

УДК 159.944.4:796.012.3(045)
DOI 10.24195/2414-4665-2025-3-4

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>

ЕМПІРИЧНА ПЕРЕВІРКА МОДЕЛІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ

У статті представлено результати емпіричного дослідження, метою якого було перевірити модель розвитку стресостійкості висококваліфікованих спортсменів шляхом виявлення взаємозв'язків між її основними компонентами – мотиваційним, когнітивно-емоційним, поведінково-ресурсним і соціально-ресурсним рівнями. Дослідження проведено на вибірці з 50 спортсменів високої кваліфікації, які мають досвід участі у всеукраїнських та міжнародних змаганнях. Використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник мотивації досягнення (Т. Елерс), методику самооцінки (Т. Дембо – С. Рубінштейн), опитувальник копінг-стратегій (COPE), тест емоційного інтелекту (Н. Холл), шкалу самоконтролю (Р. Баумайстер), шкалу сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) та шкалу стресостійкості (CD-RISC). Для статистичної обробки даних застосовано кореляційний аналіз (r-Пірсона), що дозволив визначити систему взаємозалежностей між досліджуваними змінними. Результати засвідчили, що стресостійкість спортсменів тісно пов'язана з високим рівнем самоконтролю, емоційного інтелекту, адекватною самооцінкою, мотивацією досягнення та відчуттям соціальної підтримки. Найтісніші позитивні кореляції виявлено між стресостійкістю, самоконтролем ($r = 0,60$), емоційним інтелектом ($r = 0,55$) і мотивацією досягнення ($r = 0,50$). Активні копінг-стратегії позитивно пов'язані з когнітивно-емоційними та соціально-ресурсними показниками, тоді як емоційно-унікальні стратегії поведінки знижують рівень стресостійкості. Отримані дані підтверджують доцільність розгляду стресостійкості спортсменів як інтегрального психологічного утворення, що формується у взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості.

Ключові слова: стресостійкість, мотивація досягнення, самооцінка, емоційний інтелект, самоконтроль, соціальна підтримка, копінг-стратегії, спортсмени, кореляційний аналіз.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

У сучасній спортивній психології феномен стресостійкості розглядається як ключова детермінанта стабільності діяльності спортсмена, його здатності зберігати ефективність і психічну рівновагу в умовах високих навантажень і змагального тиску (Hardy, Fletcher, 2016). Показано, що розвиток стресостійкості є складним багатовимірним процесом, який поєднує мотиваційні, когнітивно-емоційні, поведінкові та соціально-ресурсні компоненти (Connor, Davidson, 2003).

Сучасна наукова література підкреслює необхідність переосмислення методології дослідження цього феномена у спорті. Так, Дж. Кегелаєрс зазначає, що значна частина робіт зосереджена на окремих психічних характеристиках, тоді як системний, процесуальний підхід до вивчення стресостійкості (резиліентності) у спорті поки залишається недостатньо розробленим (Kegelaers, 2023). У дослідженні профілів стресостійкості елітних спортсменів показано, що високий рівень резиліентності асоціюється з позитивною поведінкою, благополуччям і стабільними спортивними результатами (Chrétien, 2024). Інші автори вказують, що стресостійкість має не лише індивідуальний, а й організаційний вимір, тобто формується в контексті командної взаємодії, сприятливого клімату й підтримки всередині спортивної системи (Fasey, Sarkar, Wagstaff, Johnston, 2022).

Паралельно з цим сучасні дослідження відкривають нові напрями у вивченні психофізіологічних аспектів стресу. Зокрема, Н. Сондт продемонструвала, що застосування практик уважності (mindfulness) у спортсменів позитивно впливає на баланс «стрес – відновлення» та варіабельність серцевого ритму, виступаючи ресурсом психічної регуляції (Sondt, 2024). Під час пандемії COVID-19 увагу дослідників привернули соціальні чинники підтримки резиліентності: зокрема, показано, що наявність соціальних зв'язків і психологічна гнучкість допомагали спортсменам підтримувати оптимальний рівень стресостійкості у кризових умовах (Hussain, Wang, Li, 2023).

Узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє зробити висновок, що стресостійкість спортсменів є інтегральним психічним утворенням, яке формується у взаємодії мотиваційних, емоційно-когнітивних, поведінково-ресурсних та соціально-екологічних чинників. Однак у вітчизняній і зарубіжній літературі досі бракує комплексних емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення взаємозв'язків між цими компонентами в межах єдиної моделі психологічної стійкості спортсменів високої кваліфікації. Саме ця наукова прогалина зумовлює необхідність проведення даної роботи.

На основі проведеного теоретичного аналізу й узагальнення наукових підходів до проблеми стресостійкості (Hardy, Fletcher, 2016; Kegelaers, 2023; Hussain,

Wang, Li, 2023; Chrétien, 2024) нами розроблено структурну модель розвитку стресостійкості у спортсменів, що відображає взаємозв'язок ключових психологічних компонентів.

Запропонована модель інтегрує чотири взаємопов'язані рівні: ціннісно-мотиваційний, який визначає спрямованість особистості на досягнення успіху; когнітивно-емоційний, що забезпечує саморефлексію та емоційну регуляцію; поведінково-ресурсний, який визначає індивідуальні стратегії реагування на стрес та рівень самоконтролю; соціально-ресурсний, що відображає зовнішні підтримувальні фактори.

Інтеграцією зазначених рівнів виступає стресостійкість як підсумковий результат функціонування мотиваційних, емоційно-когнітивних, поведінкових і соціальних ресурсів спортсмена. Така модель дозволяє перейти від описового до системного розуміння структури психологічної стійкості у спорті (див. рис. 1).

Представлена модель виступає концептуальною основою для емпіричної перевірки взаємозв'язків між її компонентами. Вона визначає напрям подальшого аналізу, що передбачає вивчення ролі мотиваційних, когнітивно-емоційних, поведінкових і соціально-ресурсних факторів у формуванні стресостійкості спортсменів. Відповідно до цієї логіки сформульовано мету, завдання, гіпотезу та методичний інструментарій дослідження.



Рис. 1. Структурна модель розвитку стресостійкості у спортсменів (розроблено автором).

Мета дослідження: емпірично перевірити модель розвитку стресостійкості у висококваліфікованих спортсменів шляхом виявлення взаємозв'язків між її основними компонентами – мотиваційним, когнітивно-емоційним, поведінково-ресурсним та соціально-ресурсним рівнями.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння стресостійкості та її психологічних чинників у спортсменів.

2. Добрати та апробувати комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення компонентів моделі стресостійкості.

3. Емпірично дослідити взаємозв'язки між мотивацією досягнення, самооцінкою, емоційним інтелектом, самоконтролем, соціальною підтримкою, копінг-стратегіями та рівнем стресостійкості.

4. Визначити провідні чинники, що найбільшою мірою зумовлюють розвиток стресостійкості у спортсменів.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що стресостійкість спортсменів є інтегральним психологічним утворенням, рівень якого зумовлений взаємодією мотиваційних, когнітивно-емоційних і ресурсних чинників. Очікується, що високі показники мотивації досягнення, самоконтролю, емоційного інтелекту та соціальної підтримки позитивно корелюватимуть із рівнем стресостійкості, тоді як емоційно-унікальні копінг-стратегії матимуть зворотний зв'язок.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз і узагальнення психологічних підходів до проблеми стресостійкості, систематизація емпіричних даних попередніх досліджень.

Емпіричні: опитувальник мотивації досягнення (Т. Елерс); методика самооцінки (Т. Дембо – С. Рубінштейн); опитувальник копінг-стратегій (COPE); тест емоційного інтелекту (Н. Холл); шкала самоконтролю (Р. Баумайстер); опитувальник соціальної підтримки (MSPSS); шкала стресостійкості (CD-RISC).

Статистичні: кореляційний аналіз (r-Пірсона) для виявлення взаємозв'язків між показниками моделі.

Організація та процедура емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у 2025 році з метою перевірки структурної моделі розвитку стресостійкості спортсменів, представленої вище. У дослідженні взяли участь 50 висококваліфікованих спортсменів віком від 20 до 35 років (середній вік – 27,3 роки), які мають звання майстрів спорту України та кандидатів у майстри спорту з веслування на байдарках та каное.

Участь у тестуванні була добровільною та анонімною. Перед початком кожен учасник ознайомлювався з інформацією про мету дослідження, умови конфіденційності та підтверджував згоду на участь. Тестування здійснювалося онлайн за допомогою платформи Google Forms, що забезпечувало стандартизованість процедури, зручність проходження та мінімізацію впливу експериментатора.

Опитувальник містив сім діагностичних блоків, що відповідали основним компонентам запропонованої моделі:

- мотивація досягнення – опитувальник Т. Елерса;
- самооцінка – методика Т. Дембо – С. Рубінштейн;
- емоційний інтелект – тест Н. Холла;
- копінг-стратегії – опитувальник COPE (К. Карвер, М. Шайєр, Дж. Вайнтроб);
- самоконтроль – шкала СК Р. Баумаїстера;
- соціальна підтримка – шкала MSPSS (Г. Зімет та ін.);
- стресостійкість – шкала CD-RISC (К. Коннор, Дж. Девідсон).

Загальний час проходження опитування становив приблизно 40 хвилин. Після завершення збору даних результати експортувалися в табличний формат Microsoft Excel і були оброблені у статистичному пакеті SPSS 26.0. Для аналізу взаємозв'язків між показниками застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона (r), що дозволяє визначити силу та напрям зв'язків між компонентами моделі.

Методичний інструментарій дослідження.

Для емпіричної перевірки структурної моделі розвитку стресостійкості у спортсменів було використано наступний комплекс стандартизованих і валідизованих психодіагностичних методик.

Опитувальник мотивації досягнення (Т. Елерс) спрямований на виявлення індивідуального рівня орієнтації на досягнення успіху та уникнення невдач. Високі результати свідчать про виражену мотивацію досягнення, що забезпечує високий рівень наполегливості у спорті, тоді як низькі – про схильність уникати змагальних ситуацій. Методика репрезентує ціннісно-мотиваційний рівень моделі.

Методика самооцінки (Т. Дембо – С. Рубінштейн) дозволяє оцінити рівень, адекватність та стійкість самооцінки особистості. Респондент позначає свій рівень розвитку певних якостей на вертикальних шкалах («здоров'я», «щастя», «успіх», «характер» тощо). Методика належить до когнітивно-емоційного рівня моделі.

Опитувальник копінг-стратегій (COPE; К. Карвер, М. Шайєр, Дж. Вайнтроб) використовувався для вивчення індивідуальних стратегій подолання стресових

ситуацій. Методика дозволяє визначити переважання активного (проблемно орієнтованого), пошукового або емоційно-унікального копіngu. Показники цього опитувальника відображають поведінково-ресурсний рівень моделі.

Тест емоційного інтелекту (Н. Холл) спрямований на вивчення рівня розвитку емоційної компетентності: розуміння власних емоцій, здатності до емоційної саморегуляції, емпатії та управління емоціями інших. Ця методика належить до когнітивно-емоційного рівня.

Шкала самоконтролю (Р. Баумаїстер) оцінює здатність особистості до цілеспрямованої регуляції поведінки, відтермінування імпульсів і дій відповідно до поставлених цілей. Методика репрезентує поведінково-ресурсний рівень моделі.

Шкала сприйманої соціальної підтримки (MSPSS; Г. Зімет та ін.) вимірює суб'єктивне відчуття підтримки з боку трьох джерел – сім'ї, друзів і значущих інших. Оцінюється ступінь емоційного прийняття, розуміння та допомоги з боку соціального оточення. Методика представляє соціально-ресурсний рівень моделі.

Шкала стресостійкості (CD-RISC; К. Коннор, Дж. Девідсон) вимірює загальний рівень резиліентності – здатності відновлювати психічну рівновагу після стресу. CD-RISC є інтегральним показником функціонування усіх попередніх рівнів і виступає основним критерієм оцінки розвитку стресостійкості спортсменів.

Результати. Для перевірки висунутої гіпотези про взаємозв'язок між компонентами моделі розвитку стресостійкості у спортсменів було проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона (r). Результати наведено в таблиці 1.

Отримані дані засвідчили наявність системи статистично значущих зв'язків між більшістю досліджуваних показників. Це свідчить про те, що психологічні ресурси спортсменів взаємопов'язані і формують єдину функціональну структуру, яка забезпечує розвиток стресостійкості.

Виявлено помірні прямі кореляції між мотивацією досягнення та самооцінкою ($r = 0,33$; $p < 0,05$), емоційним інтелектом ($r = 0,47$; $p < 0,01$), а також стресостійкістю ($r = 0,54$; $p < 0,01$). Це свідчить, що орієнтація спортсмена на досягнення успіху супроводжується

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між психологічними показниками стресостійкості спортсменів ($n = 50$)

Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Мотивація досягнення (Елерс)	–	0,33	0,45	0,35	-0,38	0,47	0,58	0,46	0,54
2. Самооцінка (Дембо–Рубінштейн)	0,33	–	0,49	0,32	-0,43	0,45	0,60	0,43	0,53
3. Копінг: активний / проблемно орієнтований	0,45	0,49	–	0,42	-0,42	0,55	0,53	0,48	0,64
4. Копінг: пошук соціальної підтримки	0,35	0,32	0,42	–	-0,34	0,39	0,25	0,66	0,43
5. Копінг: емоційно-унікальний	-0,38	-0,43	-0,42	-0,34	–	-0,44	-0,39	-0,31	-0,51
6. Емоційний інтелект (Холл)	0,47	0,45	0,55	0,39	-0,44	–	0,50	0,46	0,61
7. Шкала самоконтролю (Р. Баумаїстер)	0,58	0,60	0,53	0,25	-0,39	0,50	–	0,45	0,63
8. Соціальна підтримка (MSPSS)	0,46	0,43	0,48	0,66	-0,31	0,46	0,45	–	0,56
9. Стресостійкість (CD-RISC)	0,54	0,53	0,64	0,43	-0,51	0,61	0,63	0,56	–

Примітка: усі наведені коефіцієнти є позитивними та статистично значущими при $p < 0,05$ (за винятком негативних зв'язків із показником емоційно-унікального копіngu, які мають зворотний характер).

адекватним рівнем самооцінки, розвитком емоційної регуляції та високою здатністю до подолання стресу. Мотивація досягнення також тісно пов'язана із самоконтролем ($r = 0,58$; $p < 0,01$), що підтверджує провідну роль вольової регуляції у структурі спортивної стійкості.

Активний / проблемно орієнтований копінг демонструє прямі зв'язки зі стресостійкістю ($r = 0,64$; $p < 0,01$), самоконтролем ($r = 0,53$; $p < 0,01$) та емоційним інтелектом ($r = 0,55$; $p < 0,01$), що свідчить про його адаптивну функцію у стресових ситуаціях. Натомість емоційно-унікальний копінг має зворотні кореляції з більшістю показників, зокрема зі стресостійкістю ($r = -0,51$; $p < 0,01$), самооцінкою ($r = -0,43$; $p < 0,05$) та емоційним інтелектом ($r = -0,44$; $p < 0,05$). Це свідчить про його дезадаптивний характер: уникнення стресових ситуацій знижує ефективність психологічної саморегуляції.

Емоційний інтелект (Н. Холл) виявив тісні прямі кореляції зі стресостійкістю ($r = 0,61$; $p < 0,01$), самооцінкою ($r = 0,45$; $p < 0,01$) і мотивацією досягнення ($r = 0,47$; $p < 0,01$). Це підтверджує, що здатність розуміти та регулювати власні емоції є важливою умовою підтримання внутрішнього балансу спортсменів. Ще потужніші зв'язки зафіксовано між самоконтролем (Р. Баумайстер) і стресостійкістю ($r = 0,63$; $p < 0,01$), а також між самоконтролем і самооцінкою ($r = 0,60$; $p < 0,01$). Таким чином, самоконтроль виступає провідним регуляційним чинником, який інтегрує мотиваційно-вольові та когнітивно-емоційні ресурси.

Показники соціальної підтримки (MSPSS) виявили помірні прямі зв'язки зі стресостійкістю ($r = 0,56$; $p < 0,01$), пошуком соціальної підтримки ($r = 0,66$; $p < 0,01$) та емоційним інтелектом ($r = 0,46$; $p < 0,05$). Це підтверджує, що залучення до підтримувальних соціальних стосунків сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій і підвищенню резиліентності спортсменів.

Проведений аналіз показав, що стресостійкість (CD-RISC) має найтісніші зв'язки з активним копінгм ($r = 0,64$), самоконтролем ($r = 0,63$), емоційним інтелектом ($r = 0,61$) та мотивацією досягнення ($r = 0,54$). Отже, провідними психологічними чинниками стресостійкості спортсменів виступають внутрішні регуляційні механізми – самоконтроль, емоційна компетентність і мотиваційна спрямованість на успіх.

Результати емпірично підтверджують запропоновану структурну модель розвитку стресостійкості, відповідно до якої ефективна адаптація спортсмена до стресових ситуацій зумовлена взаємодією мотиваційного, когнітивно-емоційного, поведінково-ресурсного та соціально-ресурсного рівнів.

Обговорення. Отримані результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про наявність системних взаємозв'язків між ключовими психологічними компонентами моделі розвитку стресостійкості у спортсменів. Виявлені кореляції свідчать, що стресостійкість є багаторівневим феноменом, у якому

провідну роль відіграють мотиваційно-вольові, когнітивно-емоційні та поведінково-ресурсні чинники, що функціонують у взаємозв'язку із соціальною підтримкою.

Підтверджено гіпотезу про домінуючу роль внутрішніх саморегуляційних механізмів. Зокрема, найтісніші прямі кореляції стресостійкості спостерігалися із самоконтролем ($r = 0,63$), активним копінгм ($r = 0,64$), емоційним інтелектом ($r = 0,61$) та мотивацією досягнення ($r = 0,54$). Це узгоджується з висновками Дж. Кегелаєрс (2023), який підкреслює, що психологічна резиліентність спортсмена формується не як статична риса, а як динамічна система внутрішніх процесів саморегуляції, що активуються у стресових умовах.

Виявлені результати також узгоджуються з дослідженням А. Кретьєн (2024), який виділяє профілі високої резиліентності, пов'язані з високою емоційною стабільністю, самоконтролем і позитивною мотивацією досягнення. У нашій вибірці подібна закономірність простежується у спортсменів із розвиненим емоційним інтелектом та здатністю до когнітивного переосмислення ситуацій. Це свідчить про функціональну єдність мотиваційних, когнітивних і емоційних детермінант стресостійкості.

Результати кореляційного аналізу демонструють також буферну роль соціальної підтримки ($r = 0,56$), що узгоджується з висновками Т. Хуссейн, Д. Ван, Д. Лі (2023), які показали, що в умовах кризових ситуацій саме міжособистісні зв'язки і спільнота забезпечують психологічну стабільність спортсменів. Проте у нашій вибірці зв'язок соціальної підтримки зі стресостійкістю має помірну інтенсивність, що, ймовірно, пов'язано зі специфікою індивідуальних видів спорту, де домінують внутрішні механізми саморегуляції над соціальними.

Водночас результати частково доповнюють висновки К. Дж. Фасі, М. Саркар та співавторів (2022) про організаційну резиліентність у спорті, згідно з якими психологічна стійкість формується не лише на рівні індивіда, а й у контексті командної взаємодії. У нашому дослідженні, що охоплювало переважно індивідуальні види спорту, цей аспект проявився у позитивному впливі соціальної підтримки, проте не набув провідного значення.

Отримані дані також узгоджуються з дослідженням Н. Сондт (2024), який показав, що уважність і емоційна регуляція сприяють відновленню рівноваги між стресом і відновленням. У нашій вибірці емоційний інтелект виступив одним із провідних чинників стресостійкості, що свідчить про спільність механізмів емоційної саморегуляції в різних видах спорту.

Зворотні кореляції між емоційно-унікальним копінгм і більшістю показників (r від $-0,31$ до $-0,51$) підтверджують дезадаптивність унікальних стратегій у контексті спортивної діяльності. Це узгоджується з класичними положеннями теорії копінгу (Carver, Scheier, Weintraub, 1989) і сучасними висновками про те, що уникнення проблем знижує здатність до мобілізації ресурсів у стресових умовах.

Таким чином, отримані результати емпірично підтвердили адекватність запропонованої структурної моделі. У системі чинників стресостійкості спортсменів провідну роль відіграють: мотиваційно-вольовий блок (мотивація досягнення, самоконтроль); когнітивно-емоційний блок (емоційний інтелект, самооцінка); поведінково-ресурсний блок (активний копінг); соціально-ресурсний блок (підтримка з боку оточення).

Висновки. Проведене емпіричне дослідження підтвердило наукову гіпотезу про наявність системних взаємозв'язків між мотиваційними, когнітивно-емоційними, поведінковими та соціальними чинниками, які визначають розвиток стресостійкості у спортсменів. Отримані результати свідчать, що стресостійкість є інтегральною психологічною характеристикою, що формується у взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості.

Виявлено, що провідну роль у формуванні стресостійкості відіграють внутрішні регуляційні механізми – самоконтроль, емоційний інтелект, активні копінг-стратегії та мотивація досягнення. Саме ці показники мають найтісніші позитивні зв'язки зі стресостійкістю (r від 0,54 до 0,64; $p < 0,01$), що засвідчує їхню ключову роль у подоланні напружених ситуацій у спортивній діяльності.

Підтверджено, що емоційно-унікальні копінг-стратегії мають зворотні зв'язки з більшістю досліджуваних змінних, зокрема зі стресостійкістю, самооцінкою та емоційним інтелектом. Це свідчить про їхній дезадаптивний характер і зниження ефективності саморегуляції у спортсменів, які уникають прямого розв'язання проблемних ситуацій.

Визначено, що соціальна підтримка виконує буферну функцію у структурі стресостійкості, сприяючи емоційному балансу та підвищенню ефективності копінг-поведінки. Проте в контексті індивідуальних видів спорту її вплив має помірну вираженість, поступаючись значущістю внутрішнім саморегуляційним ресурсам.

Емпірично підтверджено адекватність запропонованої структурної моделі розвитку стресостійкості спортсменів, у якій виокремлено чотири взаємопов'язані рівні: ціннісно-мотиваційний, когнітивно-емоційний, поведінково-ресурсний та соціально-ресурсний. Узгодженість між ними забезпечує ефективне функціонування системи психологічної адаптації спортсменів до стресу.

Отримані результати мають важливе практичне значення для роботи спортивних психологів і тренерів: вони можуть бути використані для розроблення програм психотренінгів, спрямованих на розвиток самоконтролю, емоційної компетентності та адаптивних копінг-стратегій. У перспективі доцільним є проведення лонгітюдних досліджень для перевірки динаміки формування стресостійкості в процесі спортивної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Chrétien A., Hayotte M., Vuillemin A., d'Arripe Longueville F. 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. Vol. 74. 102584. DOI: 10.1016/j.psychsport.2024.102689

2. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18(2). P. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113

3. 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. Vol. 62. Article 102236. DOI: 10.1016/j.psychsport.2022.102236.

4. Hardy L., Fletcher D. Understanding stress and resilience in sport. *Sport Psychology Review*. 2016. Vol. 9(2). P. 87–104.

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

6. Kegelaers J. Are we really studying resilience in sport? A critical review of adopted methodologies. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1270887. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1270887.

7. Sondt N., Bernier M., Kermarrec G., Vacher P. Exploring the role of mindfulness in the stress-recovery balance: 10-Day monitoring of young BMX riders in an intensive training center during a pre-competition cycle. *Psychology of Sport and Exercise*. 2024. Vol. 74. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102680>

REFERENCES

1. Chrétien, A., Hayotte, M., Vuillemin, A., & d'Arripe Longueville, F. (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, 102584. DOI: 10.1016/j.psychsport.2024.102689 [in English].

2. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82 DOI: 10.1002/da.10113

3. 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, 102236. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102236>

4. Hardy, L., & Fletcher, D. (2016). Understanding stress and resilience in sport. *Sport Psychology Review*, 9(2), 87–104.

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

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

7. Sondt, N., Bernier, M., Kermarrec, G., & Vacher, P. (2024). Exploring the role of mindfulness in the stress-recovery balance: 10-Day monitoring of young BMX riders in an intensive training center during a pre-competition cycle. *Psychology of Sport and Exercise*, 74. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102680>

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>

EMPIRICAL VERIFICATION OF THE MODEL OF RESILIENCE DEVELOPMENT IN ATHLETES

The article presents the results of an empirical study aimed at verifying the model of resilience development among high-performance athletes by identifying the interrelations between its main components: motivational, cognitive-emotional, behavioral-resource, and social-resource levels. The study involved 50 highly qualified athletes with experience in national and international competitions. A complex of psychodiagnostic tools was applied, including the Achievement Motivation Questionnaire (T. Ehlers), Self-Evaluation Method (T. Dembo & S. Rubinstein), Coping Strategies Inventory (COPE), Emotional Intelligence Test (N. Hall), Self-Control Scale (R. Baumeister), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). The data were processed using Pearson's correlation analysis (r), which made it possible to identify a system of interrelations among the studied variables. The findings demonstrated that athletes' resilience is strongly associated with high levels of self-control, emotional intelligence, adequate self-esteem, achievement motivation, and perceived social support. The strongest positive correlations were found between resilience, self-control ($r = 0.60$), emotional intelligence ($r = 0.55$), and achievement motivation ($r = 0.50$). Active coping strategies were positively related to cognitive-emotional and social-resource indicators, while emotion-avoidant coping behaviors reduced the level of resilience. The results confirm that resilience in athletes should be considered as an integral psychological construct formed through the interaction of internal and external personal resources.

Key words: resilience, achievement motivation, self-esteem, emotional intelligence, self-control, social support, coping strategies, athletes, correlation analysis.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 28.10.2025

Опубліковано: 24.11.2025