

УДК 159.944.4:796.012.3(045)
DOI 10.24195/2414-4665-2025-2-5

Анатолій Массанов,
доктор психологічних наук,
професор кафедри теорії та методики практичної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1002-4941>

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ

У статті розглянуто проблему розвитку стресостійкості спортсменів як ключового чинника їхньої психологічної готовності до ефективної діяльності в умовах інтенсивних фізичних, емоційних і психічних навантажень. Актуальність дослідження зумовлена тим, що сучасний спорт вимагає від спортсменів не лише високого рівня фізичної підготовленості, а й здатності швидко адаптуватися до стресових впливів, підтримуючи стабільність психоемоційного стану та ефективність виконання змагальних завдань. Метою статті є теоретичне обґрунтування та розроблення авторської багаторівневої моделі розвитку стресостійкості спортсменів, яка поєднує особистісні, когнітивні, поведінкові та контекстуальні складники. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел із психології стресу, спортивної психології та підготовки спортсменів; порівняльний аналіз існуючих моделей стресостійкості; структурно-функціональне моделювання. Результатом дослідження стала авторська модель, яка включає п'ять взаємопов'язаних рівнів: ціннісно-мотиваційний – формує позитивне ставлення до стресу як виклику, підсилює мотивацію до саморозвитку та досягнень, забезпечує професійну ідентичність спортсмена; когнітивно-оцінний – сприяє адекватній самооцінці, реалістичній оцінці зовнішніх умов та розвитку рефлексії психічних станів; ресурсно-поведінковий – охоплює знання, уміння та навички саморегуляції, ефективні coping-стратегії й інтегрований досвід подолання труднощів; особистісно-регуляторний – відображає індивідуально-психологічні особливості, рівень емоційного інтелекту та стиль саморегуляції; системно-контекстуальний – характеризує вплив умов тренувань і змагань, баланс «стрес – відновлення» та соціальну підтримку. Запропонована модель дає змогу комплексно оцінити та цілеспрямовано розвивати стресостійкість спортсменів, а також може бути використана у тренерській і психологічній практиці для розроблення індивідуалізованих програм підготовки та профілактики психоемоційного вигорання.

Ключові слова: стресостійкість спортсмена, спортивна психологія, психологічна готовність, coping-стратегії, саморегуляція, психологічне відновлення, емоційний інтелект, імітаційні стресові тренування.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. Розвиток стресостійкості – це процес її вдосконалення та поглиблення протягом життя і професійної діяльності. Цей процес включає: відточування та адаптацію стратегій боротьби зі стресом у нових ситуаціях; удосконалення саморегуляції, рефлексії, емоційного інтелекту; розвиток стресостійкості через досвід, тренування, усвідомлені зусилля та спеціальні психологічні методи. Розвиток відбувається на основі вже сформованих механізмів та включає індивідуальні стратегії адаптації до зростаючих вимог середовища. Таким чином, розвиток стресостійкості – це безперервний процес її вдосконалення, адаптації та посилення залежно від віку, досвіду та умов діяльності. Зауважимо, що спочатку закладаються основи стійкості до стресів (формування), а потім підтримується і вдосконалюється вона протягом життєдіяльності (розвиток).

Розвиток стресостійкості сприяє запобіганню надмірному підвищенню рівня кортизолу та його частих коливань (Lazarus, 1996). Це позитивно впливає на психічне здоров'я і, своєю чергою, сприяє зміцненню соматичного здоров'я особистості (Bruse, 1998; Sapolsky, 1994).

У нашому дослідженні теоретична модель є спрощеним відображенням реальності, створеним для

вивчення, пояснення та передбачення явищ. Вона ґрунтується на гіпотезах та існуючих теоріях. Побудова моделі включає визначення умов, механізмів, взаємозв'язків та закономірностей процесу (Bandura, 1977; Freud, 1990; Lewin, 1935; Piaget, 1936; Wundt, 1874) розвитку стресостійкості, особливо у спортивній діяльності. Однак дана модель може бути застосована не лише до спортсменів, а й до представників інших категорій особистості залежно від особливостей їхньої діяльності.

Стрес у спортивній діяльності виникає як під час інтенсивних тренувань, так і під час змагань. Його інтенсивність залежить від здатності спортсмена до стресостійкості. Надмірний рівень стресу може заважати досягненню високих результатів на змаганнях, знижуючи ефективність виступу конкретного спортсмена (Chrétien, 2024; Cheban, 2020; Fasey, 2022; Sondt, 2024).

Значення стресостійкості для досягнення високих спортивних результатів та підтримки психічного здоров'я спортсмена зумовлене тим, що участь у змаганнях пов'язана з високою відповідальністю за результат, що може спричинити занепокоєння, страх і тривожність. Невизначеність результату змагання вимагає від спортсмена прояву сміливості, наполегливості

та терпіння. Навіть незначні недоліки у розвитку цих якостей можуть негативно зашкодити результативності змагальної діяльності (Bandura, 1977; Chrétien, 2024; Cheban, 2020; Chebykin, 2020; Fasey, 2022).

Надмірні емоційні навантаження, пов'язані з тривалим стресом, який не компенсується у період відпочинку, а також постійна дія кортизолу негативно позначаються на фізичному та психічному стані спортсмена. Це послаблює його психологічне здоров'я, знижує мотивацію до спортивної діяльності та перешкоджає досягненню успіхів. Окрім того, такі чинники можуть призводити до таких станів, як фрустрація та виникнення психологічних бар'єрів, що, своєю чергою, збільшує ризик розвитку деструктивних форм поведінки, спрямованих на зняття емоційної напруги (Dollard, 1939; Hussain, 2023; Kegelaers, 2023).

Оптимальний рівень стійкості до стресу дає змогу спортсмену адекватно реагувати на різні стресові ситуації, забезпечуючи можливість повноцінного відновлення нервово-психічної енергії після пережитого напруги. В іншому разі стрес різної інтенсивності надає деструктивний вплив на поведінку та емоційний стан спортсмена. Це знижує його активність у постановці та досягненні спортивних цілей, послаблює мотивацію, підвищує рівень тривожності та невдоволення собою, а також знижує самооцінку, що може свідчити про порушення психічного здоров'я (Abdullah, 2016; Alain, 2024; Ato, 2013; Chrétien, 2024; Fasey, 2022; Kegelaers, 2023).

Сьогодні існує значна кількість досліджень, присвячених вивченню емоційної та вольової сфер особистості спортсмена (Chrétien, 2024; Chebykin, 2020; Hanin, 2007; Sondt, 2024). Розглядаються питання діагностики та розвитку стресостійкості (Когут, 2021) у спортсменів різних видів спорту. Існують також роботи, присвячені емоційному та вольовому регулюванню (Курдибаха, 2021; Курдибаха, 2020; Kegelaers, 2023). Однак залишається недостатньо розробленою теоретична модель розвитку стресостійкості у контексті психології спорту.

Мета статті – розроблення теоретичної моделі, що описує процес розвитку стресостійкості у спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Вивчити існуючі теоретичні підходи до стресостійкості у загальній та спортивній психології.
2. Визначити ключові чинники, що впливають на розвиток стресостійкості у спортсменів.
3. Створити концептуальну модель розвитку стресостійкості спортсмена.

Методи дослідження. Для проведення дослідження було застосовано комплекс теоретичних методів, зокрема аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з психології стресу, спортивної психології та підготовки спортсменів, що дало змогу уточнити сутність поняття «стресостійкість спортсмена», виявити основні чинники її формування та систематизувати існуючі теоретичні моделі.

Результати. Згідно з першим завданням, розглянемо, як трактується проблема стресу та стресостійкості у загальній та спортивній психології.

Дослідження стресу було розпочато канадським фізіологом Гансом Сельє, який уперше описав загальну адаптаційну поведінку організму в умовах впливу стресорів. Американський психолог Річард Лазарус розвинув когнітивну теорію стресу, розглядаючи його як результат взаємодії особистості та навколишнього середовища. Внесок у вивчення психофізіології стресу зробили також Роберт Йеркс та Джон Додсон, які сформулювали закон залежності ефективності діяльності від рівня збудження.

В Україні проблемами стресу займалися такі вчені, як Володимир Романов (досліджував психофізіологічні механізми стресу та адаптації), Олена Пілягіна (психологічний стрес у професійній діяльності), Ігор Нікольський (стрес у спортивній та екстремальній діяльності), а також представники Київського національного університету імені Тараса Шевченка та Інституту психології імені Г. С. Костюка.

Можна зазначити, що стрес – це напруга організму та психіки у відповідь на внутрішні та зовнішні подразники, значущі для життєдіяльності та психічного стану людини. Подразники можуть бути позитивними і негативними. Стрес є необхідним явищем, що сприяє адаптації людини до нових умов життєдіяльності.

У спорті виділяють два основні види стресу: фізіологічний та психологічний.

Фізіологічний стрес пов'язаний із фізичними навантаженнями, їх обсягом та інтенсивністю, а також реакцією організму на втому, перенапругу, недолік відновлення.

Психологічний стрес викликаний емоційними навантаженнями, пов'язаними з конкуренцією, оцінкою з боку, страхом невдачі, міжособистісними конфліктами.

Психологічні аспекти стресу у спорті вивчалися українськими дослідниками В. Корабльовим та В. Костюком, які аналізували вплив стресу на спортивну діяльність.

Основні стресори у спорті: змагальний стрес, тренувальні навантаження, міжособистісні конфлікти.

Дослідження стресорів у спортивній діяльності проводилися такими вченими, як Джеймс Лой (вплив конкуренції на психіку спортсменів), Роберт Вайнберг та Деніел Гулд (психологія спортивного успіху), а також українськими дослідниками Анатолієм Романовим та Сергієм Гончаровим, які вивчали стресостійкість у спорті.

Розглянемо поняття «стресостійкість». У загальній психології стресостійкість визначається як властивість особистості, що відображає її здатність протистояти зовнішнім та внутрішнім негативним впливам, які можуть деструктивно впливати на діяльність та психічний стан. Стресостійкість включає емоційні, вольові, когнітивні та поведінкові компоненти. Вона

сприймається як бажана якість, оскільки дає змогу особистості ефективно функціонувати у стресогенних ситуаціях.

Когнітивний аспект стресостійкості пов'язаний з осмисленням ситуації: здатність не драматизувати те, що відбувається, і знаходити шляхи подолання труднощів сприяє підвищенню стійкості до стресу.

Емоційний аспект передбачає наявність природної характеристики – емоційної стійкості, яка може розвиватися і тим самим сприяти розвитку стійкості до стресів.

Поведінковий аспект включає такі характеристики, як характер, звички, здібності та накопичений досвід. Вони позитивно впливають на стресостійкість, якщо відповідають вимогам життєдіяльності конкретної людини у її реальному середовищі.

Таким чином, стресостійкість – це комплексна властивість особистості, що включає різні аспекти, розвиток яких сприяє підвищенню здатності до адаптації та ефективному функціонуванню у стресових умовах.

Говорити про стресостійкість спортсменів та її особливості має сенс, оскільки спортивна діяльність з її інтенсивними тренуваннями та участю у змаганнях різного рівня відповідальності розглядається як екстремальний вид діяльності. Спираючись на аналіз спортивної практики, можна виділити стресогенні ситуації, які вимагають від спортсменів певного рівня стресостійкості.

Вимоги до стресостійкості відрізняються залежно від виду спорту, оскільки існують дисципліни з вищим рівнем екстремальності. Наприклад, у циклічних видах спорту, таких як веслування, стресовими факторами можуть бути тривалі тренування на витривалість, що потребують терпіння та вміння долати втоми; у важкій атлетиці спортсмен стикається зі стресом, пов'язаним зі страхом перед великою вагою штанги; у спортивній гімнастиці напруження викликають складні вправи, пов'язані з ризиком отримання травми. Отже, у кожному виді спорту можна визначити специфічні стресові чинники.

Актуальним завданням сучасної спортивної психології є підвищення рівня стресостійкості спортсмена, що безпосередньо впливає на ефективність його діяльності як у тренувальному процесі, так і в змагальних умовах. У зв'язку із цим важливим компонентом професійної підготовки виступає психологічна готовність до дії в умовах підвищеного напруження, яка формується у процесі систематичної психотренувальної роботи. Ключовим чинником, що визначає результативність спортсмена, є здатність зберігати емоційну стабільність, мобілізованість та контроль над поведінкою в умовах стресу. У процесі підготовки традиційно акцент робиться на розвитку вольових якостей та засобів емоційної саморегуляції. Водночас недостатньо врахованим, але не менш значущим є компонент мотиваційної готовності, яка у спортсменів високої кваліфікації часто помилково вважається сформованою

«за замовчуванням» і не потребує спеціального опрацювання. Таким чином, формування стресостійкості спортсмена ґрунтується на взаємодії трьох основних психологічних складників: мотивації, вольової регуляції та емоційного самовладання, які мають бути цілеспрямовано розвинені в межах загальної структури спортивної підготовки.

З'ясуємо основні чинники, що впливають на стресостійкість особистості. Їх доцільно класифікувати на особистісні, соціальні та середовищні. До особистісних чинників належать: тип особистості, рівень самооцінки, мотивація, емоційно-вольові якості, а також, імовірно, інтелектуальний потенціал і життєвий досвід, тобто ті характеристики, що входять до структури особистості. Під типом особистості розуміються характерологічні та поведінкові особливості, притаманні певному типологічному профілю, які зумовлюють типові реакції на стресові ситуації. Соціальні чинники охоплюють, передусім, емоційну та інструментальну підтримку з боку тренера, команди, родини та інших значущих осіб. Їх наявність або відсутність суттєво впливає на здатність особистості ефективно справлятися з труднощами. Середовищні чинники пов'язані з об'єктивними умовами тренувальної і змагальної діяльності, зокрема рівнем організації тренувального процесу, доступністю ресурсів, характером змагальної ситуації, ступенем її ризикованості та непередбачуваності.

Окрему увагу варто приділити таким важливим особистісним чинникам, як рівень самооцінки та мотиваційна спрямованість. Високий рівень самооцінки позитивно корелює з високою стресостійкістю. Особистість із розвинутою самооцінкою, як правило, орієнтована на досягнення цілей, виявляє впевненість у власних силах, демонструє рішучість і внутрішню мотивацію до подолання труднощів. Низька самооцінка, навпаки, зумовлює невпевненість у собі, що проявляється у широкому спектрі життєвих ситуацій. Це супроводжується підвищеним рівнем тривожності, що суттєво знижує здатність особистості протистояти стресу. Говорячи про мотивацію, доцільно розрізнити два її базові типи: мотивацію досягнення та мотивацію уникнення невдач. Мотивація досягнення характеризується активною життєвою позицією, орієнтацією на результат, готовністю до подолання труднощів і прагненням до реалізації особистісного потенціалу. Мотивація уникнення невдач, навпаки, пов'язана з пасивною поведінкою, уникненням відповідальності, підвищеною тривожністю та страхом перед помилками або негативною оцінкою. Очевидно, що переважання мотивації уникнення істотно перешкоджає повноцінному психологічному розвитку особистості і знижує її стресостійкість.

Розглянемо концептуальну модель розвитку стресостійкості спортсмена, яку пропонуємо в межах нашого дослідження. Перед її представленням доцільно коротко охарактеризувати вже існуючі моделі, присвячені цьому процесу. Вони враховують

специфіку спортивної діяльності, зокрема: постійний вплив змагального стресу, фізичні та психоемоційні навантаження, роль тренера, особливості командної взаємодії, а також мотиваційні чинники.

Сьогодні в науковій літературі описано низку моделей стресостійкості спортсменів, що базуються на різних теоретико-методологічних підходах і практичних спостереженнях. Вони слугують основою для розроблення авторських підходів до формування психологічної готовності до дії в умовах стресу у сфері спорту. Нижче подано назви та зміст відповідних моделей.

«Ментальна стійкість спортсмена» (Jones, Hanton, Connaughton, 2002). Автори вважають, що ментальна стійкість (mental toughness) є ключовим маркером спортивної стресостійкості. Основні компоненти моделі: впевненість у власних силах; саморегуляція у стресових ситуаціях; цілеспрямованість (commitment); сприйняття виклику як можливості зростання; концентрація уваги та контроль емоцій у змаганнях. Отже, модель орієнтована на особистісні якості: впевненість, контроль, наполегливість, цілеспрямованість. Автори роблять акцент на змагальному контексті та на тому, що спортсмен має бути психологічно готовим до тиску.

«Спортивна резильєнтність» (Fletcher, Sarkar, 2012). Модель пояснює, як спортсмени витримують стрес та відновлюються після невдач, зосереджуючись на взаємодії між особистісними рисами та контекстом. Компоненти моделі: особистісні ресурси (самоефективність, оптимізм, мотивація досягнення); позитивна когнітивна оцінка ситуації; соціальна підтримка; ефективні копінг-стратегії; високий рівень самоусвідомлення. Отже, у цій моделі розкриваються механізми відновлення після невдач. Увага приділяється позитивній когнітивній оцінці, соціальній підтримці, coping-навічкам. Базується модель на взаємодії особистісних ресурсів та зовнішнього середовища.

«Динамічний баланс стресу і відновлення» (Kellmann, Kallus, 2001). Ця модель активно використовується у спортивній психології для профілактики стресового вигорання та відновлення після пікових навантажень. Компоненти моделі: хронічне навантаження та відновлення; індивідуальні психофізіологічні реакції; психологічні індикатори стресу (емоційна втома, дратівливість, тривожність); методи профілактики – психологічне відновлення, контроль навантажень, ритуали тощо. Таким чином, означена модель спрямована на динамічну рівновагу між навантаженнями й відновленням. Містить як психологічні, так і фізіологічні індикатори. Орієнтована на профілактику вигорання.

«Розвиток стресостійкості через спортивну підготовку» (В. Г. Мартинюк, Л. П. Матвеева, Н. В. Довгальок). Автори не подають чіткої моделі у класичному вигляді, але описують структурні компоненти стресостійкості спортсменів: фізіологічна витривалість; психічна саморегуляція; тренуваність в умовах стресу (імітаційні тренування); вольова самодисципліна; досвід участі у складних змаганнях. У цілому автори

роблять акцент на фізичній і вольовій підготовці, імітаційних стресових умовах. Також урахується роль тренувального процесу як чинника адаптації до стресу.

Таким чином, у сучасній науковій літературі представлено моделі розвитку стресостійкості, спеціально адаптовані для спортсменів. Спільною рисою цих моделей є те, що вони:

- ураховують специфіку спортивного середовища;
- підкреслюють значення ментальної стійкості, саморегуляції, особистісного досвіду та мотивації;
- інтегрують загальнопсихологічні підходи (резильєнтність, копінг-стратегії, самоефективність) із прикладними аспектами спортивної діяльності.

Розробляючи авторську модель розвитку стресостійкості спортсмена, ми спиралися на теоретичні напрацювання дослідників, розглянутих вище, та виходили з розуміння, що стресостійкість спортсмена є результатом взаємодії мотиваційно-ціннісних, когнітивних, поведінкових, особистісних і контекстуальних чинників. Ці компоненти не функціонують ізольовано, а формуються та реалізуються у цілісному тренувально-змагальному середовищі, де взаємодіють індивідуальні якості спортсмена, умови підготовки та соціальна підтримка.

У межах запропонованої концепції доцільно виділити послідовні рівні, кожен з яких виконує визначену функцію у процесі розвитку стресостійкості:

- формує мотиваційну основу залучення до процесу;
- забезпечує когнітивну орієнтацію у ситуаціях стресу;
- активізує поведінкові механізми подолання труднощів;
- підтримує стабільність і гнучкість психологічної саморегуляції;
- створює сприятливі зовнішні умови для збереження та розвитку стресостійкості.

У зв'язку із цим у структурі моделі багаторівневого розвитку стресостійкості спортсмена пропонуємо такі рівні з відповідним змістовим наповненням.

1. Ціннісно-мотиваційний рівень: позитивне ставлення до стресу як виклику; мотивація до саморозвитку і досягнення результатів; професійна ідентичність спортсмена.

2. Когнітивно-оціночний рівень: адекватна самооцінка та самосприйняття; оцінка зовнішніх умов (реалістичність загроз/викликів); рефлексія власних психічних станів.

3. Ресурсно-поведінковий рівень: знання, уміння, навички психологічної саморегуляції; ефективні coping-стратегії (проблемно- та емоційно-орієнтовані); інтегрований досвід подолання труднощів у тренуваннях і змаганнях.

4. Особистісно-регуляторний рівень: індивідуально-психологічні особливості (самоконтроль, рішучість, гнучкість); рівень емоційного інтелекту; стиль саморегуляції в умовах напруження.

5. Системно-контекстуальний рівень: рівень тренуваності до дії в умовах тиску (імітаційні стресові

тренування); психологічне відновлення після навантажень (баланс «стрес – відновлення»); соціальна підтримка (тренер, команда, родина).

Доцільність включення до моделі компонента «Ціннісно-мотиваційний рівень» (позитивне ставлення до стресу як виклику; мотивація до саморозвитку і досягнення результатів; професійна ідентичність спортсмена) зумовлена тим, що саме цей рівень забезпечує внутрішню детермінацію дій спортсмена в умовах стресу. Він формує базу для активного включення у подолання труднощів і адаптацію до напружених умов змагальної діяльності.

Позитивне ставлення до стресу як виклику сприяє переорієнтації на зростання, а мотивація до саморозвитку забезпечує високу готовність діяти в умовах невизначеності. Мотивація досягнення знижує дезадаптивні емоції та підсилює впевненість у собі. Важливим є й усвідомлення себе як спортсмена високого рівня – професійна ідентичність, яка закріплює стійку поведінкову орієнтацію на подолання стресових викликів.

Отже, ціннісно-мотиваційний рівень виступає фундаментом стресостійкості, надає їй смислового наповнення та сприяє формуванню адаптивної поведінки в екстремальних умовах спортивної практики.

Включення до моделі компонента «Когнітивно-оціночний рівень: адекватна самооцінка та самосприйняття; оцінка зовнішніх умов; рефлексія власних психічних станів» є обґрунтованим, оскільки стресостійкість передбачає не лише мотивацію чи навички подолання труднощів, а й здатність особистості усвідомлювати та оцінювати як внутрішні ресурси, так і зовнішні умови.

Цей рівень забезпечує реалістичну орієнтацію у стресовій ситуації, що є передумовою адаптивної поведінки. Адекватна самооцінка знижує ймовірність паніки або переоцінки власних можливостей, сприяючи ефективному розподілу зусиль. Оцінка зовнішніх умов дає змогу спортсмену точно визначати рівень складності, тиск, ризики, що відповідає положенням когнітивної теорії стресу (Lazarus, 1966).

Рефлексія психічних станів забезпечує своєчасне виявлення ознак перевантаження та активізацію механізмів саморегуляції. Цей компонент тісно пов'язаний з емоційним інтелектом і здатністю до самоспостереження.

Таким чином, когнітивно-оціночний рівень виступає інформаційно-аналітичним механізмом, який поєднує мотивацію зі свідомим регулюванням поведінки, що обґрунтовує його включення до моделі багаторівневого розвитку стресостійкості спортсмена.

Необхідність урахування компонента «Ресурсно-поведінковий рівень» (знання, уміння, навички психологічної саморегуляції; ефективні coping-стратегії; досвід подолання труднощів) зумовлена тим, що стресостійкість спортсмена вимагає не лише мотиваційної та когнітивної готовності, а й здатності діяти адаптивно в умовах високого напруження.

Цей рівень забезпечує практичну реалізацію особистісного потенціалу через використання засвоєних знань і навичок. Перший компонент – саморегуляція – охоплює контроль збудження, емоцій, уваги та поведінки. До ефективних технік належать дихальні вправи, візуалізація, аутогенне тренування, регуляція внутрішнього діалогу, позитивне самонавіювання.

Другий компонент – coping-стратегії, які спортсмен вибирає для подолання труднощів. У спортивному контексті важливими є проблемно-орієнтовані (аналіз, планування дій) та емоційно-орієнтовані (зниження напруги, пошук підтримки) підходи, що сприяють збереженню психологічних ресурсів.

Третій аспект – інтегрований досвід подолання труднощів – формує впевненість і дає змогу автоматизувати адаптивні реакції у типових ситуаціях.

Таким чином, ресурсно-поведінковий рівень є операційною основою моделі стресостійкості, оскільки саме на цьому рівні внутрішні ресурси трансформуються в ефективну поведінку, спрямовану на стабільність і досягнення результатів.

Компонент «Особистісно-регуляторний рівень» (індивідуально-психологічні особливості, емоційний інтелект, стиль саморегуляції) логічно вписується у структуру моделі стресостійкості, оскільки відображає глибинні особистісні ресурси, що забезпечують стабільність і керованість психічних станів у стресових ситуаціях.

Ключове значення мають самоконтроль, рішучість і гнучкість. Самоконтроль дає змогу зберігати цільову поведінку, рішучість – приймати рішення в умовах тиску, а гнучкість – адаптувати дії до змінених обставин. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому розумінню та регуляції емоцій, що особливо важливо в командних видах спорту. Дослідження підтверджують його зв'язок зі стресостійкістю та психоемоційною стабільністю.

Третій елемент – стиль саморегуляції в умовах напруження – охоплює звичні способи внутрішньої організації дій, емоцій і рішень. Ефективний стиль передбачає мобілізацію, адаптацію, зниження впливу деструктивних емоцій і сприяє швидшому відновленню після стресу.

Отже, особистісно-регуляторний рівень формує індивідуальну психологічну базу адаптивної поведінки, а його включення до моделі є науково обґрунтованим і функціонально необхідним.

Включення до моделі компонента «Системно-контекстуальний рівень» (тренуваність до дії в умовах тиску, психологічне відновлення, соціальна підтримка) є методично обґрунтованим, адже стресостійкість формується не лише внутрішніми ресурсами особистості, а й під впливом зовнішнього середовища.

Перший компонент – імітаційні стресові тренування, які моделюють ситуації змагання, тиску чи непередбачуваних труднощів. Вони сприяють адаптації до високого напруження, знижують ризик дезорганізації й автоматизують адаптивну поведінку.

Другий – психологічне відновлення. Відповідно до моделі «стрес – відновлення» (Kellmann, Kallus, 2001), збалансований режим між навантаженням і відпочинком (сон, релаксація, дозвілля) запобігає хронічній втомі та вигоранню, підтримуючи довготривалу стресостійкість.

Третій – соціальна підтримка з боку тренера, команди, родини. Вона знижує емоційне напруження, підвищує упевненість та адаптаційні можливості спортсмена. Наявність стабільного оточення суттєво підвищує здатність до подолання стресу та зменшує тривожність перед виступами.

Отже, системно-контекстуальний рівень створює зовнішні умови, які підтримують і закріплюють особистісно-поведінкові механізми стресостійкості, тому його включення до моделі є обґрунтованим і необхідним.

Розроблена теоретична модель багаторівневого розвитку стресостійкості спортсмена може бути застосована як у практичній діяльності спортивних психологів, тренерів, так і в контексті побудови програм психологічної підготовки спортсменів різного рівня. Її перевага полягає в інтегративному підході, що охоплює ключові психологічні компоненти готовності до стресу: мотивацію, ставлення, досвід, психологічні властивості й якості та самооцінку.

Застосування моделі у тренувальному процесі дає змогу:

- діагностувати рівень сформованості кожного з компонентів моделі (мотивація, досвід, саморегуляція, самооцінка);
- розробити індивідуалізовані програми розвитку психологічної готовності до стресових ситуацій;
- запобігати психоемоційному вигоранню через підвищення внутрішніх ресурсів та адаптивності;
- формувати стресостійке ставлення до змагальної діяльності, що включає інтерпретацію стресу як виклику, а не як загрози.

Особливо актуальним є застосування моделі в юнацькому спорті, де психічна саморегуляція ще формується. Робота зі ставленням до труднощів, розвитком позитивної самооцінки, опанування копінг-стратегій сприяє не лише успішній спортивній діяльності, а й гармонійному особистісному розвитку.

Модель може бути використана в освітньому контексті:

- у курсах спортивної психології;
- у програмах підвищення кваліфікації тренерів;
- під час формування змісту психопрофілактичних тренінгів.

Інтеграція компонентів моделі у систему психопрофілактики спортсменів дає змогу не лише підвищити рівень стресостійкості, а й запобігти розвитку тривожних і депресивних станів, які часто виникають у професійному спорті внаслідок тривалого впливу психоемоційного навантаження.

Запропонована модель може стати основою для побудови емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення ефективності психотехнік розвитку стресостійкості. Зокрема, перспективними є:

- перевірка моделі на вибірках спортсменів із різних видів спорту;
- вивчення впливу окремих психотренінгових програм на компоненти стресостійкості;
- кореляційний аналіз між рівнем ПВК та типами мотивації, емоційною регуляцією.

Обговорення. Запропонована у статті концептуальна модель розвитку стресостійкості спортсменів відображає сучасне уявлення про цілісність психічного функціонування в умовах спортивної діяльності. Її структура відповідає системному підходу, де стресостійкість розглядається не як статична риса особистості, а як динамічне, багатовимірне утворення, що формується й проявляється в результаті взаємодії мотиваційних, когнітивних, поведінкових, особистісних та контекстуальних чинників.

Обґрунтування кожного з п'яти рівнів моделі (ціннісно-мотиваційного, когнітивно-оціночного, ресурсно-поведінкового, особистісно-регуляторного та системно-контекстуального) узгоджується з результатами попередніх досліджень у спортивній психології (Jones et al., 2002; Fletcher, Sarkar, 2012; Kellmann, Kallus, 2001). Зокрема, підтверджується важливість інтеграції як внутрішніх ресурсів спортсмена (саморегуляція, емоційний інтелект, рефлексія), так і зовнішніх впливів (стресові тренування, соціальна підтримка).

Окрему увагу в моделі приділено ролі когнітивної оцінки ситуацій і мотивації до досягнення, які, згідно з когнітивною теорією стресу (Lazarus, 1966), мають вирішальне значення у виборі ефективної адаптивної поведінки. У поєднанні з практичними елементами: навичками coping-стратегій, стресовими імітаціями, механізмами відновлення модель охоплює як психічну підготовку, так і її прикладну реалізацію.

Разом із тим модель вимагає подальшої емпіричної перевірки на вибірках спортсменів різних видів спорту, рівнів підготовки та вікових категорій. Перспективним є також вивчення гендерних відмінностей, ролі культурного контексту та зв'язку між окремими рівнями моделі. Варто відзначити, що запропонований підхід дає змогу формувати індивідуалізовані психотренінгові програми, спрямовані на розвиток не окремих навичок, а цілісного психологічного потенціалу спортсмена до дії в умовах стресу.

Таким чином, обґрунтована модель становить інструмент для подальших теоретичних і прикладних розробок у галузі спортивної психології та сприяє переходу до системного підходу в розумінні й розвитку стресостійкості у спортсменів.

У статті обґрунтовано багаторівневий підхід до розуміння та розвитку стресостійкості у спортсменів. Запропонована концептуальна модель охоплює ключові психологічні компоненти, що визначають здатність спортсмена діяти ефективно в умовах високого стресового навантаження. Вона інтегрує ціннісно-мотиваційні, когнітивні, поведінкові, особистісні та контекстуальні аспекти, що дає змогу всебічно охопити процес формування стресостійкості. Представлена

модель має потенціал для застосування в практиці спортивної психології, індивідуальної підготовки спортсменів, профілактики емоційного вигорання та створення психологічно безпечного тренувального середовища.

Висновки. Виходячи з отриманих результатів, можна зробити такі висновки.

1. Стресостійкість є ключовою умовою ефективної спортивної діяльності, яка забезпечує психоемоційну стабільність, здатність до саморегуляції в умовах напруження та досягнення результатів у змагальній боротьбі.

2. Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що стресостійкість у спорті є багаторівневим і багатфакторним феноменом, що формується під впливом мотиваційно-ціннісних, когнітивних, поведінкових, особистісних та контекстуальних чинників.

3. У роботі розглянуто провідні психологічні підходи до вивчення стресостійкості (когнітивний, гуманістичний, біологічний, поведінковий, психоаналітичний, екзистенційний), кожен із яких розкриває специфічні механізми адаптації до стресу.

4. На основі аналізу існуючих моделей стресостійкості у спорті (ментальна стійкість, резильєнтність, баланс стресу й відновлення, тренуваність до дії в умовах тиску) зроблено висновок, що ефективна стресостійкість розвивається на перетині внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов.

5. Запропоновано авторську багаторівневу модель розвитку стресостійкості спортсмена, що включає п'ять взаємопов'язаних рівнів: ціннісно-мотиваційний (смилова орієнтація, професійна ідентичність); когнітивно-оціночний (рефлексія, самооцінка, оцінка ситуацій); ресурсно-поведінковий (знання, навички саморегуляції, coping-стратегії); особистісно-регуляторний (самоконтроль, емоційний інтелект, стиль реагування); системно-контекстуальний (стресові тренування, психологічне відновлення, соціальна підтримка).

6. Структура моделі відображає цілісність процесу формування стресостійкості, поєднуючи внутрішню динаміку особистісного зростання із зовнішніми умовами спортивного середовища. Її зміст має високу практичну значущість для спортивної психології, тренерської роботи та програм психопрофілактики.

7. Представлена модель створює теоретичне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень, зокрема щодо ефективності тренінгів стресостійкості, типологічних особливостей спортсменів та індивідуалізації психологічної підготовки у спорті високих досягнень.

Перспектива подальших досліджень полягає в емпіричній перевірці запропонованої моделі на вибірках спортсменів різних видів спорту, кваліфікацій та віку, а також у розробленні інструментів для діагностики її компонентів. Актуальним є вивчення зв'язку між рівнями стресостійкості та спортивною результативністю, адаптацією до навантажень, ефективністю психотренінгів, а також застосування міждисциплінарного підходу для глибшого розуміння механізмів психологічної адаптації в умовах спортивного стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Курдибаха О. М. Вплив стресу на емоційно-вольову сферу у дитячому віці. *Психологія кризових станів: наука і практика*. 2021. 95 с.

2. Курдибаха О. М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності. *Габітус*. 2020. Вип. 18. Т. 2. С. 72–76. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/18-2020/part%202/15.pdf>

3. Стресостійкість : навчальний посібник / Н. М. Бардин та ін. ; за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

4. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали V Інтернет-конференції, м. Одеса, 17–18 листопада 2021 р. Одеса, 2021. 182 с.

5. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності. *Збірка тез доповідей III науково-практичної конференції*. Харків, 2023. 51 с.

6. Abdullah M., Musa R., Maliki A.B., Musawi H., Kosni N. and K., et al. Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *J. Physic. Educ. Sport*, 2016. 16. P. 170–176.

7. Alain C. Aesthetic experience and its transformative power in therapeutic processes. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2024. Vol. 18, No. 2. P. 211–223. DOI: 10.1037/aca0000602

8. Ato M., López-García J. J., Benavente A. Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 2013. 29. P. 1038–1059.

9. Bandura A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1977. 427 p.

10. Bruce S., McEwen, Stellar E. Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1998. P. 33–44.

11. Chrétien A. Resilience profiles of elite athletes and their associations with health-related behaviors, well-being, and performance: a latent profile analysis. *Psychology of Sport and Exercise*. 2024. 74.

12. Cheban Yo. V., Chebykin O. Ya., Plokhikh V. V. & Massanov A. V. Emotional factor of competitive self-mobilization of professional rowers. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2020. 3. P. 28–43.

13. Cheban Yu., Chebykin O., Plokhikh V. & Massanov A. Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Vol. 20 (3). P. 1580–1589.

14. Dollard J., Miller N. E., Doob L. W., Mowrer O. H., & Sears R. R. *Frustration and aggression*. Yale University Press, 1939. 209 p.

15. Fasey K. J., Sarkar M., Wagstaff C. R. D., Johnston J. Understanding organizational resilience in elite sport: an exploration of psychosocial processes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2022. 62. 102236. DOI: 10.1016/j.psychsport.2022.102236

16. Freud S. *Die Traumdeutung*. Leipzig und Wien : Franz Deuticke, 1990. 386 s.

17. Hanin Y. L. Emotions and athletic performance: individual zones of optimal functioning model. *Essential Readings in Sport and Exercise Psychology*. 2007. P. 5–73.

18. Hussain T., Wang D., Li B. Psychological resilience in athletes during the COVID-19 pandemic: a qualitative insight. *Acta Psychologica*. 2023. 240. 104050. DOI: 10.1016/j.actpsy.2023.104050

19. Kegelaers J. Are we really studying resilience in sport? A critical review of adopted methodologies.

Frontiers in Psychology. 2023. 14. 1270887. doi:10.3389/fpsyg.2023.1270887.

20. Lazarus R., Folkman S. Psychological Stress and the Coping Process. NY : McGraw-Hill, 1966. 466 p.

21. Lewin K. A Dynamic Theory of Personality: Selected Papers. New York : McGraw-Hill, 1935. 286 p.

22. Maier N. Frustration: The Study of Behavior without a Goal. New York : McGraw-Hill edition, 1949. 264 p.

23. Mark S., Laborde S. The role of personality in sport and physical activity. *Current Directions in Psychological Science*. 2014. 23. P. 460–465.

24. McRae K. Emotional regulation. American Psychological Association, 2020. 20. P. 1–9.

25. Piaget J. La naissance de l'intelligence chez l'enfant. Neuchâtel : Delachaux et Niestlé, 1936. 370 p.

26. Sapolsky R. Why Zebras Don't Get Ulcers. US : Stanford University, 1994. 320 p.

27. Sondt N. Exploring the role of mindfulness in the stress–recovery balance and heart rate variability: 10-day monitoring of young BMX riders. *Psychology of Sport and Exercise*. 2024.

28. Wundt W. Grundzüge der physiologischen Psychologie. Leipzig: Verlag. Ag Vox Wilhelm Engelmann, 1874. 680 s.

REFERENCES

1. Kurdybakha, O. M. (2021). Vplyv stresu na emotsiino-volovu sferu u dytiachomu vitsi [The influence of stress on the emotional and volitional sphere in childhood]. *Psycholohiia kryzovykh staniv: nauka i praktyka [Psychology of Crisis States: Science and Practice]*, 95 p. [in Ukrainian].

2. Kurdybakha, O. M. (2020). Psychological preparation of athletes in sports activities [Psykhologichna pidhotovka sportsmeniv u sportyvni diialnosti]. *Habitus*, 18 (2), 72–76. Retrieved from: <http://habitus.od.ua/journals/2020/18-2020/part%202/15.pdf> [in Ukrainian].

3. Bardin, N. M., Zhydetskyi, Yu. Ts., Kirzhetskyi, Yu. I., Kohut, Ya. M., & Pryakhina, N. O. (2021). *Stresostiikist : navchalnyi posibnyk [Stress resistance: Textbook]*. (Ya. M. Kohut, Ed.). Lviv : Lviv State University of Internal Affairs. 204 p. [in Ukrainian].

4. Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorov'ia liudyny: materialy V Internet-konferentsii (2021). Modern problems of physical education, sports and human health: Proceedings of the 5th Internet conference (Odesa, November 17–18, 2021). Odesa : V. V. Bukayev Publishing. 182 p. [in Ukrainian].

5. Fizychna kultura i sport. Vyklyky suchasnosti. *Zbirka tez dopovidei III naukovo-praktychnoi konferentsii* (2023). [Physical culture and sports. Challenges of modernity: Collection of abstracts of the 3rd scientific-practical conference]. Kharkiv : H. S. Skovoroda KhNPU. 51 p. [in Ukrainian].

6. Abdullah, M., Musa, R., Maliki, A. B., Musawi, H., Kosni, N., & K. et al. (2016). Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 16, P. 170–176 [in English].

7. Alain, C. (2024). Aesthetic experience and its transformative power in therapeutic processes. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 18 (2), 211–223. DOI: <https://doi.org/10.1037/aca0000602> [in English].

8. Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29, P. 1038–1059 [in English].

9. Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall. 427 p. [in English].

10. Bruce, S., McEwen, B. S., & Stellar, E. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, P. 33–44 [in English].

11. Chrétien, A. (2024). Resilience profiles of elite athletes and their associations with health-related behaviors, well-being, and performance: a latent profile analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 74 [in English].

12. Cheban, Y. V., Chebykin, O. Ya., Plokhikh, V. V., & Massanov, A. V. (2020). Emotional factor of competitive self-mobilization of professional rowers. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 3, P. 28–43 [in English].

13. Cheban, Y., Chebykin, O., Plokhikh, V., & Massanov, A. (2020). Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (3), P. 1580–1589 [in English].

14. Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. (1939). *Frustration and aggression*. New Haven, CT: Yale University Press. 209 p. [in English].

15. Fasey, K. J., Sarkar, M., Wagstaff, C. R. D., & Johnston, J. (2022). Understanding organizational resilience in elite sport: an exploration of psychosocial processes. *Psychology of Sport and Exercise*, 62, Article 102236. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102236> [in English].

16. Freud, S. (1990). *Die Traumdeutung [The Interpretation of Dreams]*. Leipzig und Wien : Franz Deuticke. P. 5–73 [in German].

17. Hanin, Y. L. (2007). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *In Essential readings in sport and exercise psychology*. P. 5–73 [in English].

18. Hussain, T., Wang, D., & Li, B. (2023). Psychological resilience in athletes during the COVID-19 pandemic: a qualitative insight. *Acta Psychologica*, 240, 104050. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104050> [in English].

19. Kegelaers, J. (2023). Are we really studying resilience in sport? A critical review of adopted methodologies. *Frontiers in Psychology*, 14, 1270887. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1270887> [in English].

20. Lazarus, R., & Folkman, S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York : McGraw-Hill. 466 p. [in English].

21. Lewin, K. (1935). A dynamic theory of personality: *Selected papers*. New York : McGraw-Hill. 286 p. [in English].

22. Maier, N. (1949). *Frustration: The study of behavior without a goal*. New York : McGraw-Hill. 264 p. [in English].

23. Mark, S., & Laborde, S. (2014). The role of personality in sport and physical activity. *Current Directions in Psychological Science*, 23, P. 460–465 [in English].

24. McRae, K. (2020). Emotional regulation. *American Psychological Association*. 20. P. 1–9 [in English].

25. Piaget, J. (1936). *La naissance de l'intelligence chez l'enfant [The birth of intelligence in children]*. Neuchâtel: Delachaux et Niestlé. 370 p. [in French].

26. Sapolsky, R. (1994). *Why zebras don't get ulcers*. Stanford, CA : Stanford University. 320 p. [in English].

27. Sondt, N. (2024). Exploring the role of mindfulness in the stress–recovery balance and heart rate variability: 10-day monitoring of young BMX riders. *Psychology of Sport and Exercise*, 74 [in English].

28. Wundt, W. (1874). *Grundzüge der physiologischen Psychologie [Principles of physiological psychology]*. Leipzig : Wilhelm Engelmann. 680 s. [in German].

Anatolii Massanov,
Doctor of Psychological Sciences,
Professor at the Department of Theory and Methods of Practical Psychology,
The state institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky",
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1002-4941>

THEORETICAL MODEL OF STRESS RESISTANCE DEVELOPMENT IN ATHLETES

The article addresses the issue of developing athletes' stress resistance as a key factor of their psychological readiness for effective performance under conditions of intense physical, emotional, and mental demands. The relevance of the study is determined by the fact that modern sports require athletes not only to have a high level of physical preparedness but also to be capable of quickly adapting to stressors while maintaining the stability of their psycho-emotional state and the effectiveness of competitive performance. The aim of the article is the theoretical justification and development of an original multi-level model of athletes' stress resistance that integrates personal, cognitive, behavioral, and contextual components. Research methods: theoretical analysis and synthesis of scientific sources in the fields of stress psychology, sports psychology, and athlete preparation; comparative analysis of existing stress resistance models; structural-functional modeling. The outcome of the study is an original model comprising the following five interrelated levels: the value-motivational level fosters a positive attitude toward stress as a challenge, enhances motivation for self-development and achievement, and ensures athletes' professional identity; the cognitive-evaluative level promotes adequate self-assessment, realistic evaluation of external conditions, and the development of reflection on mental states; the resource-behavioral level encompasses knowledge, skills, and abilities in self-regulation, effective coping strategies, and integrated experience in overcoming challenges; the personal-regulatory level reflects individual psychological traits, the level of emotional intelligence, and self-regulation style; the system-contextual level characterizes the impact of training and competition conditions, the stress-recovery balance, and social support. The proposed model allows for a comprehensive assessment and targeted development of athletes' stress resistance and can be applied in coaching and psychological practice to design individualized training programs and prevent psycho-emotional burnout.

Key words: athlete's stress resistance, sports psychology, psychological readiness, coping strategies, self-regulation, psychological recovery, emotional intelligence, simulated stress training.

Дата надходження статті: 30.06.2025

Дата прийняття статті: 20.08.2025

Опубліковано: 10.09.2025