DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).35
УДК 159.9:612.176:796.077.5:341.31(045)

Толкунова І.В.
кандидат педагогічних наук, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0009-0006-4231-9644
Гринь О.Р.
кандидат педагогічних наук, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-8979-2336
Смоляр І. І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0001-8817-7035
Бондаренко О.О.
магістрант,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Війна є складною та непередбачуваною ситуацією, яка може суттєво впливати на психологічний стан студентської молоді. Підвищення рівня стресостійкості у студентів допомагає їм ефективніше долати стрес, що виникає в умовах війни.

Сучасний світ характеризується інформаційною перенасиченістю та швидким ритмом життя, що ускладнює адаптацію людини до стресових ситуацій. Для успішного подолання труднощів необхідно розвивати навички вирішення проблем, підвищувати рівень психологічної стійкості та ефективно протидіяти стресовим явищам.

У статті аналізуються методологічні підходи до вивчення стресостійкості спортсменів та її впливу на вибір стратегій поведінки. Досліджено психологічні особливості стресу у студентів-спортсменів під час війни, соціально-психологічні фактори, що визначають їхню поведінку, та рівень стресостійкості.

Виявлено, що спортсмени використовують широкий спектр копінг-стратегій. Рівень екстраверсії, інтроверсії та нейротизму впливає на їхню здатність опиратися стресу. Це дозволяє прогнозувати рівень стресостійкості та визначати, кому необхідна додаткова підтримка для її підвищення.

Отримані результати сприятимуть розробці ефективних заходів для підвищення стресостійкості молоді в умовах війни.

Ключові слова: *стрес, стресостійкість, самооцінка стресостійкості, копінг–стратегії, чутливість до стресогенних факторів, стратегія поведінки, навички конструктивного реагування.*

Tolkunova Inna, Gryn Oleksandr, Smolyar Irina, Bondarenko Oleksandra Stress resistance of student-athletes in crisis conditions of wartime

War is a complex and unpredictable situation that significantly affects the psychological state of young students. Increasing stress resistance can help them cope more effectively with war-related stress.

The issue of human behavior in life situations has become increasingly relevant due to the rapid pace of modern life and information overload. To adapt and successfully navigate these challenges, individuals must develop problem-solving skills and acquire traits that enable them to counteract stress. This highlights the need to study stress resistance as a psychological phenomenon.

This article analyzes key methodological approaches of foreign and domestic scholars to the stress resistance of athletes and its role in shaping behavioral strategies in difficult situations. It examines the psychological aspects of stress in student youth during wartime, identifying socio-psychological factors that influence coping strategies. Additionally, the study presents results from the psychodiagnostic phase, highlighting the manifestation of stress and ways to enhance resilience.

The study aims to determine the stress resistance of student athletes in wartime and assess their adaptation to stress factors. Research methods included theoretical analysis of literature and best practices. The study of stress resistance under martial law focused on analyzing athletes' ability to withstand external stressors and maintain psychological stability.

Findings indicate that athletes employ a diverse range of coping strategies to manage stress. Furthermore, assessments of extraversion, introversion, and neuroticism levels allow for predicting stress tolerance and identifying individuals who require additional support.

The study also provides insights into athletes' subjective evaluations of their ability to remain balanced and resilient under extreme conditions. These findings contribute to the development of effective strategies for enhancing stress resistance among young students, particularly those facing the psychological burdens of war.

Keywords: *stress, stressresistense, self-assessment of stress tolerance, coping strategies, sensitivity to stress factors, behavioral strategy, constructive response skills.*

Постановка проблеми Введення військового стану в Україні суттєво впливає на всі аспекти життєдіяльності людини, зокрема на психоемоційний стан студентів-спортсменів, які опиняються в умовах стресу через невизначеність майбутнього та підвищену напругу в повсякденному житті.

У періоди соціально-політичних криз, зокрема під час війни, інтенсивний вплив стресових факторів може суттєво позначатися на фізичному та психічному здоров'ї. Це особливо актуально для молоді, оскільки стресостійкість є важливою умовою їхньої адаптації до нових обставин і підтримання належного рівня функціонування.

Незалежно від віку, статі, професії або виду діяльності, кожна людина у виснажливих умовах спрямовує увагу на пошук засобів для збереження всіх аспектів здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного), що потребує підвищення рівня стресостійкості. У зв'язку з війною та її негативним впливом на різні сфери життєдіяльності, питання стресостійкості набуває особливої ваги.

Проблема стресостійкості спортсменів є актуальною в будь-який час. Спорт і спортивна діяльність є різновидом екстремальних видів діяльності, де рівень напруги значний, і спортсмен має опановувати негативні емоційні стани, що виникають під час тренувань та змагань. Для цього він використовує набуті під час спортивної практики психологічні та фізичні інструменти. Деякі автори навіть рекомендують фізичні вправи як спосіб зниження рівня тривоги та підвищення емоційної стійкості.

Період занять спортом, як правило, припадає на молоді роки людини. В цей час спортсмени опановують не лише спортивну майстерність, але й отримують освіту в навчальних закладах. Отже, вони перебувають під впливом багатьох стрес-факторів у навчальній та спортивній діяльності. Тому постає питання: як сучасна молодь переживає комплекс негативних впливів і чи здатна вона адаптуватися в таких складних умовах сьогодення?

Проблему стресостійкості вивчали такі вчені, як Г. Сельє [13], Г. Бойко, Т. Козлова, С. Шарафутдінова [3], М. Цимбалюк, Н. Жигайло [18], Л. Терещенко, І. Толкунова [14; 15]. У контексті спорту стресостійкість розглядали: О. Крикун, В. Воронова, С. Федорчук. [7], Б. Кулаков, В. Коротя, Т. Совгіря [8]. А також дослідження стресостійкості у студентської молоді: Л. Мороз, О. Сафін [11], М. Цимбалюк, Н. Жигайло[18], Н. Харко[16], Л. Хоменко-Семенова, Я. Прохоренко [17].

Отже, вивчення особливостей стресостійкості у студентів-спортсменів, які здобувають вищу освіту в умовах військового стану, дозволяє визначити потребу в пошуку дієвих методів і засобів для підтримки молоді в цих умовах. З'ясування рівня стресостійкості у студентів, що займаються спортом, дозволить розробити рекомендації щодо збереження здоров'я та зниження впливу стрес-факторів на студентську молодь України.

Аналіз публікацій. Війна стала потужним стресором для української молоді, адже багато студентів опинились під безпосереднім впливом стресових факторів, пов'язаних з безпекою, фізичним і психологічним здоров'ям, а також з переживаннями за рідних і майбутнє країни. Студенти, як представники найбільш мобільної частини населення, відчули значні зміни у своїх життєвих пріоритетах, цінностях та повсякденному ритмі життя.

В умовах військового конфлікту, який охопив Україну, важливо не тільки розглядати емоційні реакції молоді, але й зосередитися на стратегіях формування та підтримки стресостійкості, що допоможе студентам успішно адаптуватися до нових умов.

Питання прояву стресу серед студентської молоді та формування стресостійкості висвітлені в роботах таких дослідників, як Н. Агаєва., О. Кокуна та інші, О. Марченко О, М. Бричук, М. Дєдух [1; 6; 10]. В умовах військового конфлікту, який охопив Україну, важливо не тільки розглядати емоційні реакції молоді, але й зосередитися на стратегіях формування та підтримки стресостійкості, що допоможе студентам успішно адаптуватися до нових умов.

Проведене дослідження Н. Жигало та М. Цимбалюк [18] у студентів Львівського національного університету імені Івана Франка показало, що до початку війни більшість студентів виявляли достатній рівень стресостійкості. Зокрема, 46,7% студентів не піддавались стресу, тоді як лише 6,7% не мали чіткої відповіді на це питання, що свідчить про залежність від конкретних обставин. У той же час, 6,3% студентів зазначали, що прояви стресу стали частішими порівняно з іншими групами. 40% студентів часто стикалися зі стресом до війни, але при цьому 62,5% переживали стрес важко, в той час як 37,5% переносили його легше. Незважаючи на це, 62,5% студентів до війни не вважали себе стресостійкими, і лише 31% вважали себе стресостійкими.

З початком війни стресові прояви значно зросли. 52,9% студентів почали відчувати стрес часто, а 64,7% відзначили, що тепер вони важко переносять стрес. Ці результати підтверджують, що війна значно вплинула на психологічну стійкість студентів, підвищивши частоту та інтенсивність стресу, а також знизила їх стресостійкість.

З огляду на ці зміни, виникає необхідність в організації формування стресостійкості серед студентів під час війни. Це завдання постає актуальним у зв'язку з тим, що стресостійкість є важливою характеристикою особистості, яка дозволяє не лише ефективно протистояти стресовим ситуаціям, але й адаптуватися до умов, що швидко змінюються.

Психологи та педагоги відзначають, що стресостійкість є важливою рисою, яку потрібно формувати з раннього віку. Вчені, зокрема О. Харко [16], О. Андрєєва, Н. Бишавець, О. Плєшакова [2] та Ж. Дьоміна, О. Омельчук [5], наголошують на важливості розвитку цієї властивості в молоді, застосовуючи різноманітні методи, серед яких активно використовуються засоби фізичної культури та психологічні техніки.

Юнацький вік характеризується інтенсивним розвитком особистості, а також численними психологічними змінами. У цей період формується нове розуміння себе, ідентичності, а також ставлення до оточення та світу загалом. Для цього вікового періоду важливою є здатність долати конфлікти та суперечності, що виникають в процесі розвитку, та знаходити конструктивні шляхи подолання труднощів.

Студенти, які професійно займаються спортом, проходять складний етап адаптації між навчанням у вищому навчальному закладі та тренувальними процесами. Вони поєднують навчання з активними фізичними вправами та

тренуваннями, що може бути джерелом значного стресу. Однак, постійні навантаження, якщо вони правильно керуються, можуть бути джерелом стресостійкості, особливо у поєднанні з психоемоційними та фізіологічними чинниками.

Спортивна діяльність є прикладом екстремальної діяльності, адже передбачає досягнення високих результатів за будь-яких умов. Стресові фактори є невід'ємною частиною цього процесу, і вони можуть значно впливати на ефективність функціонування організму та психіки спортсменів.

Зокрема, О. Шинкарук, О. Лисенко, С. Федорчук С. [19] розглядали вплив стресу на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів, підкреслюючи, що стрес, хоча й може мати негативний вплив, все ж відіграє важливу роль у процесі тренувань і підготовки до змагань. За дослідженнями Г.В. Коробейнікова та інших авторів [8], рівень стресостійкості у спортсменів корелює з нейродинамічним реагуванням та когнітивними функціями, що важливо для досягнення високих результатів у спорті.

У працях Т. Петровської та Л. Арнаутової [12] особлива увага приділялася використанню копінг-стратегій для подолання стресу у спортсменів, що дозволяє їм краще адаптуватися до стресогенних умов тренувань і змагань. Це дозволяє формувати стійкість, що є необхідною умовою для професійних спортсменів.

Отже, формування стресостійкості є важливою складовою професійного розвитку студентів-спортсменів. Враховуючи сучасні умови, зокрема підвищення стресових факторів через війну, необхідно розробити додаткові психологічні та фізіологічні методи підтримки спортсменів. Ці методи повинні включати як фізичну підготовку, так і спеціальні тренінги для підвищення стресостійкості, що допоможе не тільки уникнути стресової уразливості, але й підвищить ефективність діяльності спортсменів у складних умовах.

Мета дослідження – визначити особливості стресостійкості студентів-спортсменів у військових умовах та оцінити рівень їхньої адаптації до стресових факторів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених у роботі завдань застосовувалися такі методи досліджень:теоретичний аналіз даних спеціальної літератури та досвіду передової практики.; педагогічний (констатувальний) експеримент (із використанням психодіагностичних методів: «The Kessler Psychological Distress Scale (K10)»; тест «Самооцінка стійкості до стресу»; особистісний опитувальник Г. Айзенка; опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» «Strategic Approach to Coping Scale (SACS)», С. Хобфолл, адаптовані Н. Водопьяновою, О. Старченковою [1; 6; 20]; методи математичної статистики (метод середніх величин, вибірковий метод, процентний метод, порівняльний метод).

Виклад матеріалу дослідження. Дослідження проводилось на базі НУФВСУ серед студентів 2 курсу (тренерського факультету та інших, спеціальність 017 ФІС). В дослідженні брали участь 30 спортсменів (гімнастика, танці, футбол) зі стажем занять спортом від 6 до 15 років (17 спортсменок та 13 юнаків). Кваліфікація спортсменів від 1 дорослого до КМС, МСУ.

У ході проведеного дослідження було визначено рівень дистресу у спортсменів студентського віку, тобто стану, коли рівень стресу стає настільки сильним і хронічним, що спортсмен більше не здатен повноцінно виконувати свої звичні життєві обов'язки, а напруження шкодить організму та здоров'ю. За результатами опитування, більшість із 30 спортсменів (16 дівчат та 10 юнаків) повідомили про негативний вплив стресу на їхнє здоров'я в теперішній, воєнний час.

Відповідно до діагностичних результатів за шкалою «The Kessler Psychological Distress Scale (K10)», середній рівень дистресу серед спортсменів склав 28,30±7,02 бала, що вказує на стан від легкого та помірного до серйозного розладу. На фоні військових обставин 87% опитаних спортсменів зазначили потребу в психологічній підтримці різного ступеня. Лише 4 з 30 опитаних (3 юнаки та 1 дівчина, що становить 13%) вказали, що не відчувають значного напруження й не потребують додаткової підтримки (табл.1).

Аналіз окремо за групами показав різницю рівня дистресу між юнаками та дівчатами. Для юнаків середній рівень дистресу становить 24,61±6,42 бала, що відповідає помірному рівню. У дівчат цей показник дорівнює 30,81±6,31 бала, що вказує на значний розлад за шкалою Кеслера. Порівняння рівнів дистресу за допомогою U-критерію Манна-Уітні виявило статистично значущу різницю між юнаками та дівчатами на рівні $p < 0,05$ (U-критерій = 52, Z = -2,4274).

Серед юнаків 62% відчувають легкий та помірний рівень дистресу , 15% значний розлад і 13% відсутній дистрес, тоді як більшість дівчат (66%) повідомляють про серйозний, значний рівень дистресу, 29% — про легкий та помірний, і лише 5% — про відсутність дистресу. Це свідчить про те, що дівчата відчувають сильніше руйнівний вплив стресових обставин в умовах воєнного стану.

Таблиця 1.

Порівняння рівня дистресу у спортсменів що прийняли участь у дослідженні, (n=30)

Рівні дистресу у спортсменів в умовах військового стану	Загальний розподіл в % (n=30)	Юнаки, розподіл в % (n=13)	Дівчата, розподіл в % (n=17)
Відсутній дистрес, 10-19 балів	13%	23%	5%
Легкий дистрес, 20–24 балів	16%	31%	5%
Помірний розлад, депресія, ПТСР та т.п.,25 – 29балів	26%	31%	24%
значний розлад, 30 – 50 балів	45%	15%	66%

Таким чином, дослідження підтверджує, що спортсмени в умовах військового стану піддаються значним негативним зовнішнім факторам, і їм важко чинити опір стресу та зберігати психічну стійкість.

Дослідження рівня стресостійкості у спортсменів в умовах військового стану було спрямоване на всебічний аналіз їх здатності опиратися негативним зовнішнім факторам та зберігати психічну стійкість. Дослідження допомогло визначити суб'єктивну оцінку спортсменів щодо власної здатності залишатися врівноваженими та витривалими у складних умовах.

За результатами дослідження встановлено, що рівень самооцінки стресостійкості спортсменів загалом становить 35,9±4,45 балів, що відповідає середньому рівню. Розподіл стресостійкості серед юнаків і дівчат показує, що 84,5% юнаків мають середній рівень стресостійкості, а 15,5% — вище середнього (рис.1.). Серед дівчат лише 6% оцінюють свою стійкість як вище середнього, 59% мають середній рівень, а 35% — нижче середнього. Таким чином, більшість спортсменів визнають, що їхня стресостійкість сформована на середньому рівні.

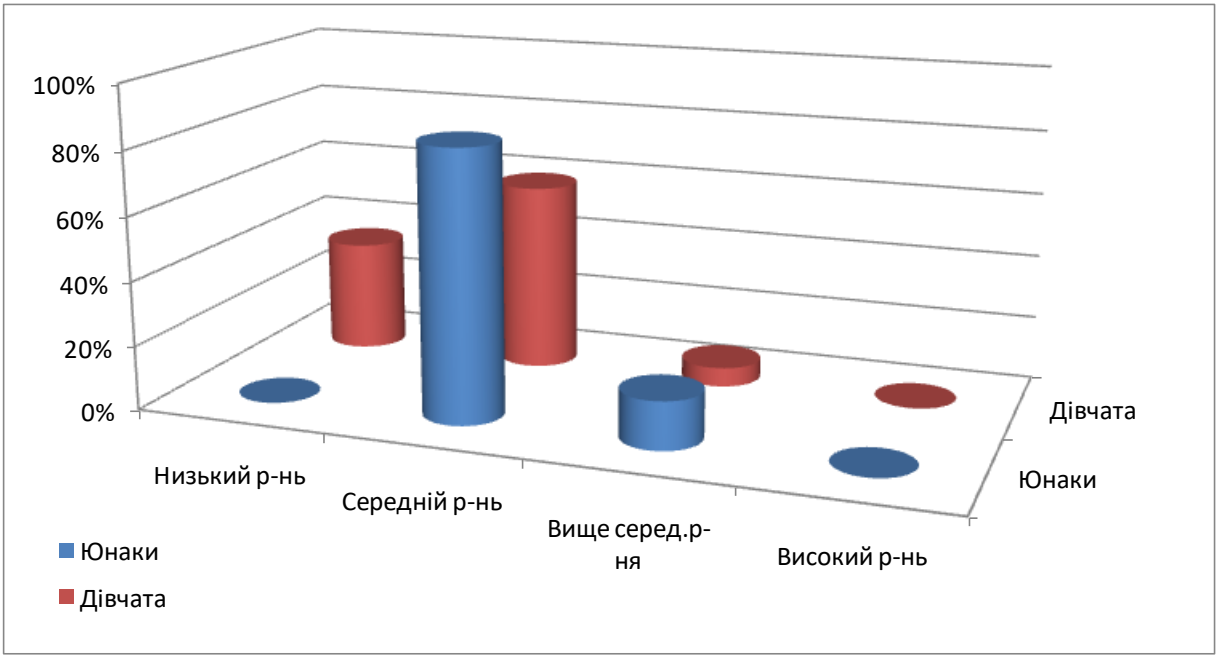


Рисунок 1. Порівняння рівня самооцінки стресостійкості спортсменів та спортсменок, (%)

Порівняння рівня стресостійкості між юнаками та дівчатами (як і рівня дистресу) вказує на значущу статистичну різницю між ними на рівні $p < 0,05$ (U-критерій = 44, Z = -2,7412).

Тож можливо позначити, що юнаки оцінюють себе як таких що спроможні витримувати вплив негативних факторів, більш менш стійких та стабільних в сучасних умовах життя і діяльності. Що стосується дівчат, то вони більш критично і диференційовано ставляться до своєї стресостійкості, майже кожна третя дівчина визнає свою вразливість, труднощі саморегуляції та контролю, а також чутливість і активну емоційну реакцію до зовнішніх впливів .

Таким чином, юнаки менш зацікавлені в опануванні методів та засобів розвитку стресостійкість, тоді як значна частина дівчат визнає необхідність психологічної підтримки та вдосконалення навичок саморегуляції та контролю емоційної сфери.

Згідно теорії збереження ресурсів С. Хобфола, за кожною стрес-реакцією не стільки конкретна стресогена ситуація, скільки втрата ресурсів людини. Таким чином, психологи звертають увагу на такі копінг-стратегії що відповідають шести осям. Дві осі вказують на просоціальну або антисоціальну направленість, ще дві пряму та непряму поведінку, та останні дві пасивну та активну поведінка (Хобфол, 2001)[20].

Стресові ситуації виникають протягом життя особистості і навіть можуть виступати ключовими для її розвитку. Водночас, вони повині бути правильно опрацьовані, щоб не призводити затримки розвитку, втрати здоров'я чи шкоди життю та обраної діяльності. Зважаючи на специфіку спортивної діяльності, спортсмени, які активно тренуються, мають розвивати відповідні стратегії подолання стресу, що забезпечує відповідно їхню стресостійкість. В умовах військового стану цікаво проаналізувати, які саме стратегії обирають спортсмени у (табл.2).

Результати проведеного дослідження копінг стратегії спортсменів в умовах військового стану показали, що їх поведінка переважно відповідає конструктивній стратегії (індексу 1,1, високий рівень). Спортсмени застосовують широкий спектр стратегії подолання стресу. Вибір стратегій подолання у спортсменів в ситуаціях що викликають стрес розподіляються таким чином: від пасивних, непрямих та про-соціальних, активних до прямих та асоціальних.

Таблиця 2

Копінг –стратегії спортсменів в умовах військового стану, (n=30)

	Копінг -стратегії	**M±s (бал)**	**Стратегія в %**	**Рейтинг**	**Рівень**
1.	**Асертивність**	20,73±3,86	11,52	5	середній

2.	**Соц.контакт**	20,9±3,83	11,61	4	низький
3.	**Соц.підтримка**	20,93±5,38	11,63	3	середній
4.	**Обережні дії**	21,86±4,31	12,15	1	середній
5.	**Імпульсивні**	17,2±3,90	9,56	9	низький
6.	**Уникнення**	17,9±4,18	9,94	8	високий
7.	**Непрямі дії**	21,53±3,28	11,96	2	середній
8.	**Асоціальні**	19,2±5,80	10,67	7	середній
9.	**Агресивні**	19,63±4,55	10,91	6	високий

На 1 місці у спортсменів обережні дії 12,15%, приблизно рівно застосовують непрямі дії 11,96%, соціальну підтримку 11,63% та соціальний контакт 11,61%, трохи менш агресивні 10,91% та асоціальні 10,67% дії та ще рідше вдаються до уникнення 9,94% та імпульсивних дій 9,56%.

Так, більшість спортсменів частіше за все схильні до обережних та непрямих (маніпулятивних) дії, а також обирають соціальну підтримку, соціальні контакти, асертивну поведінку. І менш моделюють дії агресивні та асоціальні, або навіть уникнення та імпульсивних дій в ситуаціях стресу. Тобто у спортсменів в подоланні стресу більш переважають конструктивні дії над деструктивними діями.

Аналіз застосування певних копінгів в юнаків та дівчат також вказує на певні відмінності в їх поведінці стресових ситуаціях (табл.3.)

Встановлено, що стресостійкість дівчат і юнаків спортсменів в умовах військового стану досягається різними копінг-стратегіями. У дівчат перші три позиції займають: соціальна підтримка та обережні дії, агресивні дії. У юнаків на перших місцях - непрямі дії, асертивність та асоціальні дії.

Порівняльний аналіз копінг-стратегії показав суттєві відмінності між групами за соціальною підтримкою (рівень значущості $p < 0,05$, U-критерій = 50, Z = -2,4901). Середній бал у дівчат складає 23,18±4,02, тоді як у юнаків 18±5,67 Ця стратегія у дівчат є на першому місці, тоді як у юнаків вона лише на шостій позиції з дев'яти.

Таблиця 3.

Копінг-стратегії спортсменів та спортсменок в умовах військового стану,
(дівчат n=17, хлопців n=13)

	Копінг -стратегії	**Дівчата**	**Стратегія В %**	**Рейтинг**	**Юнаки**	**Стратегія В %**	**Рейтинг**
1	**Асертивність**	19,71±3,72	10,75	6	22,07±3,77	12,58	2
2	**Соц.контакт**	21,41±3,34	11,69	4	20,23±4,46	11,52	5
3	**Соц.підтримка**	23,18±4,02	12,65	1	18±5,67	10,25	6
4	**Обережні дії**	22,59±3,39	12,33	2	20,92±5,28	11,92	4
5	**Імпульсивні**	17,82±3,17	9,73	8	16,38±4,72	9,33	9
6	**Уникнення**	18,88±3,37	10,30	7	16,61±4,91	9,47	8
7	**Непрямі дії**	20,94±2,30	11,43	5	22,3±4,23	12,71	1
8	**Асоціальні**	17,18±4,61	9,37	9	21,84±6,30	12,45	3
9	**Агресивні**	21,53±3,71	11,75	3	17,15±4,47	9,77	7

Також було встановлено достовірна різниця між спортсменами та спортсменками за агресивними діями (рівень значущості $p < 0,05$, U-критерій = 49,5, Z = -2,5350). Середній бал агресивності у дівчат становить 21,53±3,71, що забезпечує їм вищий рівень протидії стресу порівняно з юнаками, у яких цей показник складає 17,15±4,47. Тобто дівчата більше виявляють енергійним реагуванням на подразники, в той же час і виснажують власні сили в опануванні стресової ситуації.

Юнаки виявились більш схильні до асоціальних дії, з середнім балом 21,84±6,30, тоді як у дівчата 17,18±4,61. Статистична відмінність між групами спостерігається на рівні значущості $p < 0,05$(U-критерій = 61, Z = 2,0507).

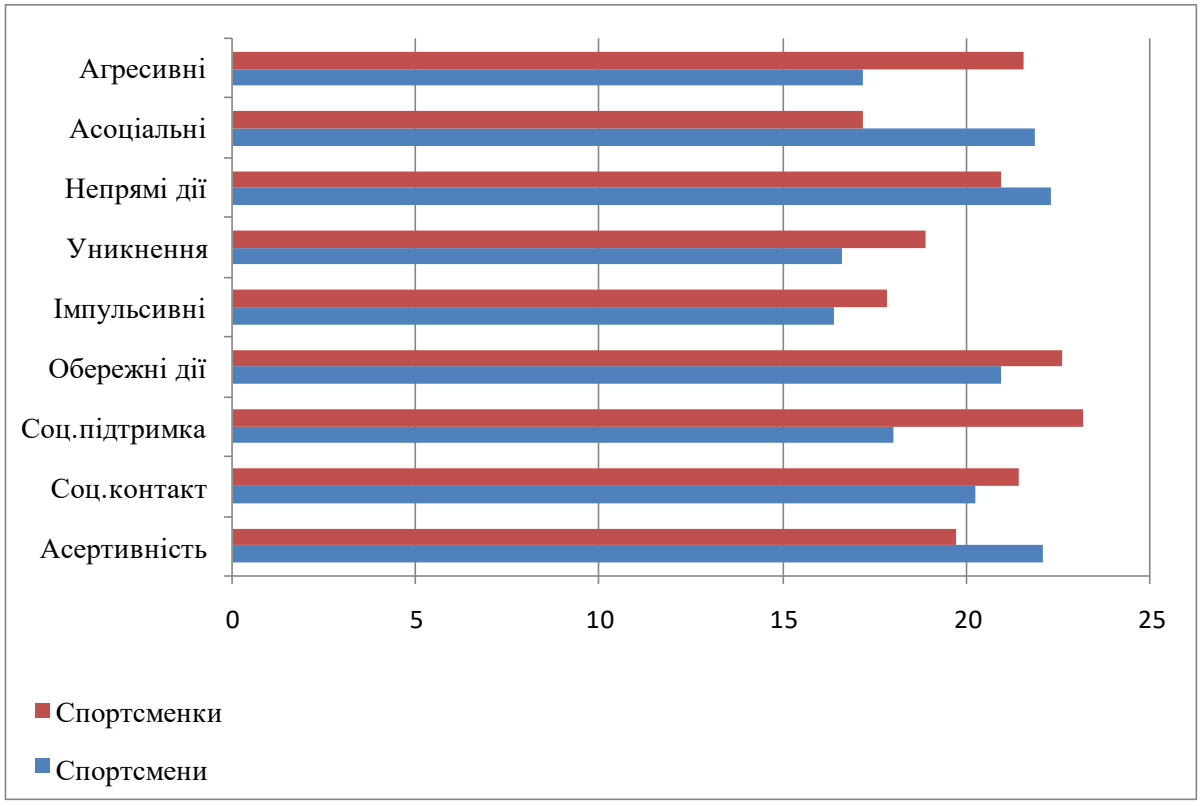


Рисунок 2. Копінг-стратегії спортсменів та спортсменок в умовах військового стану, (дівчат n=17, хлопців n=13)

Отже дівчата та юнаки обирають різні стратегії подолання стресу в умовах військового стану, що розкриває певні особливості надання відповідної психологічної підтримки та корекційної роботи (рис.2).

Дослідження щодо зв'язку особистісних властивостей спортсменів зі стресом вже проводилися неодноразово, і в них встановлено, що підвищені показники за шкалою нейротизму свідчать про зниження емоційної стійкості та психічну нестабільність. Вважається, що емоційно стабільними є сангвініки та флегматики, а менш стабільними — меланхоліки та холерики. Відповідно, спортсменам з певним типом темпераменту та набором особистісних якостей може бути легше або складніше залишатися в рівновазі та чинити опір негативним факторам у житті.

Діагностика рівнів екстраверсії, інтроверсії та нейротизму у спортсменів дозволяє прогнозувати їхню стресостійкість та визначати, кому необхідно надати допомогу для її підвищення.

Проведене дослідження в групі спортсменів показало приблизно рівний розподіл між екстравертами й інтровертами, без значної різниці за цими показниками між хлопцями та дівчатами. Також визначено співвідношення емоційно стійких і нестійких спортсменів (табл..4).

Таблиця 4.

Порівняльна таблиця властивостей темпераменту у спортсменів та спортсменок у відсотках, (n=30)

Стать	**Екстраверти**	**Інтроверти**	**Амбіверти**	**Нейротизм**	
				Емоційно стійкі	Емоційно нестійкі
Юнаки (n=13)	46,15%	30,75%	23,10%	46,15%	53,85%
Дівчата (n=17)	41,18%	47,06%	11,76%	29,5%	70,5%

Порівняння рівня нейротизму у юнаків і дівчат виявило статистично значущу різницю між ними на рівні $p < 0,05$ (U-критерій = 41,5; Z = -2,8668). Це свідчить про те, що дівчата-спортсменки частіше демонструють емоційну нестійкість, що може позначитися на їхній здатності витримувати психологічне напруження. Такі спортсменки можуть потребувати регулярного психологічного супроводу та своєчасної корекції для забезпечення їхньої стресостійкості.

Встановлено за допомогою кореляційного аналізу взаємозв'язок між дистресом та нейротизмом у спортсменів на рівні значущості $p < 0,05$, де коефіцієнт кореляції дорівнює $r = 0,79$. Це означає, що спортсмени з високими показниками нейротизму найбільше ризикують потрапити в зону дистресу, де стрес стає занадто виснажливим або навіть руйнівним для організму. Таким чином, такі спортсмени потребують додаткових психологічних знань, навичок і умінь для попередження негативних впливів дистресу.

Кореляційний аналіз також показав зворотний зв'язок між дистресом та екстраверсією ($r = -0,43$) на рівні значущості $p < 0,05$. Це свідчить про те, що чим вищий рівень екстраверсії, тим менший вплив чинять стресові фактори, ймовірно, завдяки здатності таких спортсменів легше отримувати соціальну підтримку та встановлювати контакти.

Висновки Дослідження підтверджує, що спортсмени в умовах війни піддаються високому рівню стресу.

1. Рівень дистресу серед спортсменів у військових умовах становить 28,30±7,02 бала**,** що вказує на середній або високий рівень стресового навантаження**.**

2. 87% опитаних спортсменів потребують психологічної підтримки, що підкреслює важливість адаптаційних механізмів у подоланні стресу.

3. Дівчата-спортсменки мають значно вищий рівень дистресу, ніж юнаки**,** що підтверджує їхню емоційну вразливість та чутливість до стресогенних факторів**.**

4.Рівень стресостійкості у спортсменів переважно середній, проте юнаки оцінюють себе як більш стійких, тоді як дівчата частіше визнають труднощі саморегуляції**.**

5.Копінг-стратегії спортсменів переважно конструктивні**,** але статеві відмінності вказують на необхідність індивідуального підходу до психологічної підтримки**.**

Перспектива п**одальших досліджень**. Пролягає в комплексного дослідження психологічних факторів та детермінант стресостійкості студентів-спортсменів, що дозволить створити відповідні практичні рекомендації зі збереження здоров'я у військових умовах.

Література

1.Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

2.Андрєєва О, Бишевець Н, Плєшакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2.2023,С.32–36. Doi:10.32652/tmfvs.2023.2.32-36

3.Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни //Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 17–19.

4.Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія, 2022, 2(21). С. 97–107. DOI: 10.18372/2411-264X.21.17096.

5. Дьоміна Ж., Омельчук О. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023(12(172), 73–77 https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).13.

6.Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

7.*Крикун* О., *Воронова В.*, *Федорчук* С. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменок. теорія і методика фізичного виховання і спорту. *2023*. (1). с. 39-43. Doi: 10.32652/tmfvs.2023.1.39–43

8.Коробейніков ГВ, Коробейнікова ЛГ, Дудник ОК, Іващенко ОО, Міщенко ВС, Воронцов АВ. Прояв нейродинамічного реагування у кваліфікованих спортсменів з різним рівнем стресостійкості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017;147(1):141-4. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2017_147%281%29__27

9.Кулаков Б., Коротя В., Совгіря Т. Стрес і стресостійкість спортсменів, 2021. Матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. С. 216-219.

10. Марченко О., Бричук М., Дєдух М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2022, 3. С. 44–50.

11. Мороз Л.І., Сафін О.Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Т. 34 (73). № 5. 2022. С. 48–53.

12. Петровська Т., Арнаутова, Л. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 2. С. 105–113.

13. Сельє Г. Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники.Київ, Медкнига, 2024. С.148.

14. Толкунова ІВ, Терещенко ЛА Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни. Психологічний часопис, Науковий журнал, том 9, вип. 3 (71) / 2023; Інститут психології імені Г.С. Костюка; Київ, Париж 2023 с. 28-39 DOI: 10.31108/1.2023.9.3.3.

15. Толкунова ІВ, Гоян ІМ, Петранюк АІ,Бігун НІ, Губарєва ДВ Особливості життєстійкості та адаптивності особистості в складних життєвих обставинах.Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал. 2024. № 4(38) 2024. С.867- 880. Doi:УДК 355.58 https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4(38)-867-879 (категорію "Б" із психології та педагогіки)

16. Харко О.С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2022. (14). С. 46–56. doi: 10.25264/2415-7384-2022-14-46-56.

17. Хоменко-Семенова Л., Прохоренко Я. Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія, 2022, 20. С. 129–134

18. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.

19. Шинкарук О, Лисенко О., Федорчук С. (2017). Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. 469-476.

20. Hobfoll SE. The Influence of Culture, Community, and the Nested Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. Applied Psychology: An International Review, 2001.50(3), 337-421.

References

1. Agayev, N. A., Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., Ostapchuk, V. V., & Tkachenko, V. V. (2016). Zbirnyk metodyk dlia diahnostyky nehatyvnykh psykhovykh staniv viiskovosluzhbovtsiv: Metodychnyi posibnyk [Collection of methods for diagnosing negative mental states of military personnel: Methodological manual]. Kyiv: NDC GP ZSU.

2. Andriieva, O., Byshevets, N., & Pleshakova, O. (2023). Vplyv rukhovoi aktyvnosti na pidvyshchennia stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity [The impact of physical activity on increasing stress resilience among higher education students]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, (2), 32–36. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.32-36

3. Boiko, H. L., Kozlova, T. H., & Sharafutdinova, S. U. (2022). Dosiahnennia efekty dotrymannia norm rukhovoi aktyvnosti ta formuvannia stresostiikosti u zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh rosiisko-ukrainskoi viiny [Achieving the effect of adherence to physical activity norms and developing stress resilience among higher education students during the Russian-Ukrainian war]. In Fizychne vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity: Tezy dopovidei XVII Mizhnarodnoi naukovo-metodychnoi konferentsii (pp. 17–19). Kyiv: National Aviation University.

4. Hruzynska, I. (2022). Problema emotsiinoho reahuvannia na stresovi sytuatsii v umovakh voiennoho stanu [The problem of emotional response to stressful situations under martial law conditions]. Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Seriia: Pedahohika, Psykholohiia, 2(21), 97–107. https://doi.org/10.18372/2411-264X.21.17096

5. Diomina, Zh., & Omelchuk, O. (2023). Fenomen stresostiikosti yak providnoho chynnyka zberezhennia zdorovia uchnivskoi molodi [The phenomenon of stress resilience as a key factor in preserving students' health]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 12(172), 73–77. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).13

6. Zlyvkov, V. L., Lukomska, S. O., & Fedan, O. V. (2016). Psykhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiakh [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]. Kyiv: Pedahohichna dumka.

7. Krykun, O., Voronova, V., & Fedorchuk, S. (2023). Emotsiine vyhorannia u kvalifikovanykh sportsenok [Emotional burnout in skilled female athletes]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, (1), 39–43. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.39-43

8. Korobeinikov, H. V., Korobeinikova, L. H., Dudnik, O. K., Ivashchenko, O. O., Mishchenko, V. S., & Vorontsov, A. V. (2017). Proiav neirodynamichnoho reahuvannia u kvalifikovanykh sportsmeniv z riznym rivnem stresostiikosti [Manifestation of neurodynamic response in skilled athletes with different levels of stress resistance]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport, 147(1), 141–144. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2017_147(1)__27

9. Kulakov, B., Korotia, V., & Sovhiria, T. (2021). Stres i stresostiikist sportsmeniv [Stress and stress resistance of athletes]. In Proceedings of the IX All-Ukrainian Scientific and Practical Online Conference (pp. 216–219).

10. Marchenko, O., Brychuk, M., & Diedukh, M. (2022). Osoblyvosti motyvatsii studentiv do samostiinykh zaniat rukhovoiu aktyvnistiu v umovakh voiennoho stanu [Features of students' motivation for independent physical activity in the conditions of martial law]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, (3), 44–50.

11. Moroz, L. I., & Safin, O. D. (2022). Model rozvytku stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu [A model for developing stress resilience in higher education students under martial law conditions]. Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia, 34(73)(5), 48–53.

12. Petrovska, T., & Arnautova, L. (2019). Kopinh-stratehii podolannia stresu sportsmenamy [Coping strategies for overcoming stress in athletes]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, (2), 105–113.

13. Selye, H. (2024). Anatomiia stresu [The Anatomy of Stress]. H. Selye ta poslidovnyky [Hans Selye and followers]. Kyiv: Medknyha.

14. Tolkounova, I. V., & Tereshchenko, L. A. (2023). Psykholohichni osoblyvosti pidvyshchennia rivnia stresostiikosti ditei pidlitkovoho viku v umovakh viiny [Psychological features of increasing stress resilience in adolescents under war conditions]. Psykholohichnyi chasopys, 9(3)(71), 28–39. https://doi.org/10.31108/1.2023.9.3.3

15. Tolkounova, I. V., Goyan, I. M., Petraniuk, A. I., Bihun, N. I., & Hubarieva, D. V. (2024). Osoblyvosti zhyttiestikosti ta adaptivnosti osobystosti v skladnykh zhyttievykh obstavynakh [Features of resilience and adaptability of personality in difficult life circumstances]. Perspektyvy ta innovatsii nauky (Seriia "Pedahohika", Seriia "Psykholohiia", Seriia "Medytsyna"), (4)(38), 867–880. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4(38)-867-879

16. Kharko, O. S. (2022). Praktychni rekomendatsii dotrymannia psykholohichnykh umov formuvannia stresostiikosti studentiv ZVO v navchalnomu protsesi [Practical recommendations for maintaining psychological conditions for the formation of stress resistance in higher education students during the educational process]. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrovska akademiia». Seriia «Psykholohiia», (14), 46–56. https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-46-56

17. Khomenko-Semenova, L., & Prokhorenko, Ya. (2022). Vplyv informatsiinoho kontentu na emotsiinu stiikist studentiv ZVO v umovakh voiennoho stanu [The impact of informational content on the emotional stability of higher education students in martial law conditions]. Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Seriia: Pedahohika, Psykholohiia, (20), 129–134.

18. Tsymbaliuk, M., & Zhyhailo, N. (2022). Formuvannia stresostiikosti studentiv v umovakh viiny dlia pravovoho ta yevrointehratsiinoho protsesiv [The formation of students' stress resistance in war conditions for legal and European integration processes]. Seriia psykholohichni nauky, (Special Issue), 128–136.

19. Shynkaruk, O., Lysenko, O., & Fedorchuk, S. (2017). Stres ta yoho vplyv na zahalnu ta trenovalnu diialnist sportsmeniv [Stress and its impact on competitive and training activities of athletes]. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats, 469–476.

20. Hobfoll SE. The Influence of Culture, Community, and the Nested Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. Applied Psychology: An International Review, 2001.50(3), 337-421.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).36
УДК: 796.814-615.825+615.851.3(063)

Хацаюк О. В.,
заслужений тренер України,
начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту – начальник фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-4166-9099
Титович А. О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри хореографії та спортивних дисциплін Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми
https://orcid.org/0000-0002-4283-4105
Кулібаба С. О.,
старший викладач кафедри спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова, м. Вінниця
https://orcid.org/0000-0002-1717-8097
Кривич В. М.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, м. Київ
https://orcid.org/0009-0002-5154-625X
Бондаренко Я. М.,
викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, м. Харків
https://orcid.org/0009-0004-7941-4245
Шевченко Т. Г.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спеціальних дисциплін інституту № 5 Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Харків
https://orcid.org/0000-0003-2800-4567

ПРОГРАМА ЕРГОТЕРАПІЇ ЮНІОРОК 16-17 РОКІВ (U-17), ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ОДНОБОРСТВАХ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ТРАВМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

У статті розкрито особливості організації системи ерготерапії юніорок, які спеціалізуються в одноборствах після лікування травм опорно-рухового апарату. Теоретичне дослідження охоплює аналіз сучасних підходів до реабілітації спортсменок, виявлення основних функціональних порушень, характерних для цього контингенту, та розроблення комплексу відновлювальних заходів, спрямованих на покращення рухових функцій, профілактику повторних травм і поступове повернення до активної змагальної діяльності.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури, системний аналіз, моделювання, медико-біологічні методи, анкетування та опитування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. Крім цього, в процесі дослідно-аналітичної роботи використано особистий досвід організації системи ерготерапії та багаторічного тренування спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в одноборствах.

В процесі дослідно-аналітичної роботи членами науково-дослідної групи розроблено експериментальну програму ерготерапії юніорок (U-17), які спеціалізуються в спортивних видах боротьби після лікування травм колінних суглобів. Результати дослідження можуть бути корисними для фахівців з фізичної реабілітації, тренерів, фізичних терапевтів та лікарів спортивної медицини, які працюють з юними спортсменами та спортсменками, що спеціалізуються в одноборствах.

Ключові слова: *боротьба, відновлення, дослідження, ерготерапія, колінні суглоби, одноборства, програма, реабілітація, рухова активність, спортсменки, травми, технічна майстерність, фізичні якості, юніори*

Khatsaiuk O.V., Tytovych A.O., Kulibaba S.O., Kryvych V.M., Bondarenko Ya.M., Shevchenko T.G. Occupational therapy program for junior girls aged 16-17 (U-17) specializing in martial arts after treatment of musculoskeletal injuries. *The most common are injuries to the knee and shoulder joints, the musculoskeletal system, fractures, sprains, concussions, as well as inflammatory processes in the joints of the extremities.*

High-quality organization of the occupational therapy system for martial arts athletes after injuries and illnesses is a necessary condition for their safe return to the training and competition process. A comprehensive approach that provides functional recovery, prevention of re-injury, personalized occupational therapy programs, and psychological support ensures the best results in the rehabilitation of male and female athletes.