

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології

На правах рукопису

ЄСІПОВА ВЕРОНІКА ВАЛЕРІЇВНА

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра
(назва)

Науковий керівник:

Пріснякова Людмила Макарівна,
кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 15 від 06.06.2024

Завідувач кафедри

Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль

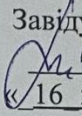
Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2024

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології
 Людмила ПРИСНЯКОВА
«16» 06 2024 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЄСПОВОЇ ВЕРОНІКИ ВАЛЕРІЇВНИ**

1. Тема роботи: «Психологічні особливості формування стресостійкості у спортсменів»
2. Науковий керівник роботи: кандидат психологічних наук, доцент, Пріснякова Людмила Макарівна

Затверджені наказом вищого навчального закладу від «__» 2024 року № __

3. Термін подання роботи на кафедру: 07 . 06 . 2024 р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: пошук та визначення теоретичних основ психологічних особливостей формування стресостійкості у спортсменів, а також систематизація, закріплення та розширення теоретичних і практичних знань у галузі спортивної психології та використання їх при вирішенні конкретних науково-дослідних завдань.
5. Завдання кваліфікаційної роботи:
 - Розглянути основні підходи до вивчення стресостійкості у сучасній психологічній науці.
 - Вивчити психологічні особливості формування стресостійкості у спортсменів.

3. Проаналізувати вплив занять спортом на розвиток стресостійкості спортсменів.
4. Розглянути психологічну підтримку спортсменів.
5. Організувати емпіричне дослідження особливостей стресостійкості спортсменів перед змаганнями.
6. Розробити та перевірити ефективність програми підвищення стресостійкості у спортсменів.
7. Проаналізувати та інтерпретувати результати емпіричного дослідження психологічної стресостійкості у спортсменів.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	Січень 2024 р.	виконано
2.	I Розділ	Лютий 2024 р.	виконано
3.	II Розділ	Квітень 2024 р.	виконано
4.	Робота в цілому	Травень 2024 р.	виконано

Науковий керівник _____ Людмила ПРИСНЯКОВА

Здобувач вищої освіти _____ Вероніка ЄСІПОВА

Дата видачі завдання 3 . 09 . 2024 р.

АНОТАЦІЯ

Єсіпова В. В. Психологічні особливості формування стресостійкості у спортсменів / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВВПЗ ДГУ, Дніпро, 2024.

У кваліфікаційній роботі розглянуто проблему стресостійкості у спортсменів фігуристів-одиначників. Проаналізовані основні підходи до стресостійкості різними науковцями. Проведені відповідні методики в рамках емпіричного дослідження та кореляційний аналіз для визначення коефіцієнту кореляції Пірсона. В емпіричній частині дослідження приймали участь 60 спортсменів фігуристів-одиначників з різним тренувальним стажем від 20 до 25 років та рівнями кваліфікації від кандидата у майстри спорту.

Результати дослідження показали важливі відмінності у рівнях стресу, нейротизму, стресостійкості та соціальної адаптації між групами спортсменів фігуристів-одиначників. Кореляційний аналіз показав сильний позитивний зв'язок між показниками стресостійкості та тривалим тренувальним стажем серед опитуваних спортсменів.

Наукова новизна отриманих результатів та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що нами вперше комплексно досліджено особливості стресостійкості спортсменів фігуристів-одиначників на різних етапах тренувального макроциклу з використанням широкого спектру психодіагностичних методик.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що отримані результати дослідження можуть використовуватися під час вирішення, як в індивідуальних, так і в командних траєкторіях побудови психологічної підготовки спортсменів фігуристів-одиначників.

Ключові слова: СПОРТ, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СПОРТСМЕНИ, ФІГУРИСТИ-ОДИНОЧНИКИ, ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ,

ТРЕНУВАННЯ, АДАПТАЦІЯ ДО СТРЕСУ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА, ЕМОЦІЙНА СТАБІЛЬНІСТЬ, СПОРТИВНА ПСИХОЛОГІЯ.

Список публікацій здобувача:

1. Ключові концепції дослідження стресостійкості в сучасній психології
2. Психологічні аспекти формування та розвитку стресостійкості у спортсменів

ANNOTATION

Yesipova V. V. Psychological features of the formation of stress resistance in athletes / Qualification work for the degree of "Bachelor" in specialty 053 "Psychology" (educational and professional program "Psychology"). VNPZ DSU, Dnipro, 2024.

The bachelor's thesis deals with the problem of stress resistance in single figure skaters. The main approaches to stress resistance by different scientists are analyzed. Appropriate methods within the framework of empirical research and correlation analysis to determine the Pearson correlation coefficient were conducted. The empirical part of the study involved 60 single figure skaters with different training experience from 20 to 25 years and qualification levels from candidate to master of sports.

The results of the study showed important differences in the levels of stress, neuroticism, stress resistance and social adaptation between the groups of single figure skaters. Correlation analysis showed a strong positive relationship between stress resistance indicators and long training experience among the surveyed athletes.

The scientific novelty of the obtained results and the theoretical significance of the study is that we have comprehensively studied the peculiarities of stress resistance of single figure skaters at different stages of the training macrocycle using a wide range of psychodiagnostic techniques.

The practical significance of the results is that the findings of the study can be used in solving both individual and team trajectories of building psychological training of single figure skaters.

Key words: SPORTS, STRESS, STRESS RESISTANCE, ATHLETES, SINGLE FIGURE SKATERS, PSYCHOLOGICAL FACTORS, TRAINING, ADAPTATION TO STRESS, PSYCHOLOGICAL TRAINING, EMOTIONAL STABILITY, SPORTS PSYCHOLOGY.

List of publications of the acquirer:

1. Key concepts of stress resistance research in modern psychology
2. Psychological aspects of the formation and development of stress resistance in athletes

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ	14
1.1. Основні підходи до вивчення стресостійкості у сучасній психологічній науці	14
1.2. Психологічні особливості формування стресостійкості у спортсменів	21
1.3. Вплив занять спортом на розвиток стресостійкості спортсменів	24
1.4. Психологічна підтримка спортсменів	27
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	34
2.1. Організація емпіричного дослідження особливостей стресостійкості спортсменів перед змаганнями	34
2.2. Розробка та перевірка ефективності програми підвищення стресостійкості у спортсменів	40
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічної стресостійкості у спортсменів	44
Висновки до розділу 2	71
ВИСНОВКИ	72
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	74
ДОДАТОК А	79
ДОДАТОК Б	82
ДОДАТОК В	87
ДОДАТОК Г	94
ДОДАТОК Д	100
ДОДАТОК Е	103

ВСТУП

Актуальність теми. Спортивні змагання з фігурного катання на ковзанах, як правило, викликають у спортсменів сильне емоційне збудження. У цьому виді спорту стресовим фактором є, насамперед, можливість отримання травми, що може призвести до тривалого або навіть постійного відсторонення від спортивної діяльності. У важких випадках спортсмен навіть ризикує залишитись інвалідом. Небезпека травмування присутня не лише в екстремальних видах спорту, а практично в усіх його різновидах [7].

Ключовим аспектом у даному контексті є необхідність формування та розвитку стресостійкості у спортсменів фігуристів-одиначників як важливої психологічної компетентності, що дозволяє ефективно долати стресові ситуації, пов'язані зі специфікою спортивної діяльності. Дослідження психологічних особливостей формування стресостійкості у спортсменів має важливе наукове і практичне значення для оптимізації їх підготовки та підвищення ефективності спортивної діяльності.

Спортсмени також знаходяться в стресових ситуаціях перед змаганнями. Вони відчують тривогу, яка може бути пов'язана з тим, що непередбачувані ситуації можуть вплинути на кінцевий результат. У стані стресу спортсмен може мати перенавантаження своїх можливостей. Це може призвести до спортивної травми у спортсмена.

Стан стресу у спортсмена може спричинити не лише психічне напруження, а й негативно вплинути на результативність змагань.

Водночас, враховуючи великі компенсаторні можливості особистості людини та припускаючи, що педагогічний талант тренера спрямований саме на розвиток цих компенсаторних можливостей, слід вважати, що будь-яка людина може досягти значного успіху у спорті. Однак іноді цей успіх дається важче та потребує більшого терміну, в інших випадках наявність додатних особливостей полегшує досягнення успіху.

На думку дослідників Н. С. Бахаревої та Д. Р. Черкесової, одними з головних чинників, що визначають вплив психічного стресу на спортсменів, є різноманітні індивідуально-психологічні та особистісні особливості, і передусім так звана стресостійкість [4].

Формування стресостійкості є тем фактором, що дає можливість спортсменам краще долати тяжкі ситуації. Дослідження цього феномену у спортсменів спрямоване на вдосконалення їх спортивної підготовки.

Аналізуючи погляди науковців з цього питання, ми виявили, що існує багато робіт, які присвячені питанням стресостійкості. Та незважаючи на широке коло робіт, вони потребують додаткового вивчення у зв'язку з недостатнім розкриттям цієї теми [5, 7, 11, 15].

Оскільки, для спортивного тренера, спортивного психолога і самого спортсмена важливо дізнатися рівень стресостійкості і мате розуміння, як діяти в період підвищеної стресогенності та вміти його контролювати. Тому що виявлення того, як контролювати себе в такій ситуації, прямим чином впливає на результат. Фізично підготовлений та зосереджений спортсмен може не впоратися зі своїм емоційним станом. Це може негативно вплинути на його результати.

Фігурист має стежити за своїм психологічним станом, щоб для досягти кращих результатів, без негативного впливу на його здоров'я.

В особливість своєї емоційної спрямованості, збільшеної схвильованості процесу, цей вид спорту від фігуристів-одиначників вимагає високого рівня переживань, емоційної ситуативної кризовості та стійких емоційних станів. І дослідження спортсменів та їх психічних процесів є важливим та необхідним фактором для якісного тренувального процесу, вдосконалення вмінь, навичок спортсменів для кращих результатів на змаганнях.

Функції психіки та пізнавальні процеси спортсменів мають зв'язок з їх успішною змагальною діяльністю. Фігурне катання на ковзанах – це вид спорту, який впливає і розвиває зосередженість та стресостійкість у спортсменів, вміння зосереджувати увагу на своїх діях для досягнення свої

спортивних цілей у період змагань та перед ними, що позитивно сприяє їх розвитку як професійних спортсменів.

Вивчення психологічних особливостей стресостійкості спортсменів дозволить розробити практичні рекомендації щодо оптимізації їх підготовки та підвищення ефективності спортивної діяльності. Це робить дану тему дослідження актуальною і значущою як у теоретичному, так і в практичному плані.

Мета дослідження полягає у науковому пошуку та визначенні теоретичних основ психологічних особливостей формування стресостійкості у спортсменів, а також у систематизації, закріпленні та розширенні теоретичних і практичних знань у галузі спортивної психології та використання їх при вирішенні конкретних науково-дослідних завдань.

Завдання дослідження, які необхідно вирішити для досягнення поставленої мети, полягають у:

1. Розгляді основних підходів до вивчення стресостійкості у сучасній психологічній науці.
2. Вивченні психологічних особливостей формування стресостійкості у спортсменів.
3. Аналізі впливу занять спортом на розвиток стресостійкості спортсменів.
4. Розгляді психологічної підтримки спортсменів.
5. Організації емпіричного дослідження особливостей стресостійкості спортсменів перед змаганнями
6. Розробка та перевірка ефективності програми підвищення стресостійкості у спортсменів
7. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічної стресостійкості у спортсменів

Об'єкт дослідження – стресостійкість.

Предмет дослідження – формування стресостійкості у спортсменів.

Методи дослідження. Для виявлення особливостей стресостійкості спортсменів нами використовувалися наступні методи дослідження:

1. теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми психології спорту та стресостійкості спортсменів;
2. емпіричні:
 - а. діагностика стану стресу К. Шрайнер;
 - б. шкала емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму) Г. Айзенка;
 - в. методика визначення стресостійкості Холмса і Раге;
 - г. тест на визначення рівня стресу за В. Ю. Щербатих;
 - д. методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»;
 - е. методика оцінювання психічного стану спортсмена, тест «Кольорових виборів» (ТКВ), який являє собою адаптований варіант скороченої 8-колірної форми тесту М. Люшера.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що нами вперше комплексно досліджено особливості стресостійкості спортсменів фігуристів-одиночників на різних етапах тренувального макроциклу з використанням широкого спектру психодіагностичних методик. Розроблено та апробовано програму підвищення стресостійкості для спортсменів, що поєднує формування вірних особистісних установок, розвиток навичок концентрації уваги у стресових ситуаціях та релаксаційні техніки.

Також, нами удосконалені теоретичні уявлення про структуру і чинники стресостійкості у контексті спортивної діяльності.

Дістали подальший розвиток уявлення про роль психологічного супроводу в процесі формування стресостійкості спортсменів фігуристів-одиночників на різних етапах спортивної підготовки.

Практичне значення одержаних результатів. Полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані під час психологічної підготовки спортсменів фігуристів, розроблення методичних рекомендацій

для підвищення стресостійкості спортсменів. Ці результати можуть використані на курсах підвищення кваліфікації тренерів та спортивних психологів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, семи підрозділів, висновків, переліку посилань, який налічує сорок чотири джерела, та шести додатків. Обсяг основної частини роботи становить шістдесят п'ять сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ

1.1. Основні підходи до вивчення стресостійкості у сучасній психологічній науці

У нашій роботі під терміном «стресостійкість» ми розуміємо схильність індивіда реагувати на стресову ситуацію, реакцію організму та його подальші дії.

А. П. Катунін вважає, що стресостійкість має складну структуру. Відбувається повний взаємозв'язок компонентів цієї структури і це сприяє появі більш слабкої вираженості одних елементів за рахунок активної розвиненості інших [15].

Корольчук М. С. та Крайнюк В. М. розглядають стресостійкість як інтегративну властивість людини, яка проявляється у наступному [21]:

1. Адаптація до впливу середовища:
 - а. зовнішнього: гігієнічні умови, оточення;
 - б. внутрішнього: особистість, мотиви та діяльність.
2. Функціональна надійність і вміння використовувати психічні, фізіологічні та соціальні способи регуляції власного функціонального стану.
3. Здатність змінювати поведінку для запобігання негативним наслідкам.

При розгляді цього поняття важливо й актуально сказати про розвиток і збільшення в показниках рівня стресостійкості.

О. В. Лозгачова, говорячи про розвиток стресостійкості, вказує, що важливу роль відіграє усвідомлення своїх особистісних особливостей і прагнень до вдосконалення використовуваної моделі відносин з оточуючими [26].

Згідно досліджень Г. Б. Моніна і Н. В. Раннала, реакції на стрес можуть бути різними. І цей факт може ускладнювати дослідження цього питання [30].

Стрес є неявною відповіддю організму людини на зміну умов, що потребує пристосування. Ця реакція необхідна для здійснення пристосувальної функції, для відновлення нормального стану. Саме стресова ситуація збуджує і тим самим запускає фізіологічні процеси, які провокують захворювання та порушення [8].

За твердженням Ганса Сельє, стрес має не тільки негативний характер, це не тільки зло й біда, а й велике благо, тому що без стресів наше життя було б нудним та одноманітним, до того ж, порівнюючи його з іншими, ми маємо можливість відчувати стани повною мірою.

Г. Сельє у своїй теорії представляє стрес не стільки як шкоду від перенапруги організму, а як важливий процес саме адаптації і своєрідного загартування, тренування організму.

Г. Сельє досліджував зміни, які відбуваються в організмі під час стресу. Ці зміни отримали назву «тріада Сельє».

Згідно з концепцією Г. Сельє, стрес є неоднорідним, маючи адаптивну природу і передпатологічну, що реалізується при настанні стадії виснаження.

Г. Сельє виділяє три основні стадії стресу:

1. Аларм-стадія або стадія тривоги.
2. Стадія резистентності або опору.
3. Стадія виснаження [38].

Стресори поділяються на психологічні та фізіологічні (біологічні), де під першими маються на увазі чинники соціального середовища, які впливають на психіку та її структуру. Фізіологічні стресори відрізняються тим, що це чинники, які впливають на тканини організму людини, наприклад: больовий вплив, навантаження, температурне сприйняття організму.

Спорт має велику кількість стресових факторів, які є причиною стресу.

Існують і професійні чинники стресу – це стресори, які можна зустріти на професійній ниві, і вони залежать від специфіки, умов самої праці [9].

У табл. 1.1 наведено два види стресу, такі як біологічний і психологічний, та для кожного вказано причини, характер небезпеки, напрямок, тимчасові обмеження, як він впливає на організм, з подальшими наслідками та прикладами.

Таблиця 1.1

Порівняльна таблиця біологічного та психологічного стресу

Параметр	Біологічний стрес	Психологічний стрес
Причини стресу	Фізичний, хімічний, біологічний вплив на організм	Соціальний вплив або власні думки
Характер небезпеки в стресових ситуаціях	Завжди реальний	Реальний або вигаданий
На що спрямована дія стресора	На життя, здоров'я, фізичне благополуччя	На соціальний статус, самооцінку, почуття самоповаги
Характер емоційних переживань	Первинні біологічні емоції: страх, біль, переляк, гнів	Вторинні емоційні реакції в поєднанні з когнітивним компонентом: занепокоєння,
Характер емоційних переживань	Первинні біологічні емоції: страх, біль, переляк, гнів	туга, депресія, ревності, заздрість, дратівливість
Тимчасові межі предмета стресу, бувають:	Конкретні (обмежені сьогоднішнім або найближчим майбутнім)	Розмиті (минуле/теперішнє/майбутнє)

Вплив особистісних якостей	Незначний	Дуже значний
Наявність реальної загрози життю або здоров'ю	Існує	Відсутня, як правило
Приклади за кожним видом	Переохолодження, опік, алкогольна інтоксикація, вірусна інфекція, загострення гастриту, травма	Публічний виступ, конфлікт із клієнтом, відсутність клієнтів, неможливість формулювання аргументації, несподівана зміна позиції опонента

У різних дослідників, як вітчизняної, української так і зарубіжної літератури, існує своє розуміння і бачення стрес-факторів у спортивній діяльності. Стрес розуміють як чинник сукупності зовнішніх впливів, що сприймаються спортсменом як надмірні вимоги, які створюють загрозу його самооцінці та викликають відповідну емоційну реакцію – тривогу [9].

Л. Н. Акімова у своїх роботах виокремлює такі фактори стресу: перевтома, постійна конкуренція і втома від суперництва та змагань, спортивні травми, насамперед травматизація, пов'язана зі специфікою та видом спорту; порушення тренувального процесу.

Гогунов Є. М. та Мартинюк Б. І. до стрес-факторів спортивної діяльності відносять: спортивну боротьбу, граничне, максимальне напруження всіх фізичних і психічних сил спортсмена заради досягнення високого результату на змаганнях; щоденний, багатогодинний тренувальний процес і пов'язаний із ним спосіб життя [6].

Класифікацію стрес-факторів спортивної діяльності можна поділити на наступні групи:

1. Стресори, що демонструються в міжгруповій та міжособистісній взаємодії, які можуть виражатися в тиску з боку, провокаціях або виведенні на негативні емоції [27].
2. Стресори, які пов'язані з підготовкою до змагань.
3. Стресори, пов'язані з ситуаціями в побуті.

Єдиного визначення терміну «стресостійкість» немає, як і нині немає ясності в розумінні сутності стресостійкості, більшість авторів як синонім вживають термін «емоційна стійкість», механізми та сутність якої вивчені краще.

Літвін Ю. В. визначає «емоційну стійкість» як властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якого, гармонійно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети. І цим він стверджує, що емоційна стійкість – це ні що інше як досягнення мети діяльності, і в деякому образі відбувається звуження самого поняття [1].

Існують науковці, які стресостійкість розглядають як підструктуру готовності людини до діяльності в ситуації стресу, в напружених обставинах.

М. І. Дяченко вважав, «що якщо взяти чинники, від яких залежить успіх діяльності та рівень фахівців у напружених ситуаціях, то явне значення буде в їх рівні готовності».

До зовнішніх і внутрішніх умов, які характеризують готовність, відносять: зміст поставлених завдань, їх складність, новизну; обстановку діяльності, мотивацію, оцінку ймовірності досягнення мети, самооцінку, емоційну стійкість – стан людини, який виражається у характерних особливостях переживань у стресовій ситуації, які виникають на шляху до розв'язання завдань та досягнення мети [12].

У проведених дослідженнях Бочелюк В. Й. та Черепехіною О. А. виявлено, що під стресостійкістю визначається трудова мотивація, соціально-психологічна толерантність, високий рівень локус-контролю та самооцінки.

Він розглядає поняття стресостійкості комплексно, як якість особистості, що складається із сукупності таких компонентів, як:

1. Психофізіологічний (тип, властивості нервової системи).
2. Мотиваційний. Мотиви визначають емоційну стійкість. І змінивши мотивацію, можна змінити силу емоційної стійкості.
3. Емоційний досвід особистості, накопичений в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій.
4. Вольовий, який виражається у свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність до вимог ситуації.
5. Професійній підготовленості, інформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань.
6. Інтелектуальний – оцінка вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, ухвалення рішень про способи дій [2].

Існує різноманіття формулювань та думок з приводу цього терміну, але явна роль цього компонента полягає в тому, щоб виробити систему захисту особистості організму від стресових факторів, яка забезпечуватиме стійкість і захищеність особистості від згубного дистресового стану організму.

Факторами стресу спортивної діяльності є:

1. Боротьба спортсменів.
2. Напруженість їх психічного стану.
3. Тренувальний процес.

На основі аналізу літератури з теми стресу, ми створили схему зі стрес-факторами спортивної діяльності, яка зображена нижче.

Стрес-фактори спортивної діяльності



Психологічні (очікування старту, власні невдалі результати, успіхи суперників на проміжних етапах).



Фізіологічні (велике фізичне навантаження, біль, спека, низький вміст кисню в повітрі).



З різною спрямованістю впливу

Об'єктивні перешкоди

Суб'єктивні труднощі

Збиваючі фактори

Матеріальні перепони

Діяльнісні та особистісні



З різною тривалістю впливу

Короткочасна

Тривала дія

Рисунок 1.1 – Стрес-фактори спортивної діяльності

Ми розглянули підходи до вивчення стресостійкості різних науковців. На підставі цього ми робимо висновки, що стресостійкість є психологічним феноменом. Він вказує на результативність спортсменів під час подолання стресу у змаганнях. Загальним серед думок вчених є те, що стресостійкість є властивості людини. Вона може дозволяти зберегти працездатність, ефективність та психологічну рівновагу в умовах стресу. Компонентами стресостійкості є психологічні особливості, мотивація, інтелект, воля, спортивна підготовка та інші.

1.2. Психологічні особливості формування стресостійкості у спортсменів

Процес формування стресостійкості – це значущо-особистісна дія, в ході якої відбувається усвідомлений розворот людини до себе, у бік себе, своїх думок, переконань, цінностей, хвилювань і переживань, завдань і цілей для досягнення результатів, самовдосконалення й самореалізації [18].

При такому процесі увага робить акцент на факторах, які дають змогу особистості керувати своїм станом, ситуацією стресу, використовувати цей досвід в позитивному ключі, і зберігати тим самим ментальне здоров'я.

Темперамент визначає закладений спосіб, як людина реагуватиме на вплив зовнішніх чинників навколишнього середовища. Властивості організму індивіда і виступають в інтегративній формі у вигляді темпераменту.

Г. Айзенк говорячи про темперамент, характеризує його двома лінійно-ортодоксальними симптомокомплексами: екстравертованістю, інтровертованістю та нейротизмом, вони мають нормальний та безперервний характер розподілу.

Визначаючи всю міжособистісну систему, яка пов'язана з нейродинамічними і темпераментними характеристиками, такими як слабкість нервової системи, дисбаланс нервових процесів, чутливість і емоційна збудливість.

Можемо сказати, що, агресивність більше притаманна чоловікам. Це пов'язано з їх рівнем статевих гормонів та андрогенів.

Ми можемо сказати, що рівень стресостійкості у фігуристів з певним психологічним гендерним походженням характеризується:

1. Умовами ситуації стресу.
2. Вимогами діяльності.
3. Ресурсами фігуриста.

За допомогою досліджень виявлено припущення, що особи з високим рівнем стійкості до стресу рідше палять цигарки та вживають алкогольні напої,

ніж особи з низьким рівнем. Це може свідчити про те, що перша категорії осіб веде здоровий спосіб життя, дотримується режиму праці та відпочинку.

Це означає, що висока стійкість до стресу є причиною в попередженні психологічного розладу, який може призвести до зниження якості життя спортсмена, його тренувального процесу.

Сучасний спорт є діяльністю в умовах вираженого стресу. Більш за все це проявляється під час підготовки до відповідальних змагань.

Повністю абстрагуватися, звикнути або адаптуватися до умов стресу не можна, це не відбувається ні при тривалих заняттях спортом, ні при активному частому виступі [10].

Під час підготовки до змагань прояв стрес-факторів та стресогенних ситуацій більш виражений. Під час такого періоду спортсмену необхідна якісна спортивна підготовка для емоційної стабільності.

Це відбувається через те, що спортсмен моделює майбутню ситуацію, переживає і прокручує різні шляхи вирішення, вдалий або невдалий результат, це може залежати як від настрою, емоційного стану, минулого досвіду, особистих переживань спортсмена, і в процесі боротьби із цими думками, потрібно виходити на майданчик і демонструвати певний рівень спортивної підготовки [37].

Розглядаючи поняття «успіх» і «невдача», ми можемо сказати, що вони є досить суб'єктивними. Краще вони можуть проявлятися у певному виді спорту, під час проведення тренувань та змагань. Ці поняття можуть залежати від віку спортсмена, рівня його підготовки та підтримки [28].

І саме такі емоційні стани та переживання і ведуть до більшої витрати нервових ресурсів, ніж, наприклад, реальні труднощі змагань, хоча і їх тиск та вплив не варто не брати до уваги. Це дає змогу стверджувати, що в спортивній діяльності значущою складовою стає обізнаність у своєму емоційному стані.

І внаслідок цього ми маємо невизначеність змагальних умов, відсутність контролю над ситуацією, що може бути ймовірністю отримання травми, що і є джерелом стресу для спортсмена.

Якщо брати до уваги особистісні властивості індивіда, які впливають на здатність протистояти негативним проявам у спортсменів, то до них відносять особистісну та ситуативну тривожність, самооцінку, рівень домагань, мотивацію до успіху та уникнення невдач.

Що стосується когнітивної структури особистості, то до цього належить емоційний інтелект. Будучи багатофакторним феноменом, який сприяє тому, що людина розуміє свій власний емоційний стан, і, що не менш важливо, емоційний стан оточуючих її людей, включно з умінням керувати своїми емоціями в потрібний час, співпереживати й підтримувати тих, хто її оточує. В даному випадку можна побачити позитивний підтекст, маючи на увазі підтримку, емпатію, співпереживання, обізнаність про почуття, емоції та внутрішній світ людини, але також й особистісні мотиви, бачити слабкі та сильні сторони суперників та бути готовим до відповідної реакції [12].

Джерело стресів може бути виявлено за умов низького рівня емоційного інтелекту спортсмена, його особистісних якостей.

Діяльність спортсменів супроводжується ситуаціями, які екстремально впливають на організм і потребують високого рівня саморегуляції та стресостійкості.

Якщо брати в розрахунок спортсменів, які є і студентами, то в них у разі збільшуються такі навантаження, і це відбувається у зв'язку з повсякденною навчальною діяльністю, окрім спортивних заходів і підготовки до них. Також є умови, за яких відбуваються емоційні та фізичні навантаження, що створює потребу в розвитку усвідомленої саморегуляції, емоційної витримки, лабільності нервової системи та високої стресостійкості [12].

Таким чином, розглянувши психологічні особливості формування стресостійкості у спортсменів, ми можемо зробити висновки, що формування стресостійкості є важливим процесом самоусвідомлення та саморозвитку особистості спортсмена, який дозволяє ефективно керувати стресовими ситуаціями та зберігати ментальне здоров'я. На стресостійкість можуть впливати індивідуальні властивості спортсмена, такі як темперамент,

тривожність, самооцінка та мотивація. Фігуристи, які поєднують навчання та професійний спорт, мають великі психологічні та фізичні навантаження. Підготовка до змагань супроводжується сильним стресом та вимагає від спортсмена вміння контролювати себе в емоційних ситуаціях.

1.3. Вплив занять спортом на розвиток стресостійкості спортсменів

Спортивна дія, в яку входять фізичні вправи, тренування, впливає на формування стресостійкості та профілактику стресових розладів.

Тренування, ігри, матчі, спортивні заходи формують те зміцнення і стійкість особистості, за якої постійні перешкоди і труднощі витримуються в більш впевненому стані, сприятливому для здоров'я.

Під терміном «перешкода» розуміють такі умови діяльності та середовища ззовні, які йдуть на противагу меті та пригальмовують процес і зіштовхують індивіда зі шляху, яким він йде для реалізації свого завдання [13].

До таких умов можна віднести матеріальні перепони, наприклад, довжина проміжку, який потрібно подолати, погодні умови, недосконалість інвентарю. Вони збивають спортсмена і викликають додаткові зусилля у спортсмена, який протидіє цьому явищу. Спортивні невдачі, нечесне суддівство може створювати для спортсмена тяжкі умови для успішного виконання спортивних обов'язків.

Труднощі можна поділити на особистісні та діяльнісні. Діяльнісні труднощі відбуваються в стані напруженості, під час подолання фізичних вправ [33].

Особистісні труднощі у спортсмена виникають тоді, коли є емоційна напруженість. Саме вони й ускладнюють рухи спортсменів через погіршення їхнього емоційного стану, психічного напруження та можуть пригнічувати й бути відчутно збудливими, що негативно може позначитися на стані спортсменів [14].

Труднощі негативно впливають на мотивацію спортсмена, вони знижують спонукальну функцію. Наприклад, спортсмен відчуватиме почуття страху, втоми, невпевненості, апатії. У свою чергу збуджувальні труднощі зменшують продуктивність когнітивних функцій та це може виражатися в показових фразах (я злий, мені ніколи говорити, я хвилююся, не чіпайте мене).

Дослідження показують, що спортсмени, які мають досвід, професіоналізм і кваліфікацію в певній сфері, мають більший успіх у стані змагального стресу і напруженої обстановки.

Це має пояснення в тому, що в період змагань, офіційних заходів, форумів, з'їздів, зборів, турнірів, відбіркових стартів спортсмен адаптується до такого стану, він входить як у норму, так і формується звичка відчувати цей стрес, і долати його. Та у такий спосіб спортсмен опановує процеси й прийоми саморегуляції, які потрібні йому в стресогенних ситуаціях [16].

Вплив стресів, факторів подразнення, невисокої насиченості та інтенсивності підвищують адаптаційну функцію як до стресогенних ситуацій, так і до стресорів більшої інтенсивності.

Взявши до уваги цю специфіку і розроблені методики, наприклад стрес прищепна терапія Д. Мейхенбаума, яка є антистресовою психологічною підготовкою. Це зроблено для подолання стресу у спорті та щоб діяльність спортивного психолога була спрямована на актуалізацію психічних властивостей спортсмена. Його станів для покращення тренувального процесу, підвищення ефективності під час підготовки та участі у змаганнях [18].

Психологічна допомога потрібна спортсмену під час вирішення проблем, що виникають на різних етапах його спортивної діяльності, таких як:

1. Початковий етап, якому характерно уявлення спортсменів-початківців про те, як проходитимуть тренування та підготовка до змагань.
2. Поглиблене тренування, який характеризується продуктивністю та діяльністю спортсмена на результат.

3. Вищі досягнення, на цьому етапі відбувається перехід спортсменів з юнацтва у дорослий спорт. Він є головною метою життя спортсмена.
4. Перехід у професіонали, який проявляється у самопідготовці та підтримці спортивної форми.
5. Завершення спортивної кар'єри, коли результативність не зростає. Цей етап є одним із найскладніших.

Необхідна підтримка як спортсмена, так і тренера команди, важливо налагодити або створити сприятливі умови, довірливий контакт із тренером, спортсменом, задати напрямок для самоаналізу, аналізу стресогенної ситуації, показати варіативність вирішення питання, демонстрацію шляху після вибору того чи іншого пункту, та надання психологічної допомоги спортсменам у питанні розгалуження шляху, пошуку стрижня, підтримки та опори, яку спортсмену необхідно відчувати в собі всередині. Все це необхідно для подолання важкої ситуації та самостійного виходу з неї [21].

При необхідності проводити консультації тренеру з тих питань, які хвилюють його та команду в цілому, та з завдань психологічної підготовки спортсмена в період перед змаганнями. Це можуть бути різні бесіди, збори, семінари, відповіді на запитання, лекційні блоки, які будуть спрямовані на підвищення обізнаності, грамотності, авторитетності та компетентності у психологічній сфері як спортсмена, так і тренера.

Консультування та супровід у психологічному напрямі спортсменів у період перед змаганнями та у тренувальному процесі зі справлення та подолання стресогенних факторів може реалізуватись у кількох напрямках, таких як:

1. Діяльність з надання психологічної допомоги спортсмену виконує сам психолог, при цьому йде погодження з тренером команди з цілями роботи та координаційним питанням. Це пов'язано з тим, що тренер знає всю так звану «підноготну», може направити того, кому необхідно проявити себе першочергово, та що необхідно виконати заздалегідь, до чого підготуватися, погодити місце та тренувальний час [34].

2. Тренером здійснюється психологічний вплив та встановлюються довірчі відносини зі своїми спортсменами. Це ефективно впливає на вирішення проблем, які можуть виникати.

Але можливості тренера в психологічному сприянні обмежені у зв'язку з відсутністю його кваліфікації. Та в повному обсязі проблематичне виконання та оцінка результатів за психологічними методиками та діагностичними матеріалами, або ж у проведенні медитуючих сесій, тренінгів зі стресостійкості, чи з поліпшення взаємодії, навіть психологічні ігри можуть бути виконані в несприятливій та непродуктивній формі.

Враховуючи досвід спортивних психологів, ми можемо зробити висновки, що більш якісним, продуктивним та ефективним все ж таки є психологічний супровід з адаптації, з подолання стресогенних ситуацій, при яких сам психолог працює зі спортсменами, аналізує, проводить психологічні тренінги за допомогою професійних методик та перевіреного структурованого, але модифікованого за індивідуальними характеристиками плану, та пропонує необхідні варіації та рекомендації самому тренеру.

1.4. Психологічна підтримка спортсменів

Підтримка спортсмена в період до змагань та на різних етапах становлення в спорті, є невід'ємною частиною якісного підходу професійної сфери [43].

Стресори переслідують спортсмена постійно, тим самим завдаючи шкоди психологічному стану спортсмена, що безпосередньо впливає на його результативність та продуктивність.

Допомога спортсмену в подоланні стресової ситуації включає декілька компонентів: психодіагностика та психорегуляція [9].

Психодіагностика – це процес отримання відомостей про психологічні якості, особливості, та на цьому ґрунті, на підставі отриманої інформації і передбачається процедура профілактики та відповідно — корекції.

Наступний термін – психопрофілактика – це процес, при якому відбувається створення умов, які створюють перешкоди стресогенним факторам і ситуаціям стресу [26].

У понятті психорегуляція та психокорекція передбачається вплив психологічної спрямованості, метою якої є формування проявів психічних станів, функцій, процесів і властивостей [12].

Виділяють наступні методи психокорекції:

1. Переконання
2. Психотерапевтична бесіда
3. Навіювання
4. Психорегулювальне тренування
5. Релаксація

За допомогою цих методик можна коригувати мотиваційну сферу, підвищувати рівень стресостійкості спортсмена, проявляти стимуляцію до сміливості, спритності, стійкості та завзятості; допомагати у період перед виходом на поле/майданчик/ковзанку, створити стан готовності, зібраності та відповідальності, покращити реактивність, швидкість та швидкість сприйняття, блискавичність реакції; перемикання.

Психопрофілактика та психокорекція є багатоплановим процесом, при дії якого необхідно брати до уваги наступні моменти [11]:

1. Характерні особливості особистості спортсмена, до яких відносять:
 - a. вміння;
 - b. навички;
 - c. характерні риси;
 - d. здібності;
 - e. характер;
 - f. темперамент.
2. Проблемні зони спортсмена:
 - a. несприятливі умови;
 - b. проблеми особистого характеру;

- c. негативні установки;
 - d. неповний розвиток базових характеристик стресостійкості.
3. Сила мотиваційної сфери у дозованій кількості. Сила мотивів, що регулює процеси, має прояв у:
- a. активуючому впливі;
 - b. підтримці та стимуляції інтелектуальних, моральних, вольових та/або фізичних зусиль індивіда, які безпосередньо пов'язані із завданнями та цілями досягнення.

Радянський психолог А. Ц. Пуні, основоположник спортивної психології в СРСР, стверджував, що через те, що спортивна діяльність специфічна та має умови, в яких проходить змагальна боротьба, вона має низку особливостей, які у свою чергу подають вимоги до психіки спортсмена. Всі види спорту можна поділити на наступні групи.

Перша група включає такі види спорту, де відсутнє зіткнення між суперниками, такі як:

1. фігурне катання на ковзанах;
2. легка атлетика;
3. гімнастика.

Особливості психологічної спрямованості у ключі спортивної мотиваційної боротьби висуваються через зміст суспільної самотності та підкреслення свідомості на виконанні рухових дій певного характеру.

Друга група включає види спорту, де є пряме зіткнення з суперником, наприклад, такі як:

1. спортивні ігри (волейбол, футбол, хокей, баскетбол, теніс, гандбол, бадмінтон);
2. спортивні єдиноборства.

Особливості психологічної спрямованості в ключі спортивної мотиваційної боротьби висуваються через вплив та реалізації тактичного плану дій, змагального характеру, підготовленого та розробленого на основі дослідницьких даних з урахуванням індивідуальних особливостей гравців

своєї команди та гравців команди супротивників, для успішного, якісного, продуктивного та ефективного результату.

Для досягнення цієї мети необхідні певні особистісні якості, такі як:

1. оперативне мислення;
2. самостійність;
3. організованість.

Третя група включає такі види спорту, в яких характерне одноразове входження кількох спортсменів у діяльність, боротьбу, яка відбувається на паралельних майданчиках, це такі види спорту, як:

1. плавання;
2. велосипедний спорт;
3. ходьба;
4. біг [6].

Визначальним критерієм перемоги у цьому напрямі є час. Психологічне супроводження спортсменів проводиться у таких напрямках, як:

1. підвищення самооцінки;
2. виховання мотиваційно-вольових якостей особистості;
3. формування креативних здібностей;
4. розвиток взаємозв'язку міжпівкульного регулювання;
5. способи психічної саморегуляції зі стресостійкості.

У підвищенні самооцінки, мотивації та стресостійкості використовуються різні методики. Методика психотерапевтичної спрямованості пов'язана з відновленням динамічного балансу саморегуляції механізмів людського організму, якщо ті були порушені в ситуаціях стресу [22].

В аутогенне тренування за І. Г. Шульцем входять вправи, спрямовані на підвищення саморегуляції, а саме, наступні різновиди вправ:

1. викликання відчуття тяжкості;
2. викликання відчуття тепла;
3. оволодіння ритмом серцевої діяльності;

4. опанування регуляцією ритму дихання;
5. викликання відчуття тепла в області черевної порожнини та області сонячного сплетіння;
6. викликання відчуття прохолоди в області чола;
7. самонавіювання необхідного стану.

Тренування емоційно-вольової спрямованості А. Т. Філатова має на меті формування та зміцнення емоційних і вольових психічних властивостей, вироблення таких здібностей до припинення та подолання тривожних станів, нормалізації власних почуттів, спокійному самовідчуттю та виробленню впевненості.

Проаналізувавши групи, на які розділилися види спорту, необхідно враховувати специфіку кожної з них та підбирати психологічну роботу за спрямованістю, ефективності та змістом.

Для позитивного впливу у командних видах спорту ми можемо рекомендувати проведення бесід з командою, медитацію та релаксацію.

Наступний прийом – це деактуалізація суперника, як полягає в наочному, активному акцентуванні переваги спортсмена перед суперником у тактичній професійній діяльності [23].

Це один прийом – це десенсибілізація. У період перед змаганнями, професійний, кваліфікований психолог спрямовує спортсмена на думку в момент, коли план, розроблений для боротьби з суперником, виявився менш ефективним, ніж у самого опонента. При цьому необхідно згадати, який стан, відчуття було помічено в цей період, і згодом цей досвід, що виник, повинен бути опрацьований за допомогою професійних психологічних методик, саме тому даний прийом повинен бути сформований, організований та проведений кваліфікованим фахівцем даної спрямованості [26].

Для формування стресостійкості спортсмена, ми робимо висновки, що необхідна його психологічна підтримка. Вона має враховувати специфіку професійної діяльності. Від якісної психологічної підтримки спортсмену,

підготовки його як професіонала, залежить спортивний результат. Через це у спортсмена зростає його результативність та впевненість у своїх силах.

Висновки до розділу 1

Аналіз науковців у галузі спортивної психології показав, що є недостатнє дослідження питання стресостійкості спортсменів у період перед та самими змаганнями, а також неправильною структурою тренувань.

У процесі інтенсивної діяльності спортсменів, конструкція стресостійкості демонструється як системна властивість, у процедурі проходження стресогенної ситуації та факторів стресу на етапі перед змаганнями та в сам змагальний період.

В результаті розгляду поняття стресостійкості виявлені такі блоки:

1. вольові компоненти (цілеспрямованість, витримка, самоконтроль, ініціативність, самостійність, відповідальність, працездатність);
2. психодинамічні властивості (емоційність, збудливість, ригідність/активність);
3. саморегуляція поведінки (моделювання, гнучкість, результативність);
4. мотивація.

Стресостійкість у спортсменів у цьому феномені демонструється через зв'язки та розвиток організації структурних компонентів спортивної діяльності. Вона виражається як система, яка виконує функцію та полягає у протидії стресу, та поділяється на кілька частин, взаємопов'язаних між собою, які й регулюють дію організму спортсмена.

Елементи стресостійкості залежать від різних компонентів, наприклад:

1. віку спортсмена;
2. спортивної кваліфікації;
3. швидкості реагування;
4. спортивних досягнень;
5. досвіду.

На базі суб'єктно-діяльнісного, системно-регулятивного та системного підходів нами розглянуто систему стресостійкості спортсмена, до якої входить:

1. психодинамічний етап (темперамент);
2. особистісний етап (саморегуляція, мотивація).

Вказані етапи дозволяють надати повноцінну характеристику стресостійкості спортсмена перед змаганнями та у тренувальний період [6].

Для повного розуміння даного терміну нами розглянуті наукові роботи зі стресостійкості, стресу та стресогенних факторів.

Вивчено такі поняття, як «труднощі» та «перешкоди», на шляху до досягнення поставлених цілей та встановлено, що для реалізації навичок та демонстрації своєї професійної діяльності, спортсмену необхідно бути готовим до подолання труднощів як фізичного, так і емоційного характеру.

Розглянута психологічна допомогу спортсмену, його підтримка на етапах становлення та в процесі самої спортивної діяльності, враховуючи те, що кожен етап має свої характерні риси, необхідно знати та враховувати їх як під час тренувань, так і в період перед змаганнями.

Підтримка спортсмена, проведення діагностики, тренінгових заходів, медитативних сесій, виконується спортивним психологом, як і питання щодо розбору глибинних тем, опрацювання витіснених моментів і етапів, психотерапевтична спрямованість, що стосується методик повернення на певні життєві фази спортсмена, які можуть болісно позначитися на його емоційному фоні.

Також, як спортсмену, так і тренеру, при належному розумінні фаз і стадій становлення спортсмена, переходу його на новий етап, облік його станів, темпераменту та характеру допоможе якісно, а головне – здорово у психічному плані здійснювати професійну спортивну кар'єру.

РОЗДІЛ 2

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація емпіричного дослідження особливостей стресостійкості спортсменів перед змаганнями

Виходячи з теоретичних положень першого розділу, ми припустили, що суб'єктивні особливості прояву стресостійкості залежатимуть від індивідуальних психологічних характеристик особистості спортсменів.

Метою даного дослідження є вивчення індивідуальних психологічних особливостей стресостійкості у спортсменів.

Об'єктом дослідження є стресостійкість.

Предметом дослідження — психологічні особливості спортсменів в умовах стресостійкості.

Завданнями даного емпіричного дослідження є:

1. вивчення психологічних особливостей спортсменів як особистості;
2. дослідженні індивідуальних особливостей переживання та адаптації спортсменів у стресових ситуаціях;
3. виявлення особливостей переживання травматичного досвіду та соматичної адаптації спортсменів;
4. аналіз та інтерпретація отриманих даних за результатами проведення емпіричного дослідження.

Характеристика опитуваних. У дослідженні взяли участь 60 спортсменів віком від 18 років.

Спортивна кваліфікація опитуваних складається зі спортсменів, які мають розряд кандидат у майстри спорту в експериментальній групі (на якій проводилося опитування).

В організаційному плані, дослідження включало наступні етапи:

1. Формування вибірки.
2. Вибір методів та методик дослідження.

3. Діагностика опитуваних за обраними нами методиками.

Емпіричне дослідження відбувалося за наступними методиками:

1. Діагностика стану стресу за методикою К. Шрайнер.
2. Діагностика для вимірювання екстраверсії-інтроверсії та нейротизму за допомогою методики Г. Айзенка.
3. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге.
4. Методика комплексної оцінки проявів стресу за Ю.В. Щербатих.
5. Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25».
6. Методика оцінювання психічного стану спортсмена за допомогою тесту «Кольорових виборів» (ТКВ).

Результати дослідження характеризуються кількісними та якісними показниками для визначення стресостійкості спортсменів. Ці результати впливають на створення нами корекційної програми для спортсменів.

Діагностика стану стресу за методикою К. Шрайнер. Ця методика спрямована на розвиток спостережливості стресу, оцінки частоти проявів та чутливості до його негативних наслідків.

Діагностика призначена для усіх опитуваних спортсменів без обмежень.

Дозволяє спостерігати ознаки стресу та поведінки

Методика має 9 питань. При обробці результатів виділено три категорії визначення стресових ситуацій:

1. Високий рівень контролю означає, що спортсмен поводить себе спокійно та може змінювати свої почуття. Такі особи, як правило, не дратуються.
2. Помірний рівень контролю означає, що спортсмен не завжди адекватно поводить себе під час стресу. Спортсмен іноді зберігає самовладання. А іноді людина «виходить із себе».
3. Слабкий рівень контролю у стресових ситуаціях означає, що людина характеризується високим ступенем перевтоми та виснаження. Таким людям притаманно втрачати контроль над собою.

Методика Г. Айзенка. Діагностика направлена на вимірювання екстраверсії-інтроверсії та нейротизму. Має 33 питання. Якщо опитуваний набрав за першою шкалою 12 балів і менше, він емоційно стабільний, якщо 13-18 балів — то середньо стабільний, і якщо 19-24 бали, дуже емоційно нестабільний. Якщо за другою шкалою опитуваний набрав 5 і більше балів, то його відповіді, вважає Г. Айзенк, були не завжди щирими.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге. Метою даної методики є вимірювання стресостійкості та соціальної адаптації. Інструкція складається з того, що необхідно згадати події, що сталися протягом останнього року. Інтерпретація методики полягає у тому, що методика становить психометричну шкалу рівня стресу, в якій за підсумковим балом і визначається рівень для певного індивіда. Бали зіставляються з переживаннями у наступному вигляді:

- ≤ 150 — велика опірність стресу;
- 150-199 — висока опірність стресу;
- 200-299 — порогова опірність стресу;
- $300 \geq$ — низька опірність стресу (вразливість)

Дана методика має значущість для простого визначення актуального стресу та ймовірності у підвищенні прикордонних нервово-психічних розладів.

Методика комплексної оцінки проявів стресу за Ю. В. Щербатих. Мета методики полягає у визначенні рівню проявів стресу (інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних). Інструкція методики полягає у знаходженні у людини проявів за 4 напрямками проявів стресу.

Інтерпретація методики. Сумарний підрахунок за наявності симптомів із розділів:

- поведінкові та інтелектуальні ознаки – 1 бал;
- емоційна ознака – 1,5 балів;
- фізіологічна ознака – 2 бали.

Загальна сума максимального характеру сягає 66. Особливості показників:

- 0-5 (добре) – стрес відсутній у цей період життя;

- 6-12 – відчуття помірного стресу;
- 13-24 – виражена напруга фізіологічних та емоційних систем;
- 25-40 – показник сильного стресу. Високий показник свідчить про те, що організм людини перебуває в граничному стані для боротьби зі стресовим станом;
- 40 і вище – перехідна фаза організму до серйозно небезпечної стадії, такої як виснаження запасів енергії в адаптаційній спрямованості.

Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»

Мета цієї методики полягає у вимірюванні феноменологічної структури переживань у ситуаціях стресу. Необхідно виміряти стресове сприйняття у трьох напрямках:

1. соматичні;
2. поведінкові;
3. емоційні.

Інструкція: необхідно оцінити стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали.

У бланку опитувальника біля тверджень необхідно обвести число 1-8, яке більшою мірою визначає стан і переживання опитуваного.

Інтерпретація:

При обробці результатів йде сумування відповідей, що демонструє рівень показників психічної напруженості.

ППН-показник психічної напруженості.

Чим вищий показник ППН, тим вищий стан стресу. Виділяють наступну градацію ППН-показників:

- 155 і більше – це високий рівень стресу. Це говорить про те, що людина має дезадаптацію і психічний дискомфорт. При цьому є потреба у широкому спектрі методів та засобів, які зменшать нервово-психічну напругу, стиль мислення та психологічне навантаження.
- 154-100 – це середній рівень показника стресу;
- 100 і менше – це низький рівень показників стресу.

Метод статистичної обробки даних (t-критерій Стьюдента)

Мета: статистична перевірка гіпотез, що ґрунтуються на розподілі.

Перевірка рівності середніх значень у вибірках.

Формула розрахунків:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

При значенні розрахованого критерію, яке дорівнює чи більше критичного, є статистична значущість відмінностей. Якщо значення менше, то відмінності не є суттєвими.

Методика оцінюванню психічного стану спортсмена за допомогою тесту «Кольорових виборів» (ТКВ)

Тест «Кольорових виборів» (ТКВ) являє собою адаптований варіант скороченої 8-колірної форми тесту М. Люшера.

Ідея даного тесту полягає в тому, що є зв'язок між кольоровими уподобаннями людини та її актуальним психологічним станом, а також способами адаптації до навколишнього середовища. Даний тест має низку переваг:

1. Відсутність чутливості до культурних відмінностей.
2. Не викликає захисних реакцій.
3. Кольори відображають теперішній стан та стійкі особистісні риси.

Особливістю даного тесту також є те, що він відображає не лише свідоме уподобання людини щодо кольорів, а й неусвідомлені реакції та ставлення до них. Це надає методу проєктивного та глибинно-психологічного характеру, дозволяючи виявити приховані психологічні процеси.

За допомогою тесту «Кольорових виборів» визначалися наступні показники:

1. Працездатність спортсмена ефективно виконувати специфічні вправи протягом певного часу на відповідному рівні. Вимарюється в умовних одиницях у діапазоні від 0 до 15 балів, причому одиниця вимірювання дорівнює 6,67% від максимального значення.

2. Втома розглядається як суб'єктивне відчуття виснаження, що виникає внаслідок тривалих або надмірних навантажень під час тренувань та змагань. Рівень втоми вимірюється від 0 до 12 балів. Одиниця вимірювання дорівнює 8,33% від максимального значення.
3. Тривожність розглядається як негативно забарвлений емоційний стан, що характеризується відчуттям невизначеності, очікуванням негативних подій та невмотивованими передчуттями. Показник тривожності вимірюється в умовних одиницях від 0 до 12 балів. Одиниця вимірювання дорівнює 8,33% від максимуму.
4. Вегетативний коефіцієнт характеризує співвідношення активності симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи (ВНС) людини. Визначається в діапазоні від 0 до 24 умовних одиниць. Значення більше 12 вказує на ерготропну спрямованість, менше 12 - на трофотропну.
5. Гетерономність вимірює залежність спортсмена від зовнішніх факторів. Це дозволяє оцінити ступінь самостійності фігуриста у процесі тренувань.
6. Автономність є здатністю спортсмена самостійно приймати рішення та нести за них відповідальність. Цей показник також вимірюється в умовних одиницях. Чим вищий цей показник, тим більшою є самостійність та внутрішня опора спортсмена на власні сили і переконання.
7. Сумарне відхилення від аутогенної норми характеризує ступінь відповідності психоемоційного стану спортсмена його природним, комфортним для нього станом. Вимірюється в умовних одиницях від 0 до 32. Чим більше значення, тим вищий психоемоційний стан спортсмена.
8. Ексцентричність є прагненням спортсмена до змін та незадоволеністю поточним станом. Вимірюється також в умовних одиницях. Чим вищий

цей показник, тим більш виражені у спортсмена риси нонконформізму, імпульсивності та орієнтації на майбутні зміни.

9. Концентричність, яка характеризує пасивну, інтровертивну позицію людини, її зосередженість на внутрішніх переживаннях та проблемах. Вимірюється також, як і показники вище, в умовних одиницях.

2.2. Розробка та перевірка ефективності програми підвищення стресостійкості у спортсменів

Спортсмен може бути готовим до змагань як фізично, так і психологічно. Необхідно, окрім тренувань, приділяти час психологічній підготовці спортсмена. Для формування таких навичок найефективнішим буде застосування тренінгових вправ.

Мета тренінгу: формування вірних особистісних установок, підвищення рівня стресостійкості та розвиток навичок концентрування уваги у складних стресових ситуаціях.

Завдання тренінгу:

1. Зниження рівня психоемоційної напруги.
2. Керування своїм психологічним станом.
3. Вміння швидко відновлюватись після перевантажень.
4. Підвищення своєї стресостійкості – навчитися «тримати удар».
5. Навчання ефективним методам релаксації.

Правила тренінгу:

1. Тут і зараз.
2. Конфіденційність.
3. Тактовне та доброзичливе ставлення до всіх учасників групи
4. Правило «стоп».
5. Щирість та відкритість.
6. Неприпустимість оціночних суджень опитуваних.

Кількість учасників: 60 осіб.

Кожне заняття складається з таких частин: вступна, основна та заключна.

Запланований результат. Розвиток стресостійкості у спортсменів за допомогою розвитку емоційного інтелекту та вміння володіти своїми емоціями.

Таблиця 2.1

Тематичний план занять

№ з/п	Назва вправ	Ефективність вправ	Зміст вправ	Тривалість проведення	Методичне забезпечення
1.	«Рахунок»	Сприяє мобілізації уваги, дає можливість учасникам усвідомити їх регулятивні ресурси,	Учасники сідають по колу. «Зараз ми будемо з вами просто рахувати:	20 хвилин	Відсутнє
2.	«Рахунок»	створює умови для їхнього тренування.	один, два, три тощо. Хтось із нас почне рахунок, а той, хто сидить (за годинниковою стрілкою) продовжить	20 хвилин	Відсутнє

Продовження табл. 2.1

			і так далі. Постараємося рахувати якнайшвидше.		
3.	«Я та стрес»	Підтримка учасників у сприйнятті стресу	Інструкція тренера групи. «Намалюйте, рисунок «Я та стрес». Учасники малюють протягом 10 хвилин.	35 хвилин	Аркуш паперу формату А4 та ручка
4.	«Два на два»	Розвинути вміння ефективно працювати у кількох напрямках діяльності.	Протягом двох хвилин перший гравець зобов'язаний повторювати всі рухи другого гравця, які він виконує довільно: будь-які рухи сидячи, стоячи, в	50 хвилин	Ресурси: вправа вимагає посправжньому великої та вільної від меблів кімнати, двох стільців, дошки (аркуша паперу) та

Продовження табл. 2.1

			русі по кімнаті.		маркера для запису результату в кожного раунду.
5.	«Де взяти сили, щоб жити»	Актуалізація внутрішніх ресурсів, формування	Описати найкращі риси, досягнення,	30 хвилин	Аркуш паперу А4 та ручка
6.	«Де взяти сили, щоб жити»		здібності та таланти.	30 хвилин	Аркуш паперу А4 та ручка
7.	«Особисті кордони»	Навчитися розпізнавати межі особистого простору на рівні тілесних відчуттів та інтуїтивного відчуття.	Учасник відходить приблизно на 3 метри, потім повільно починає наближатися до першого. Завдання учасника, що стоїть спиною, відчуті, які відчуття у тілі виникають	50 хвилин	Відсутнє

			по мірі наближення партнера		
8.	«Послання »	Зниження психоемоційно го напруження, актуалізація внутрішніх ресурсів.	Ведучий просить учасників скласти перелік типових собі чинників стресу і розташувати їх зверху вниз.	30 хвилин	Аркуш паперу формату А4 та ручка
9.	«Зворотній зв'язок»	Завершення, вихід із тренінгу	Обговорення питань	45 хвилин	Відсутнє

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічної стресостійкості у спортсменів

Методика діагностики стану стресу К. Шрайнер

Для діагностики стану стресу нами було обрано методику діагностики загального стану стресу К. Шрайнер. Стрес - це природна реакція організму на небезпеку або зміну. Він допомагає нам мобілізувати свої сили та ресурси, щоб впоратися з ситуацією.

За допомогою даної методики ми хотіли виявити рівень стресостійкості серед учасників дослідження. Опитування проводилось в онлайн-режимі, за допомогою електронної системи дистанційного зв'язку під назвою Google

Meet, в форматі відеоконференції. Загалом опитувальник складався з 9 запитань. За кожену відповідь «Так» нараховувався 1 бал. Та підраховувалися набрані бали.

Високий рівень стресостійкості присвоювався учасникам, які набрали від 0 до 4 балів. Такі учасники завжди поводити себе стримано під час стресу. Можуть контролювати свої емоції в стресових ситуаціях. Переносити значні навантаження, зумовлені особливостями їх життя, без негативних наслідків для себе та оточуючих.

До середнього рівня віднесені учасники, які набрали від 5 до 7 балів. Вони не завжди правильно поведуться під час стресу. Вони вміють зберігати самовладання, але можуть збуджуватися через дрібниці. Можуть втрачати самоконтроль і не завжди зберігають самовладання.

Таблиця 2.2

Кількісні результати за даною методикою

Рівень	Кількість учасників	Значення у %
Низький	21	35%
Середній	27	45%
Високий	12	20%

Таблиця 2.3

Середнє значення рівня стану стресу за даною методикою

Хлопці	46,7
Дівчата	44,2

Хлопці

За загальним результатом у таблиці 2.3, ми можемо спостерігати, що рівень стану стресу має показники значення у хлопців 46,7. Вище значення у 15 хлопців, нижче – у 12 хлопців і таке саме лише 3.

Дівчата

Середнє значення дівчат 44,2. Вище значення лише у 21 дівчат, нижче мають 9 дівчат.

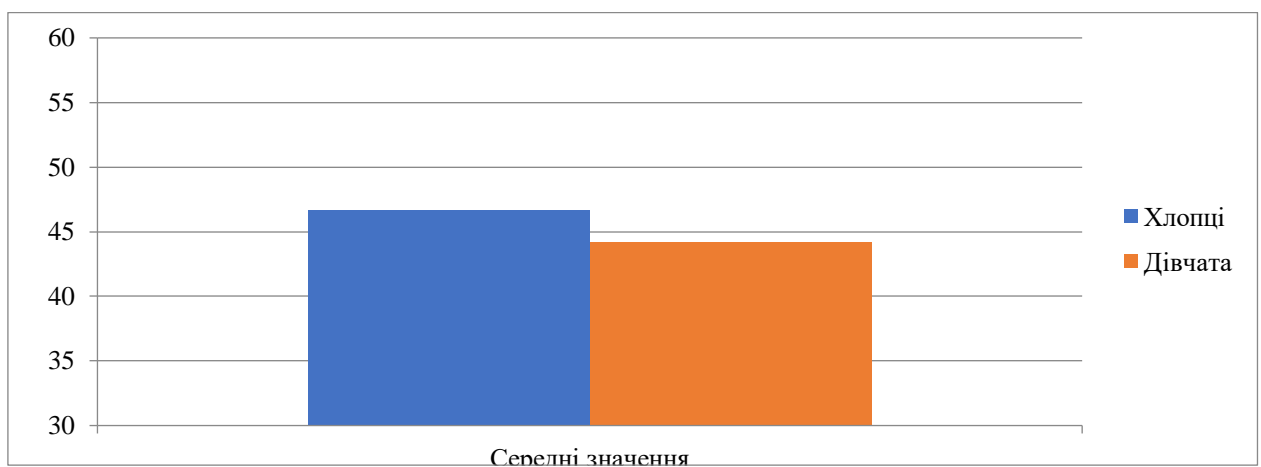


Рисунок 2.1 – Результат за методикою діагностики стану стресу К. Шрайнер

За методикою К. Шрайнер стрес може мати негативний вплив на здоров'я та самопочуття учасників. Вони можуть відчувати втому, тривогу, депресію, проблеми зі сном та концентрацією.

За результатами дослідження, середні значення стресу у хлопців і дівчат не сильно відрізняються. У хлопців значення трохи вище, що може бути пов'язано з їх більшим рівнем відповідальності та очікуваннями від себе.

Таблиця 2.4

Бали учасників експериментальної групи за даною методикою

№ з/п	Ініціали	Бал	Рівень
1	І.І.	7	Середній
2	П.П.	5	Середній

Продовження табл. 2.4

3	С.О.	9	Високий
4	К.А.	3	Низький
5	Л.М.	6	Середній
6	К.І.	8	Високий
7	С.Г.	4	Низький
8	М.О.	7	Середній
9	К.Н.	6	Середній
10	Б.М.	9	Високий
11	Т.О.	3	Низький
12	Ш.Д.	7	Середній
13	Ф.К.	5	Середній
14	Б.М.	8	Високий
15	К.О.	4	Низький
16	Р.В.	7	Середній
17	К.І.	6	Середній
18	М.А.	8	Високий
19	К.Ю.	4	Низький
20	Д.М.	7	Середній
21	С.О.	6	Середній
22	Т.А.	9	Високий
23	Г.В.	3	Низький
24	Н.О.	7	Середній
25	М.Н.	5	Середній
26	Б.О.	8	Високий
27	В.І.	4	Низький
28	Д.М.	7	Середній

Таблиця 2.5

Бали учасників контрольної групи за даною методикою

№ з/п	Ініціали	Бал	Рівень
1	Я.А.	4	Низький
2	Б.В.	7	Середній
3	Г.Д.	5	Середній
4	Е.Є.	8	Високий
5	Ж.З.	3	Низький
6	І.И.	7	Середній
7	Й.К.	6	Середній
8	Л.М.	9	Високий
9	Н.О.	4	Низький
10	П.Р.	7	Середній
11	С.Т.	6	Середній
12	У.Ф.	9	Високий
13	Х.Ц.	3	Низький
14	Ч.Ш.	7	Середній
15	Щ.Ъ.	5	Середній
16	Ы.Ь.	8	Високий
17	Э.Ю.	4	Низький
18	Я.А.	7	Середній
19	Є.Б.	6	Середній
20	І.В.	8	Високий
21	Ї.Г.	4	Низький
22	Й.Д.	7	Середній
23	Е.Е.	6	Середній
24	Ж.Ж.	9	Високий

25	З.З.	3	Низький
26	И.И.	7	Середній
27	Ї.Ї.	5	Середній
28	Й.Й.	8	Високий
29	К.К.	4	Низький
30	Л.Л.	7	Середній

Під час перевірки результатів на відмінності двох груп ми розраховали та отримали результати, які представлені у додатку А.

Спочатку ми знайшли середні значення та стандартні відхилення для кожної з груп.

- Для експериментальної групи середнє значення дорівнює 6.143. Стандартне відхилення дорівнює 2.014.
- Для контрольної групи середнє значення дорівнює 6.286. Стандартне відхилення дорівнює 1.974.

Далі ми розраховали стандартну помилку середнього для кожної групи:

- для експериментальної групи = 0.381.
- для експериментальної групи = 0.373.

Після розрахунку ми вираховували t критерій Стьюдента:

Для 26 ступенів свободи та рівня значимості = 0.05, критичне значення t критерію Стьюдента приблизно дорівнює 2.056.

Таким чином, оскільки розрахункове значення t (0.143) не перевищує критичне (2.056), різниця між групами не є статистично значущою, тобто значущих відмінностей не знайдено. Та дві групи, на яких проведено методику, знаходились в рівному середньому значенні.

Методика визначення шкали емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму) Г. Айзенка

Для більш детальнішого дослідження ми використали методику визначення шкали емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму) Г. Айзенка. Мета вказаного дослідження полягає у вимірюванні рівня емоційної стабільності чи нестабільності (нейротизму) у особистості.

Таблиця 2.6

Кількісні результати за методикою визначення шкали емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму) Г. Айзенка

Рівень	Кількість осіб	Значення у відсотках
Великий	11	18.34%
Високий	22	36.66%
Середнє значення	17	28.33%
Низький	9	15.00%

Таблиця 2.7

Середнє значення нейротизму за методикою визначення шкали емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму) Г. Айзенка

	Шкала емоційної стабільності-нестабільності
Середнє значення хлопців	16,4
Середнє значення дівчат	20,1

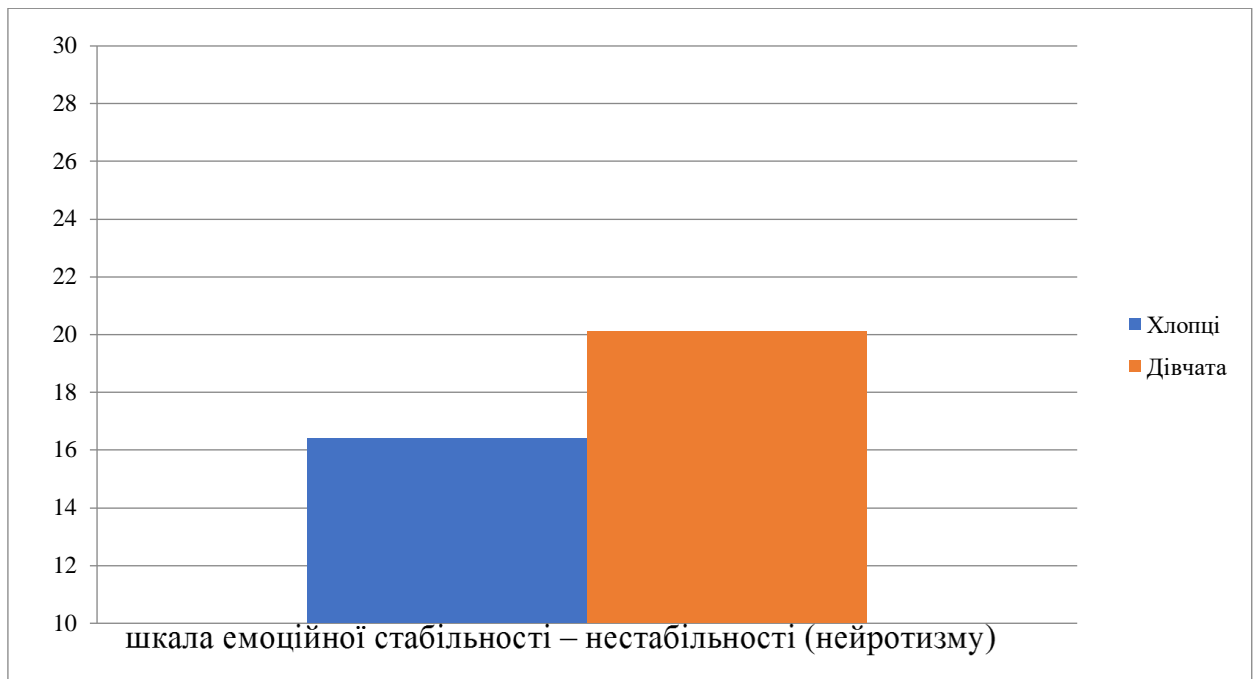


Рисунок 2.2 – Результати за методикою визначення дослідження шкали емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму) Г. Айзенка

За результатами методики Г. Айзенка ми можемо зробити наступні висновки. У хлопців та дівчат середні значення нейротизму значно відрізняються. У дівчат значення вище, що може бути пов'язано з їх більшою емоційною чутливістю.

Також, варто відзначити, що у більшості респондентів – у 93,33%, з яких 29 хлопців та 27 дівчат, значення нейротизму знаходяться в межах 10 одиниць від середнього значення. Це вказує на те, що стрес у них не є хронічним і не має негативного впливу на їх здоров'я та самопочуття.

У 6,67 відсотків респондентів (1 хлопця та 3 дівчат) значення нейротизму відрізняються від середнього. Це може бути пов'язано з тим, що вони переживають стресові ситуації, які є для них важливими.

Таблиця 2.8

Бали учасників експериментальної групи за даною методикою

№ з/п	Ініціали	Бал	Рівень
1	І.І.	22	Високий

Продовження табл. 2.8

2	П.П.	18	Середнє значення
3	С.О.	25	Великий
4	К.А.	12	Низький
5	Л.М.	20	Високий
6	К.І.	24	Великий
7	С.Г.	15	Низький
8	М.О.	21	Високий
9	К.Н.	19	Середнє значення
10	Б.М.	26	Великий
11	Т.О.	13	Низький
12	Ш.Д.	22	Високий
13	Ф.К.	17	Середнє значення
14	Б.М.	23	Високий
15	К.О.	14	Низький
16	Р.В.	21	Високий
17	К.І.	19	Середнє значення
18	М.А.	24	Великий
19	К.Ю.	15	Низький
20	Д.М.	22	Високий
21	С.О.	18	Середнє значення
22	Т.А.	25	Великий
23	Г.В.	13	Низький
24	Н.О.	21	Високий
25	М.Н.	17	Середнє значення
26	Б.О.	23	Високий
27	В.І.	14	Низький
28	Д.М.	22	Високий

Продовження табл. 2.8

29	Ж.О.	19	Середнє значення
30	Г.М.	24	Великий

Таблиця 2.9

Бали учасників контрольної групи за даною методикою

№ з/п	Ініціали	Бал	Рівень
1	Я.А.	14	Низький
2	Б.В.	21	Високий
3	Г.Д.	17	Середнє значення
4	Е.Є.	24	Великий
5	Ж.З.	13	Низький
6	І.И.	22	Високий
7	Й.К.	19	Середнє значення
8	Л.М.	25	Великий
9	Н.О.	15	Низький
10	П.Р.	21	Високий
11	С.Т.	18	Середнє значення
12	У.Ф.	26	Великий
13	Х.Ц.	12	Низький
14	Ч.Ш.	22	Високий
15	Щ.Ъ.	17	Середнє значення
16	Ы.Ь.	23	Високий
17	Э.Ю.	14	Низький
18	Я.А.	21	Високий
19	Є.Б.	19	Середнє значення
20	І.В.	24	Великий
21	Ї.Г.	15	Низький

Продовження табл. 2.9

22	Й.Д.	22	Високий
23	Е.Е.	18	Середнє значення
24	Ж.Ж.	25	Великий
25	З.З.	13	Низький
26	И.И.	21	Високий
27	Ї.Ї.	17	Середнє значення
28	Й.Й.	23	Високий
29	К.К.	15	Низький
30	Л.Л.	22	Високий

Згідно з теорією Г. Айзенка, існують чотири типи темпераменту:

1. Холерик – має сильну, але нестабільну нервову систему.
2. Сангвінік – має стабільну нервову систему. Сангвініки життєрадісні, легко долають стресові ситуації.
3. Флегматик – спокійні та важко піддаються стресу.
4. Меланхолік – має слабку і нестабільну нервову систему. Меланхоліки вразливі, тривожні, надмірно чутливі до стресів.

Як бачимо, поєднання "слабка нестабільна нервова система" притаманне лише меланхолікам, тому некоректно об'єднувати їх з іншими типами в одну групу.

Поділ учасників на типи темпераменту ми поділили за методикою Айзенка, а саме, керувалися числовими балами за його методикою як ознаками сили/слабкості та стабільності/нестабільності нервової системи відповідно до його типології, та віднесли їх до відповідних типів за наступної логікою:

1. Холерики – високий бал (24-26). Експериментальна група: 25, 26, 24. Контрольна група: 24, 25, 26, 25, 24.

2. Сангвініки – бали в діапазоні 21-23. Експериментальна група: 22, 21, 23, 22, 21, 22, 22, 21, 22, 23, 22. Контрольна група: 21, 22, 21, 22, 21, 23, 22, 21, 22, 21, 22.
3. Флегматики – середні бали 17-19. Експериментальна група: 18, 19, 17, 19, 18, 17, 19. Контрольна група: 17, 19, 18, 17, 19, 17, 18.
4. Меланхоліки – низькі бали 12-15. Експериментальна група: 12, 15, 13, 14, 15, 13. Контрольна група: 14, 13, 15, 12, 14, 15, 13.

Детальні розрахунки за даною методикою представлені у додатку Б. Порівнюючи емпіричні та критичні значення розрахованого нами t критерію Стьюдента, ми можемо зробити наступні висновки:

1. Холерики: $|t \text{ емпіричне} | = 0.24 < t \text{ критичне} = 2.776$ - різниця не є статистично значущою.
2. Сангвініки: $|t \text{ емпіричне} | = 0.86 < t \text{ критичне} = 2.201$ - різниця також не є значущою.
3. Флегматики: $|t \text{ емпіричне} | = 0.58 < t \text{ критичне} = 2.365$ - різниця не є значущою.
4. Меланхоліки: $|t \text{ емпіричне} | = 0.06 < t \text{ критичне} = 2.447$ - різниця не є значущою.

Таким чином, для всіх типів темпераменту за Г. Айзенком ми не виявили статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами на рівні значущості 0.05.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге

Для оцінювання рівня стресостійкості спортсменів (фігуристів-одиноків) у період перед змаганнями, ми використовували методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге.

Бали учасників експериментальної групи за вказаною методикою

№ з/п	Ініціали	Бал	Рівень
1	І.І.	182	Високий
2	П.П.	271	Пороговий
3	С.О.	138	Великий
4	К.А.	312	Низький (вразливість)
5	Л.М.	195	Високий
6	К.І.	109	Великий
7	С.Г.	328	Низький (вразливість)
8	М.О.	167	Високий
9	К.Н.	283	Пороговий
10	Б.М.	121	Великий
11	Т.О.	301	Низький (вразливість)
12	Ш.Д.	191	Високий
13	Ф.К.	259	Пороговий
14	Б.М.	147	Великий
15	К.О.	335	Низький (вразливість)
16	Р.В.	173	Високий
17	К.І.	295	Пороговий
18	М.А.	111	Великий
19	К.Ю.	319	Низький (вразливість)
20	Д.М.	187	Високий
21	С.О.	273	Пороговий
22	Т.А.	129	Великий
23	Г.В.	307	Низький (вразливість)
24	Н.О.	161	Високий
25	М.Н.	285	Пороговий

Продовження табл. 2.10

26	Б.О.	143	Великий
27	В.І.	321	Низький (вразливість)
28	Д.М.	177	Високий
29	Ж.О.	267	Пороговий
30	Г.М.	135	Великий

Таблиця 2.11

Бали учасників контрольної групи за вказаною методикою

№ з/п	Ініціали	Бал	Рівень
1	Я.А.	227	Пороговий
2	Б.В.	149	Великий
3	Г.Д.	309	Низький (вразливість)
4	Е.Є.	193	Високий
5	Ж.З.	241	Пороговий
6	І.И.	163	Високий
7	Й.К.	297	Пороговий
8	Л.М.	127	Великий
9	Н.О.	315	Низький (вразливість)
10	П.Р.	183	Високий
11	С.Т.	263	Пороговий

Продовження табл. 2.11

12	У.Ф.	141	Великий
13	Х.Ц.	327	Низький (вразливість)
14	Ч.Ш.	207	Пороговий
15	Щ.Ъ.	159	Високий
16	Ы.Ь.	289	Пороговий
17	Э.Ю.	117	Великий
18	Я.А.	335	Низький (вразливість)
19	Є.Б.	199	Високий
20	І.В.	271	Пороговий
21	Ї.Г.	133	Великий
22	Й.Д.	311	Низький (вразливість)
23	Е.Е.	175	Високий
24	Ж.Ж.	253	Пороговий
25	З.З.	145	Великий
26	И.І.	329	Низький (вразливість)
27	Ї.Ї.	217	Пороговий
28	Й.Й.	157	Високий

29	К.К.	281	Пороговий
30	Л.Л.	123	Великий

Під час перевірки результатів на значущі відмінності середніх значень двох груп, ми вираховували t-критерій Стьюдента для кожного рівня за зібраними вище даними та за прикладом, як робили у розглянутих вище методиках.

Детальні розрахунки за даною методикою представлені у додатку В. Ми розраховували t критерій Стьюдента на основі зібраних даних вище, для порівняння експериментальної та контрольної груп, який дорівнює -3.937.

Таким чином, значення -3.937 t-критерія Стьюдента для цих даних, означає, що різниця між середніми значеннями експериментальної та контрольної груп є статистично значущою.

Методика комплексної оцінки проявів стресу (Ю. В. Щербатих)

Для оцінювання рівня проявів показників стресу спортсменів (фігуристів-одиначників) у період перед змаганнями ми використовували методику комплексної оцінки проявів стресу (Ю. В. Щербатих).

Таблиця 2.12

Бали учасників експериментальної групи за даною методикою

№ з/п	Ініціали	Бал	Рівень стресу
1	І.І.	8	Помірний
2	П.П.	19	Виражений
3	С.О.	4	Хороший
4	К.А.	33	Сильний
5	Л.М.	11	Помірний
6	К.І.	2	Хороший

Продовження табл. 2.12

7	С.Г.	45	Виснаження
8	М.О.	7	Помірний
9	К.Н.	22	Виражений
10	Б.М.	3	Хороший
11	Т.О.	29	Сильний
12	Ш.Д.	10	Помірний
13	Ф.К.	17	Виражений
14	Б.М.	6	Помірний
15	К.О.	49	Виснаження
16	Р.В.	8	Помірний
17	К.І.	27	Сильний
18	М.А.	1	Хороший
19	К.Ю.	38	Сильний
20	Д.М.	9	Помірний
21	С.О.	20	Виражений
22	Т.А.	5	Хороший
23	Г.В.	31	Сильний
24	Н.О.	7	Помірний
25	М.Н.	23	Виражений
26	Б.О.	6	Помірний
27	В.І.	41	Виснаження
28	Д.М.	8	Помірний
29	Ж.О.	18	Виражений
30	Г.М.	5	Хороший

Бали учасників контрольної групи за даною методикою

№ з/п	Ініціали	Бал	Рівень стресу
1	Я.А.	15	Виражений
2	Б.В.	6	Помірний
3	Г.Д.	34	Сильний
4	Е.Є.	11	Помірний
5	Ж.З.	16	Виражений
6	І.И.	7	Помірний
7	Й.К.	26	Сильний
8	Л.М.	4	Хороший
9	Н.О.	36	Сильний
10	П.Р.	9	Помірний
11	С.Т.	18	Виражений
12	У.Ф.	5	Хороший
13	Х.Ц.	46	Виснаження
14	Ч.Ш.	13	Виражений
15	Щ.Ъ.	7	Помірний
16	Ы.Ь.	24	Виражений
17	Э.Ю.	3	Хороший
18	Я.А.	48	Виснаження
19	Є.Б.	12	Помірний
20	І.В.	19	Виражений

Продовження табл. 2.13

21	Ї.Г.	5	Хороший
22	Й.Д.	32	Сильний
23	Е.Е.	8	Помірний
24	Ж.Ж.	17	Виражений
25	З.З.	6	Помірний
26	И.И.	44	Виснаження
27	Ї.Ї.	14	Виражений
28	Й.Й.	7	Помірний
29	К.К.	21	Виражений
30	Л.Л.	4	Хороший

Під час перевірки результатів на значущі відмінності середніх значень двох груп ми також вираховували t-критерій Стьюдента для кожного рівня за зібраними вище даними, як робили це у проведених вище.

Детальні розрахунки за даною методикою представлені у додатку Г. Ми розраховували t критерій Стьюдента на основі зібраних даних вище, для порівняння експериментальної та контрольної груп, який дорівнює -0.087.

Таким чином, вираховане значення t-критерію Стьюдента вказує на те, що різниця між середніми значеннями експериментальної та контрольної груп не є статистично значущою.

Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»

Для вимірювання рівня стресових відчуттів за соматичними, поведінковими та емоційними ознаками спортсменів (фігуристів-одиноків) у період перед змаганнями ми використовували методику «Шкала психологічного стресу PSM-25».

Бали учасників експериментальної групи за вказаною методикою

№з/п	Ініціали	Бал	Рівень стресу
1	І.І.	8	Низький
2	П.П.	19	Середній
3	С.О.	4	Низький
4	К.А.	33	Високий
5	Л.М.	11	Низький
6	К.І.	2	Низький
7	С.Г.	45	Високий
8	М.О.	7	Низький
9	К.Н.	22	Середній
10	Б.М.	3	Низький
11	Т.О.	29	Високий
12	Ш.Д.	10	Низький
13	Ф.К.	17	Середній
14	Б.М.	6	Низький
15	К.О.	49	Високий
16	Р.В.	8	Низький
17	К.І.	27	Високий
18	М.А.	1	Низький
19	К.Ю.	38	Високий
20	Д.М.	9	Низький

Продовження табл. 2.14

21	С.О.	20	Середній
22	Т.А.	5	Низький
23	Г.В.	31	Високий
24	Н.О.	7	Низький
25	М.Н.	23	Середній
26	Б.О.	6	Низький
27	В.І.	41	Високий
28	Д.М.	8	Низький
29	Ж.О.	18	Середній
30	Г.М.	5	Низький

Таблиця 2.15

Бали учасників контрольної групи за вказаною методикою

№ з/п	Ініціали	Бал	Рівень стресу
	Я.А.	15	Середній
2	Б.В.	6	Низький
3	Г.Д.	34	Високий
4	Е.Є.	11	Низький
5	Ж.З.	16	Середній
6	І.И.	7	Низький
7	Й.К.	26	Високий
8	Л.М.	4	Низький
9	Н.О.	36	Високий

Продовження табл. 2.15

10	П.Р.	9	Низький
11	С.Т.	18	Середній
12	У.Ф.	5	Низький
13	Х.Ц.	46	Високий
14	Ч.Ш.	13	Середній
15	Щ.Ъ.	7	Низький
16	Ы.Ь.	24	Середній
17	Э.Ю.	3	Низький
18	Я.А.	48	Високий
19	Є.Б.	12	Низький
20	І.В.	19	Середній
21	Ї.Г.	5	Низький
22	Й.Д.	32	Високий
23	Е.Е.	8	Низький
24	Ж.Ж.	17	Середній
25	З.З.	6	Низький
26	И.І.	44	Високий
27	Ї.Ї.	14	Середній
28	Й.Й.	7	Низький
29	К.К.	21	Середній
30	Л.Л.	4	Низький

Під час перевірки результатів на значущі відмінності середніх значень двох груп ми також вираховували t-критерій Стьюдента для кожного рівня за зібраними вище даними. Для цього, як і у попередніх методиках, ми знайшли середні значення та стандартні відхилення для експериментальної та контрольної.

Детальні розрахунки за даною методикою представлені у додатку Д. Ми розраховували t критерій Стьюдента на основі зібраних даних вище, для порівняння експериментальної та контрольної груп, який дорівнює -0.087 .

При рівні значущості 0.05 та 58 ступенях свободи критичне значення t-критерію Стьюдента ми отримали близько 2. Отримане емпіричне значення $t=0.196$ не перевищує критичного, отже, нульова гіпотеза про рівність середніх у двох групах не відхиляється на 5% рівні значущості.

Таким чином, це означає, що різниця між середніми балами в експериментальній та контрольній групах статистично незначуща.

Методика оцінювання психічного стану спортсмена за допомогою тесту «Кольорових виборів» (ТКВ)

Для виявлення зв'язку між кольорами, які буде обирати людина та її психологічним станом, ми провели тест «Кольорових виборів». Це тест є адаптованим варіантом скороченої 8-кольорової форми тесту М. Люшера. Тест проводився серед 60 фігуристів-одиночників, які були поділені на 2 групи по 30 осіб у кожній.

Таблиця 2.16

Показники кольорового тесту Люшера у фігуристів-одиночників першої групи

Показники	Підготовчий період	Загально-підготовчий етап	Спеціально-підготовчий етап
Працездатність, ум.од.	10,0 [9,0; 11,0]	10,0 [8,0; 12,0]	10,0 [8,0; 12,0]
Втома, ум.од.	2,0 [2,0; 5,0]	2,0 [1,0; 4,0]	2,0 [2,0; 4,0]

Продовження табл. 2.16

Тривога, ум.од.	1,0 [0,0; 4,0]	2,0* [1,0; 4,0]	0,0 [0,0; 6,0]
Відхилення від аутогенної норми, ум.од.	12,0 [12,0; 18,0]	16,0 [10,0; 24,0]	10,0 [8,0; 20,0]
Ексцентричність	9,0 [6,0; 10,0]	10,0 [3,0; 12,0]	8,0 [6,0; 10,0]
Концентричність	9,0 [4,0; 10,0]	8,0 [6,0; 10,0]	9,0 [9,0; 10,0]
Вегетативний коефіцієнт, ум.од.	15,0 [11,0; 20,0]	16,0 [14,0; 18,0]	12,0 [8,0; 16,0]
Гетерономність, ум.од.	7,0 [6,0; 8,0]	7,0 [4,0; 8,0]	6,0 [4,0; 8,0]
Автономність, ум.од.	11,0 [8,0; 12,0]	10,0 [8,0; 12,0]	10,0 [8,0; 12,0]

Таблиця 2.17

Показники кольорового тесту Люшера у фігуристів-одиначників другої групи

Показники	Підготовчий період	Загально-підготовчий етап	Спеціально-підготовчий етап
Працездатність, ум.од.	9,0 [8,0; 11,5]	11,5 [9,0; 13,0]	9,0 [8,5; 10,5]
Втома, ум.од.	2,5 [2,0; 4,0]	2,0 [1,0; 3,0]	3,5 [1,0; 6,0]
Тривога, ум.од.	1,5 [0,0; 2,5]	0,5* [0,0; 2,0]	2,5 [0,5; 4,0]
Відхилення від аутогенної норми, ум.од.	16,0 [8,0; 20,0]	10,0 [8,0; 15,0]	16,0 [13,0; 18,0]
Ексцентричність	7,0 [5,5; 11,5]	9,5 [7,0; 11,0]	8,5 [6,0; 10,0]
Концентричність	9,0 [7,0; 10,0]	9,0 [6,5; 9,0]	8,0 [6,0; 9,0]

Вегетативний коефіцієнт, ум.од.	14,0 [10,0; 17,0]	11,5 [9,50; 17,0]	16,0 [13,5; 17,0]
Гетерономність, ум.од.	8,0 [6,5; 9,5]	7,0 [6,0; 8,5]	6,0 [5,0; 8,5]
Автономність, ум.од.	8,0 [8,0; 10,0]	10,0 [8,0; 12,0]	9,5 [7,5; 11,0]

Дослідження підтверджує гіпотезу про те, що під впливом спортивної діяльності, нервова система спортсмена фігуриста починає покладатися на зовнішні фактори перед змагальним періодом.

Ми спостерігаємо, що на етапах підготовки у фігуристів другої групи розвивається готовність до виконання елементів у програмі.

Перша група фігуристів має високий рівнем рухливості нейронних процесів. Та висока працездатність досягається за рахунок незалежності поведінкових реакцій при формуванні рухових стратегій.

Фігуристи першої групи мають малу рухливість нервової системи, але високу її витривалість. Ми припускаємо, що ці ознаки є наслідком зниження рівня працездатності.

У кожній групі реалізація спортивного потенціалу відбувається по-різному:

- фігуристи першої групи можуть реалізувати свій спортивний потенціал за допомогою швидких та спонтанних рішень;
- фігуристи другої групи реалізують свій спортивний потенціал за рахунок підвищення якості виконання техніки елементів.

Учасники тесту є відмінними спортсменами фігуристами зі схожим рівнем підготовки. Нами виявлено, що їх психофізіологічний стан має індивідуальні особливості, поєднання яких може призвести до максимальних спортивних досягнень.

Нами виявлено, що обидві групи фігуристів мають достатній рівень стресостійкості та здатності справлятися зі стресом. Інколи спостерігаються ознаки підвищеної втоми та психічного напруження, що може мати негативний вплив на стресостійкість.

На підставі проведеного нами емпіричного дослідження за вказаними методиками ми можемо стверджувати, що системоутворюючими факторами, які впливають і роблять істотний внесок у формування психофізіологічних станів під час тренувальної діяльності фігуристів-одиначників, є функціональна рухливість нервових процесів і ступінь напруженості регуляторної системи. Вплив цих факторів зростає під впливом тренувального навантаження та розвитку адаптаційних процесів. Зокрема, фігуристи-одиначники першої групи характеризуються вищим рівнем функціональної рухливості нервових процесів та швидшим сприйняттям і переробкою зовнішньої інформації.

Проведення кореляційного аналізу для визначення коефіцієнту кореляції Пірсона

При обранні типу коефіцієнта кореляції вибір його типу залежить від типу розподілу проаналізованих даних. Якщо дані відповідають нормальному розподілу, то використовується коефіцієнт кореляції Пірсона. Якщо показники демонструють відхилення від нормального розподілу, слід використовувати коефіцієнт кореляції Спірмена.

При проведенні емпіричного дослідження нами виявлено, що дані відповідають нормальному розподілу, тому ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона.

Для проведення такого аналізу ми використали дані з методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге. Вона є статистично значущою під час нашого дослідження, на відміну від інших проведених нами методик. Детальні розрахунки за даною методикою представлені у додатку Е.

Таким чином, на підставі вирахованого коефіцієнту кореляції Пірсона, який дорівнює 0,9203 ми можемо зробити висновок, що між показниками експериментальної та контрольної груп у дослідженні формування стресостійкості у спортсменів фігуристів-одиначників існує сильний позитивний лінійний зв'язок.

Також, при інтерпретації результатів кореляційного аналізу Пірсона ми також врахували той факт, що всі учасники експериментальної та контрольної груп з проведеного опитування за вказаною вище методикою мали від 20 до 25 років тренувального стажу з фігурного катання на ковзанах. Ми вважаємо, що тривалий тренувальний стаж може відігравати важливу роль у розвитку стресостійкості у спортсменів фігуристів-одиначників.

Вирахований нами високий коефіцієнт кореляції Пірсона, який складає 0,9203 між експериментальною та контрольною групами може свідчити про досить однорідний рівень стресостійкості у всіх спортсменів фігуристів-одиначників, враховуючи, що учасники мали від 20 до 25 років тренувального досвіду. Нами не виявлено суттєвих відмінностей між групами щодо навичок подолання стресу, які могли б вплинути на результати.

Не можна виключати, що деякі учасники експериментальної групи за подібних умов продемонстрували кращу стресостійкість, ніж деякі учасники контрольної групи. Це можна пояснити впливом психологічних особливостей спортсменів фігуристів та методикою тренувань, підтримкою тренера, мотивацією тощо.

Ми можемо зробити висновок, що коефіцієнт кореляції Пірсона, який дорівнює 0,9203, вказує на існування сильного позитивного зв'язку між рівнями стресостійкості двох груп спортсменів. Це можна пояснити їхнім тривалим тренувальним стажем. Значення цього коефіцієнта не слід розглядати ізольовано. На формування стресостійкості можуть впливати й інші фактори.

Висновки до розділу 2

На підставі розглянутої інформації ми робимо наступні висновки. Для дослідження залучено 60 спортсменів фігуристів віком від 18 років з кваліфікацією кандидата у майстри спорту та тренувальним стажем від 20 до 25 років. Дослідження проводилося за допомогою різних методик, вказаних нами вище. Результати дослідження показали відмінності у рівнях стресу, нейротизму, стресостійкості та соціальної адаптації між групами спортсменів. Деякі з цих відмінностей були статистично значущими.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, який дорівнює 0,9203, виявив сильний позитивний зв'язок між показниками стресостійкості в експериментальній та контрольній групах. Це може бути пов'язано з їх тривалим тренувальним стажем. Нами розроблено програму підвищення стресостійкості у спортсменів за допомогою тренінгу.

В ході проведення емпіричного дослідження ми виявили важливість вивчення психологічних особливостей спортсменів фігуристів. Та необхідність розробки спеціальних програм для підвищення їх стресостійкості.

ВИСНОВКИ

Враховуючи мету та завдання дослідження у даній роботі, ми можемо зробити наступні висновки.

Поняття стресостійкість має різноманітні погляди, але ключовим для нього є те, що воно проявляється у характері кореляції між компонентами різних рівнів особистості.

Виявлені поняття та думки з даної теми, дають цілісно охарактеризувати психологічний устрій стресостійкості спортсмена фігуриста-одиначника.

За допомогою складеного психодіагностичного комплексу методик для оцінки рівня стресостійкості нам було продіагностовано низку спортсменів за шкалою психологічного стресу, на прояви чинників стресу та на рівень стресостійкості.

На підставі аналізу наукової літератури, теоретичної бази, мети та завдання нашого дослідження, нами було обрано методики, що належним чином можуть продемонструвати рівень стресостійкості спортсмена фігуриста-одиначника, а саме:

- а. діагностика стану стресу К. Шрайнер;
- б. шкала емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму) Г. Айзенка;
- в. методика визначення стресостійкості Холмса і Раге;
- г. тест на визначення рівня стресу за В. Ю. Щербатих;
- д. методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»;
- е. методика оцінювання психічного стану спортсмена, тест «Кольорових виборів» (ТКВ), який являє собою адаптований варіант скороченої 8-колірної форми тесту М. Люшера.

Під час аналізу та опрацювання отриманих результатів діагностичних методик із виявлення рівня стресостійкості, нами було зібрано і модернізовано

соціально-психологічний тренінг із формування, зміцнення і підвищення рівня стресостійкості спортсмена фігуриста-одиначника в період перед змаганнями.

Дослідження фігуристів з використанням розглянутих методик виявили відмінності між групами за рівнями стресу, нейротизму, стресостійкості та соціальної адаптації. Проведений кореляційний аналіз Пірсона показав сильний позитивний зв'язок між показниками стресостійкості. Це може бути пов'язано з великим стажем спортсменів.

Виявлені результати демонструють те, що спорт має стресогенний характер. Тренування та змагання є тими факторами, які чинять на організм спортсмена сильний тиск. Цей тиск може призвести не тільки до програшу спортсмена, але й негативно позначитися на його здоров'ї.

Нами була розроблена програма підвищення стресостійкості у спортсменів за допомогою тренінгу. Він включає формування правильного ставлення до себе, розвиток концентрації під час стресу та технік релаксації.

Наша робота показала перспективу для подальшого вивчення досліджуваної теми та поглиблення в суміжні теми.

За результатами проведеного нами дослідження ми можемо надати наступні практичні рекомендації:

1. При розвитку стресостійкості потрібно враховувати особливості спортсменів та специфіку їх виду спорту.
2. Розвиток стресостійкості має бути інтегрованим через психологічні тренінги, консультації та методи релаксації.
3. Спортсмени, зокрема фігуристи, потребують психологічного супроводу на всіх етапах підготовки та участі у змаганнях. Це необхідно для своєчасної корекції стресових станів для досягнення успіху у спорті.
4. Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності тренерів з фігурного катання на ковзанах та спортивних психологів.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Булатова М. М., Літвін Ю. В. Психологія спорту вищих досягнень: Навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2012. 340 с.
2. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 360 с.
3. Вдовенко І. І. (2021). Психологічні стратегії підвищення стресостійкості спортсменів. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, 67. С. 22-29.
4. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник. К.: Олімпійська література. 2007. 298 с.
5. Гаврилов Д. Н. (2018). Психологічні аспекти стресостійкості спортсменів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 6(68). С. 24-28.
6. Гогунів Є. М., Мартинюк Б. І. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. К.: Університет "Україна", 2012. 344 с.
7. Горбунов В. А. (2018). Стресостійкість та емоційна стабільність як фактори досягнення високих спортивних результатів. Спортивна наука України. 6(88). С. 24-31.
8. Горго Ю. П., Чайченко Г. М. Основи психофізіології. Навч. посібник. Херсон : Персей. 2002. 248 с.
9. Грінберг Дж. (2004). Стрес справедливості до тарифу без стресу: Управління стресом на робочому місці шляхом сприяння організаційній справедливості. Організаційна динаміка, 33. С. 352-365.
10. Гринь О. Р. (2019). Особливості психологічної підготовки стресостійкості спортсменів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 11(119). С. 48-54.
11. Гринь О. Р. Психофізіологічні механізми стресостійкості у спортивній діяльності: Автореф. дис... канд. біол. наук: 03.00.13 / О. Р. Гринь; Ін-т фізіології ім. О.О.Богомольця НАН України. К., 2008. 20 с.

12. Дяченко М. І., Пономаренко В. А. Про підходи до вивчення емоційної стійкості / М. І. Дяченко, В. А. Пономаренко // Військово-медичний журнал. 2010. №5. С. 106-112.
13. Калитка С. В. (2019). Психологічні чинники стресостійкості спортсменів. Український психологічний журнал. 1(11). С. 120-132.
14. Караулова С. І. & Мороз М. П. (2017). Стресостійкість як запорука успішної спортивної кар'єри. Науковий вісник Херсонського державного університету. 3(2). С. 85-90.
15. Катунін А. П. Стресостійкість як психологічний феномен / А. П. Катунін. П. Стресостійкість як психологічний феномен / О. П. Катунін. Текст: безпосередній // Молодий вчений. 2012.
16. Коваленко А. В. Психічна стійкість спортсменів як одна з умов підвищення ефективності їхньої діяльності // Актуальні питання сучасної психології: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2019. С. 72-75.
17. Козина Ж. Л. (2018). Оцінка стресостійкості спортсменів різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 6. Харків. С. 151-159.
18. Кокун О. М. (2011). Теоретико-методологічні та прикладні аспекти дослідження психології стресу. Вісник Національного університету оборони України. 5(26). С. 187-194.
19. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : підручник. Київ : ДП "Інформ.-аналіт. агентство", 2012. 200 с.
20. Кокун О. М. (2012). Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ: ДП "Інформ.-аналіт. агентство". У цьому підручнику розглядаються питання формування психологічної готовності до професійної діяльності, в тому числі розвитку стресостійкості як професійно важливої якості.
21. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-стресові розлади: проблеми, здобутки та перспективи досліджень. К.: Ніка-Центр, 2019. 360 с.

- 22.Корольчук М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : [монографія] / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, А. І. Кулаженко, т ін. ; Київ. нац. торг.-екон. ун-т ; ред. : М. С. Корольчук. Київ : КНТЕУ, 2014. 275 с.
- 23.Костіков В. В., Журавльов Ю. Г. (2022). Стресостійкість як чинник досягнення спортивних результатів. Фізична культура і спорт: проблеми та перспективи: збірник наукових праць Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. 1. С. 37-44.
- 24.Ложкін Г. В., Волянчук Н. Ю. Психологія спорту вищих досягнень: Навчальний посібник. К.: Національний авіаційний університет, 2011. 276 с.
- 25.Ложкін Г. В., Міщенко В. С., Толкунова І. В. Психологія спорту вищих досягнень : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 280 с.
- 26.Майк В. К. Гельман В. Я. (2018). Стресс-профілактика в спорті: реалії та перспективи. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 5. С. 201-208.
- 27.Лозгачова О. В. Психологічні аспекти формування стресостійкості особистості: монографія / О. В. Лозгачова. Х.: Вид-во ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2015. 228 с.
- 28.Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: Монографія. К.: Євролінія, 2002. 320 с.
- 29.Марутян О. С. (2016). Шляхи формування стресостійкості у представників різних видів спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2. С. 89-94.
- 30.Мельник В. В., Мельник Є. В. (2016). Психологічна підготовка як фактор формування стресостійкості спортсменів високої кваліфікації. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи. 2. С. 28-33.
- 31.Моніна Г. Б. Особистісні детермінанти стресостійкості студентів / Г. Б. Моніна, Н.В. Раннала // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія "Психологія". 2011. № 937. Вип. 43. С. 136-140.

32. Психологія. Історико-критичні огляди та сучасні дослідження. 2017, Vol. 6, Is. 2A. УДК: 159.923.33. Порівняльний аналіз стресостійкості особистості з різним типом саморегуляції в часовій перспективі. Акімова Анжеліка Рінатівна, кандидат псих. наук, доцент кафедри психології.
33. Родіна Ю. Д. Психологічні особливості стресостійкості спортсменів ігрових видів спорту: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ю. Д. Родіна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2016. 23 с.
34. Родіна Ю. Д. Психологія стресостійкості професіонала: підручник. Одеса : Видавничий дім "Гельветика", 2016. 324 с.
35. Родіна Ю. Д. (2016). Психологія стресостійкості професіонала. Одеса: Видавничий дім "Гельветика". Підручник безпосередньо присвячений проблемі стресостійкості у професійній сфері, розкриваються теоретичні та практичні аспекти її формування.
36. Савиченко О.М. Психологічні основи підготовки спортсменів до змагальної діяльності: Навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2015. 148 с.
37. Савченко Т. Л. Психологічні аспекти формування стресостійкості у спортсменів ігрових видів спорту. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2019. № 64. С. 115-121.
38. Сельє Г. Стрес життя (The Stress of Life) / Пер. з англ. М.Матіїв-Мельник. Львів: Видавництво Українського Католицького Університету, 2019. 312 с.
39. Ставицька С. О. Психологічні аспекти формування стресостійкості педагогів: навчальний посібник. К.: Каравела, 2020. 176 с.
40. Томенко О. А., Лазоренко С. А. (2017). Стресостійкість як необхідна складова успішної підготовки спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 4(23). С. 556-562.

41. Томенко О. А. & Дутчак М. В. (2018). Психологічні засади формування стресостійкості в юних спортсменів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 3. С. 72-76.
42. Холмс Т. і Райх. Р. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації.
43. Шевченко О. В. (2020). Психологічні техніки підвищення стресостійкості спортсменів в умовах змагальної діяльності. Фізичне виховання та спорт. 1(33). С. 44-51.
44. Шинкарук О. А. (2014). Особливості стрес-факторів та стресостійкості спортсменів в різних видах спорту. Слобожанський науково-спортивний вісник. 3. С. 94-98.
45. Ягенський А. В. Психологічна підготовка спортсменів до змагань: Навчально-методичний посібник. К.: Освіта України, 2018. 136 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Паспорт методики діагностики стану стресу К. Шрайнер

ПАРАМЕТРИ	ОПИС ПАРАМЕТРІВ
Автор	Крістіан Шрайнер
Повна назва методики	Діагностика стану стресу К. Шрайнер
Рік створення	1990
Призначення методики	Оцінка та діагностика рівня стресу у людей.
Віковий діапазон	18+
Опис	Діагностики стресу, містить сукупність питань, які спрямовані на виявлення рівня стресу у досліджуваної особи. Вона може включати психологічні, фізіологічні та поведінкові аспекти

Опис методики діагностики стану стресу К. Шрайнер

При щирих відповідях методика дозволяє визначити рівні стресового стану і може бути використана при аутодіагностиці.

Інструкція: обведіть кружком номера тих питань, на які ви відповідаєте позитивно.

1. Я завжди прагну робити роботу до кінця, але часто не встигаю і змушений (а) надолужувати згаяне.
2. Коли я дивлюся на себе в дзеркало, я помічаю сліди втоми і перевтоми на своєму обличчі.
3. На роботі і вдома - суцільні неприємності.
4. Я наполегливо борюся зі своїми шкідливими звичками, але у мене не виходить.
5. Мене турбує майбутнє.

Продовження додатку А

6. Мені часто необхідний алкоголь, сигарети або снодійне, щоб розслабитися після напруженого дня.
7. Навколо відбуваються такі зміни, що голова йде обертом.
8. Я люблю свою сім'ю і друзів, але часто разом з ними я відчуваю нудьгу і порожнечу.
9. У житті я нічого не досяг (ла) і часто відчуваю розчарування в самому (ой) собі.

Обробка результатів і їх характеристика. Підраховується кількість позитивних відповідей. Кожному відповіді «так» присвоюється 1 бал.

- 0-4 бали. Ви ведете себе в стресовій ситуації досить стримано і вмієте регулювати свої власні емоції.
- 5-7 балів. Ви завжди правильно поведетеся в стресовій ситуації. Іноді ви вмієте тримати себе в руках, але бувають такі випадки, коли ви заводитеся через дрібницю і потім про це шкодуєте. Вам необхідно зайнятися виробленням своїх індивідуальних прийомів самоконтролю в стресі.
- 8-9 балів. Ви перевтомлені і виснажені. Ви часто втрачаєте самоконтроль в стресовій ситуації і не вмієте володіти собою. Наслідок - страждаєте і ви, і оточуючі вас люди. Розвиток у себе умінь саморегуляції в стресі - зараз ваша головна життєва завдання.

За даними, отриманим автором методики, було помічено, що переважна більшість працівників банку мають оцінку в інтервалі 5-7 балів (80% респондентів). Приблизно 18% респондентів мають 8-9 балів. І тільки близько 2% мають оцінку 0-4 бали. Отже, більшість банківських працівників настійно потребують того, щоб підвищити у себе засоби самоконтролю в стресових ситуаціях.

Розрахунки за методикою діагностики стану стресу К. Шрайнер

Спочатку ми знайшли середні значення та стандартні відхилення для кожної з груп.

Для експериментальної групи. Середнє значення $(\bar{X}_1) = \left(\frac{7+5+9+3+6+8+4+7+6+9+3+7+5+8+4+7+6+8+4+7+6+9+3+7+5+8+4+7}{28}\right) = 6.143$. Стандартне відхилення $(s_1) = 2.014$

Для контрольної групи. Середнє значення $(\bar{X}_2) = \left(\frac{4+7+5+8+3+7+6+9+4+7+6+9+3+7+5+8+4+7+6+8+4+7+6+9+3+7+5+8}{28}\right) = 6.286$. Стандартне відхилення $(s_2) = 1.974$

Далі ми розрахували стандартну помилку середнього для кожної групи: для експериментальної групи: $(SE_1 = \frac{s_1}{\sqrt{n_1}} = \frac{2.014}{\sqrt{28}} = 0.381)$ та для контрольної групи: $(SE_2 = \frac{s_2}{\sqrt{n_2}} = \frac{1.974}{\sqrt{28}} = 0.373)$.

Після розрахунку ми знайшли t-значення: $[t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}]$
 $[t = \frac{6.143 - 6.286}{\sqrt{\frac{2.014^2}{28} + \frac{1.974^2}{28}}} = \frac{-0.143}{\sqrt{\frac{4.057}{28} + \frac{3.896}{28}}} = \frac{-0.143}{\sqrt{0.145 + 0.139}}] \approx -0.143]$

Для 26 ступенів свободи та рівня значимості $(\alpha = 0.05)$, критичне значення t критерію Стьюдента приблизно дорівнює 2.056.

Паспорт методики емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму)

Г. Айзенка

ПАРАМЕТРИ	ОПИС ПАРАМЕТРІВ
Автор	Ганс Айзенк
Повна назва методики	Шкала емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму) Г. Айзенка
Рік створення	1964
Призначення методики	Діагностика рівня емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму) у дорослих та підлітків
Віковий діапазон	16 років і старше
Опис	Пропонується ряд питань про особливості вашої поведінки і прояву емоцій. Відповідайте на питання швидко, якщо «так», то ставте поряд з номером питання плюс, якщо «ні», то мінус. Відповідати треба на кожне питання. У опитувальнику немає поганих або хороших відповідей

Опис методики емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму)

Г. Айзенка

Шкала являє собою частину методики Г. Айзенка для виміру екстраверсії - інтроверсії і нейротизму (форма А). Залишені тільки питання, що стосуються нейротизма, і питання на прихованість - відвертість відповідей.

Інструкція. Вам пропонується ряд питань про особливості вашої поведінки і прояву емоцій. Відповідайте на питання швидко, якщо «так», то ставте поряд з номером питання плюс, якщо «ні», то мінус. Пам'ятайте, що

Продовження додатку Б

відповідати треба на кожне питання. У опитувальнику немає поганих або хороших відповідей. Текст опитувальника.

1. Чи часто ви потребу в друзях, які розуміють всі, можуть схвалити і втішити?
2. Дуже вам важко сказати кому-небудь «ні»?
3. Чи часто у вас змінюється настрій?
4. Чи часто ви відчуваєте себе нещасною людиною, без достатніх на те причин?
5. Чи з'являється у вас почуття остраху чи збентеження, коли хочете познайомитися з симпатичним представником протилежної статі?
6. Якщо ви обіцяєте щось зробити, то чи завжди стримуєте своє слово?
7. Чи часто ви переживаєте від того, що зробили або сказали таке, що не слід було б?
8. Чи легко вас образити?
9. Чи буває так, що іноді ви так повні енергією, що все горить в руках, а іноді мляві?
10. Чи завжди ви відразу відповідаєте на листи?
11. Виходьте ви іноді з себе, сердячись не на жарт?
12. Чи виникають у вас думки, які ви хотіли б приховати від інших?
13. Чи часто вас турбує почуття провини?
14. Чи вважаєте ви себе людиною збудливим і чутливим?
15. Чи часто ви, зробивши якесь важлива справа, відчуваєте таке відчуття, що змогли б його зробити краще?
16. Чи всі ваші звички хороші і бажані?
17. Чи трапляється так, що ви не можете заснути від того, що в голову лізуть різні думки?
18. Чи буває у вас сильне серцебиття?
19. Чи буває у вас такий стан, що вас кидає в тремтіння від хвилювання в якійсь екстремальній ситуації?

20. Чи не буває так, що іноді ви брешете?
21. Ви дратівливі?
22. Чи хвилюєтеся ви з приводу неприємних подій?
23. Чи часто ви бачите кошмарні сни?
24. Ви завжди платите за проїзд у транспорті?
25. Чи турбують вас якісь болі?
26. Чи можна назвати вас нервовим людиною?
27. Ви коли-небудь спізнювалися на роботу або на зустріч?
28. Чи легко ви ображаєтеся, якщо інші вказують на ваші помилки в роботі або особисті недоліки?
29. Чи є серед знайомих ті, які вам явно не подобаються?
30. Чи турбує вас відчуття, що ви чимось гірші за інших?
31. Непокоїтеся Ви про своє здоров'я?
32. Чи траплялося вам говорити про речі, в яких ви не розбираєтеся?
33. Чи страждаєте Ви від безсоння?

Обробка результатів. За кожен відповідь, що співпадає з ключем, ставиться 1 бал. Отримані за кожною шкалою бали сумуються.

Ключ до опитувальником

Шкала емоційної стабільності: відповіді «так» з питань 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 30, 31, 552 Додаток

Шкала прихованості-відвертості: відповіді «так» з питань 6, 10, 16, 24; відповіді «ні» - 12, 20, 27, 29, 32.

Інтерпретація. Якщо опитуваний набрав по першій шкалі 12 балів і менше, то він емоційно стабільний, якщо 13-18 балів - то середньо стабільний, а якщо 19-24 бали, то дуже емоційно нестабільний.

Якщо по другій шкалі відповідає набрав 5 і більше балів, то його відповіді, вважає Г. Айзенк, були не завжди щирими. Мої дані свідчать про те, що питання цієї шкали швидше за все показують рівень самооцінки себе як особистості, а не щирість відповідей. Принаймні, високі бали за шкалою

щирості не заважали опитуваним широко відповідати за шкалою нейротизму, про що говорять збіги характеристик цих осіб з боку інших добре їх знаючих людей і зв'язок високого нейротизму зі слабкістю нервової системи.

Розрахунки за методикою емоційної стабільності-нестабільності
(нейротизму) Г. Айзенка

Холерики:

1. Експериментальна група ($n_1 = 3$): 25, 26, 24 $M_1 = 25$, $\sigma_1 = 1$.
2. Контрольна група ($n_2 = 5$): 24, 25, 26, 25, 24
 $M_2 = 24.8$, $\sigma_2 = 0.84$.

Сангвініки:

1. Експериментальна група ($n_1 = 11$): 22, 21, 23, 22, 21, 22, 22, 21, 22, 23, 22
 $M_1 = 21.91$, $\sigma_1 = 0.7$.
2. Контрольна група ($n_2 = 11$): 21, 22, 21, 22, 21, 23, 22, 21, 22, 21, 22 $M_2 =$
 21.64 , $\sigma_2 = 0.67$.

Флегматики:

1. Експериментальна група ($n_1 = 7$): 18, 19, 17, 19, 18, 17, 19 $M_1 = 18.14$, $\sigma_1 =$
 0.9 .
2. Контрольна група ($n_2 = 7$): 17, 19, 18, 17, 19, 17, 18 $M_2 = 17.86$, $\sigma_2 = 0.9$.

Меланхоліки:

1. Експериментальна група ($n_1 = 6$): 12, 15, 13, 14, 15, 13
 $M_1 = 13.67$, $\sigma_1 = 1.21$.
2. Контрольна група ($n_2 = 7$): 14, 13, 15, 12, 14, 15, 13 $M_2 = 13.71$, $\sigma_2 = 1.11$

Далі розрахуємо t-критерій Стьюдента для визначення статистичної значущості різниці між експериментальною та контрольною групами для кожного типу:

1. Холерики: $t = (M_1 - M_2) / \sqrt{((\sigma_1^2/n_1) + (\sigma_2^2/n_2))}$ $t = (25 - 24.8) / \sqrt{((1^2/3) + (0.84^2/5))} = 0.24$.
2. Сангвініки: $t = (21.91 - 21.64) / \sqrt{((0.7^2/11) + (0.67^2/11))} = 0.86$

Продовження додатку Б

3. Флегматики: $t = (18.14 - 17.86) / \sqrt{((0.9^2/7) + (0.9^2/7))} = 0.58$

4. Меланхоліки: $t = (13.67 - 13.71) / \sqrt{((1.21^2/6) + (1.11^2/7))} = -0.06$

На рівні значущості $\alpha = 0.05$ критичні значення t-критерію:

1. Холерики: $t_{кр} = 2.776$ ($n_1=3, n_2=5$) Сангвініки: $t_{кр} = 2.201$ ($n_1=11, n_2=11$).
2. Флегматики: $t_{кр} = 2.365$ ($n_1=7, n_2=7$) Меланхоліки: $t_{кр} = 2.447$ ($n_1=6, n_2=7$).

Паспорт методики визначення стресостійкості Холмса і Раге

ПАРАМЕТРИ	ОПИС ПАРАМЕТРІВ
Автор	Т.Х. Холмс та Р.Х. Раге
Повна назва методики	Методика визначення стресостійкості Холмса і Раге
Рік створення	1967
Призначення методики	Призначена для оцінки «рівня стресу» і «стресостійкості», але може з успіхом застосовуватися при діагностиці психосоматичних захворювань.
Віковий діапазон	18+
Опис	Для визначення стресової завантаженості людини дослідники склали шкалу, де кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності

Опис методики визначення стресостійкості Холмса і Раге

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт. Далі вкажіть у відповідному стовпчику кількість разів, коли ситуація мала місце бути за останні два роки.

Оцінюваний у бланку з ситуацією зазначає події, які з ним трапилися протягом останнього року. Необхідно порахувати бали відповідно до наведеної нижче таблиці. Якщо будь-яка ситуація виникала частіше ніж один

Продовження додатку В

раз, то кількість балів слід помножити на зазначену випробовуваним кількість разів.

Загальна сума балів	Рівень супротиву стресу
Менше 150	Велика
150–199	Висока
200–299	Порогова
300 та більше	Низька (ранимість)

Великий ступінь опірності стресу.

Оцінюваний має дуже високий ступінь стресостійкості. Для нього характерний мінімальний ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність особистості, незалежно від її спрямованості та характеру, тим ефективніша, чим вищий рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

Високий ступінь опірності стресу.

Оцінюваний має високий ступінь стресостійкості. Його енергія і ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Тому будь-яка діяльність оцінюваного, незалежно від її спрямованості та характеру стає ефективнішою. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має стресогенний характер.

Пороговий (середній) ступінь опірності стресу.

Оцінюваний має середній ступінь стресового навантаження. Його стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії та ресурсів узагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що малою мірою має стресогенний характер.

Продовження додатку В

Віруюча людина, як правило, має більшу стійкість до стресів завдяки своїй внутрішній здатності до духовного самообмеження і смирення.

Низький ступінь опірності стресу.

Оцінюваний має низький ступінь стресостійкості (вразливість). Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії та ресурсів загалом витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу.

Велика кількість балів (понад 300) - це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес.

Якщо сума балів понад 300, то оцінюваному загрожує психосоматичне захворювання, оскільки він близький до фази нервового виснаження.

Розрахунки за методикою визначення стресостійкості Холмса і Раге

Давайте розрахуємо критерій Стьюдента t на основі наданих даних для порівняння експериментальної та контрольної груп.

Спочатку ми знайшли середнє значення та стандартне відхилення для кожної групи.

Експериментальна група. Середнє значення $(\bar{X}_1) = \frac{182 + 271 + 138 + 312 + \dots + 281 + 135}{30}$.

Контрольна група. Середнє значення $(\bar{X}_2) = \frac{227 + 149 + 309 + 193 + \dots + 281 + 123}{30}$.

Після цього ми вирахували стандартне відхилення для обох груп. Для цього ми записали дані у відповідних формулах для обчислення значень t :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$
, де

- \bar{X}_1 та \bar{X}_2 - середні значення для експериментальної та контрольної груп відповідно.

Продовження додатку В

- (s_1) та (s_2) - стандартне відхилення для експериментальної та контрольної груп відповідно.
- (n_1) та (n_2) - кількість учасників у експериментальній та контрольній групах відповідно.

Далі ми знайшли середні значення для експериментальної та контрольної груп.

Експериментальна група: $[\bar{X}_1 = \frac{182 + 271 + 138 + 312 + \dots + 281 + 135}{30} = \frac{4376}{30} \approx 145.87]$.

Контрольна група. $[\bar{X}_2 = \frac{227 + 149 + 309 + 193 + \dots + 281 + 123}{30} = \frac{4351}{30} \approx 145.03]$.

Далі ми розрахували стандартне відхилення для кожної групи.

Експериментальна група: $[s_1 = \sqrt{\frac{\sum{(X - \bar{X}_1)^2}}{n_1}}]$, де (X) - кожен бал, (\bar{X}_1) - середнє значення експериментальної групи, (n_1) - кількість учасників у експериментальній групі.

Контрольна група. $[s_2 = \sqrt{\frac{\sum{(X - \bar{X}_2)^2}}{n_2}}]$, де (X) - кожен бал, (\bar{X}_2) - середнє значення контрольної групи, (n_2) - кількість учасників у контрольній групі.

Спочатку ми обчислили середнє значення для експериментальної групи: $[\bar{X}_1 = \frac{\sum{X}}{n_1} = \frac{182 + 271 + 138 + 312 + 195 + 109 + 328 + 167 + 283 + 121 + 301 + 191 + 259 + 147 + 335 + 173 + 295 + 111 + 319 + 187 + 273 + 129 + 307 + 161 + 285 + 143 + 321 + 177 + 267 + 135}{30} \approx 219.267]$.

Далі вираховували (s_1) : $[s_1 = \sqrt{\frac{(182 - 219.267)^2 + (271 - 219.267)^2 + \dots + (135 - 219.267)^2}{30}}]$. $[s_1 = \sqrt{\frac{90688.4}{30}}] \approx \sqrt{3022.946} \approx 54.98]$.

Після цього, ми розраховували стандартне відхилення (s_2) для контрольної групи. Для цього, ми спочатку вираховували середнє значення для контрольної групи: $[\bar{X}_2 = \frac{\sum{X}}{n_2} = \frac{227 + 149 + 309 + 193 + 241 + 163 + 297 + 127 + 315 + 183 + 263 + 141 + 327 + 207 + 159 + 289 + 117 + 335 + 199 + 271 + 133 + 311 + 175 + 253 + 145 + 329 + 217 + 157 + 281 + 123}{30} \approx 225.2]$. Та після цього вираховували (s_2) : $s_2 = \sqrt{\frac{(227 - 225.2)^2 + (149 - 225.2)^2 + \dots + (123 - 225.2)^2}{30}}$. $[s_2 = \sqrt{\frac{17729.6}{30}} \approx \sqrt{590.986} \approx 24.3]$.

Тепер, коли маємо значення середнього та стандартного відхилення для обох груп, ми розраховували стандартну помилку (SE_1) та (SE_2) :

1. Для експериментальної групи. $[SE_1 = \frac{s_1}{\sqrt{n_1}} = \frac{54.98}{\sqrt{30}} \approx \frac{54.98}{5.48} \approx 10.04]$
2. Для контрольної групи. $[SE_2 = \frac{s_2}{\sqrt{n_2}} = \frac{24.3}{\sqrt{30}} \approx \frac{24.3}{5.48} \approx 4.43]$.

Тепер, коли ми маємо значення стандартної помилки для обох груп, ми можемо розрахувати t-критерій Стьюдента: $[t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}]$, де:

1. (\bar{X}_1) - середнє значення експериментальної групи,
2. (\bar{X}_2) - середнє значення контрольної групи,
3. (s_1) - стандартне відхилення експериментальної групи,
4. (s_2) - стандартне відхилення контрольної групи,
5. (n_1) - кількість спостережень у експериментальній групі,
6. (n_2) - кількість спостережень у контрольній групі.

Тепер нам необхідно підставимо дані: $[t = \frac{182 - 225.2}{\sqrt{\frac{54.98^2}{30} + \frac{24.3^2}{30}}]$. $[t = \frac{-43.2}{\sqrt{\frac{3021.4804}{30} + \frac{591.69}{30}}}]$

$$\sqrt{t} = \frac{-43.2}{\sqrt{100.716 + 19.723}} \quad \sqrt{t} \approx \frac{-43.2}{\sqrt{120.439}} \quad \sqrt{t} \approx \frac{-43.2}{10.979} \quad \sqrt{t} \approx -3.937$$

Розрахунки коефіцієнту Пірсона на підставі даних за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге

Нижче ми вказали кроки для прикладу того, як ми вираховували коефіцієнт Пірсона.

1. **Впорядкування даних.** Спершу нами були впорядкувати дані, щоб полегшити подальші розрахунки. Дані для експериментальної та контрольної груп з методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге ми організували у порядку зростання.
2. **Розрахунок середнього балу.** Далі ми розрахувати середній бал для кожної групи через підсумовування всіх балів і поділу суми на кількість осіб, які приймали участь в опитуванні по даній методиці.
 - a. Середній бал для експериментальної групи становить 229,97.
 - b. Середній показник для контрольної групи - 230,03.
3. **Відняти середнє значення з кожної опитуваної особи.** Ми зробили усереднення по кожні опитуваній особі для обох груп, що дало нам змогу знайти відхилення кожного балу від середнього значення.
4. **Піднесення відхилення до квадрата.** Оскільки відхилення від середнього значення підноситься до квадрата, то ця дія проведена нами для необхідності подальших розрахунків.
5. **Обчислення суми квадратів відхилень для кожної групи.** Суму квадратів відхилень для кожної групи ми розрахували шляхом підсумовування квадратів усіх відхилень.

a. Сума квадратів для експериментальної групи становить 141345,49.

b. Сума квадратів для контрольної групи 142205,70

6. Обчислення добутку відхилень для кожної пари спостережень.

Для кожної пари спостережень (одна з експериментальної групи та одна з контрольної групи) нами обчислено добуток відхилень від середнього значення.

7. Обчислення суми добутків відхилень. Добутки всіх відхилень нами додаються, щоб отримати суму відхилень: 139608,15.

8. Розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона. Коефіцієнт кореляції Пірсона нами був розрахований для кожної групи за формулою суми добутків відхилень та суми квадратів відхилень:
$$r = 139608,15 / \sqrt{(141345,49 * 142205,70)} = 0,9203$$

Паспорт методики визначення рівня стресу (по В. Ю. Щербатих)

ПАРАМЕТРИ	ОПИС ПАРАМЕТРІВ
Автор	В. Ю. Щербатих
Повна назва методики	Тест визначення рівня стресу (по В. Ю. Щербатих)
Рік створення	-
Призначення методики	Визначити рівень проявів стресу (інтелектуальні, поведінкові, емоційні, фізіологічні)
Віковий діапазон	-
Опис	Надаються ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. За наявність у себе однієї з інтелектуальних та поведінкових ознак – ставте собі 1 бал; емоційних – 1.5 бала, а фізіологічних – 2 бали

Опис методики визначення рівня стресу (по В. Ю. Щербатих)

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу.

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми

5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
- 10.Порушення логіки, сплутане мислення
- 11.Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
- 12.Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

Поведінкові ознаки стресу.

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
- 10.Низька продуктивність діяльності
- 11.Порушення сну або безсоння
- 12.Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми.

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву

6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми.

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

Результати.

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66. Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній. Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований

Продовження додатку Г

за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася. Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу. Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу. Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

Розрахунки за методикою визначення рівня стресу (по В. Ю. Щербатих)

Спочатку ми обчислили стандартне відхилення для експериментальної групи. Для цього ми вирахували квадрати відхилень від кожного значення до середнього:

- $\sqrt{(8 - 14.7)^2 = (-6.7)^2 = 44.89}$
- $\sqrt{(19 - 14.7)^2 = (4.3)^2 = 18.49}$
- $\sqrt{(4 - 14.7)^2 = (-10.7)^2 = 114.49}$
- $\sqrt{(33 - 14.7)^2 = (18.3)^2 = 335.29}$

Після цього ми знайшли суму цих квадратів: $\sqrt{44.89 + 18.49 + 114.49 + 335.29 + \dots}$.

Далі ми обчислили стандартне відхилення для експериментальної групи. Для цього ми обчислили квадрати відхилень від кожного значення до середнього значення (14.7) і просумували їх:

- $\sqrt{(8 - 14.7)^2 = (-6.7)^2 = 44.89}$
- $\sqrt{(19 - 14.7)^2 = (4.3)^2 = 18.49}$
- $\sqrt{(4 - 14.7)^2 = (-10.7)^2 = 114.49}$
- $\sqrt{(33 - 14.7)^2 = (18.3)^2 = 335.29}$

Сума квадратів відхилень дорівнює $[44.89 + 18.49 + 114.49 + 335.29 + \dots = 2364.67]$.

Поділимо суму на кількість опитуваних (30):

- $[\text{стандартне відхилення} = \sqrt{\frac{2364.67}{30}}]$
- $[\text{стандартне відхилення} \approx \sqrt{78.8223}]$
- $[\text{стандартне відхилення} \approx 8.878]$

Далі ми розрахували стандартне відхилення для контрольної групи. Для цього ми провели аналогічні обчислення, використовуючи дані з таблиці контрольної групи. Для цього ми обчислили квадрати відхилень від кожного значення до середнього значення (14.9) і просумували їх:

- $[(15 - 14.9)^2 = (0.1)^2 = 0.01]$
- $[(6 - 14.9)^2 = (-8.9)^2 = 79.21]$
- $[(34 - 14.9)^2 = (19.1)^2 = 364.81]$
- $[(11 - 14.9)^2 = (-3.9)^2 = 15.21]$

Сума квадратів відхилень дорівнює: $[0.01 + 79.21 + 364.81 + 15.21 + \dots = \text{сума}]$. Далі ми поділили суму на кількість опитуваних (30): $[\text{стандартне відхилення} = \sqrt{\frac{\text{сума}}{30}}]$.

Тепер, коли ми маємо стандартне відхилення для обох груп, ми можемо обчислити t-критерій Стьюдента за формулою.

$[t = \frac{\{\bar{X}_1 - \bar{X}_2\}}{\{\sqrt{\frac{\{s_1^2\}}{\{n_1\}} + \frac{\{s_2^2\}}{\{n_2\}}}\}}]$, де:

- (\bar{X}_1) та (\bar{X}_2) - середні значення обох груп,
- (s_1) та (s_2) - стандартні відхилення обох груп,
- (n_1) та (n_2) - кількість спостережень у кожній групі.

Далі ми підставили значення у формулу. Для нашого прикладу:

- (\bar{X}_1) (середнє значення експериментальної групи) = 14.7
- (\bar{X}_2) (середнє значення контрольної групи) = 14.9

- (s_1) (стандартне відхилення експериментальної групи) ≈ 8.878
- (s_2) (стандартне відхилення контрольної групи) ≈ 8.918
- $(n_1 = 30)$ (кількість спостережень у експериментальній групі)
- $(n_2 = 30)$ (кількість спостережень у контрольній групі)

Після цього, ми підставили ці значення у формулу та обчислили t-критерій Стьюдента.

- $$t = \frac{14.7 - 14.9}{\sqrt{\frac{8.878^2}{30} + \frac{8.918^2}{30}}}$$
- $$t = \frac{-0.2}{\sqrt{\frac{78.8223}{30} + \frac{79.479}{30}}}$$
- $$t = \frac{-0.2}{\sqrt{2.6274 + 2.6493}}$$
- $$t = \frac{-0.2}{\sqrt{5.2767}}$$
- $$t \approx \frac{-0.2}{2.2967}$$
- $$t \approx -0.087$$

Паспорт методики «Шкала психологічного стресу PSM-25»

ПАРАМЕТРИ	ОПИС ПАРАМЕТРІВ
Автор	Лемур, Р., Тессье, Р., Філіон, Ж.
Повна назва методики	Шкала психологічного стресу PSM-25
Рік створення	1984
Призначення методики	Вимірювання стресових відчуттів у соматичних, поведінкових та емоційних показниках
Віковий діапазон	18+
Опис	Оцініть стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поряд з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найточніше визначає ваші переживання

Опис методики «Шкала психологічного стресу PSM-25»

Шкала PSM-25 Лемура-Тессье-Філіона (Lemur-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Переклад і адаптацію російського варіанта методики виконано Н. Є. Водоп'яною. Мета - вимірювання стресових відчуттів у соматичних, поведінкових та емоційних показниках. Інструкція: оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч із кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найточніше визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щиро. Для виконання тесту знадобиться приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань: 1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

Підрахуйте суму балів за всіма запитаннями. Що вона більша, то вищий рівень вашого стресу. Обробка та інтерпретація результатів. Підраховується сума

Продовження додатку Д

всіх відповідей - інтегральний показник психічної напруженості (ППН).
Запитання 14 оцінюється у зворотному порядку!

Чим більше ППН, тим вищий рівень психологічного стресу.

- ППН більше 155 балів - високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації та психічного дискомфорту, необхідність застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.
- ППН в інтервалі 155-100 балів - середній рівень стресу.
- Низький рівень стресу, ППН менше 99 балів, свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

Розрахунки за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25»

Експериментальна група. Середній бал: 18.03. Стандартне відхилення: 14.06.

Контрольна група. Середній бал: 17.33. Стандартне відхилення: 13.54.

Потім скористаємось формулою для розрахунку t-критерію для незалежних вибірок:

$$t = (m1 - m2) / \sqrt{(s1^2/n1 + s2^2/n2)}, \text{ де:}$$

- $m1, m2$ - середні значення вибірок,
- $s1, s2$ - стандартні відхилення вибірок,
- $n1, n2$ - обсяги вибірок

Підставляючи значення, ми отримали:

- $t = (18.03 - 17.33) / \sqrt{((14.06^2/30) + (13.54^2/30))}$,
- $t = 0.7 / \sqrt{(198.68/30 + 183.38/30)}$,
- $t = 0.7 / \sqrt{(6.62 + 6.11)}$,
- $t = 0.7 / \sqrt{12.73}$,
- $t = 0.7 / 3.57$,
- $t = 0.196$

Продовження додатку Д

Далі ми вирахували число ступенів свободи: $n_1 + n_2 - 2 = 30 + 30 - 2 = 58$. При рівні значущості 0.05 та 58 ступенях свободи критичне значення t-критерію Стьюдента ми отримали близько 2. Отримане емпіричне значення $t=0.196$ не перевищує критичного, отже, нульова гіпотеза про рівність середніх у двох групах не відхиляється на 5% рівні значущості. Це означає, що різниця між середніми балами в експериментальній та контрольній групах статистично незначуща.

Паспорт методики «Тест кольорових виборів (ТКВ)»

ПАРАМЕТРИ	ОПИС ПАРАМЕТРІВ
Автор	Макс Люшер
Повна назва методики	Тест кольорових виборів (ТКВ)
Рік створення	1949
Призначення методики	Оцінювання психічного стану спортсмена, його емоційно-волікових характеристик, актуальних психічних переживань, напруги та працездатності
Віковий діапазон	Від 14 років
Опис	Ґрунтується на виборі кольорів з запропонованого набору. Вважається, що вибір кольорів відображає актуальні потреби, емоційний стан та особистісні характеристики людини

Опис методики Тест кольорових виборів (ТКВ) за М. Люшером

Інструкція (для психолога): «Перемішайте кольорові картки та покладіть кольором нагору. Попросіть випробуваного вибрати із восьми кольорів той, який йому найбільше подобається. При цьому потрібно пояснити, що він має вибрати колір як такий, не намагаючись співвіднести його з улюбленим кольором одягу, кольором очей тощо. Випробуваний повинен виділити найбільш приємний колір з восьми. Картку з вибраним кольором слід відкласти убік, перевернувши кольоровою стороною вниз. Попросіть вибрати з семи кольорів, що залишилися, найбільш приємний. Вибрану картку слід покласти кольоровою стороною донизу праворуч від першої. Повторіть процедуру. Перепишіть номери карток у розкладеному порядку. Через 2-3 хв знову покладіть картки колірною стороною догори і проробіть те саме. При цьому поясніть, що випробуваний не повинен згадувати порядок розкладки у першому виборі та свідомо міняти попередній порядок. Він повинен вибирати кольори, начебто вперше.

Продовження додатку Е

Інтерпретація даних. Перший вибір у тесті Люшера характеризує бажаний стан, другий - дійсне. Залежно від мети дослідження можна інтерпретувати результати відповідного тестування». В результаті тестування отримуємо вісім позицій; перша та друга – явне перевагу (позначаються + +); третя та четверта - перевага (позначаються х х); п'ята і шоста - байдужість до кольору (позначаються = =); сьома та восьма - антипатія до кольору (позначаються - -).

На підставі аналізу понад 36 000 результатів досліджень М. Люшер дав зразкову характеристику вибраних позицій: 1-а позиція відображає засоби досягнення мети (наприклад, вибір синього кольору говорить про намір діяти спокійно, без зайвої напруги); 2-а позиція показує мету, до якої прагне випробуваний; 3-я та 4-та позиції характеризують перевагу кольору та відображають відчуття піддослідним істинної ситуації, в якій він перебуває, або образ дій, який йому підказує ситуація; 5-та і 6-та позиції характеризують байдужість до кольору, нейтральне щодо нього ставлення. Вони свідчать, що випробуваний не пов'язує свій стан, настрій, мотиви з цими кольорами. Однак у певній ситуації ця позиція може містити резервне трактування кольору, наприклад, синій колір (колір спокою) відкладається тимчасово як невідповідний у цій ситуації; 7-я та 8-ма позиції характеризують негативне ставлення до кольору, прагнення придушити будь-яку потребу, мотив, настрій, що відображаються цим кольором.

Стимульний матеріал.

