МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Поліський національний університет
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Виноградова Зоя Ярославівна

УДК 159.922.7:796-053.6

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Заняття спортом як умова розвитку стресостійкості особистості підліткового віку

Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра психології.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____З.Я. Виноградова.

Керівник роботи:
Кулаковський Тарас Юрійович
кандидат психологічних наук,
доцент

Житомир – 2025

Висновок кафедри_____

за результатами попереднього захисту:_____

Протокол засідання кафедри

№___ від «___»_____2025 року

Завідувач кафедри

_____ _____ _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище, ім’я, по батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Виноградова Зоя Ярославівна захистил

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою_____

за шкалою ECTS_____

за національною шкалою_____

Секретар ЕК

_____ _____ _____

(науковий ступінь», вчене звання) (підпис) (прізвище, ім’я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Виноградова З. Я. Заняття спортом як умова розвитку стресостійкості особистості підліткового віку. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Кваліфікаційна робота зосереджена на розвитку стресостійкості у підлітків за допомогою спорту. Результати аналізу та вивчення показують, що стресостійкість є індивідуальною здатністю зберігати психологічну рівновагу у складних або незрозумілих умовах. Ця якість дає людині змогу не піддаватися паніці, об'єктивно оцінювати ситуацію та приймати обґрунтовані рішення, попри зовнішній вплив.

Регулярна фізична активність та участь у спортивних змаганнях може слугувати чинником додаткового навантаження для молодого організму, що перебуває у фазі інтенсивного розвитку. Однак, паралельно з цим, спорт є надзвичайно дієвим інструментом для посилення функціональної спроможності всіх систем тіла та сприяє глибокому становленню особистості через самовдосконалення. Заняття спортом висувають перед юною особистістю значні вимоги щодо вміння ефективно керувати власними станами, а також до розвитку психоемоційної стійкості.

Емпіричний аналіз підтвердив, що спортсмени володіють значно вищим рівнем психологічної стійкості до стресових чинників у порівнянні з індивідами, не залученими до регулярної спортивної діяльності. Їм притаманна ефективна здатність долати внутрішнє психоемоційне напруження під час зіткнення з викликами та складними обставинами, що досягається завдяки формуванню стійких механізмів адаптації та переосмисленню потенційно загрозливих факторів як менш критичних або навіть як джерел особистісного росту.

Ключові слова: стресостійкість, підлітковий вік, психоемоційні трансформації.

ANNOTATION

Vinogradova Z. Sports as a condition for the development of stress resistance of the adolescent personality. – Qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the award of a master's degree in the specialty 053 "Psychology", OPP "Practical Psychology". – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification work focuses on the development of stress resistance in adolescents through sports. The results of the analysis and study show that stress resistance is an individual ability to maintain psychological balance in difficult or incomprehensible conditions. This quality allows a person not to panic, objectively assess the situation and make informed decisions, despite external influence.

Regular physical activity and participation in sports competitions can serve as a factor of additional stress for a young organism that is in a phase of intensive development. However, at the same time, sport is an extremely effective tool for enhancing the functional capacity of all body systems and contributes to the deep development of the personality through self-improvement. Sports activities place significant demands on the young person in terms of the ability to effectively manage their own states, as well as the development of psycho-emotional resilience.

Empirical analysis has confirmed that athletes have a significantly higher level of psychological resilience to stress factors compared to individuals not involved in regular sports activities. They have an effective ability to overcome internal psycho-emotional stress when faced with challenges and difficult circumstances, which is achieved through the formation of stable adaptation mechanisms and rethinking potentially threatening factors as less critical or even as sources of personal growth.

Keywords: stress resilience, adolescence, psycho-emotional transformations.

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ 11

1.1. Психологічна характеристика підліткового віку як сенситивного періоду розвитку особистості 11

1.2. Поняття «стресостійкість» у психологічній науці: сутність, структура, чинники формування. 18

1.3. Роль фізичної активності та спорту у психічному розвитку особистості підлітка 23

1.4. Вплив занять спортом на емоційно-вольову сферу та стресостійкість підлітків 25

Висновки до 1 розділу 27

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ 29

2.1. Методичне забезпечення емпіричного дослідження стресостійкості підлітків 29

2.2. Аналіз результатів дослідження за проведеними методиками 34

2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо використання занять спортом для зниження негативного впливу стресових факторів у підлітковому середовищі 47

Висновки до 2 розділу 49

ВИСНОВКИ 51

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Світ та Україна, як її невід'ємна частина, зіткнулися з викликами двох обтяжливих років пандемії. Цей період супроводжувався низкою жорстких обмежень, режимом самоізоляції та вимушеним переходом на віддалений формат навчання, що охопив усі щаблі освітнього процесу.

Наразі ж Україна опинилася у безпрецедентно складному становищі, зумовленому повномасштабною збройною агресією російської федерації проти нашої суверенної держави. Ця агресія сформувала докорінно іншу повсякденну дійсність, що характеризується значними перепонами у функціонуванні освітньої галузі, масовими вимушеними переміщеннями населення та необхідністю регулярного перебування в укритті.

В умовах цих обставин здобувачі освіти зазнають інтенсивного психологічного навантаження та високого рівня стресу. Це має деструктивний вплив на їхнє соматичне здоров'я, психоемоційний добробут, а також призводить до суттєвого зниження академічної успішності. Внаслідок цього спостерігається послаблення когнітивної витривалості, необхідної для ефективного засвоєння матеріалу, та значне погіршення загальної якості життя.

У відповідь на складні виклики та стресові обставини, багато різних стратегій можуть виявитися продуктивними, проте саме регулярна фізична активність є одним із найдієвіших та першочергових методів. Адже вона винятково успішно нівелює негативні наслідки хронічного психоемоційного тиску та водночас забезпечує стабільне й оптимальне функціонування організму, сприяючи цілісному фізичному благополуччю.

Регулярні фізичні вправи допомагають зберігати спокій, не зациклюватися на поганих думках, а також відстежувати і розпізнавати, коли хід думок рухається в неправильному напрямку.

Більш того, фізична активність відіграє ключову роль у гармонізації психофізіологічного тонусу, ефективно регулюючи рівень внутрішньої

активності. Це означає, що вона усуває надмірну нервозність, заспокоює тривожні стани та почуття, а також відчутно перезаряджає і відновлює життєві сили організму.

Питання психологічної стійкості є одним із найактуальніших у сучасній психології спорту. Спортсмени прагнуть зберігати свою майстерність та досягати кращих результатів, що потребує від них пристосування до значних навантажень задля покращення показників у спортивній діяльності та постійної готовності до конкуренції. Щоб підтримувати мотивацію та реалізовувати свої спортивні цілі, спортсмени змушені успішно долати різноманітні внутрішні та зовнішні джерела стресу.

Отже, механізми, методики та прийоми, що сприяють формуванню стресостійкості у поєднанні з видатними спортивними досягненнями, викликають зростаючий науковий інтерес.

Якщо проаналізувати наукову літературу, то можна побачити, що стрес, стресостійкість та фізична активність як спосіб подолання стресу досліджувалися багатьма психологами, фізіологами та фахівцями з психології праці. Вивчали чинники стресу та стресостійкості: П. Б. Зільберман, Р. С. Лазарус, Ч. Д. Спілбергер, Ю. В. Щербатих, Л. М. Аболін, В. А. Бодров, О. М. Валуйко, Р. М. Грановська, О. В. Гошкодеря, Д. Грінберг, Л. Джуелл, Т. Кокс, Г. Купер і т.д. У своїх роботах дослідники відзначали, що здатність спортсменів долати стресові ситуації зменшує ризик травм. Саме тому ключовим аспектом психологічної підготовки спортсмена є розвиток його вміння справлятися зі стресом та формування навичок ефективного використання стратегій подолання труднощів.

Об’єктом дослідження є стресостійкість осіб підліткового віку.

Предмет дослідження – заняття спортом як умова розвитку стресостійкості особистості підліткового віку.

Метою дослідження є теоретично пояснити та експериментально підтвердити, як рівень психологічної стійкості до стресу впливає на те, які

методи справляння з труднощами (конструктивні чи деструктивні) обирають спортсмени у командних та індивідуальних видах спорту.

Для реалізації мети було поставлено наступні **завдання:**

1) основні проаналізувати підходи щодо вивчення особливостей стресостійкості підлітків;

2) визначити значення фізичної активності та спорту у психічному розвитку особистості підлітка;

3) емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості підлітків;

4) на основі отриманих даних розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо використання занять спортом для зниження негативного впливу стресових факторів у підлітковому середовищі

Методи дослідження: методи теоретичних досліджень включали аналіз, синтез, порівняння та узагальнення відповідної наукової літератури з проблеми. Серед психодіагностичних методів були застосовані: 1) Тест «Визначення рівня стійкості до стресів особистості» Ю. В. Щербатих; 2) «Методика комплексної оцінки проявів стресу» Ю. В. Щербатих; 3) «Опитувальник подолання стресу COPE» К. Карвер, М. Шейєр, Дж. Вейнтрауб (в адаптації О. І. Расказової, Т. О. Гордієвої, Є. Н. Осіної). Для обробки емпіричних даних були задіяні методи математичної статистики.

Емпірична база дослідження. Дослідження було проведене протягом травня-червня 2025 року у Житомирському ліцеї №31. До складу вибірки увійшли учні 9-х та 10-х класів у кількості 60 осіб.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що: уперше в межах вітчизняних психологічних досліджень комплексно проаналізовано заняття спортом не лише як фізичну активність, а як психологічний ресурс формування стресостійкості підлітків, що включає емоційний, вольовий і поведінковий компоненти. Уточнено психологічний зміст поняття “стресостійкість підлітків” з урахуванням регулярності, виду та мотивації занять спортом, що дозволило розглядати її як динамічне особистісне

утворення, чутливе до цілеспрямованого впливу фізичної активності. Емпірично доведено взаємозв’язок між систематичними заняттями спортом і рівнем розвитку саморегуляції, емоційної стабільності та наполегливості підлітків як ключових показників їхньої стресостійкості. Розроблено та апробовано психолого-педагогічні рекомендації щодо використання занять спортом як превентивного засобу зниження негативного впливу стресових факторів у підлітковому середовищі.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота включає такі структурні елементи: вступ, два розділи, висновки до кожного розділу, загальні висновки та список використаної літератури. Загальний обсяг роботи становить 57 сторінок. Бібліографічний список налічує 40 джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

1.1. Психологічна характеристика підліткового віку як сенситивного періоду розвитку особистості

Розвиток підлітків є об'єктом значного інтересу для фахівців з різних сфер, серед яких психологія, соціологія та педагогіка. Цей інтерес пояснюється кількома причинами. По-перше, підлітковий вік – це важливий період у житті людини, під час якого закладаються основні риси характеру, визначаються життєві цінності та формуються плани на майбутнє. По-друге, сучасні суспільні та культурні зміни, такі як глобалізація, розвиток інформаційних технологій і швидкі зміни в суспільстві, впливають на процес розвитку підлітків. Це, в свою чергу, вимагає перегляду наявних підходів до вивчення цього етапу життя [38].

Підлітковий період характеризується суттєвими змінами в різних аспектах: фізичному, когнітивному, емоційному та соціальному. Це є часом активного формування ідентичності, утвердження власної особистості, становлення світогляду та системи цінностей. Водночас підлітки стикаються з численними труднощами, такими як вплив ровесників, потреба у прийнятті відповідальних рішень та пошук свого призначення в соціумі.

У вітчизняній психології вивчення підліткового віку має давню історію. Вагомий внесок у цю галузь зробили такі науковці, як Г.С. Костюк, І.Д. Бех, М.Й. Боришевський, С.Д. Максименко та інші. Нині актуальним завданням є пошук нових способів підтримки підлітків у процесі їхнього дорослішання. Одним із таких способів є фасилітативна взаємодія, яка спрямована на створення умов для самостійного розвитку, самопізнання та особистісного становлення юнаків. Досвід застосування фасилітативних методик у різних країнах світу підтверджує їхню

ефективність у покращенні соціальних навичок, формуванні позитивного ставлення до себе та підвищенні психічної стійкості молоді.

Підлітковий вік, що зазвичай охоплює вік від 11 до 17 років, є етапом переходу від дитинства до зрілості [1, 33]. Цей період характеризується значними змінами у всіх аспектах формування людини. Він, іноді визначений як час значних потрясінь, супроводжується глибокими фізичними, розумовими, емоційними та соціальними змінами, які закладають основу дорослої особистості та впливають на її подальше становлення. Усвідомлення цих особливостей є ключовим для пояснення реакцій підлітків на різні життєві ситуації, зокрема, на стресові обставини, таких я війна.

Підлітковий вік значною мірою характеризується пубертатним періодом, що супроводжується інтенсивним фізичним розвитком та статевим дозріванням. Ці зміни, викликані гормональними перебудовами організму, впливають не лише на тілесну будову, а й на психологічний стан молодої людини [2, 28]. Перетворення у зовнішньому вигляді, розвиток вторинних статевих ознак та гормональні коливання можуть спричиняти емоційну нестійкість, підвищену чутливість, часті зміни настрою та складнощі у самосприйнятті. Молоді люди можуть болісно реагувати на зауваження щодо їхньої зовнішності, хвилюватися через невідповідність уявним ідеалам та порівнювати себе з однолітками. Тому важливо, щоб дорослі виявляли розуміння до цих переживань та надавали підтримку підліткам у формуванні здорового сприйняття власного тіла.

У підлітковому віці мислення людини зазнає суттєвих змін. За теорією Піаже, спосіб мислення підлітка переходить від оперування конкретними речами до здатності розмірковувати про абстрактні поняття [3, 36]. Це означає, що вони починають мислити про загальні ідеї, можуть висувати припущення, робити логічні висновки та аналізувати складні думки. Вони здатні розглядати різні погляди, критично оцінювати інформацію та формувати власне розуміння світу. Проте, важливо

пам'ятати, що цей процес може супроводжуватися так званим «підлітковим егоцентризмом» - переконанням у власній унікальності та невразливості, що може ускладнювати прийняття дійсності та пристосування до нових обставин.

Підлітковий період зазвичай характеризується підвищеною емоційністю, імпульсивністю та нестабільністю настрою [4]. Емоційні прояви підлітків можуть бути непередбачуваними, інтенсивними та суперечливими. Це зумовлено гормональними змінами, розвитком самосвідомості та пошуком власної ідентичності. Підлітки відчувають широкий спектр емоцій – від радості та захоплення до смутку, гніву та тривоги. Наприклад, війна може викликати у них цілий комплекс почуттів: горе, відчуття втрати, страх, гнів, вину, сором, розгубленість. Важливо розуміти, що такі емоції є нормальною реакцією на стресову ситуацію, і необхідно надавати підліткам можливість виражати свої почуття у безпечному середовищі.

Василь Олександрович Сухомлинський, визначний український педагог і гуманіст XX століття, глибоко вивчав психологію дітей та підлітків. Він добре розумів складність і суперечливість цього вікового періоду, вважаючи його ключовим етапом інтенсивного формування особистості, становлення світогляду та етичних цінностей. У своїх працях Сухомлинський не лише розкрив основні риси підліткового віку, а й окреслив ряд внутрішніх протиріч, які є рушійною силою цього процесу [1].

Однією з внутрішніх суперечностей підліткового віку є [10]:

1.Моральний максималізм у поєднанні з недостатнім соціальним досвідом: підлітки характеризуються прагненням до ідеальної справедливості та глибоко сприймають будь-які вияви нечесності чи кривди. Вони схильні рішуче обстоювати власні переконання, проте їм нерідко бракує життєвого досвіду для неупередженого аналізу непростих обставин і обрання оптимальних шляхів вирішення проблем. Така

невідповідність може зумовлювати виникнення розбіжностей із довколишніми, глибоких розчарувань і значних емоційних напружень.

2.Потяг до самостійності та неприйняття авторитарності: підлітки виявляють значну потребу в самовизначенні, прагнуть незалежності та автономії. Вони бажають, щоб їхні погляди були враховані, а також брати участь у прийнятті рішень, що стосуються їхнього життя. Будь-які спроби обмежити їхню свободу або нав'язати зовнішній контроль сприймаються ними негативно та можуть викликати спротив.

3. Прагнення до самоствердження та обмеженість можливостей: у підлітковому віці формується сильне прагнення до самореалізації, досягнення успіху та суспільного визнання. Підлітки бажають проявити себе та знайти своє місце у світі. Проте їхні можливості часто обмежені об'єктивними факторами, такими як брак досвіду, знань, матеріальних ресурсів або соціальний статус. Це може призводити до розчарування, невпевненості та конфліктів.

4. Потреба у підтримці та небажання її визнавати:незважаючи на показну самостійність, підлітки відчувають потребу в підтримці та розумінні з боку дорослих, особливо батьків і педагогів. Їм важливі поради, емоційна теплота, схвалення та заохочення. Однак вони не завжди усвідомлюють цю потребу і можуть навіть заперечувати її, побоюючись втратити незалежність або виглядати слабкими в очах однолітків.

5. Різноманіття бажань та обмеженість ресурсів: у підлітковому віці розширюється коло інтересів, з'являються нові прагнення та мрії. Підлітки бажають багато чого досягти, спробувати себе в різних ролях і отримати різноманітні враження. Однак їхні енергія, час та можливості є обмеженими. Це може призводити до перевантаження, розпорошення сил та труднощів у визначенні пріоритетів.

6. Ідеалізм та сумніви в його здійсненності: підлітки схильні до ідеалізації світу, людей і себе. Вони вірять у можливість абсолютної справедливості, добра та краси. Проте зіткнення з реальністю, її

протиріччями та недосконалістю може викликати розчарування, сумніви в досяжності ідеалів, а іноді й цинізм.

7. Заперечення егоїзму та прояви індивідуалізму: підлітки часто критикують егоїзм, наголошуючи на важливості колективізму, взаємодопомоги та співпереживання. Однак у їхній власній поведінці можуть проявлятися індивідуалістичні тенденції, пов'язані з пошуком власного "Я", бажанням виділитися та довести свою унікальність. Це може призводити до конфліктів, нерозуміння та почуття самотності.

8. Прагнення до знань та поверховість у навчанні: у підлітковому віці істотно розширюється коло пізнавальних інтересів, зростає бажання пізнавати світ та освоювати нові знання. Проте пізнавальна активність підлітків може бути непостійною, вибірковою та значною мірою залежати від їхніх уподобань і настрою. Це може виявлятися у поверховому ставленні до навчання, небажанні виконувати рутинні завдання та прагненні до легких шляхів отримання інформації.

9. Романтизм та жорсткість: підлітковий вік є періодом першого закохання, романтичних уявлень та інтенсивних емоційних переживань. Підлітки схильні до ідеалізації об'єктів своїх симпатій. Водночас їм притаманна деяка жорсткість, іронічне ставлення до проявів ніжності та сентиментальності, а також бажання приховати справжні почуття за маскою байдужості або навіть агресії.

Внутрішні протиріччя, властиві підлітковому віку, свідчать про багатогранний та інтенсивний процес становлення особистості. Вони виступають рушійною силою для розвитку, але водночас можуть бути джерелом потенційних труднощів. В. О. Сухомлинський наголошував на важливості підтримки підлітків у розумінні цих суперечностей, пошуку ефективних шляхів їх розв'язання та формуванні збалансованої й інтегрованої індивідуальності [1, 35, 37].

Проблематика підліткового періоду: сучасний погляд**

Сучасна психологія розглядає підлітковий вік як етап значних змін та викликів, що тісно пов'язані з культурними чинниками [2, 3]. Внутрішні суперечності, виокремлені Сухомлинським, призводять до виникнення низки проблем, з якими можуть стикатися підлітки:

✓ Труднощі у взаємодії із зовнішнім світом: ускладнення у спілкуванні з однолітками, конфліктні ситуації в освітньому закладі, виклики, пов'язані з біологічним дозріванням, когнітивним розвитком, соціальними очікуваннями та адаптацією, негативний вплив з боку ровесників, кібербулінг.

✓ Складні відносини в родині: непорозуміння з батьками, міжособистісні конфлікти в сім'ї, наслідки розлучення батьків, ускладнення у спілкуванні з братами та сестрами, випадки домашнього насильства.

✓ Пізнавальні та поведінкові порушення: складність у навчанні, проблеми з концентрацією уваги, зниження мотивації до здобуття знань, прояви імпульсивності, агресії, ризикованої поведінки, формування залежностей (ігрової, інтернет-залежності, наркоманії).

✓ Емоційні дисбаланси: різкі зміни настрою, підвищена чутливість, дратівливість, тривожні стани, депресивні прояви, відчуття самотності, занижена самооцінка, кризи ідентичності, різні страхи.

✓ Порушення розвитку та розлади особистості: формування деструктивних рис характеру, девіантна поведінка, розлади харчової поведінки, психосоматичні захворювання.

✓ Порушення фізичного стану: проблеми зі здоров'ям, зумовлені інтенсивним фізичним розвитком та гормональними змінами (наприклад, раннє статеве дозрівання), порушення режиму сну та харчування.

У період дорослішання посилюється важливість соціальних взаємодій та вплив ровесників. Значущі групи оточення є ключовими у становленні моральних принципів, правил поведінки та усвідомлення себе у підлітків. Спілкування з ровесниками допомагає розвивати

комунікативні здібності, вміння співчувати та працювати разом. Водночас, вони часто піддаються пристосуванству та впливу оточення, що може виявлятися у бажанні не відрізнятися від інших, погоні за трендами та інтересі до небезпечних вчинків [8].

Головним завданням юності є становлення ідентичності – цілісного уявлення про себе як індивідуальність, яка має власні погляди, життєві принципи та бачення свого шляху. Підлітки сміливо пробують різні суспільні ролі, манери поводження та спільноти, намагаючись визначити своє становище у світі та усвідомити свою сутність. Цей довготривалий процес є часто неоднозначним і може включати періоди невпевненості та складних роздумів.

Родина є основним соціальним оточенням, яке надає підлітку відчуття захищеності, турботи, приналежності та є суттєвим чинником його формування. Методи виховання батьків, загальна атмосфера в родині та якість стосунків між її членами значною мірою формують ставлення до себе, самовпевненість та вміння взаємодіяти у суспільстві підлітка.

Підлітки є особливо чутливими до чинників стресу, таких як розпад шлюбу батьків, суперечки в родині, труднощі з навчанням або вплив ровесників. Своєчасне виявлення труднощів та надання психологічної допомоги є ключовими чинниками для вдалого пристосування підлітків до викликів цього етапу життя. Важливо забезпечити для підлітка атмосферу взаєморозуміння та захищеності, де він матиме змогу щиро ділитися своїми почуттями та знаходити потрібну підтримку.

Підлітковий вік є ключовим етапом для становлення ідентичності – складного поняття, яке охоплює усвідомлення власної унікальності, системи цінностей, життєвих поглядів, прагнень та планів на майбутнє [19]. Цей процес є важливим завданням підліткового періоду, адже від його успішного вирішення залежить подальша адаптація до дорослого життя, обрання професії, побудова стосунків та загальний психічний стан людини.

Формування ідентичності – це активний та динамічний процес, у якому підліток проходить через різні фази, описані Джеймсом Марсіа [20]: дифузія (відсутність чітких уявлень про себе), мораторій (активний пошук та експериментування), передчасна ідентифікація (засвоєння готових ідентифікацій від авторитетних дорослих) та досягнута ідентичність (свідомий вибір та інтеграція різних аспектів власного «Я»).

Ключову роль у цьому процесі відіграє розвиток самоусвідомлення – здатності особистості до внутрішнього осмислення, самопізнання, аналізу власних вчинків та самооцінки. У підлітковому віці самоусвідомлення виходить на якісно новий рівень, характеризуючись зростанням глибини, деталізації та критичності. Підлітки починають активно міркувати над своїми психологічними особливостями, мотивами та поведінкою, створюючи свою «Я-концепцію» – цілісну сукупність уявлень про себе. «Я-концепція» включає в себе різні складові: фізичне «Я» (уявлення про свою зовнішність), когнітивне «Я» (уявлення про свої розумові здібності), емоційне «Я» (усвідомлення власних почуттів) та соціальне "Я" (сприйняття себе в системі суспільних ролей та взаємин).

Підлітки стають більш чутливими до оцінок оточуючих, особливо своїх однолітків, що свідчить про зростання важливості соціального визнання та відчуття приналежності до певної групи. Вони прагнуть бути прийнятими та здобути визнання у своєму соціальному колі, що може позначатися на їхньому самосприйнятті та поведінці. Процес формування ідентичності в підлітковому віці є мінливим і часто суперечливим, супроводжуючись періодами невпевненості, вагань та внутрішніх протиріч [20].

1.2. Поняття «стресостійкість» у психологічній науці: сутність, структура, чинники формування.

У сучасній психологічній науці концепція «стресостійкості» інтерпретується неоднозначно. Відсутність уніфікованого визначення

зумовлює розмаїття підходів до її осмислення. Загалом, під цим феноменом прийнято розуміти властивість індивіда ефективно протистояти дії стресогенних факторів, зберігаючи при цьому емоційний баланс, спроможність до продуктивної діяльності та внутрішню гармонію [23].

Даний феномен також окреслюється як індивідуальна спроможність підтримувати психологічну рівновагу в умовах підвищеної складності або непередбачуваності. Ця характеристика дозволяє індивіду уникати панічних реакцій, об'єктивно оцінювати ситуацію та приймати раціональні рішення попри зовнішній тиск.

Крім того, стресостійкість трактується як спроможність індивіда продуктивно функціонувати в умовах високої динаміки та багатозадачності, зокрема — здійснювати діяльність в умовах часового дефіциту, одночасно оперувати кількома завданнями та забезпечувати належний рівень організації їх виконання [6].

Завдяки наявності розвиненої стресостійкості індивід підтримує психологічну рівновагу та ефективність функціонування навіть за умов критичних обставин, що в довгостроковій перспективі сприяє реалізації життєвих цілей. Одночасно забезпечується адаптація до значних навантажень без деструктивних наслідків для соматичного та ментального здоров'я.

Психоемоційні навантаження можуть бути інтерпретовані як неминучі перешкоди або ключові етапи, які необхідно долати. Процес їхнього розв'язання може відбуватися як швидко та необтяжливо, так і повільно та з труднощами, проте їхня повна елімінація є фактично неможливою. Кожна особа упродовж свого існування зустрічається зі стресогенними ситуаціями. Сам по собі стрес являє собою природну адаптивну реакцію біологічної системи на інтенсивні екзогенні чи ендогенні стимули.

В умовах сучасності стрес трансформувався у повсюдне явище, що є невід'ємною складовою повсякденного існування індивіда. Регулярно виникають ситуації, які дестабілізують психоемоційну рівновагу: від технічних збоїв та соціальної напруги до міжособистісних конфліктів і труднощів у транспортній системі. Сукупність цих обставин поступово позначається на ефективності діяльності, загальному самопочутті та на загальному психічному стані особистості [7].

У відповідь на дію стресогенних чинників організм переживає внутрішнє напруження, що часто виходить за межі свідомого контролю. Ця реакція маніфестує себе як у фізіологічних, так і в психологічних проявах.

Фізіологічні ознаки стресового стану включають:

- ✓ посилене потовиділення;
- ✓ прискорення серцевого ритму (тахікардія);
- ✓ відчуття сухості в ротовій порожнині;
- ✓ зміна кольору шкірних покривів (блідість або гіперемія);
- ✓ спазматичні явища у шлунково-кишковому тракті;
- ✓ підвищений м'язовий тонус;
- ✓ підвищення артеріального тиску;
- ✓ порушення сну (інсомнія);
- ✓ часті або рецидивуючі головні болі;
- ✓ зниження або повна відсутність апетиту;
- ✓ значні коливання маси тіла.

Психологічні прояви стресу включають: утруднене зосередження уваги, погіршення пам'яті, зниження ефективності в діяльності, відчуття невдоволення собою або результатами власної роботи, підвищену чутливість до критики, тривогу та дратівливість, емоційне виснаження, нерішучість і відсутність впевненості, а також втрату внутрішніх орієнтирів чи сенсу існування.

Людський організм реагує на зміни життєвих умов за допомогою стресу, який слугує адаптивним захисним механізмом.

Теорія резилієнтності

Цей підхід аналізує, чому деякі люди здатні успішно долати стресові ситуації та несприятливі обставини, тоді як інші демонструють більшу схильність до негативного впливу. Основна увага цієї концепції приділяється як особистісним особливостям, так і зовнішньому середовищу, що впливають на здатність протистояти труднощам [1, 32].

Теорія саморегуляції

Ця теорія зосереджується на уявленні про внутрішню стабільність особистості та її здатність до самоконтролю. Вона також підкреслює важливість використання індивідуальних ресурсів для ефективного подолання життєвих викликів та підтримання загального психологічного добробуту [26].

Дослідники, що вивчали стресостійкість у підлітків:

Річард Лазарус, американський вчений, розробив важливу теоретичну концепцію стресу. У своїх дослідженнях він зосереджував увагу на тому, як індивід оцінює стресову ситуацію, і як це сприйняття впливає на його здатність успішно долати виклики [12].

:

Елізабет Лойер – канадська психологиня, що займається вивченням психології дітей та підлітків. Вона досліджувала, як молоді люди реагують на стрес та які методи використовують для його подолання [13].

Сьюзен Кобіс – американська вчена, яка вивчала психологію адаптації молодих людей. Її роботи зосереджені на тому, як стрес впливає на загальний психічний та емоційний стан і здоров'я підлітків [14].

Анна Фрейд – австрійська представниця психоаналізу, дочка Зигмунда Фрейда. Вона досліджувала розвиток особистості в підлітковому віці, а також вивчала, як свідомість молодих людей реагує на складні ситуації та пристосовується до них [15].

Визначення стресостійкості з позицій різних наукових шкіл:

З погляду когнітивної психології, стресостійкість – це вміння людини аналізувати напружені ситуації, співвідносячи їх зі своїми можливостями, змінювати їхню інтерпретацію та розробляти ефективні методи для їхнього подолання. Річард Лазарус підкреслює, що те, як ми сприймаємо джерела стресу, є вирішальним для вибору способів боротьби з ними [27].

На переконання психоаналітика Анни Фрейд, стресостійкість виявляється у здатності людини застосовувати зрілі механізми психологічного захисту (наприклад, сублімацію – перенаправлення енергії, або раціоналізацію – логічне пояснення), що допомагає їй пристосовуватися до зовнішніх труднощів, не завдаючи шкоди своєму психічному стану [28]. Карл Роджерс вважає, що ключовою умовою стійкості до стресу є глибоке розуміння себе та самоприйняття [29].

У сучасних умовах постійних соціальних та інформаційних навантажень стрес часто виступає як природна пристосувальна реакція на зовнішні подразники. Його головне завдання – мобілізувати внутрішні ресурси організму, щоб підтримувати стабільність та забезпечувати ефективну роботу [30].

Стресостійкість охоплює не тільки вміння впоратися зі стресовими факторами, але й гнучкість мислення, формування адаптивних механізмів, здатність до емоційного самоконтролю та витривалість до психологічних навантажень.

Наявність стійкості до стресу має важливе захисне значення для психіки. Людина з високим рівнем стресостійкості краще пристосовується до оточуючого середовища та успішніше долає негативні впливи. Як зазначив Володимир Леві: «Важко уявити особистість, яка б повністю уникнула всіх труднощів. Проблеми – це невід'ємна частина нашого існування. Головне – усвідомити їхню присутність» [24].

1.3. Роль фізичної активності та спорту у психічному розвитку особистості підлітка

Фізичні вправи ефективно сприяють як запобіганню, так і подоланню стресових розладів. На психологічному та поведінковому рівнях, заняття спортом є дуже корисними для підлітків, допомагаючи їм:

✓ організувати свою діяльність;

✓ відчути контроль над обставинами, чого часто бракує під час стресу;

✓ підвищити самооцінку та впевненість у собі.

Заняття фізичною культурою і спортом приносять радість і задоволення від досягнутих результатів. Підлітки набувають цілеспрямованості та мотивації, звільняючись від почуття безнадії, пасивності, відмови від дій та негативних думок. У стресових ситуаціях відбуваються фізіологічні зміни, які потребують часу для стабілізації. Саме в цей період фізична активність позитивно впливає на психологічний стан підлітка, дозволяючи пережити негативні емоції, не концентруючись на тривожних та виснажливих думках [5].

Вправи також впливають на психіку підлітків наступним чином:

✓ підвищують самооцінку завдяки фізичному розвитку та покращеному сприйняттю власного тіла.

✓ сприяють більш позитивному ставленню з боку оточуючих.

✓ збільшують життєвий тонус.

✓ підвищують працездатність.

✓ полегшують депресивні стани та зменшують рівень тривожності.

✓ удосконалюють здатність керувати власним життям.

✓ стимулюють синтез ендорфінів, що покращує настрій, ефективно знімає стрес, усуває негативні стани, викликані навчальним навантаженням, та сприяє розвитку стійкості.

Регулярна фізична активність може знизити негативний вплив стресових факторів на успішність у навчанні, підкреслюючи важливість

фізичної культури в освітньому процесі. Фізкультура, порівняно з іншими видами спорту, виявляється менш чутливою до стресу.

Фізична активність формує у підлітків основи психологічної стійкості (резильєнтності), знижуючи тривожність та сприяючи формуванню реалістичного уявлення про себе. Важливе значення має практика постановки досяжних цілей, оскільки нереалістичні очікування можуть посилювати стрес [9].

Підвищення індивідуальної стресостійкості завдяки заняттям фізичною культурою має бути однією з головних цілей таких занять. Для цього необхідно обирати види діяльності, які враховують індивідуальні особливості кожного учня та дозволяють відстежувати ознаки фізіологічного стресу. Такі систематичні заняття ефективніші за разові тренування.

Збереження та захист психічного здоров'я — прямий обов'язок кожної людини. Одним із ключових завдань є зміцнення здоров'я, підтримка та підвищення працездатності. Фізичні вправи впливають на різні аспекти життєдіяльності, допомагаючи адаптуватися в суспільстві, адекватно реагувати на стрес та підтримувати міцне здоров'я. Часті заняття спортом знімають стрес та допомагають утилізувати надлишок стресових гормонів. Добре спланована програма фізичних вправ і спорту допомагає кожній людині досягти більшого, набути впевненості, подолати труднощі, розвинути рішучість та наполегливість [18].

Фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів (гормонів гарного самопочуття), які позитивно впливають на емоційний стан. Найбільш ефективними є фізичні вправи та спорт на свіжому повітрі. Це пояснюється тим, що перебування на сонці стимулює вироблення серотоніну, що також покращує настрій.

Провідне місце у боротьбі зі стресом займає дихальна гімнастика: рекомендується рахувати до 10, повільно вдихати через ніс, затримувати

дихання, видихати через ніс, розтягувати все тіло протягом п'яти вільних вдихів, а потім зробити глибокий вдих і видих.

Отже, з усього вищезазначеного випливає, що фізична активність позитивно впливає на здатність людей долати стрес. Зміцнення життєстійкості – це складне і постійне завдання для особистості, тіла та емоційного стану. Навчальний тиск, перевантаження інформацією та труднощі у спілкуванні з однолітками є чинниками, які призводять до того, що у більшості підлітків розвиваються проблеми зі здоров'ям, такі як стрес і порушення сну. Регулярні фізичні вправи допомагають подолати ці негативні явища, а також сприяють набуттю багатьох необхідних умінь та знань [31, 39, 40].

1.4. Вплив занять спортом на емоційно-вольову сферу та стресостійкість підлітків

Так як і діяльність формується під впливом психічних процесів людини, так і ці процеси формуються під впливом діяльності. Зважаючи на таку взаємну обумовленість, ми вважаємо доцільним згадати про можливості розвитку емоційно-вольової регуляції особистості в контексті спортивної діяльності. Дійсно дії, повторювані регулярно і у великій кількості, провокують в організмі і психіці людини процеси адаптації для їх постійного і продуктивного виконання. У спорті така потреба до адаптації підкріплюється змагальною складовою.

Під час загальних функціональних тренувань вплив відбувається не лише на фізичні показники спортсмена. В залежності від характеру спорту формуються різні психологічні патерни та навички. Такі патерни та навички хоч і є важливими, але часто можуть призвести до проблем через відсутність системного підходу до їх формуванні. Їхня помилковість може проявитися у критичний для спортсмена час (перед змаганням, зважуванням тощо). Щодо важливості системного підходу у вихованні емоційно-вольової регуляції в різні вікові періоди пишуть ряд

авторів.Окремі тренінгові заняття, які пізніше підкріплюються практикою, обговоренням, рефлексії повністю виправдовують себе і допомагають людині вправніше контролювати свої почуття. За таких занять не тільки продуктивнішою стає сама діяльність людини: оскільки вона так чи інакше винаходить для себе способи впоратися с емоційними станами, то за таких тренінгів мінімізується можливість виникнення непродуктивних механізмів. [11]

Тренінг за своїм змістом має відповідати віковому періоду групи з якою він буде проводитися. Якщо у дошкільників емоційно-вольова сфера тільки починає своє формування і контроль власних дій ще не є настільки витонченим (відповідно вони потребують більш ігрової форми проведення тренінгу з відсутністю надто складних завдань), то в підлітковому віці ця сфера набуває більш вагомого значення (відповідно тут тренінг має бути більш комплексним і серйозним). Завдання тренінгової ситуації (чи це цілеспрямований тренінг, чи спортивне тренування) допомогти підлітку сформувати такі якості, що допоможуть у довгостроковій перспективі (емоційно-вольова сфера у подальших вікових періодах стане основою для формування складних світоглядних позицій) та короткостроковій (вправно вирішувати суб'єктивні проблеми у стресових ситуаціях) [16, 21].

З одного боку, тренуванням емоційно-вольової сфери має займатися спеціаліст, що освічений в цьому процесі. Він зможе дати учасникам тренінгу повнішу картину, то допомогти краще розібратися із хвилюючими питаннями. З іншого боку, тренер із фізичної та технічної підготовки сам має бути готовий до того, що його тренування мають виховувати не лише тіло, а й дух. Він може бути не глибоко обізнаний із особливостями протікання психічних процесів, проте повинен вміти засобами доступними йому тренувати їх: створювати на тренуванні ситуації наближені до змагальних, таких що вимагають від спортсмена підвищених зусиль, ставити перед спортсменом проміжні завдання на шляху до досягнення основної мети, можливо, знаходження певної форми

винагород за особливі досягнення. Регулярність та постійність таких впливів забезпечить кращу підготовку спортсмена до стресових умов, з якими він зіштовхнеться у своїй спортивній кар’єрі [22].

Різниця видів навантажень, які вимагає спорт від індивіда також грає значну роль у формуванні емоційно-вольової регуляції. Кожен вид спорту різниться своїми вимогами до людини. Так у спортивній боротьбі, наприклад, паузи чергуються із «вибуховими» моментами, що вимагає розвитку одночасно і витримки, і наполегливості із впевненістю. У боксі більш витончений підхід допомагає учасникам дійти до більш пізніх етапів змагання, це означає що витримка має поєднуватися із постійно задіяною увагою для відслідковування стану ситуації. Таким чином для покращення успішності у спорті людина має розвивати навички відповідні до свого виду спорту, чого і слід домагатися і тренеру і спортивному психологу [17].

Безперечно під час тренування фізичних показників людини відбувається і її емоційно-вольовий розвиток. Проте не слід забувати про окрему потребу у розвитку цієї сфери лише через можливість її тренування функціонально. Їй має приділяти увагу як спеціаліст із психологічного розвитку (якщо такий наявний), так і сам тренер із фізичної та тактичної підготовки. У контексті підліткового віку така підготовка дає йому можливість скерувати свої внутрішні переживання, виробити способи взаємодії із оточенням, навчитися скеровувати та контролювати себе самого.

Висновки до 1 розділу

Стресостійкість визначається як особистісна спроможність підтримувати психологічну рівновагу в умовах підвищеної складності або невизначеності. Зазначена характеристика забезпечує індивіду можливість протистояти панічним реакціям, об'єктивно оцінювати ситуацію та приймати обґрунтовані рішення попри зовнішній вплив.

В умовах постійних соціальних та інформаційних впливів стрес є природною відповіддю організму на різні подразники. Його мета – задіяти внутрішні ресурси тіла, щоб підтримувати рівновагу та ефективно функціонувати.

Стійкість до стресу означає не тільки вміння долати складні ситуації, а й гнучке мислення, здатність пристосовуватися, керувати своїми почуттями та витримувати психічні навантаження.

Регулярна фізична активність та участь у спортивних змаганнях може слугувати чинником додаткового навантаження для молодого організму, що перебуває у фазі інтенсивного розвитку. Однак, паралельно з цим, спорт є надзвичайно дієвим інструментом для посилення функціональної спроможності всіх систем тіла та сприяє глибокому становленню особистості через самовдосконалення. Заняття спортом висувають перед юною особистістю значні вимоги щодо вміння ефективно керувати власними станами, а також до розвитку психоемоційної стійкості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методичне забезпечення емпіричного дослідження стресостійкості підлітків

Дослідження проводилося на базі Житомирського ліцею №31, який виконував роль експериментальної платформи для збору фактичних даних.

У цьому дослідженні було залучено 60 учасників підліткового віку. З їх числа, 40 спортсменок віком 14-16 років мали спортивний досвід від 5 до 10 років. У цій групі 20 осіб представляли командні види спорту, як-от волейбол та футбол, тоді як інші 20 були з індивідуальних видів спорту, серед яких фігурне катання, художня гімнастика, спортивні танці та легка атлетика. У дослідженні також були задіяні дівчата того ж віку, що не практикують спорт (20 учасниць). Вибірку сформували, використовуючи онлайн-опитування на платформі Google Forms. Саме опитування на Google Forms включало в себе опис цілей та задач дослідження, а також докладні інструкції до кожної з методик.

Головною метою роботи було виявити індивідуальні відмінності в рівні стресостійкості серед підлітків, які займаються спортом. Для цього були відібрані діагностичні інструменти, які дозволяють оцінити: ступінь чутливості до стресу; обсяг пережитого стресу; ефективність особистих способів подолання стресових ситуацій.

Отримані результати опитування були систематизовані для проведення порівняльного аналізу. Завдяки застосуванню статистичних методів вдалося встановити взаємозв'язки між досліджуваними показниками та сформулювати загальні висновки про рівень стресостійкості серед школярів підліткового віку.

Для реалізації мети та завдань емпіричного дослідження ми використовували психодіагностичні методики:

1. Тест «Визначення рівня стійкості до стресів особистості» Ю. В. Щербатих;

2. «Методика комплексної оцінки проявів стресу» Ю. В. Щербатих;

3. «Опитувальник подолання стресу COPE» К. Карвер, М. Шейєр, Дж. Вейнтрауб (в адаптації О.І. Расказової, Т.О. Гордєєвої, Є.Н. Осіної);

Для обробки емпіричних даних ми використовували якісний, кількісний та статистичний аналіз.

Тест «Визначення рівня стійкості до стресів особистості» Ю. В. Щербатих

Для дослідження стресостійкості використовувався опитувальник Ю. В. Щербатих, цей опитувальник виявляє рівень стійкості людини до стресу.

В опитувальнику представлено п'ять шкал:

1. Підвищена реакція на обставини, на які людина не може вплинути (РО);

2. Схильність все надмірно ускладнювати (СУ);

3. Схильність до психосоматичних хвороб (СПСЗ);

4. Деструктивних способів подолання стресів (ДК);

5. Конструктивних способів подолання стресів (КК).

Обробка результатів:

Перші 4 пункти відображають базовий показник стресостійкості – від 20 до 200 балів. Значення цього показника не більше від 70 до 100 балів вважатиметься задовільним. 5 пункт відображає показник динамічної чутливості до стресів, для його визначення необхідно з базового результату відняти суму результатів по 5 пункту. Далі до отриманого результату додається показник 6 пункту (з + або -) залежно від вибору випробуваного. Якщо стресові ситуації менше турбують людину останнім часом, то результат буде з мінусом і підсумковий результат зменшиться, а якщо стресові ситуації наростають, то підсумковий показник стресостійкості зросте (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Середні результати за підсумками тесту

Стійкість до стресу	Норма	Підвищена чутливість до стресу
Менше 35 балів	Від 35 до 85 балів	Більше 86 балів

Інтерпретація за окремими шкалами:

Перша шкала визначає підвищену реакцію на обставини, на які ми не можемо вплинути. Середні показники – від 15 до 30 балів.

Друга шкала показує схильність все занадто ускладнювати, що може призводити до стресів. Середні показники – від 14 до 25 балів.

Третя шкала визначає схильність до психосоматичних захворювань. Середні показники – від 12 до 28 балів.

Четверта шкала визначає деструктивні способи подолання стресів. Середні показники – від 10 до 22 балів.

П'ята шкала – визначає конструктивні способи подолання стресів. Середні показники – від 23 до 35 балів.

«Методика комплексної оцінки проявів стресу» Ю. В. Щербатих

Методика комплексно підходить до вимірювання рівня стресу, враховуючи 4 види ознак, за якими в людини проявляється стрес. Зокрема стрес вимірюється за: інтелектуальними, поведінковими, емоційними та фізіологічними ознаками. Опитувальник складається з 48 питань, по 12 питань до кожної ознаки. У підрахунку балів найбільш значущими є фізіологічні симптоми – вони оцінюються по 2 бали кожне «так». Емоційні ознаки вартують 1,5 балів одне питання. А інтелектуальні та поведінкові оцінюються по одному балу за питання.

Максимальна кількість балів за групами ознак така:

Інтелектуальні – 12 балів;

Поведінкові – 12 балів;

Емоційні – 18 балів;

Фізіологічні – 24 балів.

Показник рівня стресу може коливатись від 0 до 66 балів:

5 і менше балів – вагомий стрес відсутній;

5-12 балів – помірний стрес, який можна компенсувати відпочинком;

13-24 балів – достатньо виражена напруга (стрес) на сильний стресфактор, який не вдалося компенсувати;

25-40 балів – стан сильного стресу, для успішного подолання якого рекомендується допомога фахівця;

40 і більше – найнебезпечніша стадія стресу, свідчить про виснаження запасів адаптаційної енергії.

Перевага цієї методики полягає в тому, що вона дозволяє дослідити прояви стресу одразу з кількох сторін, які узагальнюються та допомагають якомога точніше здійснити перевірку рівня стресу, що в подальшому допомагає психологу надавати більш ефективні рекомендації.

Опитувальник подолання стресу COPE» К. Карвер, М. Шейєр, Дж. Вейнтрауб (в адаптації О. І. Расказової, Т. О. Гордєєвої, Є. Н. Осіної)

Методика є адаптацією опитувальника COPE, створеного К. Карвером, М. Шейером і Дж. Вейнтраубом на основі теоретичних уявлень Р. Лазаруса і власної теоретичної моделі.

Опитувальник складається з 60 пунктів, об'єднаних в 15 шкал (відповідає оригінальній структурі опитувальника).

Вимірюються такі стратегії опанування стресу:

F1: Позитивне переформулювання і особистісний ріст (спроби переосмислити стресову ситуацію в позитивному ключі)

F2: Уявний відхід від проблеми (використання різних видів активності для відволікання від неприємних думок, пов'язаних з проблемою, наприклад, фантазування, сон)

F3: Концентрація на емоціях і їх активне вираження (фокусування на неприємних емоціях, неприємності і вираженні почуттів)

F4: Використання інструментальної соціальної підтримки (прагнення отримати пораду, допомогу або інформацію)

F5: Активне подолання (активні кроки або прямі дії, спрямовані на подолання стресової ситуації)

F6: Заперечення (відмова вірити в те, що трапилося або спроби заперечувати реальність ситуації)

F7: Звернення до релігії (звернення по допомогу до Бога, віри, релігії)

F8: Використання гумору (жарти і сміх з приводу ситуації)

F9: Поведінковий відхід від проблеми (відмова від досягнення мети, регулювання зусиль, спрямованих на взаємодію зі стресором)

F10: Стримування (очікування відповідного моменту для дій і утримання від занадто поспішних, імпульсивних дій)

F11: Використання емоційної соціальної підтримки (прагнення знайти емоційну, моральну підтримку, співчуття і розуміння)

41 F12: Використання «заспокійливих» (вживання алкоголю, лікарських засобів або наркотиків як спосіб уникнення проблеми і поліпшення самопочуття) F13: Прийняття (прийняття реальності події, стресової ситуації)

F14: Придушення/пригнічення конкуруючої діяльності (уникнення відволікання іншими видами активності і, можливо, ігнорування інших речей, з тим щоб активніше справлятися зі стресовою ситуацією)

F15: Планування (обдумування того, як діяти у важкій життєвій ситуації, розробка стратегій поведінки)

Опрацювання результатів:

До кожного питання пропонується чотири варіанти відповіді: ніколи так не роблю – 1 бал, зрідка вчиняю так – 2 бали, часто роблю так – 3 бали,

дуже часто роблю так – 4 бали Підраховуються сумарні бали за окремими підшкалами опитувальника:

F1: Позитивне переформулювання і особистісне зростання: 1, 29, 38, 59

F2: Уявний відхід від проблеми: 2, 16, 31, 43

F3: Концентрація на емоціях, активне вираження: 3, 17, 28, 46

F4: Використання інструментальної соціальної підтримки: 4, 14, 30, 45

F5: Активне подолання: 5, 25, 47, 58

F6: Заперечення: 6, 27, 40, 57

F7: Звернення до релігії: 7, 18, 48, 60

F8. Використання гумору: 8, 20, 36, 50

F9: Поведінковий відхід від проблеми: 9, 24, 37, 51

F10: Стримування: 10, 22, 41, 49

F11: Використання емоційної соціальної підтримки: 11, 23, 34, 52

F12: Використання «заспокійливих» : 12, 26, 35, 53

F13: Прийняття: 13, 21, 44, 54

F14: Придушення конкуруючої діяльності: 15, 33, 42, 55 F15: Планування: 19, 32, 39, 56 Загальний бал не підраховується.

Шкали COPE надають можливість тестувати широкий спектр продуктивних і непродуктивних копінг-стратегій, включаючи кілька видів уникаючого копінгу, схильність до «вживання ПАР», схильність звертатися до релігії в стресогенних життєвих ситуаціях, а також прагнення спиратися на соціальну підтримку в двох її формах – інструментальній та емоційній.

2.2. Аналіз результатів дослідження за проведеними методиками

У межах початкового етапу даного дослідження, з метою оцінки рівня стресостійкості, було використано діагностичний інструментарій — тест «Визначення рівня стійкості до стресів особистості» за авторством

Ю. В. Щербатих. Одержані результати було систематизовано та відображено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники індивідуальної резистентності до стресу, виміряні за допомогою методики «Визначення рівня стійкості до стресів особистості» Ю. В. Щербатих (у відсотковому вираженні)

Рівень стресостійкості	Кількість респондентів (N)					
	Г1. Командні види спорту		Г2. Індивідуальні види спорту		Г3. Не займаються спортом	
	N	%	N	%	N	%
Низький рівень	5	25	4	20	10	50
Середній рівень	4	20	9	45	6	30
Високий рівень	11	55	7	35	4	20

Аналіз даних, отриманих від учасників першої дослідної групи, засвідчив, що більшість респондентів (55%) виявили високий рівень стресостійкості; середній рівень було зафіксовано у 20% опитаних, тоді як низький рівень спостерігався у 25%. Це свідчить про те, що переважна частина досліджуваної групи (55%) характеризується значною резистентністю до стресу, що дозволяє їм ефективно справлятися з більшістю стресогенних факторів, за винятком найскладніших подій, пов'язаних переважно з життєвими випробуваннями. У контексті спортивної діяльності, зокрема підготовки до змагань, ці спортсмени демонструють успішне подолання стресових ситуацій. Ця обставина позитивно впливає на їхні спортивні досягнення.

Аналіз отриманих даних стосовно учасників другої дослідної групи виявив, що переважна більшість (45%) демонструвала середній рівень резистентності до стресу. Високі показники стресостійкості були зафіксовані у 35% респондентів, тоді як низький рівень спостерігався у

20%. Слід зазначити, що помірний рівень резистентності до стресу загальновизнано розглядається як адекватний стандарт для сучасного індивіда, який підтримує активну життєдіяльність.

Аналіз даних, отриманих у третій групі, засвідчив домінування низького рівня стресостійкості, який був виявлений у 50% учасників дослідження. Середній рівень стресостійкості було зафіксовано у 30% суб'єктів, а високий – у 20%.

Таке переважання низького рівня стресостійкості, як правило, супроводжується виникненням негативних емоційних реакцій у відповідь на складні ситуації. Зокрема, індивіди демонструють підвищену агресивність, роздратованість, емоційне напруження та тривожність. Крім того, респонденти, які характеризуються зниженою здатністю протистояти стресу, часто виявляють нетерпимість до критичних відгуків на свою адресу та схильні переживати відчуття соціальної ізоляції та самотності.

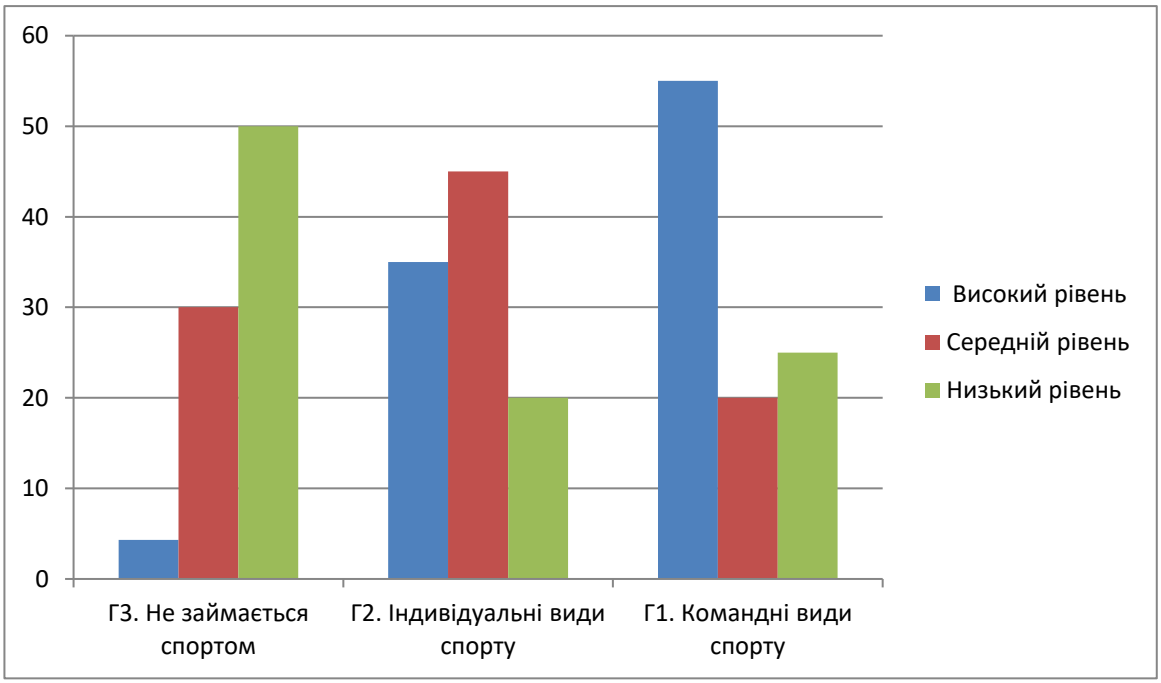

Рис.2.1. Відсотковий розподіл учасників дослідження за рівнями стресостійкості.

На основі порівняльного аналізу груп, проведеного відповідно до результатів дослідження (рис. 2.1), можна припустити, що спортсмени

характеризуються вищою впевненістю, емоційною стабільністю та спокоєм. Дослідження виявило, що спортсмени демонструють значно підвищений рівень стресостійкості порівняно з особами, які не займаються спортом, а також з тими, хто перебуває у розслабленому стані. Спортсмени з високим рівнем стресостійкості ефективно контролюють власні дії, емоційні реакції та невербальні прояви, виявляючи стриманість при зіткненні з несприятливими обставинами.

Особам, які не залучені до регулярної фізичної активності, часто властиві дезорганізованість, знижена ініціативність та труднощі з ефективним протистоянням стресовим факторам. Отже, вплив спорту на формування психологічної стійкості до стресових ситуацій є значним. Це зумовлено тим, що індивід, який систематично займається спортом, розвиває компетенції, що сприяють підвищенню його розважливості та здатності до об'єктивної оцінки як успіхів, так і поразок.

На підставі результатів діагностичної методики оцінки рівня стресу, розробленої Ю. В. Щербатих, було встановлено закономірності у прояві чотирьох рівнів стресу (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2

Таблиця проявів ознак стресу (у відсотковому вираженні)

Рівні стресу	Кількість респондентів (N)					
	Г1. Командні види спорту		Г2. Індивідуальні види спорту		Г3. Не займаються спортом	
	N	%	N	%	N	%
Інтелектуальні	1	5	2	10	7	35
Поведінкові	1	5	2	10	2	10
Емоційні	3	15	4	20	9	45
Фізіологічні	15	75	12	60	2	10

Таким чином, за результатами дослідження, у першій групі респондентів домінуючими проявами стресу є фізіологічні (75%). Емоційні ознаки становлять 15%, а поведінкові та інтелектуальні аспекти виявлені на рівні 5% кожен.

У другій групі опитаних також переважають фізіологічні симптоми стресу (65%). Емоційні прояви зафіксовані на рівні 35%, тоді як поведінкові та інтелектуальні складові становлять 10% кожна.

Натомість, у третій групі респондентів найвищий відсоток становлять емоційні прояви (45%). Інтелектуальні ознаки складають 35%, а поведінкові та фізіологічні аспекти стресу виявлені на рівні 10% кожен.

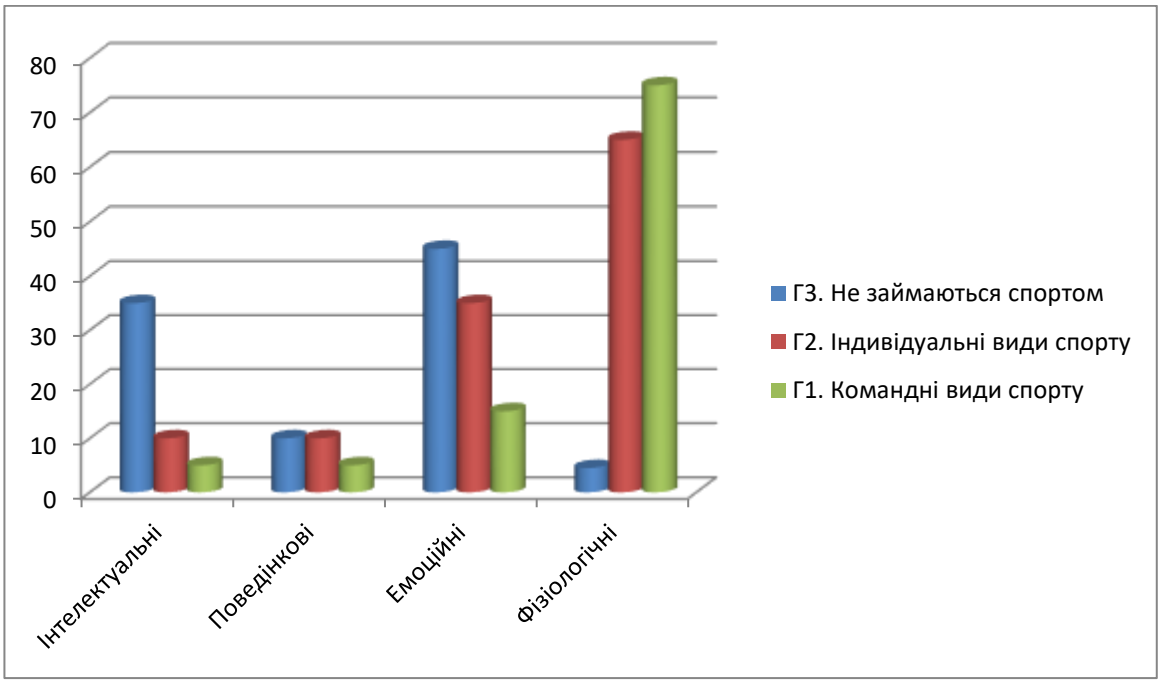

Рис. 2.2. Розподіл учасників дослідження за наявністю та видом проявів стресу (у%).

Отже, аналіз вищезазначених результатів проявів індикаторів стресу дозволяє дійти висновку, що провідною категорією ознак, які свідчать про стрес серед спортсменів (Г1, Г2), є фізіологічні маркери. Вони ідентифікуються через соматичні больові відчуття, погіршенням функціональних показників здоров'я, а також дисфункціональними

змінами та порушеннями в системах організму (рис. 2.2.). Другою за поширеністю групою проявів, що сигналізують про стрес у спортсменів, є емоційні індикатори. Останні характеризуються негативними трансформаціями емоційного фону, редукцією самовпевненості, зниженням мотивації та загального рівня задоволеності власною особистістю та якістю життя.

Третьою категорією є когнітивні прояви, що характеризуються зниженням ефективності психічних процесів та домінуванням негативного мислення. Четверту категорію становлять поведінкові симптоми, які виявляються у модифікаціях поведінкових моделей особистості, а також у змінах життєвого укладу та повсякденної рутини. Серед респондентів третьої групи, що не займаються регулярною фізичною активністю, найбільш вираженими проявами стресу були емоційні симптоми. Ця закономірність суттєво відрізняється від показників, характерних для спортивних груп. Це свідчить про те, що регулярні заняття спортом сприяють формуванню підвищеної резистентності до стресових факторів. Проте, водночас, інтенсивні та постійні фізичні навантаження можуть негативно позначатися на соматичному стані спортсменів.

З метою ідентифікації копінгових стратегій респондентів було застосовано методику «Опитувальник подолання стресу COPE». На підставі аналізу отриманих даних, було розроблено таблицю 2.3., яка ілюструє домінантні копінгові стратегії. Варто наголосити, що безпосередні розробники концепції тлумачили копінг не як стабільну модель реагування, а як еволюційний процес, що здатен трансформуватися відповідно до конкретного ситуативного контексту проблеми.

Таблиця 2.3.

Переважаючі копінг-стратегії досліджуваних

Рівні стресу	Кількість респондентів (N)		
	Г1. Командні	Г2.	Г3. Не

	види спорту		Індивідуальні види спорту		займаються спортом	
	N	%	N	%	N	%
F1: Позитивне переформулювання і особистісний ріст	1	5	7	35	4	20
F2: Уявний відхід від проблеми	-	-	2	10	-	-
F3: Концентрація на емоціях і їх активне вираження	-	-	-	-	-	-
F4: Використання інструментальної соціальної підтримки	-	-	1	5	-	-
F5: Активне подолання	4	20	6	30	1	5
F6: Заперечення	-	-	-	-	-	-
F7: Звернення до релігії	2	10	-	-	4	20
F8: Використання гумору	2	10	1	5	-	-
F9: Поведінковий відхід від проблеми	-	-	-	-	3	15
F10: Стримування	-	-	-	-	-	-
F11: Використання емоційної соціальної підтримки	10	50	-	-	-	-
F12: Використання «заспокійливих»	-	-	-	-	-	-
F13: Прийняття	-	-	-	-	1	5
F14:Придушення/пригніченн я конкуруючої діяльності	-	-	-	-	-	-
F15: Планування	1	5	3	15	7	35

За даними (табл. 3.2.), найпоширенішою стратегією серед спортсменів командних видів спорту є «Використання емоційної соціальної підтримки», що використовується у 50% випадків. Це свідчить про те, що коли спортсмени стикаються з труднощами, вони часто шукають емоційної допомоги у близьких людей або колег по команді. Фахівці у галузі спорту підкреслюють, що ефективність спортивної команди значною мірою залежить від комунікативних навичок її учасників. Рівень згуртованості команди безпосередньо впливає на здатність до емоційного регулювання як окремих гравців, так і взаємодію між ними. Аналіз наукових досліджень, присвячених командним видам спорту, показує, що середовище, в якому перебувають спортсмени, суттєво впливає на їхній емоційний стан [34]. Взаємодія та спілкування між членами команди на емоційному рівні здатні впливати на результати виступу як позитивно, так і негативно. Отже, емоційна підтримка у командних видах спорту сприяє формуванню позитивних емоційних зв'язків між партнерами. Цей механізм подолання труднощів у спортивній діяльності можна вважати ефективним, попри те, що розробники методики оцінюють його як негативний у питанні вирішення проблем.

Серед спортсменів, які спеціалізуються на індивідуальних видах спорту, домінуючим методом подолання труднощів є застосування копінгової стратегії «Позитивне переосмислення та особистісне зростання», зафіксоване у 35% опитаних. Цей показник свідчить про те, що переважна більшість респондентів не інтерпретує виклики як загрозливі чинники та не схильна до продукування ірраціональних негативних переконань або думок у стресових обставинах. Натомість, їхній підхід характеризується конструктивним переосмисленням проблемних ситуацій та, незалежно від кінцевого результату, орієнтацією на пошук можливостей для саморозвитку й удосконалення власних професійних компетенцій. Така тенденція розцінюється як сприятливий фактор, що

сприяє ефективному функціонуванню та успішній реалізації професійних завдань.

Близько однієї третини учасників другої дослідницької групи (30%) демонструють застосування копінг-стратегії «Активне подолання». Ця стратегія характеризується цілеспрямованими та безпосередніми зусиллями, спрямованими на трансформацію несприятливих обставин, а також на акумуляцію внутрішніх ресурсів для оптимізації особистісної продуктивності.

Водночас, серед респондентів, які не залучені до спортивної діяльності, домінуючою стратегією подолання стресу є «Планування» (35%). Цей підхід дає змогу упорядкувати хаотичний потік емоційної та інформаційної складових, сфокусувати увагу на сутності проблеми та її розв'язанні, що своєю чергою сприяє зниженню рівня тривоги та стресового напруження. Отже, саме цілеспрямоване планування процесу вирішення є запорукою досягнення ефективного, продуктивного та успішного результату.

Отримані результати дослідження свідчать про те, що у спортсменів командних дисциплін домінує копінг-стратегія «Використання емоційної соціальної підтримки» (50%). Натомість, серед індивідуальних спортсменів превалюють стратегії «Позитивне переформулювання і особистісний ріст» (35%) та «Активне подолання» (30%). Серед учасників, які не залучені до спортивної діяльності, найбільш типовою виявлено стратегію «Планування» (35%).

Дані, зібрані за допомогою «Опитувальника подолання стресу COPE», дозволили ідентифікувати як найбільш поширені, так і найменш використовувані копінг-стратегії серед спортсменів. Детальна інформація щодо всіх виявлених стратегій наведена у табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Копінг-стратегії респондентів, з різною частотою використання у відсотковому співвідношенні

Копінг-стратегії	Кількість респондентів (N)					
	Г1. Командні види спорту		Г2. Індивідуальні види спорту		Г3. Не займаються спортом	
	N (=16*)	%	N (=16*)	%	N (=16*)	%
F1: Позитивне переформулювання і особистісний ріст	9,54	60	10,75	67	11,1	69
F2: Уявний відхід від проблеми	7,6	47	7,25	45	8,4	52
F3: Концентрація на емоціях і їх активне вираження	7,5	47,50	8,6	54	9,3	58
F4: Використання інструментальної соціальної підтримки	8,64	54	7,5	47	9,4	59
F5: Активне подолання	9,43	59	10,3	64	10,7	67
F6: Заперечення	6,94	43	6,1	38	5,8	36
F7: Звернення до релігії	6,76	42	6,05	37,8	7,25	45
F8: Використання гумору	7,84	49	6,75	42	8,65	54
F9: Поведінковий відхід від проблеми	5,76	36	5,65	35	7,2	45
F10: Стримування	7,86	49	6,8	42,5	8,95	56
F11: Використання емоційної соціальної підтримки	12,3	76	7,55	47	9,6	60
F12: Використання «заспокійливих»	5,1	32	5,55	34,7	5,55	34,50
F13: Прийняття	7,7	49	8,3	51,8	10,4	64,50
F14:Придушення/пригнічення	7,2	44	7,3	45,6	8,45	52

конкуруючої діяльності						
F15: Планування	8,6	54	8,6	53,8	11,4	70

Аналіз даних, представлених у таблиці, свідчить, що домінуючими копінг-стратегіями серед спортсменів, які займаються командними видами спорту, є «Використання емоційної соціальної підтримки» (76%), «Позитивне переформулювання та особистісний ріст» (60%) і «Активне подолання» (59%).

Серед стратегій подолання, що характеризуються середньою частотою застосування, у спортсменів найбільш виражені «Використання інструментальної соціальної підтримки» (54%), «Планування» (54%), «Прийняття» (49%), «Стримування» (49%), «Використання гумору» (49%), «Концентрація на емоціях та їх активне вираження» (47,5%) та «Уявний відхід від проблеми» (47%).

Серед найменш популярних копінгів найбільше виділяються «Придушення/пригнічення конкуруючої діяльності» (44%), «Заперечення» (43%), «Звернення до релігії» (42%), «Поведінковий відхід від проблеми» (36%), «Використання «заспокійливих»» (32%).

Для спортсмнів, що спеціалізуються на індивідуальних видах спорту, провідними стратегіями подолання стресу ідентифіковано: «Позитивне переформулювання та особистісне зростання» (67%) та «Активне подолання» (64%). Зазначені механізми подолання визнаються високоефективними та сприяють редукції негативного впливу стресогенних чинників, що, своєю чергою, детермінує успішність у спортивній діяльності та має значну позитивну валентність для спортсменів.

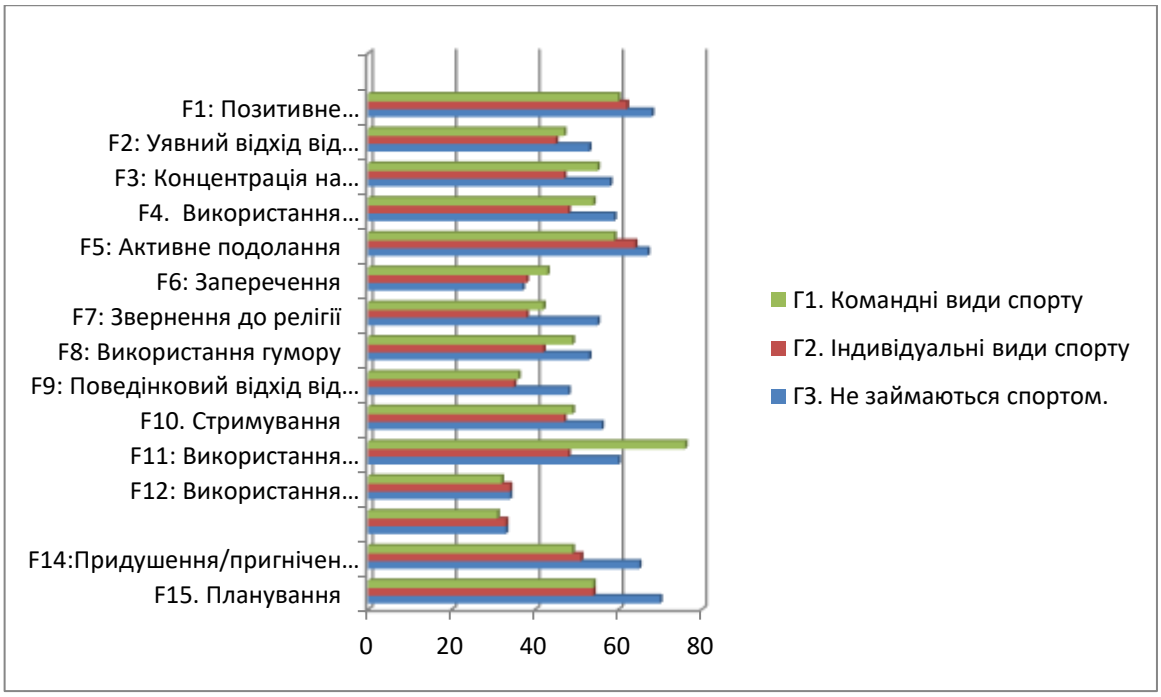

Рис. 2.3. Кількісні характеристики домінуючих копінг стратегій, притаманних учасникам дослідження.

Аналіз діаграми (рис. 2.3.) демонструє, що серед копінг-стратегій, які спортсмени використовують із середньою частотою, найвищі показники зафіксовано для наступних: «Концентрація на емоціях та їхнє активне вираження» (54%), «Планування» (53,8%), «Прийняття» (51,8%), «Використання емоційної соціальної підтримки» (47%), «Використання інструментальної соціальної підтримки» (47%), «Придушення/пригнічення конкуруючої діяльності» (45,6%), а також «Уявний відхід від проблеми» (45%).

Серед найменш поширених стратегій подолання стресу було ідентифіковано «Стримування» (42,5%), «Використання гумору» (42%), «Заперечення» (38%), «Звернення до релігії» (37,8%), «Поведінковий відхід від проблеми» (35%) та «Використання седативних засобів» (34,7%). Ці дані дозволяють припустити відсутність у респондентів виражених агресивних поведінкових патернів, схильності до зациклення на негативних емоціях, а також уникнення проблем при зіткненні зі стресовими факторами. Аналіз результатів свідчить про те, що більшість

стратегій, що застосовуються спортсменами, характеризуються помірним рівнем використання. Таким чином, спортсмени часто вдаються до застосування як адаптивних, так і дезадаптивних механізмів копінгів.

Серед індивідів, які не залучені до регулярної фізичної активності, найбільш розповсюдженими стратегіями подолання стресу є: «Планування» (70%), «Позитивне переосмислення та особистісний розвиток» (69%), «Активне вирішення проблем» (67%), «Прийняття ситуації» (64,5%) та «Залучення емоційної соціальної підтримки» (60%).

Серед копінгових стратегій, які характеризуються середньою частотою застосування, переважно виділяються такі механізми: «Використання інструментальної соціальної підтримки» (59%), «Фокусування на емоціях та їх активне вираження» (58%), «Пригнічення/Стримування» (56%), «Застосування гумору» (54%), «Психологічне дистанціювання від проблеми» (52%), «Поведінкове уникнення проблеми» (45%) та «Апелювання до релігії» (45%).

Натомість, до найменш поширених копінгових стратегій належать «Заперечення» (36%) та «Застосування седативних або аналогічних засобів» (34,5%).

Таким чином, у всіх трьох досліджуваних групах спостерігається тенденція до застосування більшості механізмів подолання зі середнім рівнем інтенсивності. При цьому, із високою частотою учасники дослідження вдаються виключно до продуктивних копінг-стратегій, які забезпечують успішне та оперативне врегулювання стресогенних факторів та складних життєвих обставин.

Відтак, можна зробити висновок, що суттєвих відмінностей у виборі та застосуванні стратегій подолання між спортсменами та неспортсменами не виявлено, оскільки всім респондентам притаманна схильність у стресових умовах діяти активно, виважено та цілеспрямовано.

2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо використання занять спортом для зниження негативного впливу стресових факторів у підлітковому середовищі

На основі аналізу результатів проведеного нами емпіричного дослідження, ми сформулювали низку пріоритетних напрямів, спрямованих на суттєве підвищення та зміцнення рівня психологічної стійкості (резилієнтності) у представників підліткового віку, а саме:

1. *Урахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей підлітків.* Принципи організації будь-якої розвивальної, навчальної чи виховної діяльності, зокрема спорту, повинні бути тісно пов'язані з глибоким розумінням та врахуванням вікових закономірностей онтогенетичного психофізичного розвитку підлітків, актуального рівня їхньої фізичної підготовленості, загального стану соматичного здоров’я, а також унікальних індивідуально-психологічних характеристик особистості. До них відносяться такі ключові параметри, як домінантний рівень емоційної реактивності (тривожності), особливості самосприйняття та самооцінки, а також визначений тип темпераменту. Застосування такого диференційованого та персоналізованого підходу має вирішальне значення, оскільки він ефективно запобігає ризику потенційного надмірного перевантаження і, відповідно, значно знижує ймовірність виникнення різноманітних негативних емоційних реакцій та дезадаптивних станів, що можуть підірвати психологічне благополуччя підлітка.

2. *Формування стійкої позитивної мотивації до занять спортом*. Крайньо важливо спрямовувати молодь, зокрема підлітків, не виключно на здобуття високих спортивних показників, а й на глибоке усвідомлення цілющої та психорегуляційної функції рухової активності. Формування внутрішньої мотивації до систематичних спортивних занять сприяє істотному зниженню рівня стресу, підвищенню задоволеності від активної

діяльності та формуванню свідомого, відповідального ставлення до власного цілісного здоров'я – як фізичного, так і ментального.

3. Створення та забезпечення сприятливого, психологічно захищеного та підтримувального освітнього простору. Спортивні заходи та тренування повинні відбуватися в атмосфері ментальної захищеності, взаємної поваги та щирої емоційної підтримки. Педагог або тренер несе відповідальність за попередження будь-яких проявів агресивної поведінки, деструктивної конкуренції та булінгу, формуючи сприятливий соціально-психологічний мікроклімат у колективі, що безпосередньо сприяє мінімізації стресогенних впливів та підвищує загальний добробут учасників.

4. Використання колективних та змагально-ігрових підходів у спортивно-руховій активності. Залучення підлітків до активних командних видів спорту, а також до рухливих ігор, що передбачають співпрацю та взаємодію, слугує потужним інструментом для послаблення психосоціальної напруженості та конфліктів. Цей підхід стимулює формування та вдосконалення комунікативних здібностей, а також вироблення гнучких навичок конструктивної співпраці. Подібний досвід колективної діяльності позитивно впливає на утвердження відчуття приналежності до соціальної спільноти, зміцнення взаємної підтримки між однолітками та підвищення рівня емоційної стійкості й психологічного благополуччя у підлітковому віці.

5. Гармонійне поєднання фізичної активності з техніками психоемоційної саморегуляції. Особливо ефективним вважається інтегрування регулярних спортивних тренувань із спеціальними релаксаційними техніками, керованими дихальними практиками, розтягувальними вправами (стретчинг) або елементами тілесно-орієнтованої терапії. Такий комплексний підхід сприяє формуванню у підлітків стійких навичок емоційної та поведінкової саморегуляції, суттєвому зниженню показників психоемоційного перевантаження та

виробленню ефективних, адаптивних стратегій протистояння стресовим ситуаціям.

6. Забезпечення регулярності та систематичності спортивних занять. Необхідно наголосити, що постійні фізичні навантаження та усталена спортивна діяльність повинні розглядатися як суттєвий елемент у системі заходів із запобігання довготривалому психоемоційному напруженню. Систематичні тренування сприятливо позначаються на психоемоційній рівновазі підлітків, зміцнюючи їхню опірність до стресових ситуацій та закладаючи фундамент для формування повноцінного та здорового способу життя.

7. Координована взаємодія педагогів, психологів та родини. Продуктивність застосування фізичних навантажень як засобу мінімізації рівня стресу значною мірою детермінується синхронізованою взаємодією педагогів, психологів-практиків та батьківської громади. Важливим аспектом є просвітницька діяльність серед батьків щодо оздоровчого та психотерапевтичного потенціалу спорту, а також їхнє активне залучення до стимулювання рухової активності молоді, що суттєво посилює ефективність загального виховного впливу.

Висновки до 2 розділу

Аналіз емпіричних даних, здобутих у ході нашого дослідження, дозволив виявити та чітко засвідчити, що індивіди, які активно залучені до спортивної діяльності, демонструють значно вищий ступінь резистентності до стресових чинників у порівнянні з тими, хто не має такого досвіду. Їхня стратегія подолання внутрішнього психоемоційного напруження, що виникає у складних ситуаціях, базується на сформованій здатності до стійкого та ефективного протистояння стресу. Це проявляється у їхній здатності переосмислювати та мінімізувати суб'єктивну значущість загрозливих чинників, і супроводжується невпинною, цілеспрямованою працею над власним самовдосконаленням та розвитком особистісних

якостей. Сам процес занурення у спортивну сферу інтерпретується спортсменами не просто як фізичне навантаження, а як цінна платформа для особистісного зростання та неперервного розвитку власних можливостей. Окрім того, колективна взаємодія та спільні заняття у спортивному середовищі відіграють ключову роль, виступаючи потужним ресурсом для зміцнення психологічної стійкості.

ВИСНОВКИ

Вивчивши та проаналізувавши значну кількість літературних джерел із зазначеної теми можна прийти до наступних висновків та узагальнень:

1. Концепція стресостійкості в сучасній психології означає здатність індивіда ефективно протистояти стресогенним факторам, зберігаючи емоційний баланс, продуктивність та внутрішню гармонію, що дозволяє приймати раціональні рішення в умовах складності чи непередбачуваності. Стрес, який став повсюдним явищем через сучасні навантаження (технічні збої, соціальну напругу), викликає фізіологічні (тахікардія, порушення сну) та психологічні (тривога, дратівливість) прояви.

Теоретичні підходи до стресостійкості включають теорію резилієнтності (фокус на особистості та середовищі) й теорію саморегуляції (акцент на внутрішньому самоконтролі).

Серед ключових дослідників виділяють Річарда Лазаруса, який наголошував на когнітивній оцінці стресових ситуацій, та Анну Фрейд, яка пов'язувала стійкість із застосуванням зрілих захисних механізмів. Більш того, Карл Роджерс підкреслював роль самоприйняття. Сучасне розуміння стресостійкості охоплює гнучкість мислення, адаптивні механізми та емоційний самоконтроль, виконуючи захисну функцію для кращої адаптації. Володимир Леві зазначав, що ключовим є усвідомлення невід'ємної присутності проблем у житті.

2. Фізичні вправи є ефективним засобом запобігання та подолання стресу, особливо серед підлітків. Спорт допомагає їм організувати діяльність, відчути контроль над обставинами, підвищити самооцінку та впевненість. Заняття спортом приносять радість, формують цілеспрямованість, мотивують та звільняють від пасивності й негативних думок. Фізична активність позитивно впливає на психологічний стан під час стресу, допомагаючи пережити негативні емоції. Фізична активність підвищує самооцінку, покращує ставлення оточуючих, збільшує життєвий

тонус, працездатність, полегшує депресію та знижує тривожність. Вправи стимулюють синтез ендорфінів, що покращує настрій та стійкість.

Регулярні заняття можуть зменшити негативний вплив стресу на успішність. Фізична активність формує психологічну стійкість (резильєнтність), сприяє реалістичному самосприйняттю через постановку досяжних цілей. Підвищення індивідуальної стресостійкості – головна мета занять, які мають враховувати особливості учнів. Часті заняття спортом допомагають утилізувати гормони стресу. Фізичні вправи на свіжому повітрі особливо ефективні через вплив сонячного світла на серотонін. Дихальна гімнастика, наприклад, рахунок до 10 з повільним диханням, є важливим елементом боротьби зі стресом. Фізична активність – ключ до життєстійкості, що допомагає долати наслідки навчального тиску та проблем у спілкуванні.

3. Проведене емпіричне дослідження чітко засвідчило, що спортсмени володіють значно вищим рівнем психологічної стійкості до стресових чинників у порівнянні з індивідами, не залученими до регулярної спортивної діяльності. Їм притаманна ефективна здатність долати внутрішнє психоемоційне напруження під час зіткнення з викликами та складними обставинами, що досягається завдяки формуванню стійких механізмів адаптації та переосмисленню потенційно загрозливих факторів як менш критичних або навіть як джерел особистісного росту. Окрім того, спортсмени систематично спрямовують час та енергію в самовдосконалення, виявляючи наполегливість у процесі особистісного зростання та саморегуляції. Сама ж інтеграція у спортивну діяльність переважно інтерпретується ними як цінна нагода для розширення власних меж та постійного вдосконалення, а колективна діяльність та командна взаємодія виступають потужним джерелом для зміцнення психологічної стійкості та гармонійного розвитку особистості.

4. За результатами проведеного дослідження ми розробили психолого-педагогічні рекомендації щодо використання занять спортом

для зниження негативного впливу стресових факторів у підлітковому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аймедов К.В. Вплив психічного стану людини на реактивність імунної системи. *Вісник морської медицини*. 2013. № 3. С. 13-17.

2. Алєксєєнко А.О. Організація фізичної підготовки в ОВС України: психологічний аспект. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 6. С. 3-6.

3. Антипенко В. О. Стресостійкість до критичних ситуацій в умовах тренувальної та змагальної діяльності в різних видах спорту: автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 017 «Фізична культура і спорт». Миколаїв, 2021. С.16.

4. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень допінг-стратегій. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України.* 2009. Том 11. Ч. 7. С. 95-107.

5. Вельдбрехт, О. О., Тавровецька, Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*, 2022. 2(25). 16-27.

6. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. Київ: Рад. школа, 1980. 102 с.

7. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студ. вищ. навч. Закл. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2022. С. 297.

8. Галіздра А.А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Теорія і методика фізичного виховання. 2004. № 3. С. 41-43.

9. Кочерга О. М., Васильєв О. А. Дитячі страхи, неврози, темперамент.
Психолог. 2002. № 12. С. 2-5.

10. Карпенко Н. В. Страх: позитивна і негативна роль у розвиткові дітей. *Дошкільне виховання.* 1997. № 12. С. 18-19.

11. Конова Л.А. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та*

проблеми та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Вип. 6. 2012. С. 80-83.

12. Корх-Черба О. В., Бистра І. І. Стратегія подолання стресу студентів зво за допомогою фізичної активності під час онлайн-занять. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти*: зб. мат. IV всеукр. наук.-прак. конф. 27 квітня 2023 р. Харків. С. 78-79.

13. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах *Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді.* Львів, 2001. С. 56–58.

14. Лешкова Т. Коробка зі страхами. *Дошкільне виховання*. 2004. № 10. С. 30-31.

15. Макаренко О. М., Голубєва М. О. Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*, 2010, С. 18–27.

16. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.

17. Носко М. О. Кривенко А. П. Вплив занять фізичною культурою на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків, 2002. № 22. С. 14–18.

18. Омельченко Я.М., Кісарчук З.Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шк.. світ, 2011. 112 с.

19. Отич Д. Д. Сучасні психологічні підходи до класифікації копінг-стратегій. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2009. №5. С. 91–100.

20. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності. Вінниця, 2020. 240 с.

21. Подорожня А. В. Теоретичний аналіз проблеми копінг-поведінки особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2007. Том 2, Вип. 72. С. 129-132.

22. Петровська Т. В., Арнаутова Л. В. Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу спортсменами. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. 2019. Т. 10, Вип. 33. С. 160-168.

23. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання. Одеса, 2011. 364 с.

24. Рибалко Л.М. Рухова активність як складова здорового способу життя людини. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах*: мат. збір. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпро: Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, 2017. С. 111 – 116.

25. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людей як об'єкт соціального пізнання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Запоріжжя, 1997. 20 с.

26. Слухенська Р.В., Гауряк О.Д., Єрохова А.А., Литвинюк Н.Я. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Вип. 7(152). 2022. С. 108-110.

27. Стадников Г. До питання пошуку альтернативних шляхів удосконалення фізичного виховання студентської молоді. У кн.: Молода спортивна наука України. Львів, 2005. Вип. 9, т. 3. С. 82-85.

28. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : дис. … канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 1999. 242 с.

29. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навчал. посіб. Київ: Каравела, 2009. 400 с

30. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. Проблеми сучасної педагогічної освіти. *Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 39(4). С. 290–29

31. Футорний С., Шкребтій Ю. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. №. 2. С. 54.

32. Хаустова О.О. Стрес як проблема сьогодення. *Превентивна медицина.* 2013. №1. С. 7-11.

33. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології.* Київ, 2008. Вип 1. С. 92–98.

34. Шинкарук О. А.,Лисенко О. В., Федорчук С. В. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* Вінниця, 2017. Вип. 3 (22). С. 469–476.

35. Шевченко Р. М. Стресостійкість у контексті міждисциплінарного дослідження. *Актуальні проблеми психології*. 2016, №8, С. 535-544

36. Kinderman, P., Schwannauer M., Pontin, E., Tai . S. The development and validation of a general measure of well-being: the BBC well-being scale. Quality of Life Research. 2011. No 20. P. 1035-1042.

37. Smith R. E., Schultz J. T., Smoll F., Placek J. T. Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skill: The
Athletic Coping Skills Inventory-28. Journal of Sport and Exercise Psychology. №17. 1995. P. 379-398.

38. Haan, N. Coping and defending. Process of self-environment organization. New York, 1977. P. 360.

39. Tod D., Hardy J. &., Oliver E., Effects of self talk: A systematic review. Journal of Sport and Exercise Psychology. 2011. Volume 33. P. 666–687.

40. Conway V. J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis. Austral Psychol. 1992. Vol. 44, № 1. P. 1–7.