

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему **«ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ
ФУТБОЛІСТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»**

Виконав здобувач вищої освіти
групи пс241м
спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Кириєнко Олександр Геннадійович

Керівник: канд. психол. наук, доцент
Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології і соціології
Харківського національного
економічного університету
імені Семена Кузнеця
Світлична Наталія Олександрівна

Запоріжжя – 2025

АНОТАЦІЯ

Кирієнко Олександр Геннадійович

Розвиток психологічної надійності футболістів у змагальній діяльності

Кваліфікаційна робота присвячена комплексному теоретико-методологічному та емпіричному дослідженню психологічної надійності футболістів у контексті їхньої готовності до змагальної діяльності. Актуальність теми зумовлена високими психоемоційними навантаженнями сучасного спорту, зростанням конкурентності та необхідністю підтримання стабільності результатів у стресових, динамічних і непередбачуваних умовах футбольних змагань. Психологічна надійність розглядається як інтегральна характеристика спортсмена, що поєднує мотиваційні, емоційні, волевові та когнітивні компоненти та забезпечує збереження оптимального рівня ефективності під тиском суперництва.

У теоретичній частині роботи систематизовано сучасні українські та зарубіжні підходи до трактування феномену психологічної надійності, визначено її структуру, особистісні передумови та фактори формування у футболістів. Особливу увагу приділено аналізу внутрішніх (темперамент, емоційна стабільність, мотивація досягнення, воля, когнітивні процеси) та зовнішніх чинників (тренувальне середовище, роль команди, специфіка змагальних умов). Охарактеризовано відмінності між загальною та змагальною надійністю, а також значення психологічної стійкості у реалізації технічних і тактичних умінь у ситуаціях стресу.

Емпіричне дослідження було проведене з метою вивчення рівня психологічної надійності футболістів різного віку й кваліфікації та встановлення взаємозв'язків між надійністю, тривожністю, стресостійкістю, мотивацією досягнення, саморегуляцією та характеристиками уваги. Для діагностики використано стандартизовані методики: Mental Toughness Questionnaire-48, State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ), Self-Regulation of Learning Scale для спортивної

практики, Test of Attentional and Interpersonal Style, а також тест стресостійкості та соціальної адаптації Холмса–Page. Аналіз даних здійснювався із застосуванням t-критерію Стьюдента, кореляційного та регресійного аналізу.

Результати дослідження показали, що високий рівень психологічної надійності пов'язаний зі стійкою мотивацією досягнення, низьким рівнем ситуативної й особистісної тривожності, високою здатністю до саморегуляції, концентрації уваги та ефективним управлінням емоціями у змагальних ситуаціях. Встановлено, що досвідчені спортсмени демонструють більш виражену емоційну стабільність, кращі копінг-стратегії та більшу стійкість до стресових впливів. Отримані дані дозволили виділити ключові предиктори змагальної надійності та визначити найбільш уразливі її компоненти.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо підвищення психологічної надійності футболістів, що включають техніки саморегуляції, тренування уваги, розвиток емоційної компетентності, формування ефективних мотиваційних стратегій і впровадження психологічних тренінгів у структуру спортивної підготовки.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання її результатів тренерами, спортивними психологами та викладачами для оптимізації підготовки футболістів, зміцнення їх психологічної стійкості та підвищення стабільності змагальних результатів.

Ключові слова: психологічна надійність; футболісти; змагальна діяльність; стресостійкість; тривожність; саморегуляція; мотивація досягнення; спортивна психологія; когнітивні процеси.

ABSTRACT

Kyryienko Oleksandr Hennadiiovych

Development of Psychological Reliability of Football Players in Competitive Activity

The master's thesis is devoted to a comprehensive theoretical and empirical investigation of the psychological reliability of football players within the context of their readiness for competitive activity. The relevance of the study is determined by the increasing psycho-emotional demands of modern sport, the intensification of competitive pressure, and the need for athletes to maintain stable performance under stressful, dynamic, and unpredictable match conditions. Psychological reliability is conceptualized as an integral personal characteristic that combines motivational, emotional, volitional, and cognitive components and ensures the preservation of optimal effectiveness under competitive stress.

The theoretical section systematizes contemporary Ukrainian and international approaches to defining psychological reliability, its structural elements, determinants, and mechanisms of formation in football players. Special attention is given to the differentiation between general and competitive reliability, the role of personal traits (temperament, emotional stability, achievement motivation, volitional regulation), and the influence of external factors such as training environment, team interactions, and the specifics of competitive situations. Theoretical analysis emphasizes the importance of psychological stability for the successful realization of technical and tactical skills under pressure.

The empirical study aimed to examine the level and structural characteristics of psychological reliability among football players of different age and qualification groups, as well as to identify correlations between reliability, anxiety, stress resistance, achievement motivation, self-regulation, and attentional parameters. A set of standardized psychodiagnostic tools was applied, including the Mental Toughness Questionnaire-48, State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ), Self-Regulation of Learning Scale for Sport Practice,

the Test of Attentional and Interpersonal Style, and the Holmes–Rahe stress scale. Statistical processing involved Student's t-test, Pearson correlation analysis, and regression analysis.

The results demonstrated that high psychological reliability is associated with strong achievement motivation, lower levels of state and trait anxiety, developed self-regulation skills, the ability to maintain concentration, and effective emotional management in competitive contexts. More experienced athletes showed higher emotional stability, more adaptive coping strategies, and greater resistance to stress. Key predictors of competitive reliability were identified, and vulnerable components requiring targeted psychological intervention were outlined.

Based on the findings, practical recommendations were developed for enhancing psychological reliability in football players, including techniques of emotional and volitional self-regulation, attentional training, development of emotional competence, optimization of motivational strategies, and integration of psychological training sessions into the regular training process.

The practical significance of the study lies in its applicability for coaches, sports psychologists, and educators seeking to optimize football players' preparation, strengthen their psychological resilience, and improve the stability of competitive performance.

Keywords: psychological reliability; football players; competitive activity; stress resistance; anxiety; self-regulation; achievement motivation; sports psychology; cognitive processes.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Розвиток психологічної надійності футболістів у змагальній діяльності»

здобувача вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Кирієнка Олександра Геннадійовича

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент кафедри психології
Остополець Ірина Юріївна

Кваліфікаційна робота «Психологічна надійність футболістів у змагальній діяльності» присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричному дослідженню особливостей формування психологічної надійності спортсменів, а також визначенню її детермінант у контексті підготовки до змагань. Актуальність дослідження зумовлена високими психоемоційними навантаженнями сучасного футболу, необхідністю збереження стабільності результатів у стресових умовах та важливістю розвитку комплексної психологічної готовності спортсменів.

У роботі розглянуто сутність феномену психологічної надійності, проаналізовано її структуру — мотиваційний, емоційний, вольовий та когнітивний компоненти, визначено внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на формування стійкості футболістів у змагальних ситуаціях. Теоретичний аналіз показав, що психологічна надійність є інтегральною характеристикою особистості, яка забезпечує ефективність діяльності в умовах невизначеності, тиску суперництва та підвищених емоційних навантажень.

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення рівня психологічної надійності футболістів різного віку та кваліфікації, а також на встановлення взаємозв'язків між нею та такими характеристиками, як тривожність, стресостійкість, мотивація досягнення, саморегуляція та параметри уваги. Для цього застосовано стандартизовані психодіагностичні методики: MTQ48, STAI, TEOSQ, шкалу саморегуляції SRL-SSSP, Test of Attentional and Interpersonal Style та тест стресостійкості Холмса–Раге. Статистичний аналіз (t-критерій

Стюдента, кореляційний та регресійний аналіз) дозволив встановити значущі взаємозв'язки між психологічною надійністю та індивідуально-психологічними характеристиками спортсменів.

Результати дослідження показали, що високий рівень психологічної надійності пов'язаний із нижчою тривожністю, більшою емоційною стабільністю, сформованими навичками саморегуляції, мотиваційною орієнтацією на досягнення та здатністю підтримувати концентрацію уваги в умовах змагального стресу. Більш досвідчені спортсмени демонструють вищі показники психічної стійкості та адаптивні копінг-стратегії. На основі отриманих даних розроблено практичні рекомендації щодо розвитку психологічної надійності футболістів, що включають тренування уваги, розвиток емоційної компетентності, удосконалення вольових процесів і використання технік саморегуляції в тренувальному процесі.

Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи — 80 сторінок. Робота містить 9 таблиць, список використаних джерел налічує 63 найменування.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	7
1.1. Поняття та структура психологічної надійності спортсменів.....	7
1.2. Фактори формування психологічної надійності футболістів.....	15
1.3. Психологічна надійність у контексті готовності до змагань.....	21
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	30
2.1. Методика емпіричного дослідження.....	30
2.2. Психодіагностичні методи. Процедура дослідження: групові сесії, тестування до початку змагального періоду.....	32
Висновки до розділу 2.....	43
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ТА АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	45
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	45
3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку психологічної надійності футболістів.....	58
Висновки до розділу 3.....	65
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72

ВСТУП

Сучасний спорт високих досягнень характеризується надзвичайно високою конкуренцією, інтенсивністю змагальної боротьби та підвищеними психологічними навантаженнями. Особливо це стосується командних видів спорту, зокрема футболу, де успіх залежить не лише від рівня техніко-тактичної підготовки, але й від психологічних характеристик спортсменів — стресостійкості, емоційної стабільності, здатності до саморегуляції, концентрації уваги та збереження ефективності діяльності в екстремальних умовах.

Психології займає важливе місце у системі спортивних наук: філософські основи спорту – загальнотеоретична підстава для психології спорту, соціальні основи дають йому соціальну орієнтацію, а природничі – виявляють «природну» організацію суб'єкта спортивної діяльності, створюючи матеріальну основу психології спорту. У свою чергу, усі ці основи спортивної наукової бази мають зворотний зв'язок із психологією спорту: філософські основи черпають відповідний матеріал (психологічні дані про суб'єкта спортивної діяльності) для філософського узагальнення; соціальні – використовують дані психологічних досліджень при вирішенні соціальних проблем спорту; а природничі, з огляду на психологічні закономірності й особливості спортивної діяльності людини, виділяють більш значимі сторони людського організму в сфері спорту [11]. Однією з ключових інтегральних характеристик, що забезпечує стабільність результатів у змаганнях, виступає психологічна надійність спортсмена.

Психологічна надійність розглядається як властивість особистості, що забезпечує збереження оптимального рівня функціонування в умовах стресу, невизначеності чи тиску суперництва. Вона поєднує риси самовладання, емоційної регуляції, упевненості у власних силах і здатності діяти ефективно навіть у непередбачуваних ситуаціях. Для футболістів, які часто стикаються з постійною зміною ігрової динаміки, агресією суперника, критикою публіки та високими очікуваннями тренерського складу, формування психологічної надійності є необхідною умовою досягнення спортивного успіху [30, 27].

Проблема розвитку психологічної надійності у спортсменів є однією з центральних у сучасній спортивній психології. Вона перебуває на перетині досліджень стресостійкості, саморегуляції, мотивації досягнення та емоційного інтелекту. У футболі ця якість визначає здатність гравця зберігати концентрацію, контролювати емоційний стан, швидко адаптуватися до змін у тактичній схемі гри та ефективно взаємодіяти з командою навіть у складних умовах змагань [29, 57].

Водночас, незважаючи на значну кількість закордонних праць, український науковий контекст цієї проблематики залишається недостатньо розробленим. Більшість досліджень у вітчизняній спортивній психології зосереджуються на загальних питаннях психічної готовності спортсменів, тоді як структурно-функціональні аспекти саме психологічної надійності футболістів як окремого феномена залишаються мало дослідженими.

З огляду на це, актуальність обраної теми зумовлена потребою комплексного наукового аналізу структури, чинників і механізмів формування психологічної надійності футболістів різного рівня кваліфікації, а також розробки практичних рекомендацій для її розвитку в процесі підготовки до змагань.

Об'єкт дослідження: психологічна готовність футболістів до змагальної діяльності.

Предмет дослідження: психологічна надійність як компонент змагальної готовності футболістів та її взаємозв'язок із рівнем тривожності, стресостійкості, мотивацією досягнення і саморегуляцією.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної надійності футболістів різного віку й кваліфікації, визначити її зв'язки з іншими індивідуально-психологічними характеристиками та розробити практичні рекомендації щодо її розвитку у процесі спортивної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до проблеми психологічної надійності у спорті та визначити її роль у структурі готовності футболістів до змагань.
2. Визначити фактори, що впливають на формування психологічної надійності у футболістів (зовнішні, внутрішні, вікові, індивідуальні).
3. Провести емпіричне дослідження рівня психологічної надійності, тривожності, мотивації досягнення, саморегуляції та стресостійкості у футболістів різного рівня кваліфікації.
4. Здійснити порівняльний та кореляційний аналіз взаємозв'язків між психологічною надійністю та іншими психічними характеристиками.
5. Розробити практичні рекомендації для підвищення психологічної надійності та змагальної стабільності футболістів.

Методи дослідження:

1. *Теоретичні методи:* аналіз і узагальнення наукових джерел із психології спорту, педагогічної та вікової психології; системно-структурний і порівняльний аналіз концепцій психологічної надійності.
2. *Емпіричні методи:* тестування за допомогою стандартизованих методик:
 - Mental Toughness Questionnaire-48 (MTQ48) — для оцінки рівня психологічної надійності [59];
 - State-Trait Anxiety Inventory (STAI) — для визначення ситуативної та особистісної тривожності [16];
 - Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) — для оцінки мотивації досягнення [58, 24];
 - Self-Regulation of Learning – Self-Report Scale for Sport Practice (SRL-SSSP) — для вивчення рівня саморегуляції у спортивному процесі [51];
 - Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS) — для визначення параметрів концентрації та розподілу уваги [46];

- Тест стресостійкості та соціальної адаптації Холмса–Раге – для визначення індексу стресового навантаження та потенціалу адаптаційних можливостей футболістів.

3. *Математико-статистичні методи:* описова статистика, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз Пірсона, регресійний аналіз, критерій Манна–Уїтні.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні структури психологічної надійності у футболістів, виявленні зв'язків між її рівнем, стресостійкістю, тривожністю, мотивацією та саморегуляцією, а також у формуванні практичної моделі психологічної підготовки з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей спортсменів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості застосування розроблених рекомендацій тренерами, спортивними психологами та викладачами для оптимізації процесу підготовки футболістів, підвищення їх психологічної стійкості й ефективності у змагальній діяльності.

Структура роботи: титульний лист, анотація, реферат, зміст, вступ, основна частина, висновки, 63 використаних джерела (47 з яких – англійською мовою), загальний обсяг роботи складає 90 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.

1.1. Поняття та структура психологічної надійності спортсменів.

Участь у спортивних змаганнях на сучасному етапі супроводжується як високими фізичними, так і психічними навантаженнями. Сучасні засоби інформації зробили спорт популярним, але, водночас, підвищили емоційну напругу учасників змагань. Передбачаючи високий розпал боротьби, спортсмен тренується на рівні навантажень, близьких до граничних, не зберігаючи при цьому функціональних резервів організму. У зв'язку з цим виникає необхідність нормалізації психічного стану спортсмена, пом'якшення негативних впливів надмірної психічної напруженості та активізації відновлювальних процесів. Оскільки ми говоримо про небажані явища у сфері самої психічної діяльності та про залежні від неї порушення фізичного стану, то відновлювальні та регулюючі впливи мають бути спрямовані, насамперед, на психіку спортсмена [4].

Психологія спорту, як наука, покликана допомогти спортсменам та тренерам зрозуміти та ефективно використовувати психологічні фактори для досягнення успіху. Проте, незважаючи на значний прогрес у розвитку психології спорту, існує низка проблем, які потребують подальшого дослідження та вирішення.

Однією з ключових проблем є оптимізація психологічної підготовки спортсменів. Сучасні методи психологічної підготовки, незважаючи на їх різноманітність, не завжди є достатньо ефективними та потребують постійного вдосконалення. Важливо розробляти нові, науково обґрунтовані методи, які б враховували індивідуальні особливості спортсменів, специфіку видів спорту та сучасні тенденції розвитку спорту.

Іншою важливою проблемою є психологічне забезпечення змагальної діяльності. Змагання є стресовим фактором для багатьох спортсменів, що може

негативно вплинути на їхні результати. Важливо навчити спортсменів ефективно керувати своїми емоціями, концентруватися на завданні та зберігати психологічну стійкість в умовах змагань.

Окрім того, психологічне здоров'я спортсменів є важливою проблемою, яка потребує постійного моніторингу та підтримки. Спортсмени, особливо ті, які займаються професійно, часто зазнають значних фізичних та психологічних навантажень, що може призвести до емоційного вигорання, депресії та інших психологічних проблем. Важливо створювати умови для збереження психологічного здоров'я спортсменів та надавати їм необхідну психологічну допомогу.

Роль психолога у спорті також є важливою проблемою, яка потребує чіткого визначення та регламентації. Психолог у спорті повинен бути не тільки фахівцем з психології, але й добре розумітися на специфіці спортивної діяльності. Важливо розробити професійні стандарти для спортивних психологів та забезпечити їх належну підготовку.

Вирішення цих та інших проблем психології спорту сприятиме підвищенню ефективності підготовки спортсменів, покращенню їхніх спортивних результатів та збереженню їхнього психологічного здоров'я [13].

Варто врахувати, що спортивна діяльність дуже специфічна, вона істотно відрізняється від інших видів діяльності як цілями, мотивацією, так і способами їх досягнення. Спортивна діяльність — це виснажливі тренування, часто відмова від особистого життя, максимальна самовіддача, підготовка до змагань і участь у них, що вимагає від спортсменів спеціальних якостей, знань, навичок і умінь, граничного напруження фізичних і духовних сил.

Основним змістом сучасної психології спорту є визначення структури особистості, наповнення її конкретним експериментальним змістом та забезпечення діяльності практичним спрямуванням.

Головними цілями психології спорту є вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів і команд спортивної майстерності та якостей, необхідних для участі у змаганнях та досягнення найкращого

результату, а також розробка психологічно обґрунтованих методів тренувань і підготовки до змагань [3].

У сучасній спортивній психології поняття «психологічна (психічна) надійність» посідає ключове місце серед характеристик, що визначають якість змагальної діяльності спортсмена. Цей підрозділ розглядає дефініції терміну, співвідношення загальної надійності особистості й змагальної психологічної надійності, структуру основних психологічних компонентів (мотиваційного, емоційного, вольового і когнітивного) та роль особистісних якостей у забезпеченні стабільності спортивної діяльності.

Термін «психологічна надійність» (іноді вживають синонімічні терміни «психічна надійність», «психологічна стійкість», «психічна стабільність») позначає інтегральну властивість особистості, яка забезпечує здатність спортсмена послідовно, стабільно та ефективно виконувати свої професійні/змагальні функції в умовах стресових, невизначених або підвищених навантажень. У працях українських дослідників поняття відображається як характеристика, що поєднує стійкість емоційних реакцій, стабільність мотивації, вольову регуляцію та адекватні когнітивні стратегії в умовах змагання. Таке визначення враховує як процесуальні (т.-е. динамічні реакції в ситуації), так і результативні (збереження ефективності протягом часу) аспекти надійності [7, 37].

У міжнародній літературі поняття часто розглядають в межах ширших конструкцій: «resilience», «psychological stability», «mental toughness», «reliability» — з акцентом на здатності до адаптації, регуляції афекту та збереженню працездатності під тиском. Попри різницю термінологій, ядро феномену — збереження функціонування і ефективності в умовах стресу — є спільним для більшості авторів [33, 50].

Ключові характеристики психологічної надійності:

- здатність зберігати функціональну стабільність в умовах емоційного і когнітивного напруження;

- стійкість мотивації (підтримка «я хочу/я можу/я повинен» в умовах невдач і перешкод);
- вольова здатність до регуляції, самоконтролю та наполегливості;
- актуальні когнітивні ресурси — увага, прийняття рішень, оцінка ризику [1, 7].

Хоча в побутовому й науковому вжитку поняття «надійність» може застосовуватися до загальної поведінки людини (що охоплює відповідальність, дисциплінованість, стійкість у повсякденному житті), змагальна психологічна надійність має свої специфічні характеристики:

1. Контекстуальна спрямованість. Загальна надійність — стабільна риса особистості, що проявляється в ширшому спектрі життєвих ситуацій; змагальна надійність — властивість, що проявляється специфічно в ситуаціях спортивної конкурентної діяльності, де присутні часові обмеження, оцінка, публічність та інтенсивні емоції [9].

2. Функціональна орієнтація на результативність. Змагальна надійність тісно пов'язана з підтримкою оптимального рівня уваги, регуляцією емоцій і мотивацій у безпосередньому зв'язку з показниками виступу; загальна надійність може не виступати прямо предиктором спортивної результативності. Дослідження вказують, що професійно сфокусовані форми надійності (наприклад, «змагальна емоційна стійкість», «змагальна мотивація») мають більшу прогностичну цінність для результатів у спортивних змаганнях [14, 63].

3. Динамічна/ситуативна складова. Змагання створюють змінний емоційно-когнітивний фон (стрес, тимчасова втома, зовнішній тиск), тому змагальна надійність включає вміння швидко коригувати психічні стани в межах змагання (т. зв. «on-the-spot regulation»), тоді як загальна надійність більш статична [9].

Отже, змагальна психологічна надійність — це майже прикладна підмножина загальної надійності, у якій критичними є процеси швидкої саморегуляції, адаптації до турнірних умов і збереження функціональної працездатності під тиском.

Психологічна надійність спортсмена розглядається як мультимодальна структура, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів. У наукових підходах виділяють принаймні чотири центральні групи детермінантів: мотиваційний, емоційний, вольовий (волі) та когнітивний.

Мотиваційний компонент охоплює стійкість мотивів досягнення, внутрішню мотивацію, регуляцію цілей (коротко- і довгострокових), а також здатність утримувати мотиваційну напругу в умовах невдач або непередбачуваних обставин. У спортивному контексті важливими є такі аспекти:

- усвідомленість мети та її субординація (чітке розуміння «заради чого»);
- мотиваційна гнучкість (здатність коригувати цілі та підходи);
- локус контролю (зовнішній/внутрішній) як модератор мотиваційної стійкості.

Емпіричні дослідження підтверджують, що стійкі мотиваційні установки (включно з високим рівнем внутрішньої мотивації) корелюють із вищою «психічною надійністю» і стійкішими показниками у змаганнях. Зокрема, роботи з оцінкою мотиваційно-вольових детермінантів демонструють, що мотивація виступає базисною передумовою інших компонентів надійності [37, 19].

Емоційна (афективна) стійкість — здатність прогнозовано і регульовано переживати емоції в оцінюваних ситуаціях — є ключовою для підтримки ефективної діяльності під тиском. Складні емоційні реакції (тривога, гнів, збудження) впливають на увагу, моторику та прийняття рішень; відтак, здатність їх регулювати визначає, наскільки спортсмен може зберігати високий рівень виконання. Сучасні теорії емоцій у спорті підкреслюють компонентний і динамічний характер афекту: емоції формуються, взаємодіють із когнітивними оцінками й спричиняють поведінкові тенденції, які потрібно вчасно модулювати [33, 38].

Практично, емоційний компонент охоплює навички ауторегуляції (самонавіювання, дихальні техніки, техніки розслаблення), розпізнавання власних емоцій (інтероспективна чутливість) і здатність до швидкого

переключення між станами (наприклад, від збудження до концентрації). Дослідження свідчать, що емоційний контроль прямо пов'язаний із стабільністю виступів у високонавантажувальних матчах/змаганнях [63, 33].

Воля — це сукупність психічних процесів і особистісних характеристик, що дозволяють підтримувати цілеспрямовану поведінку попри труднощі: це наполегливість, самоконтроль, терпіння та опір до відволікаючих стимулів. У спорті воля проявляється у здатності виконувати тренувальні режими, витримувати болісні навантаження, повертатися після поразки та завершувати розпочаті дії в умовах втоми.

Сучасні огляди підкреслюють, що воля — це не просто «характер», а функціональна система саморегуляції, що тісно взаємодіє з мотивацією (воля реалізує мотивацію в конкретних діях). Теоретичні підходи в спортивній психології виділяють моделі контролю дії, які описують, як воля допомагає трансформувати намір у стійку поведінку [18, 49].

Когнітивний блок охоплює увагу (фокус, широта, стійкість), швидкість і якість прийняття рішень, ситуаційну оцінку, прогнозування розвитку подій, просторову й часову орієнтацію, а також процеси контролю помилок. У конкурентному середовищі когнітивні навички визначають, наскільки ефективно спортсмен обробляє інформацію, адаптує тактику і приймає оптимальні рішення.

Дослідження показують, що високий рівень когнітивної функції (в межах, релевантних виду спорту) сприяє зменшенню функціонального впливу стресу та підвищенню стійкості виступів. Також відзначають роль метакогніції — здатності відслідковувати і коригувати свої пізнавальні процеси в режимі «тут і зараз» [41, 63].

Психологічна надійність — це мережа взаємозалежних процесів: мотивація створює цілі, воля реалізує їх у діях, емотивний контроль забезпечує регуляцію афекту, а когнітивні процеси — ефективне оцінювання та коригування поведінки. Порушення на будь-якому рівні (наприклад, падіння мотивації або пробуксовка волі) знижує загальну надійність; навпаки, розвиток одного

компонента може компенсувати тимчасові слабкості в іншому (наприклад, чіткі когнітивні правила допомагають виступати навіть при підвищеній тривозі). Ця інтегративна модель підтверджується як теоретичними оглядами, так і емпіричними дослідженнями в різних видах спорту [7, 33].

Особистісні якості (характерні риси, темперамент, самооцінка, ставлення до ризику, контроль імпульсів тощо) виступають фундаментальними детермінантами психологічної надійності. Декілька ключових положень:

Темпераментні характеристики (емоційна збудливість, інтенсивність реакцій, швидкість відновлення) визначають базову «платформу» для реакції на стрес. Спортсмени з більшою емоційною стабільністю та помірною збудливістю частіше демонструють вищу змагальну надійність [7].

Риси характеру і конституційні особливості (наприклад, сумлінність, стійкість, низька тривожність, висока самодисципліна) корелюють із мотиваційно-вольовими ресурсами і, як наслідок, зі стабільністю тренувань і виступів. Особливо вагомою є сумлінність — вона забезпечує сталість поведінки, що важливо для підтримки тренувальної дисципліни [7, 12].

Копінг-стратегії і стиль регуляції емоцій. Особистісний набір стратегій подолання стресу (активні/пасивні, проблемоорієнтовані/емоціоноорієнтовані) визначає, наскільки ефективно спортсмен використовує внутрішні і зовнішні ресурси для стабілізації стану. Моделі показують, що використання адаптивних копінг-стратегій (планування, пошук соціальної підтримки, когнітивна переоцінка) асоціюється з вищою «психічною надійністю» [7, 43].

Системні персональні ресурси: самоконцепція (впевненість у собі), психологічний капітал (оптимізм, надія), рівень емоційного інтелекту — все це модерує вплив стресу і сприяє швидкому відновленню після невдач. Дослідження також вказують, що високий рівень емоційного інтелекту та навички метакогнітивного контролю підвищують здатність до регулювання у змагальних умовах [38, 41].

З розглянутих теоретичних положень випливають практичні рекомендації для тренерів і спортивних психологів:

Діагностика повинна охоплювати всі компоненти структури: мотиваційні профілі, емоційну стабільність, волю (вимірювання наполегливості, самоконтролю) і когнітивні ресурси (тести уваги і прийняття рішень). Існують стандартизовані методики та індекси, розроблені для оцінки психічної надійності й суміжних конструктів (ринкові й наукові інструменти) [37, 41].

Тренування навичок саморегуляції. За допомогою психологічних інтервенцій (психологічні навички тренінгу: ментальні репетиції, самонавіювання, техніки релаксації, планування цілей, вправи на розвиток волі) можлива системна робота над підвищенням надійності. Метаналітичні огляди показують ефективність таких програм у підвищенні психологічного функціонування та спортивних результатів [17, 61].

Індивідуалізація підходу. Оскільки особистісні ресурси та слабкі сторони варіюють, програми розвитку повинні бути індивідуально орієнтовані: комусь більше потрібна робота над емоційною регуляцією, іншому — над мотиваційною витривалістю або плановою волею [7].

Психологічна надійність спортсмена — мультикомпонентний, контекстуально-орієнтований феномен, що поєднує мотиваційні, емоційні, вольові та когнітивні процеси, які в сукупності визначають здатність спортсмена протистояти стресам змагання і зберігати ефективність. Розмежування загальної надійності й змагальної психологічної надійності корисне для диференційованої діагностики та планування інтервенцій. Роль особистісних якостей є визначальною: темперамент, риси характеру, стратегічні копінг-навички й психологічний капітал формують базис для розвитку компонентів надійності. Науково-прикладні програми повинні поєднувати діагностику, цілеспрямовані тренінги саморегуляції й індивідуалізований супровід спортсменів.

1.2. Фактори формування психологічної надійності футболістів

Психологічна надійність футболіста — це багатовимірна характеристика, що визначається сукупністю внутрішніх (особистісних, психофізіологічних,

мотиваційно-вольових, когнітивних) і зовнішніх (соціально-організаційних, тренувально-кондиційних, змагально-екологічних) чинників. Аналіз факторів формування цієї властивості дозволяє не лише пояснити міжіндивідуальну варіабельність у стійкості виступів, але й розробити цілеспрямовані програми підготовки і психокорекції. У цьому підрозділі послідовно розглядаються: класифікація зовнішніх і внутрішніх чинників; вплив специфіки футбольної змагальної діяльності; вікові та індивідуальні особливості; а також взаємозв'язок рівня тренуваності, емоційної стабільності та психологічної надійності [53, 26].

Розглянемо класифікацію зовнішніх та внутрішніх чинників психологічної надійності.

Внутрішні, або ендogenous, чинники — ті, що походять від особистості спортсмена і визначають його готовність до ефективної саморегуляції в стресових умовах.

Особистісні риси і темперамент. Емоційна стабільність, сумлінність, толерантність до невизначеності, самооцінка та контроль імпульсів створюють «фундамент» для надійності. Темпераментні характеристики (збудливість, темп реакцій, емоційна інтенсивність) визначають початкову реактивність на стрес і швидкість відновлення після емоційних збурень. Спортсмени з помірною збудливістю й високою емоційною стабільністю частіше демонструють стійкі виступи [37, 23].

Мотиваційно-вольові ресурси. Внутрішня мотивація, спрямованість на досягнення, усвідомленість цілей та наполегливість забезпечують витримку у тривалих тренувальних циклах і в періодах невдач. Вольові навички реалізують мотивацію у поведінку навіть при підвищеній втомі або болю [53, 48].

Когнітивні здатності і метакогніція. У футболі критично важливі увага (включно зі здатністю швидко переключатися між задачами), прийняття рішень у стресі, прогнозування дій суперника та ефективність тактичної оцінки. Метакогнітивні навички (усвідомлення своїх пізнавальних процесів і здатність їх коригувати) підвищують адаптивність у турнірних умовах [31].

Емоційна регуляція та психологічні стратегії подолання. Навички усвідомлення емоцій, використання релаксаційних технік, самонавіювання, когнітивної реструктуризації і проблемоорієнтованого копінгу — все це внутрішні механізми, що формують стійкість. Перевагу мають адаптивні стратегії (планування, переоцінка), а не унікальні або дезадаптивні (переважне уникнення чи зациклення на негативі) [53, 45].

Зовнішні (екзогенні) чинники — це умови, у яких спортсмен функціонує: середовище тренувань і змагань, організаційні й соціокультурні аспекти.

Тренувальна система й рівень підготовки. Якість технічної та тактичної підготовки, інтенсивність, регулярність і контроль навантаження створюють фізичну й психологічну базу надійності. Чітка структура тренувань, словесний та емоційний супровід тренера, прогресивні перевантаження і періоди відновлення — усе це модулює стійкість спортсмена [20, 36].

Соціальна підтримка та командне середовище. Підтримка тренерського штабу, взаємодія з партнерами по команді, підтримка родини і доступ до спортивної психології — це важливі зовнішні ресурси. Дослідження показують, що відчуття підтримки і «належності» знижують негативний вплив стресорів і полегшують відновлення [53].

Змагальні умови й ігрова специфіка. Тривалість та інтенсивність змагання, формат (плей-оф, турнірна сітка), публічність, очікування спонсорів і медіа сприяють виникненню специфічних стресів, які формують адаптаційні потреби футболіста. Наприклад, матчі високого тиску чи серії пенальті потребують інших навичок регуляції, ніж регулярні ігри чемпіонату [26].

Культурні та організаційні фактори. Національні спортивні традиції, рівень конкуренції в системі відбору, фінансова стабільність клубу та політика менеджменту впливають на довготермінову мотивацію та відчуття безпеки спортсмена. У певних країнах інститут футболу (його суспільний статус) додає додатковий психологічний тиск на молодих гравців [5].

Футбол має низку специфічних характеристик, які формують унікальний профіль психологічних вимог і, відповідно, факторів розвитку надійності.

Командність і міжособистісна взаємодія. Футбол — типовий командний вид спорту з високою інтерактивністю, де успіх залежить від координації, ролей і взаємної підтримки. Це означає, що психологічна надійність частково «колективізується»: навіть індивідуальні навички регуляції можуть посилюватися або послаблюватися через атмосферу в команді (лідерство, довіра, конфлікти). Тому тренування емоційної стійкості в футболістів має синтезувати індивідуальні й командні інтервенції [48, 53].

Нестабільність ситуаційного навантаження. Матчі характеризуються швидкими, непередбачуваними переходами від спокою до високої інтенсивності (контратаки, стандартні положення, критичні фази). Це вимагає від футболіста гнучкої уваги і швидких когнітивних перемикачів. Відповідно, тренування повинне включати вправи на підтримання концентрації в періоди високої емоційної напруги [31].

Емоційні піки та моральні дилеми. Гол, помилка, травма партнера — усе це викликає потужні емоційні реакції. Часті повторення таких подій у матчах формують навички емоційної регуляції або, навпаки, хрононапруження, якщо ресурсів виснажено. Підкреслюється важливість навчання «швидким» технікам відновлення (короткі дихальні вправи, самонавіювання між іграми) [42].

Моделі рольової спеціалізації. Роль воротаря, захисника, півзахисника чи нападника створює різні психологічні вимоги: воротарі частіше піддаються фокусованому стресу (прийняття рішень у локальних кризах), атакувальні гравці — коливанням мотивації та тиску на результат. Відтак, формування надійності повинно враховувати позиційні особливості [8].

Психологічна надійність формується по-різному на різних етапах спортивної кар'єри:

Юнацький і підлітковий періоди. Тут домінують процеси формування особистості, самоідентифікації та базових мотиваційних установок. Під впливом соціального контексту (батьки, тренери, одноклубники) у молодих футболістів закладаються первинні копінг-стратегії. Для ефективного розвитку надійності важливі навчальні програми з емоційної грамотності і управління очікуваннями.

Дослідження демонструють добові й вікові відмінності у стійкості, що зумовлені як психофізіологією, так і тренувальними практиками [8, 21].

Період професійного становлення (молоді дорослі). У віці 18–25 років відбувається фокус на адаптацію до вимог професіоналізації: збільшуються тренувальні й ігрові навантаження, підвищується рівень публічного й економічного тиску. Саме в цей період багато гравців або «витримують» шлях до професіоналізму, або сходять із нього через психологічне вигорання чи невідповідність вимогам. Рівень психологічної компетентності (навички саморегуляції) є ключовим чинником відбору й утримання в команді [31].

Кар'єрна зрілість і старші вікові групи. Досвід, професійні навички й сформовані копінг-стратегії сприяють стабільній надійності, але з віком можуть виникати інші виклики (реконвалесценція після травм, мотиваційні зсуви). Для таких гравців важливі програми підтримки адаптації до нових ролей (капітан, ментор) та корекції навантажень [20].

Індивідуальні особливості (особистісні профілі, попередній досвід, історія травм, психологічний капітал) визначають, які внутрішні ресурси доступні спортсмену для конструктивної відповіді на стрес. Особливо важливі: самоефективність, оптимізм, здатність до переосмислення невдач і адаптивні стилі регуляції. Індивідуалізація психологічної підготовки — ключ до підвищення надійності [48, 23].

Рівень фізичної, технічної та тактичної підготовки є фундаментальним чинником психологічної надійності. Високий рівень тренуваності зменшує невизначеність у діях, підвищує відчуття контролю, що знижує тривожність під час виконання операційних завдань. Практично: якщо футболіст впевнений у техніці та тактиці при стандартних і нестандартних ситуаціях, він витрачає менше пізнавальних ресурсів на базові дії й може сконцентруватися на стратегічних завданнях. Це сприяє стійкості під тиском [20, 37].

Емоційна стабільність модерує вплив стресорів на виконання. Спортсмени з більшою емоційною стабільністю демонструють меншу варіабельність показників під впливом сильних емоційних стимулів (помилки, несподівані

зміни у грі). Водночас, навіть дуже тренований гравець може «зламатися» під впливом надмірної тривожності або хронічної втоми, якщо відсутні навички емоційної саморегуляції. Тому розвиток надійності потребує одночасної роботи над технічною підготовкою і емоційним менеджментом [44].

В емпіричних дослідженнях виявлено двонаправлені зв'язки: підвищення тренувальної залученості (і якості тренувань) покращує відчуття контролю та знижує фактори тривоги; навпаки, підвищена психологічна стійкість дозволяє спортсмену краще переносити інтенсивні тренувальні цикли, сприяючи стабільнішому прогресу. Це означає, що інтервенції мають бути комплексними: технічні/фізичні → психологічні/емоційні → відновлювальні [20, 53].

Системний підхід до формування надійності. Поєднувати техніко-тактичну підготовку з цілеспрямованою психологічною роботою (психологічні навички тренінгу — PST), яка має включати: управління увагою, техніки релаксації, моделі постановки цілей, розвиток метакогніції, тренування волі і адаптивних копінг-стратегій [36].

Позиційна і вікова індивідуалізація. Програми повинні враховувати позиційну специфіку і етап кар'єри гравця: для воротарів потрібні інші вправи на емоційну регуляцію, ніж для форвардів; для юнаків — акцент на формуванні мотиваційних установок, для дорослих — на збереженні психологічного ресурсу [8].

Створення підтримуючого командного мікроклімату. Організація командної підтримки, робота з лідерами, розвиток комунікативних навичок та алгоритмів поведінки в кризових ситуаціях знижують зовнішній тиск і підвищують загальну надійність [53].

Моніторинг і діагностика. Регулярне психодіагностичне супроводження (оцінка рівня тривоги, стрес-реакцій, резильєнтності, показників відновлення) дає можливість вчасно коригувати навантаження й психотехніки [36].

Формування психологічної надійності футболіста — багатофакторний процес, що потребує інтегрованого підходу. Внутрішні детермінанти (особистість, мотивація, когнітивні та емоційні ресурси) взаємодіють із

зовнішніми умовами (тренувальна система, змагальне середовище, соціальна підтримка), а специфіка футболу (командність, швидка змінність ситуацій, позиційна роль) накладає унікальні вимоги. Особливу роль відіграє синергія між рівнем технічної й фізичної тренуваності та емоційною стійкістю: розвиток обох напрямів має бути паралельним, індивідуалізованим та адаптованим до віку й кар'єрного етапу спортсмена [26, 53].

1.3. Психологічна надійність у контексті готовності до змагань

Психологічна надійність — важливий компонент готовності спортсмена до змагальної діяльності: вона інтегрує емоційну стійкість, мотиваційну стабільність, волю й пізнавальні ресурси, що дозволяють зберігати ефективність дій у критичних ситуаціях. У футболі, як у виді спорту з високою вимогою на колективну координацію, швидку прийняття рішень та стресостійкість, психологічна надійність виступає ключовим чинником, який модерує перехід підготовки в результативність під час матчів. Нижче - аналіз місця психологічної надійності в структурі змагальної готовності, її проявів в екстремальних умовах, взаємозв'язків із стресостійкістю, увагою і мотивацією, а також огляд сучасних підходів до психологічної підготовки футболістів [35, 28].

Надійність спортивної діяльності полягає в стійкості до підвищення стомлення й емоційного напруження. У цьому розумінні психічну готовність спортсмена можна розглядати як найвищий ступінь ефективності процесу психічного регулювання його діяльності, завдяки якій досягається максимальна надійність здійснення цієї діяльності [6, с. 218].

На сьогоднішній день у спорті технічна, тактична і фізична підготовленість висококваліфікованих спортсменів перебуває приблизно на однаковому рівні, тому протисторова в умовах змагання значно визначається психологічними факторами, психологічною стійкістю спортсменів до зовнішніх і внутрішніх збиваючих факторів. Чим вище ранг змагання, тим більших емоційних витрат та психологічної витримки потрібно від спортсменів і тим значнішими стають

психологічний стан та особистісні особливості юних футболістів. Таким чином, під психологічною підготовкою стали розуміти процес практичного застосування чітко визначених засобів та методів, спрямованих на створення психологічної готовності спортсмена до змагань [2].

Для досягнення високих результатів у футболі необхідно бути не тільки технічно підготовленим і фізично розвиненим, а і мати високий рівень психологічної підготовки та бути емоційно стійким. Одна з проблем психологічної підготовки – збереження бажання спортсменів до постійного вдосконалення протягом тривалого часу. Тому тренер повинен забезпечувати таку організацію та зміст тренувального процесу, які постійно ставили б завдання відчутного удосконалення. На 1 етапі – забезпечення спрямованості на навчання та удосконалення основних рухових навичок та вмінь, вивчення основ гри у футбол. У подальшому орієнтувати спортсмена на удосконалення більш тонких компонентів підготовленості, подолання постійно виникаючих труднощів, навантажень як в процесі тренувань, так і перед змаганнями.

Надійність спортивної діяльності полягає в стійкості до підвищення стомлення й емоційного напруження. У цьому розумінні психічну готовність спортсмена можна розглядати як найвищий ступінь ефективності процесу психічного регулювання його діяльності, завдяки якій досягається максимальна надійність здійснення цієї діяльності [15].

Спокійні, урівноважені, упевнені в собі, в своїх силах спортсмени добре переносять високі навантаження, активно беруть участь в екстремальних умовах гри, самостійно приймаючи ризиковані рішення, не падають духом при тимчасових невдачах і несподіваних поразках. Однак, тренер повинен знати, що таким спортсменам часто може не вистачати критичного відношення до своїх вчинків і недоліків, вони не схильні до самоаналізу.

Для футболістів характерне формування психологічного захисту в напрямку тривоги-депресії, взагалі будь-якої напруги і, як наслідок цього, редукції професійних обов'язків. Тому тренеру і самим спортсменам, з огляду на такі їх особливості, необхідно проводити психорегуляцію по зняттю напруги до,

під час і після змагань та намагатися сформувати у футболістів стійке бажання не знижувати активності при перших ознаках тривоги [10].

Змагальна готовність спортсмена - багаторівнева структура, яка включає фізичну, технічну, тактичну, функціонально-енергетичну та психологічну підготовленість. Психологічна надійність у цій структурі виконує роль модератора: вона визначає, наскільки підготовленість інших компонентів може бути реалізована в умовах конкретного змагання. Іншими словами, рівень психологічної надійності впливає на показник трансляції підготовленості в реальні ігрові дії [35].

Психологічна підготовка часто моделюється як набір взаємопов'язаних підсистем: емоційної регуляції, мотивації і цілепокладання, когнітивно-оперативних процесів (увага, прийняття рішень), волі й самоконтролю. Надійність є інтегральною характеристикою, що виникає внаслідок функціонування цих підсистем під тиском змагальних умов; вона виступає як проміжний показник між «підготовленістю» і «результатом». Теоретична модель готовності до змагань підкреслює, що підвищення технічної майстерності без розвитку надійності часто не призводить до стабільності виступів у важливих матчах [25, 22].

Для тренерів та спортивних психологів це означає: діагностика готовності має виходити за межі тестів фізичної підготовки і включати індикатори психологічної надійності (самовпевненість, контроль тривоги, здатність до «пикінгу» — добору оптимального стану в матчі). Інтеграція таких індикаторів у прийняття рішень про готовність складу дозволяє зменшити ризики «провалів» у ключових матчах [35].

Екстремальні умови спортивної боротьби в футболі можуть виникати у вигляді: ігор із високою публічною увагою, серій вирішальних одиночних моментів (пенальті, стандартні положення), несподіваних травм, несприятливих суддівських рішень, а також в умовах посиленого втомлення і впливу погоди. Ці умови створюють високі психоемоційні навантаження та вимагають миттєвої мобілізації ресурсів [34, 35].

Психологічна надійність у екстремальних умовах проявляється як здатність швидко активувати необхідні стратегії саморегуляції: переключення уваги, емоційна саморегуляція, виконання автоматизованих технічних реакцій, а також мобілізація волевих ресурсів для подолання болю або втоми. Концепція «peaking» (пікінг) — досягнення оптимального психофізіологічного стану в потрібний момент — тісно пов'язана з надійністю: спортсмен, який вміє пікнутися, демонструє вищу стабільність під час критичних фаз гри [35, 22].

У екстремальних умовах обмежена кількість пізнавальних ресурсів змушує спиратися на автоматизовані навички. Високий рівень тренуваності ускладнює когнітивні вимоги до виконання базових дій, дозволяючи зберігати увагу на тактиці та адаптації. Тому психологічна надійність тісно пов'язана з рівнем автоматизації техніки й оптимізованою тактичною підготовкою [8].

У екстремальних ситуаціях ключовим є те, як спортсмен інтерпретує вимоги: як загрозу або як виклик. Ця оцінка визначає характер емоційної реакції й ефективність поведінки. Надійні спортсмени частіше інтерпретують складні ситуації як маневри, що їх можна контролювати або впливати на них, що сприяє конструктивній мобілізації ресурсів, а не паніці чи уникненню [28].

Термін «резильєнтність» у спортивній психології описує здатність зберігати або швидко відновлювати психологічне функціонування після труднощів. Психологічна надійність і резильєнтність частково перетинаються, але не тотожні: надійність — це стабільність виконання в умовах виклику; резильєнтність — здатність відновитися після розвитку критичного впливу. Багато досліджень показують сильний позитивний зв'язок між резильєнтністю й надійністю виконання: спортсмени з вищою резильєнтністю демонструють меншу варіабельність показників при стресі [28, 48].

Увага — центральний когнітивний ресурс, що модулює якість виконання. Під тиском увага стає фрагментованою або надмірно звуженою (*tunnel vision*), що знижує ефективність прийняття рішень. Психологічно надійні спортсмени володіють навичками підтримання цільового фокусу, переключення між широтою і глибиною уваги та застосування «ярликів» (квік-ремайндерів), які

допомагають утримувати оптимальний фокус у ключові моменти. У тренуваннях увага тренується через імітацію ігрових стресорів, візуалізацію й вправи на розподіл ресурсів [22, 8].

Мотивація досягнення визначає прагнення спортсмена діяти в умовах труднощів і є потужним предиктором наполегливості й волі. Висока внутрішня мотивація (орієнтація на майстерність, прагнення до самовдосконалення) сприяє стійкості в ситуаціях невдач. Мотиваційні установки модулюють сприйняття стресу: мотивований спортсмен швидше трактуватиме невдачу як інформацію для зростання, а не як доказ своєї некомпетентності. Комбінація міцної мотивації з тренуваною увагою й емоційною регуляцією — ідеальний набір для високої психологічної надійності [22, 35].

Коротко: мотивація задає напрям і підтримку зусиль; увага забезпечує фокус і обробку релевантної інформації; стресостійкість (резильєнтність) забезпечує відновлення і перепакування ресурсів після невдач; психологічна надійність — кінцевий інтегративний показник, що проявляється у стабільності ігрових дій. Емпіричні дослідження та систематичні огляди підтверджують ці зв'язки [28].

Розглянемо основні сучасні підходи до психологічної підготовки футболістів

1) Психологічні навички тренінгу (PST — Psychological Skills Training)

PST — класичний набір інтервенцій: постановка цілей, візуалізація, самонавіювання, тренування уваги, техніки релаксації й управління диханням. PST ефективні для підвищення самоконтролю, зниження тривоги й підтримки мотивації. Метаналітичні огляди показують помітний позитивний вплив PST на психологічні показники та деякі аспекти спортивної продуктивності. У футболі ці техніки адаптуються під групову роботу і позиційні особливості [22].

2) Розвиток резильєнтності та психологічного капіталу

Сучасні програми спрямовані не лише на симптоматичну роботу з тривогою, а й на формування системних ресурсів: оптимізму, надії, завзятості, емоційного інтелекту. Принципи — побудова адаптивних історій успіху,

розвиток соціальної підтримки, постановка реалістичних викликів, навчання стратегіям переосмислення. Оглядливі роботи (systematic reviews) підтверджують корисність таких підходів для команди і індивідуальних спортсменів [28, 56].

3) Інтеграція психологічної підготовки в тренувальний процес

Найсучасніші підходи рекомендують вбудовувати психологічні вправи в щоденні тренування, а не проводити відокремлені сесії лише з психологом. Це означає: включення вправ на увагу в техніко-тактичні вправи, робота над постановкою цілей перед кожним мікроциклом, короткі «психологічні чеклісти» до й після тренування і матчу. Такий підхід підвищує перенос навичок у реальний матчевий контекст [8].

4) Використання сучасних технологій

Біофідбек, нейрофідбек, віртуальна реальність (VR) для імітації ігрових стресорів, мобільні додатки для ментального тренування — всі ці інструменти розширюють арсенал практик для розвитку надійності. Дослідження останніх років показують потенціал цих технологій у тренуванні уваги, скороченні часу відновлення та моделюванні емоційних викликів [62].

5) Системи моніторингу психологічної готовності

Інструменти оцінки психологічної готовності (наприклад, PRIA-RS, I-PRRS, інші валідовані шкали) використовуються для регулярного моніторингу станів гравців, коригування навантаження і планування інтервенцій. Валідаційні дослідження підкреслюють необхідність культурної адаптації таких інструментів для різних країн та ліг [25, 39].

Висновки до розділу 1.

Узагальнення наукових підходів демонструє, що психологічна надійність є інтегральною властивістю особистості, яка забезпечує стабільність і результативність спортивної діяльності в умовах підвищеного стресу, невизначеності та зовнішнього тиску. Ця властивість формується за рахунок

взаємодії мотиваційного, емоційного, вольового та когнітивного компонентів, що разом утворюють внутрішній механізм саморегуляції спортсмена.

Проведений огляд джерел засвідчив, що психологічна надійність не є тотожною загальній надійності особистості: вона має специфічне змагальне спрямування і формується як здатність оптимально функціонувати саме в умовах спортивної боротьби. Вона проявляється у стійкості до зростання стомлення й емоційної напруги, у здатності до стабільного прийняття рішень, у збереженні контролю уваги та мотиваційної спрямованості на досягнення результату. Важливо, що психологічна надійність пов'язана як із внутрішніми характеристиками спортсмена (темперамент, особистісні риси, мотиваційні установки, рівень емоційної регуляції, когнітивні ресурси), так і зі зовнішніми умовами — якістю тренувального процесу, соціальною підтримкою, командною атмосферою, типом і специфікою змагального середовища.

Аналіз чинників показав, що найвагомішими детермінантами психологічної надійності є:

- особистісні риси та темперамент, які визначають базову реактивність на стрес;
- мотиваційно-вольові ресурси, що забезпечують внутрішню стійкість і здатність діяти попри труднощі;
- емоційна регуляція, що дозволяє контролювати реакції у критичних змагальних ситуаціях;
- когнітивні функції, передусім увага та прийняття рішень, які визначають якість і швидкість виконання тактичних і технічних дій.

У футболі ці фактори проявляються особливо інтенсивно через специфіку гри: динамічну змінність ситуацій, командну взаємодію, високий рівень публічного контролю, рольову диференціацію та наявність екстремальних епізодів (пенальті, вирішальні моменти, програвання в рахунку). Саме тому психологічна надійність футболістів є критичною умовою їхньої готовності до змагань: вона виконує функцію інтегратора, який поєднує техніко-тактичну,

фізичну та функціональну підготовленість у цілісну модель ефективної змагальної діяльності.

Розглянуті теоретичні підходи доводять, що психологічна надійність є не лише результатом природних психічних особливостей спортсмена, а й характеристикою, яка може бути цілеспрямовано розвинена шляхом психологічної підготовки. Сучасні програми розвитку спортивної надійності включають психологічні навички тренінгу, техніки саморегуляції, розвиток резильєнтності, тренування уваги, формування цілепокладання та використання технологій біо- й нейрофідбеку. Інтеграція психологічної підготовки в тренувальний процес визнана однією з найефективніших моделей підвищення змагальної стабільності футболістів.

Підсумовуючи представлений теоретичний матеріал, можна стверджувати, що психологічна надійність є фундаментальною умовою успішності футбольної діяльності, а її формування — складним багатокomпонентним процесом, який потребує системного підходу, індивідуалізації та цілеспрямованої роботи протягом усього спортивного розвитку. Розуміння структури психологічної надійності, специфіки її проявів та чинників, що її визначають, створює науково обґрунтовану основу для розроблення методик діагностики та практичних програм психологічної підготовки.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Методика емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є вивчення особливостей прояву та структури психологічної надійності футболістів різного рівня кваліфікації в умовах підготовки до змагальної діяльності, а також виявлення взаємозв'язку між показниками психологічної надійності, стресостійкості, тривожності, мотивації досягнення та саморегуляції.

Основними завданнями дослідження були:

1. Проаналізувати рівень сформованості психологічної надійності у футболістів різних вікових та кваліфікаційних груп.
2. Визначити вплив індивідуально-психологічних чинників (емоційна стабільність, вольова регуляція, мотивація досягнення, увага) на показники надійності у змагальній діяльності.
3. Встановити кореляційні зв'язки між рівнем тренуваності, стресостійкістю, саморегуляцією та психологічною надійністю.
4. Виявити специфіку прояву психологічної надійності у футболістів у передзмагальний період.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що психологічна надійність футболістів є інтегральною характеристикою особистості, яка формується під впливом рівня спортивної майстерності, тренуваності, емоційної стабільності та мотивації досягнення, і має безпосередній зв'язок із здатністю спортсмена демонструвати стабільно високі результати у змагальній діяльності. Очікується, що футболісти з вищим рівнем кваліфікації демонструватимуть вищий рівень саморегуляції, нижчий рівень тривожності та вищу стресостійкість, що забезпечує їх психологічну надійність.

Характеристика вибірки дослідження

До емпіричного дослідження було залучено 60 футболістів-чоловіків віком від 17 до 28 років, які займаються у спортивних школах, аматорських та професійних клубах Запорізької області. Учасники були розподілені на три групи:

- Група 1 (n = 20) – юніори (17–19 років), спортсмени I–II розрядів;
- Група 2 (n = 20) – футболісти аматорського рівня (20–23 роки);
- Група 3 (n = 20) – професійні гравці (24–28 років), які виступають у

Першій лізі чемпіонату України.

Середній спортивний стаж учасників становив від 6 до 12 років. Критеріями відбору слугували: систематичні заняття футболом не менше 6 років, відсутність гострих травм чи психічних розладів на момент дослідження, участь у змагальному процесі протягом останнього року.

Дослідження проводилось у три етапи:

1. Підготовчий – добір методик, узгодження з тренерським складом, інструктаж учасників.
2. Основний – психодіагностичне тестування (у передзмагальний період).
3. Аналітичний — статистична обробка та інтерпретація результатів.

Для кількісної оцінки основних показників психологічної надійності та пов'язаних із нею характеристик було використано стандартизовані психодіагностичні інструменти:

- Mental Toughness Questionnaire-48 (MTQ-48) — для вимірювання рівня психологічної надійності;
- State-Trait Anxiety Inventory (STAI) — для визначення ситуативної та особистісної тривожності;
- Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) — для оцінки мотивації досягнення та орієнтації на результат;
- Self-Regulation of Learning and Self-System Processes Scale (SRL-SSSP) — для діагностики рівня саморегуляції поведінки;
- Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS) — для визначення параметрів уваги;

– Тест стресостійкості та соціальної адаптації Холмса–Раге – для визначення індексу стресового навантаження та потенціалу адаптаційних можливостей футболістів

2.2. Психодіагностичні методи. Процедура дослідження: групові сесії, тестування до початку змагального періоду.

Для комплексного аналізу психологічної надійності було використано систему стандартизованих психодіагностичних методик, адаптованих для спортсменів.

Методика діагностики психологічної надійності спортсменів. Для вимірювання інтегрального показника психологічної надійності застосовано Mental Toughness Questionnaire-48 (MTQ48), який містить 48 пунктів, охоплює кілька субшкал. Надійність на рівні досліджень — достатня, хоча автори зауважують, що структура інструменту в спортсменів може відрізнятися. Кількісна універсальна методика, підходить для спортсменів різного рівня; має перевірені психометричні дані [59].

Для аналізу інтегрального показника психологічної надійності (за MTQ48) було обстежено три групи футболістів. Методика вимірює рівень психологічної надійності за чотирма основними шкалами:

- Емоційний та життєвий контроль;
- Наполегливість, орієнтація на завершення дій;
- Ставлення до труднощів;
- Упевненість у собі та міжособистісній взаємодії.

Загальний бал: від 48 до 240 балів.

Для кожної групи (n=20) обчислювались:

- середнє арифметичне значення (M):

$$M = \frac{\sum X_i}{n}$$

де:

M – середнє арифметичне значення показника психологічної надійності (або окремої шкали MTQ-48) у досліджуваній групі;

$\sum X_i$ – сума індивідуальних показників (сирих балів) за відповідною шкалою MTQ-48 для всіх учасників групи;

X_i – індивідуальний результат і-го респондента за шкалою або загальним індексом психологічної надійності;

n – кількість досліджуваних осіб у відповідній вибірці (у даному дослідженні $n = 20$ для кожної групи).

- стандартне відхилення (SD):

$$SD = \frac{\sqrt{\sum (X_i - M)^2}}{n - 1}$$

де:

SD – стандартне відхилення, яке відображає ступінь розсіювання індивідуальних значень відносно середнього показника у групі;

\sum – знак підсумовування значень для всіх учасників групи;

X_i – індивідуальний показник психологічної надійності і-го респондента;

M – середнє арифметичне значення показника у групі;

$(X_i - M)$ – відхилення індивідуального значення респондента від середнього значення групи;

$(X_i - M)^2$ – квадрат відхилення, що використовується для уникнення компенсації позитивних і негативних різниць;

n – кількість учасників досліджуваної групи;

$n - 1$ – число ступенів свободи, яке застосовується при оцінці вибіркової дисперсії для забезпечення більш точного статистичного оцінювання.

Таблиця 2.1.

Отримані результати MTQ48 ($M \pm SD$):

Група	Загальний рівень надійності	Емоційний та життєвий контроль	Наполегливість, орієнтація на завершення дій	Ставлення до труднощів	Упевненість у собі та міжособистісній взаємодії

Юніори (n=20)	147.4 ± 18.2	28,1	30,4	39,5	49,3
Аматори (n=20)	164.9 ± 15.6	32,9	36,1	41,7	52,1
Професіонал и (n=20)	182.6 ± 13.1	39,4	42,5	46,8	59,9

За наведеними результатами можна побачити, що професійні футболісти мають високі значення за всіма шкалами, що характеризує їх як стійких до стресу, впевнених та дисциплінованих. Юніори демонструють нижчі показники наполегливості та контролю, що є типовим для вікової групи 17–19 років.

Шкала тривоги Спілбергера–Ханіна (STAI). Використовувалася для визначення ситуативної та особистісної тривожності, що дозволяє оцінити емоційну стабільність спортсменів [16].

Дві шкали:

- Ситуативна тривожність;
- Особистісна тривожність.

Бали за пунктами кожної шкали сумувалися окремо:

- мінімум – 20 балів
- максимум – 80 балів

Отримані значення інтерпретувалися:

- до 30 – низький рівень тривожності;
- 31–45 – помірний;
- понад 46 – високий.

Таблиця 2.2.

Середні результати STAI (M ± SD):

Група	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Юніори	49.2 ± 6.8	47.5 ± 7.3
Аматори	44.7 ± 5.9	42.3 ± 6.1

Професіонали	38.4 ± 6.2	37.1 ± 5.5
--------------	------------	------------

За наведеними результатами можна побачити, що ситуативна тривога знижується зі зростанням кваліфікації. Професіонали демонструють низький рівень тривоги, що пов'язано з досвідом і стабільною саморегуляцією.

Тест мотивації досягнення успіху Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ), який містить 13 пунктів (7 – орієнтація на завдання, 6 – орієнтація на его). Формат: 5-бальна шкала (1 – повністю не згоден ... 5 – повністю згоден) [58].

Методика дозволяє визначити дві незалежні мотиваційні орієнтації спортсмена:

- Task orientation – орієнтація на завдання;
- Ego orientation – орієнтація на результат/его.

Алгоритм підрахунку результатів

Первинна обробка результатів здійснювалася шляхом підсумовування балів за відповідями на пункти, що входять до відповідної шкали. Для підвищення порівнюваності результатів між шкалами з різною кількістю пунктів використовувався показник середнього бала, який обчислювався за формулою:

$$\text{Score} = \frac{\sum X}{k}$$

де:

Score – середній показник мотиваційної орієнтації за відповідною шкалою (Task або Ego);

$\sum X$ – сумарна кількість балів за всіма пунктами конкретної шкали, отриманих респондентом;

X – числове значення відповіді респондента на окремий пункт опитувальника (від 1 до 5);

k — кількість пунктів у відповідній шкалі:

- для шкали Task orientation – k = 7;
- для шкали Ego orientation – k = 6.

Таким чином, індивідуальний показник кожної мотиваційної орієнтації варіюється у діапазоні від 1 до 5 балів, де:

- більш високі значення Task orientation вказують на домінування орієнтації на особистий розвиток, навчання, самовдосконалення та процес виконання діяльності;
- більш високі значення Ego orientation свідчать про спрямованість на порівняння з іншими, перевершення суперників та підтвердження власної компетентності через результат.

Таблиця 2.3.

Результати TEOSQ ($M \pm SD$):

Група	Task orientation	Ego orientation
Юніори	4.21 \pm 0.44	3.38 \pm 0.52
Аматори	4.05 \pm 0.39	3.12 \pm 0.47
Професіонали	4.34 \pm 0.41	2.89 \pm 0.48

За наведеними результатами можна побачити, усі групи мають високі показники орієнтації на майстерність; у професіоналів нижчий Его-компонент, що асоціюється зі стабільною довготривалою внутрішньою мотивацією.

Тест саморегуляції поведінки Self-Regulation of Learning – Self-Report Scale for Sport Practice (SRL-SSSP). Методика має п'ять підшкал: постановка цілей, планування, самоконтроль, самокорекція, відповідальність та самооцінка регуляції. У італійській адаптації футболістів також було підтверджено п'ятифакторну структуру. Методика призначена саме для спортсменів/футболістів; орієнтована на навчальну й тренувальну діяльність, що близько до процесу підготовки та саморегуляції [51].

Опитувальник містить 32 твердження, що оцінюються респондентами за 5-бальною шкалою. На першому етапі здійснювався підрахунок балів, отриманих за відповідями на всі 32 пункти опитувальника. Бали за окремими твердженнями підсумовувалися відповідно до логіки методики та формували загальний показник саморегуляції.

Для забезпечення уніфікації результатів і можливості порівняння показників між респондентами застосовувався лінійний перерахунок у стандартизовану 100-бальну шкалу, який здійснювався за формулою:

$$\text{Index} = \frac{\text{Raw score}}{\text{Max score}} \times 100$$

де:

Index – інтегральний індекс загальної саморегуляції поведінки спортсмена, представлений у відсотковому (100-бальному) форматі;

Raw score – сумарна кількість балів, отриманих респондентом за всіма 32 пунктами опитувальника SRL-SSSP;

Max score – максимально можливий бал за методикою, який обчислюється як добуток кількості пунктів на максимальний бал за один пункт:

$$\text{Max score} = 32 \times 5 = 160$$

- 100 – коефіцієнт масштабування, який переводить сирі значення у відсоткову систему оцінювання.

Інтерпретація індексу

Отриманий індекс саморегуляції варіюється в діапазоні від 0 до 100 балів, де:

- 0–39 балів – низький рівень саморегуляції (імпульсивність, труднощі планування та контролю діяльності);

- 40–69 балів – середній рівень саморегуляції (часткова сформованість регуляторних процесів);

- 70–100 балів – високий рівень саморегуляції (усвідомлене цілепокладання, самоконтроль і стійкість до зовнішніх впливів).

Таблиця 2.4.

Результати (у перерахунку на 100-бальну шкалу):

Група	Загальний рівень саморегуляції

Юніори	61.7 ± 8.1
Аматори	68.9 ± 7.4
Професіонали	78.2 ± 6.5

За наведеними результатами можна побачити, що професіонали демонструють високорозвинену систему саморегуляції, що є основою їх стабільної надійності в змаганнях.

Тест стресостійкості та соціальної адаптації Холмса–Раге. Використано для визначення індексу стресового навантаження та потенціалу адаптаційних можливостей футболістів [32].

Показник: Life Change Units (LCU), індекс стресового навантаження за останні 12 місяців.

Тест включає 43 життєві події, кожна з яких має фіксовану вагу в балах LCU. Значення LCU були визначені авторами методики на основі емпіричних досліджень і відображають відносну стресогенність кожної події.

Алгоритм підрахунку

- Учасники відмічали події, що траплялися протягом останніх 12 місяців.
- Значення LCU для обраних пунктів підсумовувалися.
- Загальний індекс стресового навантаження інтерпретувався відповідно до стандартної шкали ризику.

Отриманий індекс інтерпретувався відповідно до класичної шкали ризику Холмса–Раге:

- до 149 балів LCU – низький рівень стресового навантаження; характеризує достатні адаптаційні ресурси та високий рівень стресостійкості;
- 150–299 балів LCU – помірний рівень стресового навантаження; супроводжується зростанням напруження адаптаційних механізмів і підвищеним ризиком психофізіологічних порушень;

- 300 балів LCU і вище – високий рівень стресового навантаження; вказує на значну перевагу адаптаційних систем та високий ризик дезадаптації.

Таблиця 2.5.

Результати LCU (M ± SD):

Група	LCU
Юніори	196.2 ± 35.4
Аматори	178.5 ± 31.8
Професіонали	162.7 ± 28.9

За наведеними результатами можна побачити, що найбільший стрес — у юніорів (перехідний вік, навчальні навантаження, невизначеність щодо кар'єри). Професіонали мають найнижчі значення, що пов'язано з усталеним життєвим і спортивним статусом.

Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS). Методика Р. Нідефера дозволяє оцінити концентрацію, розподіл та стійкість уваги, що є важливими складовими психологічної надійності в умовах змагань [46]. Також методика дозволяє всебічно проаналізувати індивідуальний профіль спрямованості, широти та стійкості уваги в умовах діяльності з високим рівнем психоемоційного навантаження.

Опитувальник TAIS містить 144 твердження, кожне з яких передбачає дихотомічну відповідь:

- «так» – твердження характерне для респондента;
- «ні» – твердження не характерне.

Пункти розподілені між низкою тематичних шкал, що відображають різні стилі уваги та міжособистісної взаємодії.

У межах даного дослідження аналізувалися базові увагові шкали, найбільш релевантні до футбольної діяльності:

- Broad External Attention (BET) – широка зовнішня увага;
- Broad Internal Attention (BIT) – широка внутрішня увага;

- Narrow External Attention (NET) – вузька зовнішня увага;
- Narrow Internal Attention (NIT) – вузька внутрішня увага;
- Overload by External Stimuli (OET) – перевантаження зовнішніми стимулами;
- Overload by Internal Stimuli (OIT) – перевантаження внутрішніми стимулами.

На першому етапі обробки результатів кожна відповідь була закодована відповідно до авторського ключа методики:

- для більшості пунктів відповідь «так» = 1 бал;
- відповідь «ні» = 0 балів;
- для окремих тверджень застосовувалося зворотне кодування (1 бал за відповідь «ні»), що враховувалося згідно з ключем.

Для кожного респондента здійснювалося:

- Групування пунктів за відповідними шкалами.
- Підрахунок сумарної кількості відповідей “так” (з урахуванням реверсивних пунктів):

$$Raw\ Score = \sum_{i=1}^k X_i$$

де:

- Raw Score – сирій показник шкали;
- X_i – кодована відповідь на i -й пункт (0 або 1);
- k – кількість пунктів шкали.

Сирі бали не використовувалися для міжгрупових порівнянь напряду, оскільки різні шкали мають різну кількість пунктів.

Стандартизація результатів (Т-бали)

На наступному етапі сирі значення переводилися у стандартизовані Т-бали з використанням нормативних таблиць ТАІS:

- середнє значення (M) = 50;
- стандартне відхилення (SD) = 10.

Формула стандартизації мала вигляд:

$$T = 50 + 10 \times \frac{X - M_{norm}}{SD_{norm}}$$

де:

T – стандартизований T-бал;

X – сирій показник респондента;

M_{norm} – середнє нормативне значення;

SD_{norm} – стандартне відхилення нормативної вибірки.

Стандартизація забезпечила порівнянність показників між футболістами різного віку та рівня кваліфікації.

Таблиця 2.6.

Показники шкал уваги за методикою TAIS у футболістів різної кваліфікації (M ± SD)

Шкала TAIS	Юніори (n=20)	Аматори (n=20)	Професіонали (n=20)
BET	46.2 ± 7.1	49.8 ± 6.4	54.3 ± 5.8
BIT	47.9 ± 6.8	50.6 ± 6.1	53.5 ± 6.0
NET	44.7 ± 7.5	51.2 ± 6.3	55.1 ± 5.2
NIT	48.1 ± 6.9	52.4 ± 6.0	54.8 ± 5.4
OET	56.3 ± 8.0	49.6 ± 6.7	45.2 ± 5.6
OIT	54.8 ± 7.6	50.3 ± 6.5	46.1 ± 5.9

Отримані дані свідчать про чітку залежність параметрів уваги від рівня спортивної кваліфікації. Професійні футболісти демонстрували статистично вищі показники як широкої, так і вузької уваги, що вказує на їхню здатність ефективно переробляти великий обсяг ігрової інформації та швидко концентруватися на ключових стимулах у критичних моментах матчу.

Водночас у юнаків виявлено підвищені значення за шкалами перевантаження уваги, що може свідчити про недостатню сформованість механізмів селекції інформації та вищу чутливість до стресових подразників у передзмагальний період.

Таким чином, результати ТАІS підтверджують, що увага є важливим компонентом психологічної надійності футболістів, а її розвиток зумовлений не лише віком, але й систематичним досвідом змагальної діяльності та рівнем психічної саморегуляції.

Дослідження проводилося у звичних умовах тренувального процесу за тиждень до початку змагального періоду. Загальний час тестування становив близько 70 хвилин. Перед початком кожен футболіст отримував інструкцію, що підкреслювала добровільність участі та конфіденційність результатів.

Висновки до розділу 2.

У другому розділі роботи було детально обґрунтовано організацію та методику емпіричного дослідження особливостей психологічної надійності футболістів до змагальної діяльності. Визначена мета, сформульовані завдання та гіпотеза дослідження забезпечили логічну побудову емпіричної частини роботи й дозволили цілісно підійти до вивчення психологічної надійності як інтегральної особистісної характеристики, що формується в умовах спортивної діяльності.

Дослідження було організовано з урахуванням принципів науковості, репрезентативності та етичної коректності. Вибірка, до якої увійшли 60 футболістів різного віку й рівня кваліфікації, дала змогу здійснити порівняльний аналіз психологічних показників у юніорів, аматорів і професійних гравців та простежити динаміку розвитку психологічної надійності залежно від спортивного досвіду та змагальної практики. Чітко визначені критерії відбору учасників забезпечили однорідність груп за ключовими параметрами та підвищили достовірність отриманих результатів.

Застосування комплексного психодіагностичного інструментарію, який включав методики MTQ-48, STAI, TEOSQ, SRL-SSSP, ТАІS і тест Холмса–Page, дозволило всебічно оцінити емоційні, мотиваційні, когнітивні та регуляторні компоненти психологічної надійності футболістів. Кожна методика була

використана відповідно до авторських рекомендацій, із чітко визначеним алгоритмом підрахунку первинних і стандартизованих показників, що забезпечило коректність кількісної обробки даних та можливість міжгрупового порівняння.

Процедура дослідження, проведена у передзмагальний період у звичних для спортсменів умовах тренувального процесу, сприяла отриманню екологічно валідних показників психологічного стану футболістів. Чітка структура етапів дослідження — від підготовчого до аналітичного — дала змогу системно організувати збір, обробку та інтерпретацію емпіричних даних.

Отже, розроблена методика емпіричного дослідження є методологічно обґрунтованою, статистично коректною та адекватною поставленим завданням. Вона створює надійну основу для подальшого кількісного аналізу результатів, інтерпретації виявлених закономірностей і формулювання обґрунтованих висновків щодо ролі психологічної надійності у забезпеченні стабільності та ефективності змагальної діяльності футболістів.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ТА АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Для аналізу результатів використовувалися методи математичної статистики:

- *Дескриптивна статистика* (середні значення, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації) — для опису вибірки.

- *t-критерій Стьюдента* — для порівняння середніх значень між групами.

- *Кореляційний аналіз Пірсона (r)* — для виявлення зв'язків між показниками психологічної надійності, тривожності, мотивації та стресостійкості.

- *Регресійний аналіз* — для визначення предикторів психологічної надійності.

- *Критерій Манна–Уїтні* застосовувався для перевірки відмінностей при нерівномірному розподілі.

Надійність результатів забезпечувалася дотриманням принципів валідності методик, репрезентативності вибірки, а також триетапним контролем достовірності (внутрішня узгодженість, міжгрупова перевірка, аналіз помилок).

На першому етапі статистичного аналізу даних було застосовано методи дескриптивної статистики, метою яких було узагальнення результатів психологічної діагностики та отримання базових кількісних характеристик рівня психологічної надійності футболістів у межах кожної досліджуваної групи. Аналіз проводився окремо для юніорів, футболістів аматорського рівня та професійних гравців.

Вихідними даними для розрахунків слугували індивідуальні загальні бали за методикою MTQ-48, отримані кожним із 60 респондентів. Далі всі обчислення виконувалися окремо для кожної групи ($n = 20$).

Обчислювалися:

- **середнє арифметичне значення (M):**

$$M = \frac{\sum X_i}{n}$$

де:

M – середнє арифметичне значення показника психологічної надійності (або окремої шкали MTQ-48) у досліджуваній групі;

$\sum X_i$ – сума індивідуальних показників (сирих балів) за відповідною шкалою MTQ-48 для всіх учасників групи;

X_i – індивідуальний результат i -го респондента за шкалою або загальним індексом психологічної надійності;

n – кількість досліджуваних осіб у відповідній вибірці (у даному дослідженні $n = 20$ для кожної групи).

- **стандартне відхилення (SD):**

$$SD = \frac{\sqrt{\sum (X_i - M)^2}}{n - 1}$$

де:

SD – стандартне відхилення, яке відображає ступінь розсіювання індивідуальних значень відносно середнього показника у групі;

\sum – знак підсумовування значень для всіх учасників групи;

X_i – індивідуальний показник психологічної надійності i -го респондента;

M – середнє арифметичне значення показника у групі;

$(X_i - M)$ – відхилення індивідуального значення респондента від середнього значення групи;

$(X_i - M)^2$ – квадрат відхилення, що використовується для уникнення компенсації позитивних і негативних різниць;

n – кількість учасників досліджуваної групи;

$n - 1$ – число ступенів свободи, яке застосовується при оцінці вибіркової дисперсії для забезпечення більш точного статистичного оцінювання.

- **коефіцієнт варіації (V , %).**

$$V = \frac{SD}{M} \times 100\%$$

Де:

V – коефіцієнт варіації у відсотках.

Інтерпретація:

- до 10% – низька варіативність;
- 10–20% – середня;
- понад 20% – висока варіативність показника.

Таблиця 3.1.

Показники шкал уваги за методикою ТАІS у футболістів різної кваліфікації
($M \pm SD$)

Група	М (бали)	SD	V, %
Юніори (n=20)	147.4	18,2	12,3
Аматори (n=20)	164.9	15,6	9,5
Професіонали (n=20)	182.6	13,1	7,2

Отримані результати свідчать про поступове зростання рівня психологічної надійності зі збільшенням кваліфікації футболістів. Найбільш однорідною виявилася група професійних гравців, що вказує на стабільність психологічних характеристик у спортсменів високого рівня.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між показниками психологічної надійності футболістів різної спортивної кваліфікації було застосовано *t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок*. Зазначений критерій дозволяє встановити, чи є спостережувана різниця між середніми значеннями двох груп випадковою, чи зумовленою реальними відмінностями у досліджуваних характеристиках.

Перед проведенням аналізу було враховано такі умови:

- вибірки є незалежними (різні групи футболістів);
- кількість учасників у кожній групі однакова ($n = 20$);
- вимірювана змінна (загальний бал MTQ-48) має інтервальний характер;
- розподіл даних є близьким до нормального (на що вказують помірні значення SD та $V < 15\%$).

Формула розрахунку t-критерію Стьюдента:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{SD_1^2}{n_1} + \frac{SD_2^2}{n_2}}}$$

де:

- M_1, M_2 – середні арифметичні значення показника в першій та другій групах;
- SD_1, SD_2 – стандартні відхилення в відповідних групах;
- n_1, n_2 – обсяг вибірок (у даному дослідженні по 20 осіб);
- t – емпіричне значення t-критерію.

Приклади розрахунків для порівнюваних груп

1. Порівняння груп «Юніори – аматори»

- $M_1 = 147,4, SD_1 = 18,2$;
- $M_2 = 164,9, SD_2 = 15,6$;
- $n_1 = n_2 = 20$.

$$t = \frac{147,4 - 164,9}{\sqrt{\frac{18,2^2}{20} + \frac{15,6^2}{20}}}$$

$$t = \frac{-17,5}{\sqrt{16,56 + 12,17}} = \frac{-17,5}{5,36} \approx -3,12$$

За модулем: $t = 3,12$.

При кількості ступенів свободи критичне значення при $df = n_1 + n_2 - 2 = 38$ критичне значення при $p = 0,01$ становить 2,71.

Отримане t -значення перевищує критичне, отже різниця є статистично значущою ($p < 0,01$).

2. Порівняння груп «Аматори – професіонали»

Вихідні дані:

- $M_1 = 164,9, SD_1 = 15,6;$

- $M_2 = 182,6, SD_2 = 13,1.$

$$t = \frac{164,9 - 182,6}{\sqrt{\frac{15,6^2}{20} + \frac{13,1^2}{20}}}$$

$$t = \frac{-17,7}{\sqrt{12,17 + 8,58}} = \frac{-17,7}{4,85} \approx -3,64$$

Отримане $t = 3,64$, що відповідає рівню значущості $p < 0,01$, і свідчить про достовірні відмінності між групами.

3. Порівняння груп «Юніори – професіонали»

Вихідні показники:

- $M_1 = 147,4, SD_1 = 18,2;$

- $M_2 = 182,6, SD_2 = 13,1.$

$$t = \frac{147,4 - 182,6}{\sqrt{\frac{18,2^2}{20} + \frac{13,1^2}{20}}}$$

$$t = \frac{-35,2}{\sqrt{16,56 + 8,58}} = \frac{-35,2}{5,01} \approx -6,87$$

Значення $t = 6,87$, значно перевищує критичні значення навіть для рівня $p < 0,001$, що свідчить про високу статистичну значущість виявлених відмінностей.

Отримані результати t -критерію Стьюдента засвідчують наявність статистично значущих відмінностей між усіма досліджуваними групами футболістів за рівнем психологічної надійності. При цьому спостерігається чітка тенденція до зростання показників у міру підвищення спортивної кваліфікації.

Найбільший розрив виявлено між юніорами та професійними гравцями, що підтверджує визначальну роль змагального досвіду, систематичних психічних навантажень і сформованих механізмів саморегуляції у розвитку психологічної надійності футболістів.

Для виявлення взаємозв'язків між рівнем психологічної надійності футболістів та пов'язаними психологічними характеристиками було застосовано **кореляційний аналіз Пірсона (r)**. Цей метод дозволяє визначити напрям і силу лінійного зв'язку між двома кількісними змінними.

Розрахунок коефіцієнта здійснювався за класичною формулою:

$$r = \frac{\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X_i - \bar{X})^2 \cdot \sum(Y_i - \bar{Y})^2}}$$

де:

r – коефіцієнт кореляції Пірсона;

X_i – індивідуальне значення першої змінної (наприклад, MTQ-48);

Y_i – індивідуальне значення другої змінної (наприклад, STAI-S);

\bar{X}, \bar{Y} – середні арифметичні значення відповідних змінних у вибірці;

i – номер досліджуваного (від 1 до 60).

Послідовність виконання розрахунків

На практиці розрахунок здійснювався в кілька етапів:

1. Обчислення середніх значень

Для кожної змінної (MTQ-48, STAI, SRL-SSSP тощо) обчислювалося середнє арифметичне значення \bar{X}, \bar{Y} .

2. Центрування даних

Для кожного учасника визначалося відхилення індивідуального показника від середнього:

$$(X_i - \bar{X}), (Y_i - \bar{Y})$$

3. Множення відхилень

Для кожної пари змінних обчислювався добуток відхилень:

$$(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})$$

4. Підсумовування значень

Обчислювалася сума добутків відхилень для всіх 60 учасників:

$$\sum (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})$$

5. Нормування

Отримане значення ділилося на добуток квадратних коренів із сум квадратів відхилень кожної змінної, що забезпечує зведення коефіцієнта до діапазону від -1 до $+1$.

Приклад логіки розрахунку (MTQ-48 \times STAI-S)

Для кожного футболіста враховувалися:

- загальний бал MTQ-48;
- показник ситуативної тривожності (STAI-S).

У тих спортсменів, у яких значення MTQ-48 було вищим за середнє, значення STAI-S переважно виявлялося нижчим за середнє. У результаті добутки відхилень мали від'ємний знак, що призвело до формування негативного коефіцієнта кореляції $r = -0,62$.

Перевірка статистичної значущості кореляції

Для перевірки значущості коефіцієнта використовувався t -розподіл:

$$t = r \cdot \sqrt{\frac{n - 2}{1 - r^2}}$$

де:

$n = 60$ – обсяг вибірки;

r – обчислений коефіцієнт кореляції.

Отримані t -значення порівнювалися з критичними значеннями при $df = n - 2 = 58$. Усі наведені коефіцієнти перевищували критичний поріг для рівня $p < 0,01$, а для більшості зв'язків – $p < 0,001$.

Таблиця 3.2.

Логіка отриманих кореляцій

Показник	Пояснення зв'язку
----------	-------------------

STAI-S ($r = -0,62$)	Вища психологічна надійність → менша реактивна тривожність у передзмагальний період
STAI-T ($r = -0,58$)	Стійкі особистісні ресурси знижують базовий рівень тривоги
SRL-SSSP ($r = 0,71$)	Саморегуляція виступає провідним механізмом забезпечення надійності
TEOSQ (Task) ($r = 0,54$)	Орієнтація на процес і завдання підтримує стабільність діяльності
Holmes–Rahe ($r = -0,49$)	Накопичене стресове навантаження знижує психологічну ефективність

Кореляційний аналіз підтвердив, що психологічна надійність футболістів є інтегративним показником, тісно пов'язаним із саморегуляцією та мотиваційною орієнтацією, і водночас чутливим до негативного впливу тривожності та стресу. Отримані зв'язки мають системний характер і узгоджуються з сучасними моделями психологічної підготовки спортсменів.

Для визначення психологічних чинників, що зумовлюють рівень психологічної надійності футболістів у змагальній діяльності, було застосовано множинний лінійний *регресійний аналіз*. Зазначений метод дозволяє оцінити одночасний внесок кількох незалежних змінних у варіативність одного залежного показника.

Залежна змінна (Y)

- Психологічна надійність — загальний бал за методикою MTQ-48.

Незалежні змінні (X)

До моделі було включено психологічні показники, які продемонстрували статистично значущі кореляції з психологічною надійністю:

- Саморегуляція поведінки (загальний індекс SRL-SSSP);
- Ситуативна тривожність (STAI-S);

- Орієнтація на завдання (Task orientation, TEOSQ);
- Стресове навантаження (індекс Холмса–Page).

Кількість досліджуваних — $N = 60$

Модель оцінювалася у вигляді класичного рівняння множинної лінійної регресії:

$$Y = b_0 + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + b_4X_4 + \varepsilon$$

де:

Y – психологічна надійність (MTQ-48);

b_0 – константа (вільний член);

$b_1 \dots b_4$ – часткові регресійні коефіцієнти;

X_1 – саморегуляція;

X_2 – ситуативна тривожність;

X_3 – орієнтація на завдання;

X_4 – орієнтація на завдання;

ε – залишкова похибка моделі.

Стандартизація змінних і β -коефіцієнти

Перед побудовою моделі всі змінні було стандартизовано (Z -перетворення):

$$Z = \frac{X - \bar{X}}{SD}$$

Це дозволило:

- усунути вплив різних шкал вимірювання;
- отримати стандартизовані регресійні коефіцієнти β , які відображають відносний внесок кожного предиктора.

Наприклад, $\beta = 0,43$ для SRL-SSSP означає, що збільшення саморегуляції на 1 стандартне відхилення зумовлює зростання психологічної надійності в середньому на $0,43 SD$ за умови фіксованості інших змінних.

Оцінка коефіцієнтів регресії

Оцінка коефіцієнтів здійснювалася методом найменших квадратів (OLS), який мінімізує суму квадратів відхилень емпіричних значень від теоретично прогнозованих:

$$\sum (Y_i - \hat{Y}_s)^2 \rightarrow \min$$

Для кожного коефіцієнта обчислювалося t -значення:

$$t = \frac{\beta}{SE_{\beta}}$$

де:

β – стандартизований регресійний коефіцієнт;

SE_{β} – стандартна похибка коефіцієнта.

Отримані t -значення порівнювалися з критичними при $df = N - k - 1 = 60 - 4 - 1 = 55$.

Предиктор	Пояснення
Саморегуляція ($\beta = 0,43$)	Найсильніший позитивний предиктор, який забезпечує стабільність дій, контроль емоцій та поведінки
Ситуативна тривожність ($\beta = -0,31$)	Зростання реактивної тривоги знижує психологічну надійність у змагальних умовах
Орієнтація на завдання ($\beta = 0,27$)	Процесно-цільова мотивація посилює здатність спортсмена утримувати ефективність
Стресове навантаження ($\beta = -0,19$)	Кумулятивний життєвий стрес негативно впливає на змагальну стійкість

Оцінка загальної якості моделі

Коефіцієнт детермінації (R^2)

$$R^2 = 0,62$$

Це означає, що 62 % варіативності психологічної надійності спортсменів пояснюється включеними до моделі змінними.

Перевірка значущості всієї моделі (F-критерій)

$$F = \frac{R^2/k}{(1 - R^2)/(N - k - 1)}$$

де:

$k = 4$ – кількість предикторів;

$N = 60$ – обсяг вибірки.

Отримане значення $F(4,55) = 22,4$; $p < 0,001$, що свідчить про високу статистичну значущість моделі в цілому.

Результати *регресійного аналізу* засвідчили, що психологічна надійність футболістів формується як багатокомпонентна система, провідну роль у якій відіграє саморегуляція поведінки. Негативний внесок ситуативної тривожності та стресового навантаження підтверджує значущість емоційної стабільності у передзмагальний період. Отримана модель логічно узгоджується з теоретичними уявленнями про психологічну надійність спортсменів та емпіричними даними попередніх досліджень.

Для порівняння рівня ситуативної тривожності (STAI-S) між групами юніорів та професійних футболістів було застосовано *непараметричний критерій Манна–Уїтні (U)*.

Вхідні дані для розрахунку

- Група 1: юніори ($n_1 = 20$)
- Група 2: професіонали ($n_2 = 20$)
- Змінна: ситуативна тривожність (STAI-S)
- Тип шкали: кількісна, порядкова придатна для ранжування

Первинні бали STAI-S обох груп об'єднувалися в одну загальну вибірку (40 значень), незалежно від групової належності.

Усі значення впорядковувалися за зростанням, після чого кожному значенню присвоювався ранг:

- найменше значення → ранг 1
- найбільше значення → ранг 40

У випадку однакових значень використовувався середній ранг.

Обчислювалася сума рангів окремо для кожної групи:

R_1 – сума рангів юніорів

R_2 – сума рангів професіоналів

У дослідженні було встановлено, що юніори мали вищі ранги, що вже на етапі ранжування свідчило про більші значення тривожності.

Критерій Манна–Уїтні розраховувався за формулою:

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R_2$$

де:

n_1, n_2 – чисельність груп;

R_1, R_2 – суми рангів відповідних груп.

За результатами обчислень отримувалися два значення U ; для інтерпретації обирався менший з них.

У дослідженні було отримано: $U = 82,5$

Перевірка статистичної значущості

Критичне значення

При:

- $n_1 = 20$

- $n_2 = 20$

- рівні значущості $\alpha = 0,01$

критичне значення $U_{кр} \approx 127$ (за таблицями критичних значень Манна–Уїтні).

Оскільки:

$$U_{емп} = 82,5 < U_{кр}$$

відмінності між групами вважаються статистично значущими на рівні $p < 0,01$

Нормалізоване Z-перетворення (для пояснення)

За достатнього обсягу вибірки додатково може обчислюватися Z-значення:

$$Z = \frac{U - \frac{n_1 n_2}{2}}{\sqrt{\frac{n_1 n_2 (n_1 + n_2 + 1)}{12}}}$$

У даному дослідженні отримане значення Z відповідало рівню значущості $p < 0,01$, що підтверджує надійність висновків.

Отримані результати свідчать, що юніори демонструють статистично вищий рівень ситуативної тривожності у передзмагальний період порівняно з професійними футболістами. Підвищена тривожність у молодших спортсменів може бути зумовлена недостатнім змагальним досвідом, менш сформованими механізмами емоційної саморегуляції та підвищеною чутливістю до ситуацій оцінювання результату.

Ці дані логічно узгоджуються з результатами параметричного та кореляційного аналізу і підтверджують доцільність використання непараметричних методів у дослідженні психологічних станів спортсменів.

Таким чином, організація емпіричного дослідження передбачала використання комплексного підходу, який охоплює психодіагностику, кількісний аналіз і порівняльне вивчення психологічних особливостей футболістів різного рівня кваліфікації. Використання методик, спрямованих на оцінку емоційних, когнітивних і мотиваційних характеристик, дало змогу сформувати цілісну картину структури психологічної надійності в контексті змагальної готовності.

3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку психологічної надійності футболістів

Психологічна підготовка має стати невід'ємною складовою щотижневого мікроциклу підготовки, а не епізодичним заходом. Ефективність інтервенцій підвищується, коли психологічні вправи інтегровані в тренування (короткі вправи перед/після тренування), коли існує регулярний моніторинг і коли програми індивідуалізовані під вікові, позиційні та особистісні особливості

гравців [47]. Системні огляди показують, що PST-підходи найчастіше ефективні саме у поєднанні декількох технік (стрес-менеджмент, самонавіювання, візуалізація, mindfulness), а не як одиничні заходи [60].

Для практичної реалізації рекомендовано дотримуватись таких принципів:

Інтегрованість — щотижневі «міні-блоки» (2–5 хв) у кожному тренуванні + 1–2 спеціалізовані сесії PST на тиждень.

Індивідуалізація — програми адаптуються під індивідуальний профіль (рівень тривожності, увага, мотивація, стаж).

Системність і поступовість — мінімум 8–12 тижнів для базового курсу з подальшими підтримуючими сесіями; відстеження ефекту шляхом повторних вимірювань.

Мультидисциплінарність — робота тренера, спортивного психолога, лікаря та тренера з кондиціонування для координації фізичних і психологічних навантажень [47].

Детальна практична програма (базовий курс) та набір інструментів для тренера/психолога, які легко інтегруються в підготовку футбольних команд.

Базова 8–12-тижнева програма розвитку психологічної надійності (структура)

Мета курсу — підвищити інтегральний рівень надійності через розвиток саморегуляції, зниження ситуативної тривожності, тренування концентрації та закріплення стійкої мотивації. Рекомендований обсяг: 2 сесії/тиждень (1 групова 30–45 хв + 1 індивідуальна 20–30 хв) або 1 групова + щоденні 5–10-хв індивідуальні вправи.

Семитижневий приклад (адаптується до 8–12 тижнів):

Тижні 1–2 — діагностика (MTQ48, SRL-SSSP, STAI, TAIS), введення у самоспостереження, основи дихальних технік (діафрагмальне дихання, «4-4-4»), короткий щоденник самоспостереження.

Тижні 3–4 — базові техніки релаксації (PMR), робота з автоматичними негативними думками (рефреймінг), короткі процедури самонавіювання для передматчевих ситуацій.

Тиждні 5–6 — тренування уваги (ТАІS-орієнтовані вправи): вправи на вузький/широкий фокус, переключення уваги, імітації відволікаючих умов; започаткування mindfulness-практик (10–15 хв, 3–4 рази/тиждень).

Тиждень 7 — візуалізація і імеджері (контекстна візуалізація складних ігрових моментів + емоційна регуляція у візуалізації).

Тиждень 8 — інтеграція: створення передматчевих ритуалів (послідовність: дихання → якір-фраза → фокус), моделювання стрес-реплік у тренуванні (стрес-інокуляція).

Після базової програми проводити оцінку змін (повтор MTQ48, STAI, SRL-SSSP) і за потреби запускати підтримувальні «бустер»-курси [47, 54].

Конкретні техніки та вправи

Дихальні практики (контроль автономної реакції). Діафрагмальне дихання та «4-4-4» (4 с. вдих, 4 с. утримання, 4 с. видих) — 3–5 хв перед відповідальними вправами або матчем. Доведена ефективність у зниженні активації і зменшенні ситуативної тривожності.

Прогресивна м'язова релаксація (PMR). Короткі сесії (8–12 хв) після тренування або ввечері — корисні для відновлення та зниження соматичного компонента тривоги.

Self-talk (самонавіювання) та «якір-фрази». Індивідуально підібрані короткі фрази (1–3 слова/фрази) для швидкої мобілізації/розслаблення. Важливо тренувати їх у тренувальній моделі, щоб забезпечити трансфер у матчі.

Візуалізація. Покрокова візуалізація (образ → дія → відчуття → результат) у поєднанні з емоційною регуляцією; 5–10 хв перед матчем або у відновлювальній сесії.

Mindfulness і увага. Короткі mindfulness-практики (10–15 хв, 3–4 рази/тиждень) покращують контроль уваги, зменшують ментальне «блукання» і знижують тривожність [54].

ТАІS-орієнтовані вправи. Вправи на розвиток вузького/широкого фокусу та переключення уваги (серії 60–90 с з перервою) — застосовуються на розминці для позиційних специфік [46].

Технологічні й біологічні інструменти

HRV-біофідбек. Тренування варіабельності серцевого ритму для навчання регуляції автономної нервової системи; короткі сесії (10–20 хв) дають об'єктивний зворотний зв'язок і сприяють підвищенню стійкості до стресу.

Нейрофідбек. Може використовуватись для тренування концентрації і регулювання активаційного рівня, але потребує кваліфікованого персоналу та стандартизованих протоколів.

VR-імітації. Віртуальні сценарії стресових ігрових моментів для «репетицій» передматчевих стратегій і тренування емоційної регуляції (перспективний напрямок досліджень) [52].

Стратегії формування емоційної стійкості, концентрації уваги та мотиваційної стабільності.

Формування емоційної стійкості.

Емоційна стійкість формується через поєднання когнітивних, поведінкових і соціально-психологічних заходів. Практично доцільні такі кроки:

Створення «плану відновлення» після помилки. Чітка послідовність дій після помилки (зупинитися → подих → коротке самонавіювання → повернутися в дію) допомагає утримувати фокус і зменшувати негативні наслідки емоційних переливів.

Стрес-інокуляція. Поступове моделювання стресових умов у тренуванні (штучні шумові й часові обмеження, серії пенальті під тиском) формує адаптацію й знижує реактивність у реальних матчах.

Підтримка командної культури. Конструктивний фідбек, обговорення помилок у форматі «що ми можемо змінити» без стигми, групові обговорення успіхів і невдач — важливий ресурс для розвитку резильєнтності [62].

Розвиток концентрації уваги і увагових стратегій

Концентрація уваги — ключова компонентна частина психологічної надійності. Рекомендації:

Щоденні короткі вправи на фокус (2–5 хв). Інтегрувати вправи на вузький та широкий фокус у розминку.

Навчання переключення уваги. Серії вправ, де гравець має швидко переключатися між зовнішніми маркерами й внутрішніми сигналами — імітують вимоги матчу.

Mindfulness-тренування. Систематичні практики підвищують здатність утримувати увагу в теперішньому моменті та знижують відволікаючу реакцію [54, 47].

Індивідуальна діагностика (TAIS). Використання інструментів діагностики для підбору вправ: гравці з тенденцією до ширшого фокусу потребують вправ на звуження уваги і навпаки [46].

Мотиваційна стабільність і орієнтація.

Мотиваційна складова має ключове значення для стійкості виконання:

Фокус на task-орієнтації. Надати пріоритет формуванню процес-орієнтованих цілей (покращення навички, контроль процесу) над его-орієнтацією (порівняння з іншими). Task-орієнтація асоціюється з вищою стабільністю поведінки [24].

Налаштування підцілей і журнал успіхів. Розбивання глобальних цілей на конкретні досяжні підцілі та ведення журналу прогресу підвищує самоефективність і мотиваційний ресурс.

Управління зовнішніми мотиваційними факторами. Нагороди і похвали повинні бути спрямовані на процес (намагання, стратегії) а не лише на результат, щоб уникнути підвищеної тривожності у разі невдач.

Рекомендації для тренерів, спортивних психологів і спортсменів

Для тренерів:

- Інтегруйте 2–3-хвилинні психологічні вправи в початок та кінець тренувань (дихання, фокус-вправа, коротке самонавіювання).
- Розробіть і тренуйте командні передматчеві ритуали: єдині процедури спокою і фокусування, які кожен гравець знає і виконує.
- Працюйте з психологом над повідомленням фідбеку — воно має бути конструктивним, конкретним і орієнтованим на покращення процесу.

- Підтримуйте культуру, де помилки — частина навчання; навчайте гравців алгоритму «відновлення після помилки».

Для спортивних психологів:

- Проводьте системну діагностику (MTQ48, SRL-SSSP, STAI, TAIS) принаймні двічі на сезон; використовуйте дані для індивідуалізації інтервенцій.

- Розробляйте стандартизовані 8–12-тижневі програми PST з вимірjuвальними показниками; документуйте протоколи та результати (для оцінки ефективності й підвищення якості послуг).

- Навчайте тренерський штаб базовим технікам (короткі релаксації, самонавіювання), щоб тренери могли підтримувати гравців у реальному часі.

- Якщо використовуєте нейрофідбек або HRV-біофідбек — робіть це під контролем сертифікованого фахівця та за стандартизованим протоколом [52].

Для спортсменів:

- Щоденні особисті практики: дихання 3–5 хв, 1–2 короткі якір-фрази перед виконаннями, 10-хв mindfulness 3 рази на тиждень.

- Ведення щоденника самоспостереження: короткі записи про настрій, рівень тривожності, що працювало в грі/тренуванні.

- Активна участь у розробці передматчевих ритуалів і підбір особистих якорів разом з психологом.

Ефективність програм має оцінюватися кількісно й якісно. Рекомендовано:

- *Базове тестування* на старті програми (MTQ48, SRL-SSSP, STAI, TAIS).

- *Проміжні вимірювання* щомісяця — короткі анкети самопочуття, суб'єктивна готовність.

- *Оцінка після курсу* (повтор MTQ48, STAI, SRL-SSSP) з розрахунком effect size та статистичної значущості змін.

- *Інтеграція з періодизацією*: у періоди високого фізичного навантаження зменшувати інтенсивність психотренінгів і робити акцент на відновленні; перед важливими матчами — короткі підтримуючі сесії. Оглядові

дослідження підкреслюють потребу узгодження психологічних інтервенцій з фізіологічним станом спортсменів [47].

Психологічна робота в команді має бути етичною: отримання інформованої згоди, дотримання конфіденційності результатів, чітка межа між ролями тренера й психолога. Особливо це стосується глибинних інтервенцій (нейрофідбек, психотерапевтичні методи) — вони вимагають професійної кваліфікації та письмової згоди спортсмена.

На підставі отриманих результатів і оглядів літератури вбачаємо такі пріоритетні напрями майбутніх досліджень:

Лонгітюдні дослідження — відстеження динаміки психологічної надійності з юнацького віку до професіоналізму для виявлення критичних періодів інтервенцій [26].

Рандомізовані контрольовані інтервенції (RCT) — порівняння різних форматів PST (групові vs індивідуальні, mindfulness vs біофідбек) з об'єктивними маркерами (HRV, ігрові показники). Систематичні огляди вказують на дефіцит високоякісних RCT у сфері МТ-інтервенцій [40].

Позиційні програми — розробка специфічних програм для воротарів, захисників, півзахисників і нападників з урахуванням різних психофункціональних вимог.

Технологічні інструменти — стандартизація протоколів нейрофідбеку та VR-імітацій, оцінка їх довгострокової ефективності й безпеки [52].

Культурна та контекстна адаптація інструментів — адаптації SRL-SSSP, MTQ48 та інших інструментів у локальному контексті з валідацією та перекладом.

Розвиток психологічної надійності у футболістів слід трактувати як системне, тривале завдання, що вимагає інтеграції психотехнік у щоденну підготовку, індивідуального підходу та регулярного моніторингу. Комбінація саморегуляційних технік, mindfulness, візуалізації, самонавіювання та, за можливості, біо/нейрофідбеку, у поєднанні з тренерською культурою, яка розглядає помилки як навчальний ресурс, дає найвищі шанси на довготривале

підвищення психологічної надійності та стабільності змагальної діяльності [47, 54].

Висновки до розділу 3.

У третьому розділі роботи здійснено комплексний аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей психологічної надійності футболістів різного рівня спортивної кваліфікації та розроблено практичні рекомендації щодо її цілеспрямованого розвитку у змагальній діяльності. Застосування системи взаємодоповнювальних психодіагностичних методик і сучасних методів математичної статистики забезпечило всебічне, достовірне та науково обґрунтоване вивчення досліджуваної проблеми.

Дескриптивний аналіз показників психологічної надійності засвідчив чітку тенденцію до поступового зростання її рівня зі збільшенням спортивної кваліфікації футболістів. Професійні гравці характеризуються не лише вищими середніми показниками психологічної надійності, але й нижчим коефіцієнтом варіації, що свідчить про більшу психологічну стабільність, однорідність психоемоційних характеристик та сформовані механізми саморегуляції. Натомість у групі юніорів зафіксовано нижчі середні значення та вищу варіативність показників, що відображає етап становлення психологічної готовності до змагального стресу.

Результати параметричного порівняльного аналізу з використанням *t*-критерію Стьюдента підтвердили наявність статистично значущих відмінностей між усіма досліджуваними групами футболістів за рівнем психологічної надійності. Найбільш виражені розбіжності зафіксовано між юніорами та професіоналами, що підкреслює вирішальну роль змагального досвіду, регулярних психічних навантажень і системної психологічної підготовки у формуванні надійності психічної діяльності в умовах високої відповідальності.

Кореляційний аналіз Пірсона дозволив встановити системний характер психологічної надійності як інтегративного особистісного утворення. Виявлені

сильні позитивні зв'язки з рівнем саморегуляції поведінки та орієнтацією на завдання свідчать про ключову роль вольових і мотиваційних механізмів у забезпеченні стабільності та ефективності змагальної діяльності. Водночас статистично значущі негативні кореляції з показниками ситуативної й особистісної тривожності, а також із загальним рівнем стресового навантаження підтверджують чутливість психологічної надійності до емоційних і стресогенних факторів.

Отримані дані були поглиблені за допомогою множинного лінійного регресійного аналізу, який дозволив визначити провідні психологічні предиктори психологічної надійності футболістів. Побудована регресійна модель пояснює значну частку варіативності досліджуваного показника та демонструє, що найбільший внесок у формування психологічної надійності робить рівень саморегуляції поведінки. Негативний вплив ситуативної тривожності та кумулятивного стресового навантаження додатково підкреслює необхідність цілеспрямованої роботи зі зниження емоційної напруги у передзмагальний період. Орієнтація на завдання виступає важливим мотиваційним ресурсом, який підсилює стабільність виконання дій у складних ігрових ситуаціях.

Застосування непараметричного критерію Манна–Уїтні підтвердило статистично значущі відмінності у рівні ситуативної тривожності між юніорами та професійними футболістами. Вищі показники тривожності у молодших спортсменів свідчать про недостатню сформованість механізмів емоційної саморегуляції та більшу вразливість до ситуацій змагального тиску, що негативно позначається на стабільності ігрових дій.

На основі аналізу отриманих емпіричних результатів у розділі було розроблено комплекс практичних рекомендацій щодо розвитку психологічної надійності футболістів, які ґрунтуються на принципах системності, інтегрованості та індивідуалізації психологічної підготовки. Запропоновані програми психорегуляційного тренінгу, спрямовані на розвиток саморегуляції, управління тривожністю, формування стійкої мотиваційної орієнтації та

тренування уваги, можуть бути ефективно інтегровані у процес спортивної підготовки футболістів різного рівня кваліфікації.

Результати третього розділу підтвердили висунуту гіпотезу дослідження й довели, що психологічна надійність футболістів є динамічним багатокомпонентним утворенням, рівень якого зростає у процесі спортивного становлення та цілеспрямованої психологічної підготовки. Здобуті емпіричні дані мають не лише теоретичне, а й високе практичне значення для оптимізації системи психічного забезпечення змагальної діяльності у сучасному футболі.

ВИСНОВКИ

У сучасному спорті високих досягнень психологічна надійність спортсмена розглядається як один із провідних чинників успішності змагальної діяльності. Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило поглиблено проаналізувати сутність, структуру та детермінанти психологічної надійності у футболістів різного віку та рівня кваліфікації, а також визначити взаємозв'язки між показниками емоційної стабільності, тривожності, мотивації досягнення, саморегуляції та стресостійкості.

Здійснено теоретичне обґрунтування поняття «психологічна надійність» у контексті спортивної психології. Психологічна надійність визначена як інтегральна особистісна характеристика, що забезпечує стабільність і ефективність діяльності спортсмена у складних, стресогенних або невизначених змагальних ситуаціях. На основі аналізу наукових джерел було встановлено, що психологічна надійність є багатокomпонентним утворенням, у структурі якого виокремлюються мотиваційний, емоційний, вольовий та когнітивний компоненти. На відміну від загальної надійності особистості, змагальна психологічна надійність має ситуаційно-динамічний характер і виявляється у здатності спортсмена зберігати оптимальний рівень функціонування в умовах тиску, ризику та невизначеності.

Визначено систему чинників, що зумовлюють формування психологічної надійності у футболістів. Виявлено, що на цей процес впливають як внутрішні фактори (особистісна зрілість, емоційна саморегуляція, мотиваційно-ціннісна спрямованість, вольові якості), так і зовнішні умови (педагогічні впливи тренера, мікроклімат команди, організаційні особливості підготовки, соціальна підтримка). Специфіка футбольної діяльності - динамічність, командна взаємозалежність, високий темп прийняття рішень і часті зміни тактичних ситуацій - вимагає від спортсменів особливої психологічної стійкості. Показано, що рівень тренуваності та кваліфікації істотно впливає на здатність футболістів

регулювати емоційні реакції, управляти увагою й підтримувати впевненість у власних силах під час стресових змагальних ситуацій.

Було проведено емпіричне дослідження психологічної надійності у вибірці з 60 футболістів віком 17–28 років, які виступають на різних рівнях змагань - від юнацького до професійного. Для комплексної оцінки використано стандартизовані методики: Mental Toughness Questionnaire-48 (MTQ48) - для оцінки рівня психологічної надійності; State-Trait Anxiety Inventory (STAI) - для визначення ситуативної та особистісної тривожності; Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) - для оцінки мотивації досягнення; Self-Regulation of Learning – Self-Report Scale for Sport Practice (SRL-SSSP) - для вивчення рівня саморегуляції у спортивному процесі; Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS) - для визначення параметрів концентрації та розподілу уваги; Тест стресостійкості та соціальної адаптації Холмса–Раге – для визначення індексу стресового навантаження та потенціалу адаптаційних можливостей футболістів.

Результати емпіричного етапу показали, що рівень психологічної надійності суттєво відрізняється залежно від віку та кваліфікації спортсменів. Аналіз за підшкалами виявив, що у старших спортсменів вищими є показники «контролю емоцій» і «виклику», які вказують на сформовану здатність сприймати змагальні труднощі як стимул до розвитку, а не як загрозу.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між психологічною надійністю та іншими психічними параметрами. Виявлено, що більш психологічно надійні футболісти демонструють кращу здатність до емоційного контролю, знижену тривожність і більш стійку мотивацію досягнення.

Порівняння показників саморегуляції, тривожності та стресостійкості дозволило зробити висновок, що психологічна надійність має інтегративний характер і виступає результатом взаємодії когнітивних, емоційних і мотиваційно-вольових процесів. Високий рівень саморегуляції й емоційного контролю є ключовими детермінантами стабільності спортивної діяльності. Отримані дані підтвердили гіпотезу про те, що з підвищенням рівня кваліфікації

футболістів зростає здатність до емоційної саморегуляції та знижується ситуативна тривожність, що у підсумку забезпечує більшу психологічну надійність у змаганнях.

Практичний аналіз результатів дослідження дозволив сформулювати рекомендації щодо розвитку психологічної надійності у футболістів. Основними напрямками психотренінгової роботи є: формування стресостійкості (через дихальні та релаксаційні техніки, когнітивно-поведінкове тренування); розвиток концентрації уваги (за допомогою вправ на переключення й утримання фокусу уваги у стресових умовах); підвищення мотиваційної стабільності (використання індивідуалізованих цілей, візуалізації успіху, самоінструкцій). Ефективним напрямом роботи є впровадження програм ментального тренінгу, які поєднують когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії зміцнення внутрішньої впевненості.

Рекомендації для тренерів полягають у необхідності створення психологічно безпечного мікроклімату в команді, запровадженні системи індивідуальних бесід, відстеженні емоційного стану гравців перед змаганнями, а також використанні елементів психологічного коучингу. Спортивним психологам доцільно застосовувати діагностичні інструменти для періодичного моніторингу рівня психологічної надійності та проводити групові тренінги розвитку стресостійкості, саморегуляції й мотиваційної підтримки. Самі футболісти можуть підвищувати свій рівень ментальної стійкості шляхом освоєння технік релаксації, самонавіювання, візуалізації та побудови позитивних установок на успіх.

Проведене дослідження має як теоретичну, так і практичну значущість. Воно доповнює існуючі уявлення про психологічну надійність спортсменів, уточнює її структурні компоненти у футболі та окреслює взаємозв'язок із ключовими психічними характеристиками змагальної діяльності. Практичні результати можуть бути використані у роботі тренерів, спортивних психологів, а також у системі підготовки спортсменів у дитячо-юнацьких спортивних школах і професійних клубах.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням динаміки психологічної надійності упродовж сезону, аналізом гендерних відмінностей, а також розробкою інтерактивних цифрових програм для тренування ментальної стійкості у спортсменів. Важливим напрямом є також розробка україномовних стандартизованих методик для вимірювання психологічної надійності у контексті командних видів спорту.

Отже, результати дослідження підтверджують, що психологічна надійність є ключовим чинником змагальної успішності футболістів, який формується під впливом досвіду, тренуваності, емоційної стабільності та мотиваційної сфери. Вона виступає інтегральним показником психологічної готовності спортсмена до змагань і має бути цілеспрямовано розвиваною у системі багаторічної спортивної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир: “Вид-во ЖДУ ім. І. Франка”, 2017. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 43. – 174 с.
2. Бейгул І. О., Шишкіна О. М. Психологічне забезпечення спортивної діяльності. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. За заг. ред. Огністого А. В., Огністої К. М. Тернопіль: Видавництво СМТ «ТАЙП», 2022. С. 47-50.
3. Безверхня, Г.В. (2013). Психологія фізичного виховання. Умань. 42 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4538/1/Методичка.pdf>
4. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 224 с.
5. Дулібський, А., Чеховська, Л., Нікіщенко, Д., & Шаверський, В. (2025). Організація та проведення спортивного відбору футболістів у Бразилії. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (8(195)), 56-65. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).12)
6. Заїкіна Г. Л., Гапон В. О. Проблема психічної готовності як ефективності психологічної підготовки боксерів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014, № 2 (36). С. 217-224.
7. Лазаренко, В., & Боровкова, О. (2024). Особистісні передумови психічної надійності спортсменів. Journal of Psychology Research, 30(13), 69-79. <https://doi.org/10.15421/103006>
8. Ляхова, І. М. (2024). Психологічні аспекти підготовки воротарів у футболі на етапі попередньої базової підготовки. Педагогічна Академія: Наукові Записки, 13. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15150563>
9. Макаренко, П. В. Психологічна надійність персоналу органів внутрішніх справ: теоретичні аспекти / Павло Валентинович Макаренко //

Бочаровські читання : матеріали наук.-практ. конф. [з міжнар. участю], присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (м. Харків, 18 берез. 2016 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків, 2016. – С. 200-203.

10. Мозолюк О. В., Руснак А. А., Горбанчук О. В. Психологічна підготовка до змагальної діяльності футболістів. Фізична культура і спорт, актуальні питання: зб. тез доп. IV регіон. наук.-практ. інтернет-конф., 25 жовт. 2024 р. Хмельницький: ХНУ, 2024. С. 33–34.

11. Остополец І.Ю., Лисенко Л.Л. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник з курсу / І.Ю.Остополец, Л.Л. Лисенко. – Слов'янськ: ДДПУ. – 2015. – с. 6

12. Осьодло В.І., Грилюк С.М., Тютюнник Л.Л. Сучасний стан і перспективи психологічного забезпечення в збройних силах України. № 1 (2021): Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.1.14>

13. Пензай С. А. Психологічна підготовка у спорті. «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал. 2025. № 2(48)2025. С. 808-817.

14. Харченко Р. М., Коломієць А. Я. (2018) Аналіз психічної надійності студентів аграрного університету, які займаються настільним тенісом. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. № 5. pp. 124-128

15. Шинкарьова О. Д., Катков О. І. Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. пр. за мат. YI Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 квіт. 2024 р. / за ред. О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 155–159.

16. Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI). URL: <https://hiv.helpme.com.ua/projty-test/shkala-tryvogy-spilbergera-hanina-state-trait-anxiety-inventory-stai/>

17. Ayranci, M, Aydin, MK (2025) The complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One* 20(8): e0330862. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330862>
18. Beckmann, J. Ehmann, M., Kossak, T.-N., Perl B., Hähl W. Volition in Sports. Vol. 28, Issue 3, October 6, 2021, pp. 84–96. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000321>
19. Beckmann, J., Kossak, T. (2018). Motivation and Volition in Sports. In: Heckhausen, J., Heckhausen, H. (eds) *Motivation and Action* . Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4_20
20. Bhagwan Singh Baghel and Dr. Chintan B. Patel, «Impact of Sports Training On Physical and Psychological Development in Male Athlete», *Int J Sci Res Sci Eng Technol*, vol. 12, no. 2, pp. 198–205, Mar. 2025, <https://doi.org/10.32628/IJSRSET25122116>
21. Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodriguez-Romo, G., & Mon-López, D. (2021). Resilience in Sports: Sport Type, Gender, Age and Sport Level Differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8196. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158196>
22. Cowden R. G. (2017). Mental Toughness and Success in Sport: A Review and Prospect. *The Open Sports Sciences Journal*. Volume 10. DOI:10.2174/1875399X01710010001
23. Den Hartigh, Ruud. J. R., Meerhoff, L. R. A., Van Yperen, N. W., Neumann, N. D., Brauers, J. J., Frencken, W. G. P., Emerencia A., Hille Y., Platvoetf S., Atzmuellerg M., Lemmink K. A. P. M., Brink, M. S. (2022). Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 564–586. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2039749>
24. Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>

25. Dunlop, G., Ivarsson, A., Andersen, T. E., Brown, S., O'Driscoll, G., Lewin, C., Dupont G., Ardern C.L., Delecroix B., Podlogk L., McCall, A. (2023). Examination of the validity of the Injury-Psychological Readiness to Return to Sport (I-PRRS) scale in male professional football players: A worldwide study of 29 professional teams. *Journal of Sports Sciences*, 41(21), 1906–1914. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2307764>
26. Fletcher, D., Sarkar, M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise* Volume 13, Issue 5, September 2012, Pages 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
27. Gucciardi, D. and Hanton, S. and Fleming, S. 2017. Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 20 (3): pp. 307-311. DOI: 10.1016/j.jsams.2016.08.006
28. Gupta, S., & McCarthy, P. (2022). Sporting Resilience: Systematic Review & Theoretical Advancement. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/AFWRU>
29. Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129–1141. <https://doi.org/10.1080/02640410500131480>
30. Hardy L, Bell J, Beattie S. A Neuropsychological Model of Mentally Tough Behavior. *J Pers*. 2014 Feb;82(1):69-81. <https://doi.org/10.1111/jopy.12034>
31. Hicham, B., Ridouane, H., & Aicha, Z. (2025). Age Differences in Perceived Psychological Stress Among Moroccan Professional Football Players. *International Journal of Education, Culture, and Society*, 3(2), 382-389. <https://doi.org/10.58578/ijecs.v3i2.5179>
32. Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
33. Jekauc D, Fritsch J, Latinjak AT. Toward a Theory of Emotions in Competitive Sports. *Front Psychol*. 2021 Dec 16;12:790423. doi: 10.3389/fpsyg.2021.790423

34. Juggath C., & Naidoo R. (2024). The influence of psychological readiness of athletes when returning to sport after injury. *South African Journal of Sports Medicine*, 36(1). <https://doi.org/10.17159/2078-516X/2024/v36i1a16356>
35. Kaplánová A. (2024). Psychological readiness of football players for the match and its connection with self-esteem and competitive anxiety. *Heliyon, A Cell Press journal*. Volume 10, Issue 6, March 30, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27608>
36. Khalid NHM, Rasyid NM, Ahmad Y. Development, validation, and reliability of athletes' resilience index. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2022;26(3):188-9. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0307>
37. Kolosov AB, Volianiuk NYu, Lozhkin GV, Buniak NA, Osodlo VI. Personal determinants of mental reliability of an athlete. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2019;23(2):83–89. <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0205>
38. Kopp, A. & Jekauc D. Trait emotional intelligence in competitive sports: are there differences in dimensions of emotional intelligence when comparing different sports? *BMC Psychology* volume 13, Article number: 253 (2025). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02563-w>
39. Krokos, D., Kandanoleon, A., Paraskevopoulos, E., Tsekoura, M., Kapreli, E., & Christakou, A. (2024). Examination of the Validity and Reliability of the Greek Version of the Psychological Readiness of Injured Athlete to Return to Sport (PRIA-RS) Questionnaire. *Applied Sciences*, 14(24), 11655. <https://doi.org/10.3390/app142411655>
40. Lange-Smith, S, Cabot, J, Coffee, P, Gunnell, K & Tod, D 2024, The efficacy of psychological skills training for enhancing performance in sport: a review of reviews, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 22, no. 4, pp. 1012-1029. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168725>
41. Li, B., Ding, C., Shi, H., Fan, F., & Guo, L. (2023). Assessment of Psychological Zone of Optimal Performance among Professional Athletes: EGA and

Item Response Theory Analysis. Sustainability, 15(10), 7904.
<https://doi.org/10.3390/su15107904>

42. Li J and Pan X (2025). The impact of Mood on Sports Flow State in football players: a chain mediating model of Psychological Resilience and Achievement Motivation in Competition. *Front. Psychol.* 16:1523400. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1523400

43. Luo J, Du R, Wang X and Luo L (2025) The relationship between social support and mental health in athletes: a systematic review and meta-analysis. *Front. Psychol.* doi: 10.3389/fpsyg.2025.1642886

44. Madsen, E. E., Krstrup, P., Larsen, C. H., Elbe, A. M., Wikman, J. M., Ivarsson, A., & Lautenbach, F. (2021). Resilience as a protective factor for well-being and emotional stability in elite-level football players during the first wave of the COVID-19 pandemic. *Science and Medicine in Football*, 5(sup1), 62–69.
<https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1959047>

45. Menga L., Liangb X., Zhanga B., Liang J. (2024). Development of a scale for the impact of emotion management on young athletes' training efficiency. *Heliyon*, A Cell Press journal. Volume 10, Issue 9, May 15, 2024.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30069>

46. Nideffer, R. M. (1976). Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 394–404.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.3.394>

47. Park I, Jeon J. Psychological Skills Training for Athletes in Sports: Web of Science Bibliometric Analysis. *Healthcare (Basel)*. 2023 Jan 13;11(2):259. doi: 10.3390/healthcare11020259

48. Popovych I., Prytuliak O., Dushka A, Beregova N., Ihumnova O, Dzhyhun L. Players of male football teams' resilience: comparative analysis of content parameters. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol. 22 (issue 7), Art 199, pp. 1581 - 1589, July 2022. DOI:10.7752/jpes.2022.07199

49. Proios, Ioannis and Proios, Miltiadis (2016) "Measure Athletes' Volition—Short: Evidences for Construct Validity and Reliability," *Journal of Human*

Performance in Extreme Environments: Vol. 12 : Iss. 2, Article 1. DOI: 10.7771/2327-2937.1072

50. Raglin, J.S. Psychological Factors in Sport Performance. *Sports Med* 31, 875–890 (2001). <https://doi.org/10.2165/00007256-200131120-00004>

51. Reverberi E, Gozzoli C, D'Angelo C, Lanz M, Sorgente A. The Self-Regulation of Learning - Self-Report Scale for Sport Practice: Validation of an Italian Version for Football. *Front Psychol.* 2021 Mar 15;12:604852. doi: 10.3389/fpsyg.2021.604852

52. Rydzik Ł, Wąsacz W, Ambroży T, Javdaneh N, Brydak K, Kopańska M. The Use of Neurofeedback in Sports Training: Systematic Review. *Brain Sci.* 2023 Apr 14;13(4):660. doi: 10.3390/brainsci13040660

53. Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>

54. Si XW, Yang ZK, Feng X. A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Front Psychol.* 2024 May 31;15:1375608. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1375608

55. Stamatis A, Grandjean P, Morgan G, Padgett RN, Cowden R, Koutakis P. Developing and training mental toughness in sport: a systematic review and meta-analysis of observational studies and pre-test and post-test experiments. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2020 Jun 16;6(1):e000747. doi: 10.1136/bmjsem-2020-000747

56. Stoyanova, S., Ivantchev, N., Gergov, T., & Yordanova, B. (2025). Mental Resilience and Mindfulness in Athletes: A Preliminary Study Across Sports and Experience Levels. *Sports*, 13(10), 334. <https://doi.org/10.3390/sports13100334>

57. Strycharczyk, D., & Clough, P. (2015). *Developing Mental Toughness: Coaching strategies to improve performance, resilience and wellbeing.* (2 ed.) Kogan Page Ltd. URL: <https://pure.hud.ac.uk/en/publications/developing-mental-toughness-coaching-strategies-to-improve-perfor/>

58. Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ). URL: <https://db.arabpsychology.com/scales/task-and-ego-orientation-in-sport-questionnaire-teosq/?utm>
59. Vaughan, R., Hanna, D., & Breslin, G. (2018). Psychometric properties of the Mental Toughness Questionnaire 48 (MTQ48) in elite, amateur and non-athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(2), 128-140. DOI: 10.1037/spy0000114
60. Vella-Fondacaro, D., & Romano-Smith, S. (2023). The Impact of a Psychological Skills Training and Mindfulness-Based Intervention on the Mental Toughness, Competitive Anxiety, and Coping Skills of Futsal Players—A Longitudinal Convergent Mixed-Methods Design. *Sports*, 11(9), 162. <https://doi.org/10.3390/sports11090162>
61. Wang, W., Schweickle, M.J., Arnold, E.R. et al. Psychological Interventions to Improve Elite Athlete Mental Wellbeing: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Med* 55, 877–897 (2025). <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02173-3>
62. Young M. G., Poulus D. R., Adie J. M. Esports, mental toughness, & resilience: Psychological predictors of performance may fall short. *Psychology of Sport and Exercise*. Volume 82. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.103016>
63. Zhang X. and Zeng X., Analysis of the Effect of the Stability of Athletes' Psychological Quality on Sports Basketball Games, *Journal of Environmental and Public Health*. 2022, <https://doi.org/10.1155/2022/8624803>



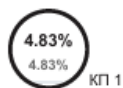
Звіт подібності

Метадані

Назва організації		Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького		
Назва організації		Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького		
Заголовок				
Кириєнко О.Г._магістерська робота				
Автор		Науковий керівник / Експерт		
Кириєнко О.Г		Олександр Непша		
Кількість слів	Кількість символів	Дата звіту	Дата редагування	ІД документа
11662	96818	12/11/2025	---	332833913

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



11662
Кількість слів



96818
Кількість символів