесність та справедливість оточуючих відрізняються низькою самооцінкою, а також переконанням про неможливість контролювати події, що відбуваються у їхньому житті.

Випробувані без ознак посттравматичного стресового розладу схильні довіряти оточуючим, вірять у справедливість, і в те, що вони контролюють події, що відбуваються в їхньому житті, мають позитивний образ "Я".

## **ВИСНОВКИ**

У першому розділі цієї роботи розкриваються теоретичні аспекти вивчення індивідуальних психологічних особливостей спортсменів в умовах стресу.

Теоретичний аналіз літературних джерел показав, що стрес являє собою сукупність адаптаційно-захисних реакцій організму людини на впливи, що ініціюють фізичну або психічну травму. Якщо людина опиняється в сильному стресовому стані, який триває тривалий час, відбувається перевантаження його адаптаційних можливостей, що призводить до різних «поломок» в організм.

Вивчення цього питання показало, що займаючись будь-яким видом спорту, спортсмени відчують величезне нервово-емоційне навантаження.

До соціально-психологічних факторів стресу можна віднести такі особистісні властивості, як спрямованість, установки та мотиви діяльності, ціннісні орієнтації та особистісний зміст, а також тривале виконання вправ на тлі фізичної та психічної втоми, усвідомлення можливості отримати травму, яка може спричинити відсторонення від спортивної діяльності на тривалий термін чи навіть назавжди.

Показано, що для спортсменів різних видів спорту характерні як загальні риси особистості, так і існують специфічні вимоги до психологічних особливостей особистості спортсмена. Кваліфікованих спортсменів характеризує самодисципліна, висока воляова регуляція, ініціативність, прагнення до лідерства, активність у досягненні поставлених цілей, незважаючи на труднощі та перешкоди.

У другому розділі представлені програма та етапи дослідження, описується вибірка піддослідних, а також застосовувані методи та методики дослідження.

У третьому розділі цієї роботи розкривається зміст проведеного емпіричного дослідження.

В результаті дослідження ми дійшли висновку, що спортсмени, які пережили складні життєві ситуації можуть відрізнятися за рівнем виразності у них симптомів посттравматичного стресового розладу.

Встановлено, що у респондентів із ознаками посттравматичного стресового розладу переважним є низький рівень соматичної адаптації, що виражається в зниженому рівні здоров'я, виснаженні адаптаційних ресурсів.

Тоді як випробувані, у яких симптоми посттравматичного стресового розладу не виявлено, характеризуються рівнем соматичної адаптації вище середнього, що говорить про низьку ймовірність наявності соматичних захворювань спортсменів.

Виявлено, що спортсмени із симптомами посттравматичного стресового розладу характеризуються наступними особистісними особливостями:

- високою обережністю,
- підозрілістю,
- егоцентричністю,
- високою настороженістю по відношенню до людей,
- схильністю до ревнощів,
- прагненням покласти відповідальність за помилки на оточуючих,
- високою дратівливістю.

Показано, що випробувані з діагностованими симптомами посттравматичного стресового розладу характеризуються:

- переконаністю в недоброзичливості навколишнього світу,
- не вірять у чесність і справедливість оточуючих,
- відрізняються низькою самооцінкою,
- переконанням про неможливість контролювати події, які відбуваються у їхньому житті.

У свою чергу, випробувані без ознак посттравматичного стресового розладу схильні:

- довіряти оточуючим,



- вірять у справедливість, і в те, що вони контролюють події, що відбуваються у житті, мають позитивний образ «Я».

Таким чином, отримані в результаті аналізу дані підтвердили висунуте припущення у тому, що суб'єктивні особливості прояви посттравматичного стресового розладу залежатимуть від індивідуально- психологічних характеристик особистості спортсменів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г.Л., Михайлович С.О. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту: Навч. посібник. Ужгород, 2004. 144 с.
2. Адашевський В. М. Метрологія у спорті: монографія. Харків: НТУ «ХП», 2020. 76 с.
3. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2021. Вип. 86, т. 1. 20с.
4. Бріскін Ю. А. Оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в ситуації спортивного двобою. Київ, 2019. 23 с.
5. Бойчук ЮД. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія. Харків: 2019. 488 с.
6. Бочелюк В. Й. Психологія спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
7. Булгакова Т.М. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали IV Всеукраїнської наукової електронної конференції: Київ, 2021. 164с.
8. Вейнберг Р. С. Психологія спорту. Гоулд. Київ : Олімп. літ., 2011. 336 с.
9. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2017. 298 с.
10. Воронова В.І Місто ділового і емоціонального лідера в спортивній команді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 3. 22с.
11. Воронова В. І. Психологія спорту. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2019. 271 с

12. Воронова ВІ, Толкунова ІВ, Гринь ОР. Психологія здоров'я та здорового способу життя: Київ: Олімпійська література; 2015. 139 с.
13. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2020. 298 с.
14. Височіна Н. Л. Психологічні умови саморегуляції психічних станів тренера педагога в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності. 2022. Вип. 20. 85с.
15. Височіна Н. Л. Асиметрія півкуль головного мозку та її прояв у спортсменів високої кваліфікації. 2022. Вип. 1 (27) 13с.
16. Височіна Н. Дослідження основних форм агресії і стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях спортсменів-танцюристів. 2019. Вип. 10. 91с.
17. Височіна Н. Психологічне забезпечення у багаторічній підготовці спортсменів. Наука в олімпійському спорті. 2016. № 4. 71с.
18. Височіна Н. Система психологічної корекції особи спортсмена в олімпійському спорті. Наука в олімпійському спорті. 2019. № 4. 44с.
19. Височіна Н. Вплив вольових якостей особистості на ефективність змагальної діяльності у різних видах спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2. 53с.
20. Височіна Н. Розвиток та оптимізація понятійного апарату у спортивній психології. Наука в олімпійському спорті. 2018. № 1. 57с.
21. Височіна Н. Дослідження особливостей сприйняття у спортсменів, що спеціалізуються у водних видах спорту. 2019. Вип. 20, Т. 1. 35с.
22. Височіна Н. Оцінка психологічних властивостей особистості в спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. 129с.
23. Височіна Н. Л. Управління конфліктними ситуаціями як напрямок психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 25. 58с.

24. Войтенко С. М. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2019. Вип. 26 (1). 65с.
25. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 384 с.
26. Волянчук Н.Ю. Організаційний стрес спортивної команди. Соціальна психологія; Психологія соціальної роботи. 2021 Вип.3 121с.
27. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2012. 496 с.
28. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 1973. 149 с.
29. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 2015. 276 с.
30. Гринь О.Р. Психологічні ресурси подолання посттравматичного стресу у спортсменів. Слобожанський науково-спортивний вісник : наук. теорет. журн. Харків : ХДАФК, 2014. № 4. 157с.
31. Гринь О.Р. Особливості психоемоційних переживань у спортсменів, які отримали травму опорно-рухового апарату. Молода спортивна наука України: наук. теорет. журн. Львів, 2019. Т1. 63с.
32. Генев Ф. Психологічні особливості мобілізаційної готовності спортсмена. Харків, 2020, 245с.
33. Гоулмен Д. Емоційний інтелект. Київ: Альпіна Бізнес Букс, 2015. 302с
34. Іваній І.В. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2018. 204с.
35. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2019. 312 с.

36. Костюкевич В. М. Теоретические и методические основы моделирования тренировочного процесса спортсменов игровых видов спорта. Винница, 2021. 637 с.

37. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк : ВНУ ім. Л. Українки, 2011. 352 с.

38. Круцевич Т. Особливості впливу психологічних характеристик юнаків і дівчат різних вікових груп на формування потреби у досягненні успіху. 2018. В. 4 (66). 31с.

39. Курдибаха О. Вплив стресогенних факторів на емоційновольову сферу спортсменів в змагальній діяльності. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали ІІ Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 22 жовтня 2019р.). Київ, 2019. 28с.

40. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2018. 432 с

41. Казанжи М. Й., Вдовіченко О. В. Креативність та рефлексія, як особистісні механізми збагачення потенціалу самозмінювання.. 2021. № 3. Том 32 (71). 29с.

42. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.

43. Ластовкін ВА, Гуржий ОС. Проблеми підготовки, формування та розвитку фахівців фізичної культури. В: The 14 th International scientific and practical conference «Actual problems of science and practice»; 2020; Stockholm. Stockholm. 437р.

44. Ложкін Г.А. Когнітивний ресурс кваліфікованого спортсмена. Наука в олімпійському спорті. 2019. № 2. 51с.

45. Марков Г.І. Система відновлення та підвищення фізичної працездатності у спорті вищих досягнень. Методичний посібник. Харків: Радянський спорт, 2011, 127 с.

46. Маріщук В.Л. Визначення спортивного стану емоційної напруженості за допомогою фізичних вправ. Психологічні питання спортивного тренування. Київ, 2014, 30с.
47. Массанов. А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : монографія. Одеса : 2020. 371 с.
48. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
49. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ: Вища школа, 2015. 156 с
50. Пушкар'єв А.Л. Посттравматичне стресове розлад: діагностика, психофармакотерапія, психотерапія. Харків: вид. Інституту психотерапії, 2019. 128 с.
51. Плохих В. В., Чебан Ю. В. Образний ресурс змагальної самомотивації спортсменів. Проблеми особистісних ресурсів у навчальній та професійній діяльності. Харків, 2021. 84с.
52. Прохоров А. О. Технології психічної саморегуляції. Харків: В-во Гуманітарний центр, 2017. 360 с.
53. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практ. Посібник. Київ: КНТ; Саміт-Книга, 2019. 480 с.
54. Ренстрем П.А. Спортивні травми. Основні принципи профілактики та лікування. Київ: Олімпійська література, 2020. 378 с.
55. Сельє Г. Очерки об адаптационном синдроме. Москва, 2010. 437 с
56. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізич. виховання і спорту. Харків : ОВС, 2018. 256 с.
57. Сопов В. Ф. Структура та зміст психологічного забезпечення підготовки висококваліфікованих спортсменів. Спортивний психолог. 2016. №1 (40). 40с.

58. Саннікова О. П. Континуально-ієрархічна модель особистості. Психологія і суспільство. 2018. № 3-4 (73-74). 177с.
59. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П. Психологія здоров'я людини. Київ: Талком, 2021. 243 с.
60. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П, Голець ОВ. Київ: ТАЛКОМ; 2019. 156 с
61. Ткачук Н.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: сучасний стан проблеми. Психологічний журнал. 2022 -Т. 13. № 2. 29с.
62. Фоменко К. І., Полілуєва І. В. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2018. Вип. 56. 256с.
63. Чебан Ю. В. Прояви емоційно-вольового потенціалу особистості в динаміці життєвого шляху. Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві : збірник матеріалів міжнародної наук.-практ. інтернет-конф. (м. Одеса, 5 лист. 2020 р.). Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2020. 140с.
64. Чебан Ю. В. О методах дослідження емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих спортсменів. Наука і освіта. 2020. № 1. 19с.
65. Шеріф Сархан. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я : зб. наук. пр. Дніпропетровськ. 2021. № 2. 79с.
66. Шериф Сархан. Детермінанти психологічної сплоченості в спортивній команді :. Київ, 2022. 18 с.
67. Шепеленко ТВ, Буц АМ, Бодренкова ІО. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ; 2018. 125 с.

68. Шилова И. М. Управление психическими состояниями в тренировочной и соревновательной деятельности : IX Міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Київ : НУФКСУ, 2018. 210с.

69. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навч. книга Богдан. 2018. 276 с.

70. Carron A. V. Cohesion and performance in sport: A Meta-analysis. Journal of Sport and Exercise Psychology. 2022. Vol. 24, N 2, 1. P. 68-188.

71. Collins R. The Impact Of Collegiate Sport On A Feeling Of A Sense Of Community Within The University Experience. Free Communication Abstracts Athlete Welfare. Glasgow, 19-24 July. 2022. P. 35.1

*ДОДАТОК А*

**АНКЕТА**



Шановні респонденти, просимо Вас відповісти на наведені нижче питання.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне запитання та виберіть ту відповідь, з якою Ви погоджуєтесь. Усі отримані від Вас відомості є конфіденційними та не підлягають розголошенню.

Сподіваємось на Вашу щирість та чесність. Заздалегідь Вам дякуємо.

1. Ваш вік \_\_\_\_\_

2. Ваша стать \_\_\_\_\_

3. Сімейний стан:

А) Не одружений / незаміжня,

Б) Одружений/одружена,

В) У розлученні,

Г) Вдівець/вдова.

4. Ваша спортивна спеціалізація та кваліфікація \_\_\_\_\_

5. Найзначніші результати, яких Ви досягли у спорті:

А) став майстром спорту

Б) призер всеросійських змагань

В) призер міжнародних змагань

Г) чемпіон світу

Д) чемпіон Європи

Е) учасник Олімпійських ігор

Ж) призер Олімпійських ігор

6. Чи були у Вас складні життєві ситуації, які довелося пережити протягом останнього року?

1. Проблеми зі здоров'ям, що перешкоджають тренуванням та змаганням

2. Травма, отримана на тренуванні

3. Травма, одержана на змаганнях

4. Став свідком сильної травми іншого спортсмена

5. Розрив відносин із близькою людиною

6. Відхід із життя близької людини

7. Конфлікт на роботі

8. Зрада

9. Інше

7. Намагайтеся згадати, яка реакція (стан) у Вас спостерігалася в момент події:

1. Плач

7. Страх

2. Паніка

8. Нервові тремтіння

3. Заціпеніння, ступор

9. Сильне збудження

4. Байдужість

10. Агресія

5. Стан «нереальності»

11. Безпорадність

6. Жах

12. Інше

8. Які почуття ви відчували після цієї події?

1. Почуття провини

9. Тривога

2. Гнів, агресія

10. Апатія

3. Страх

11. Байдужість

4. Безпорадність

12. Пригніченість

5. Самотність

13. Емоційне збудження

6. Ейфорія

14. Втраченість

7. Сором

15. Розчарування

8. Збентеження

16. Інше:

9. Чи помічали Ви погіршення здоров'я після цієї події?

1. Ні

2. Так

10. Якщо ТАК, то в чому виражалось погіршення здоров'я?

1. Серцево-судинні захворювання:

---

2. Ендокринні порушення:

---

3. Проблеми шлунково-кишкового тракту:

---

4. Мігрені, головний біль, запаморочення:

---

5. Неврологічні проблеми:

---

6. Загострення хронічних захворювань:

---

7. Дерматологічні захворювання:

---

8. Інше:

---

11. Що допомагає Вам знімати напругу у скрутних ситуаціях?

1. Сон

2. Відпочинок (спокій, відсутність активної діяльності)

3. Мріяння, уявне конструювання майбутнього

4. Зміна діяльності та обстановки (хобі, туризм, творчість та ін.)

5. Їжа (солодкості, делікатеси, смачна та здорова їжа та ін.)

6. Прийом препаратів та лікарських засобів (заспокійливе, снодійне, знеболювальне, тонізує)

7. Вживання алкоголю (слабкоалкогольні, міцні напої)

8. Куріння (тютюн, кальян, електронні сигарети)

9. Розслаблюючі чи оздоровчі процедури (лазня, сауна, масаж та ін.)

10. Релаксація (дихальні вправи, аутогенне тренування, йога, медитація та ін.)

- 11. Заняття спортом (фітнес, басейн, танці, тренажерний зал та ін.)
- 12. Переживання екстремальних відчуттів (швидка їзда, скелелазіння, стрибки з парашутом, дайвінг, авто- та мотоспорт та ін.)
- 13. Комп'ютерні ігри (стратегії, шутери, пригоди та ін.)
- 14. Ігри з використанням імітованої зброї (страйкбол, пейнтбол, історичні реконструкції та ін.)
- 15. Розваги (театр, кінотеатр, концерт, дискотека, активні ігри та пр.)
- 16. Спілкування у родинному колі (діти, родичі, близькі)
- 17. Спілкування з друзями, знайомими, колегами
- 18. Віртуальне спілкування (чати, соціальні мережі, блоги та ін.)
- 19. Звернення до психолога (психологічне консультування, психотерапія)
- 20. Звернення до спеціаліста з вирішення конкретної проблеми (лікар, юрист та ін.)
- 21. Пошук відповідей на запитання у фахівців суміжних наук та передбачувальних практик (астролог, парапсихолог, екстрасенс, хіромант та ін.)
- 22. Обговорення з близькими проблеми, що виникла
- 23. Самостійний пошук інформації у вирішенні проблеми (інтернет література та ін.)
- 24. Відвідування різних семінарів, соціально-психологічних тренінгів, участь в інших анонімних групах
- 25. Інше: \_\_\_\_\_