

All the above strategies and tools are steps towards mental health recovery and support for war survivors. Each person's ability to find their own unique way of coping and recovery offers hope for a quality life after the challenges of war.

"To ensure high-quality psychological support in educational institutions within the framework of the All-Ukrainian mental health program "How are you?", implemented at the initiative of Olena Zelenska, the Ministry of Education and Culture presented a priority project in the field of mental health "Psychosocial support and psychological assistance at all levels of education ". One of the components of the project is the reform of the psychological service in the education system of Ukraine. Children and adolescents spend more than 40% of their active time in educational institutions that have the greatest potential in the prevention and detection of psychological disorders. It is important to create specialized assistance programs, increase the number of psychologists and specialists who will work with professional burnout of teachers and provide support to children and adults. It is also important today to create safe learning conditions because the life and health of Ukrainians is a priority [4].

Conclusions: so, we analyzed the problems that students face during military conflicts. The impact of the military conflict on the mental health of the youth of Ukraine is significant.

Effective medical care, rehabilitation programs, and community support are important components of strategies to address the mental health effects of war. This conflict leaves a deep mark on Ukrainian society and requires a comprehensive approach to solving its various challenges and consequences.

Additionally, psychological support strategies for students were considered, including individual and group therapy, breathing techniques, meditation, exercise, and the importance of family support in the context of military conflict. Developing creativity through art, music and literature has also been identified as a powerful tool for emotional expression and recovery.

National schools and universities should attract students to play sports as a part of studying process and offer additional training for sport teams outside of regular study hours.

The provision of psychological support and the development of various strategies will play a critical role in alleviating the effects of military conflicts on students and citizens in general.

On the road to mental health recovery, each of us must find a unique way to overcome challenges and ensure a positive transformation of difficult experiences.

Reference

5. Andrew B. (1990). "Acute Stressor and Chronic Response; The Case of Traumatic Stress". Volume 20, Issue 20, Journal of Applied Social Psychology 20-29 p.

6. Freh J. (2015). "Psychological Effects of War and Violence on Children" Psychol Abnorm Child. 10-12 p.

7. Petsyk Y. (2023) "IMPACT OF WAR ON YOUTH IN UKRAINE"

A report based on the data, results, and recommendations of the nationwide study "The Impact of War on Youth". Development Program (UNDP) in Ukraine and the Ministry of Youth and Sports of Ukraine- 5 p.

4. Educational foundation "GoGlobal" with the support of Finn Church Aid (FCA). (2023). "How war affects the psycho-emotional state of educators". A link to an electronic resource <https://mon.gov.ua/ua/news/yak-vijna-vplivaye-na-psihoemocijnij-stan-osvityan-prezentaciya-doslidzhennya>

5. Latenko, S. B. Khimich I. Y. Medical and biological aspects of mental health preservation of modern youth in conditions of military aggression / Latenko S. B., Khimich I. Yu. // "Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)". (2023) Issue 3K (162). P. - 3.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).04)

УДК 159.9:796

Артюшенко Андрій Олександрович

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання

Черкаського національного університету.

<http://orcid.org/0000-0002-2954-2714>

Чистовська Юлія Юріївна

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології

Черкаського національного університету.

<http://orcid.org/0000-0001-7817-1967>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

В статті проаналізовано проблема пошуку психологічних властивостей, які обумовлюють високі спортивні результати в різних видах спортивної діяльності далека від однозначних висновків. Аналіз літературних даних і результати власних досліджень дають підґрунтя стверджувати, що ендогенними факторами впливу на психічні стани є властивості нервових процесів та темперамент, а екзогенними факторами впливу можуть бути у випадку транзактного процесу може бути процес взаємодії суб'єкта з оточенням. В структурі транзактного процесу стресового епізоду можна виокремити декілька елементів: усвідомлення стресора і його оцінка; порушення гомеостазу, пов'язані зі стресом емоції і когнітивні процеси; копінгова реакція; результат копіngu і нова оцінка ситуації; особистісні фактори. Аналіз результатів власних досліджень груп спортсменів з різних видів спорту дає підґрунтя стверджувати, що статистично значимих відмінностей показників стану психічної напруженості, а також

тривоги реактивної й особистісної не виявлено у спортсменів – розрядників. Перспективними надалі вбачаються дослідження у вивченні психологічних механізмів, які визначають результативність у спортсменів вищого рівня та їх критеріїв оцінки.

Ключові слова: психічні стани, тривожність особистісна, тривожність реактивна, стрес, особистість.

Artushenko A. O., Chystovska Yu. Yu. Features of mental states in representatives of different types of sports.

The article analyzes the problem of finding psychological properties that determine high sports results in various types of sports activities, far from unequivocal conclusions. The analysis of literary data and the results of one's own research provide grounds for asserting that the endogenous factors of influence on mental states are the properties of nervous processes and temperament, and the exogenous factors of influence can be, in the case of a transactional process, the process of the subject's interaction with the environment. In the structure of the transactional process of a stressful episode, several elements can be distinguished: awareness of the stressor and its assessment; disruption of homeostasis, stress-related emotions and cognitive processes; coping reaction; the result of coping and a new assessment of the situation; personal factors. The analysis of the results of the own research of groups of athletes from various sports provides a basis for asserting that statistically significant differences in indicators of the state of mental tension, as well as reactive and personal anxiety, were not found in athletes - relievers. Research into the study of psychological mechanisms that determine the performance of top-level athletes and their evaluation criteria is considered promising in the future.

Key words: mental states, personal anxiety, reactive anxiety, stress, personality.

Постановка проблеми. Сучасний спорт найвищих досягнень, це великі фізичні навантаження на організм під час тренувального процесу та на змаганнях, а особливо висока психологічна напруженість.

Упродовж останніх десятиліть психологічні навантаження в спорті набагато збільшилися. Це зумовлено рівнем зростання спортивних результатів і щораз гострішою конкуренцією на найважливіших чемпіонатах. Психологічна напруженість на таких змаганнях посилюється внаслідок дії факторів престижності їх для самого спортсмена та для його команди.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За подальших років наука істотно розширила і поглибила знання про закономірності психічної регуляції спортсменів, про індивідуально-психологічну детермінацію рухової активності, особливості процесів само-регуляції функціональних станів, роль психічних факторів в оцінці проблемних і конфліктних ситуацій тощо. Психологія спорту дедалі більше фокусує свою увагу на передстартові стани, які радикально впливають на успішність тренувань та виступів спортсмена на спортивних змаганнях [1,2,3]. Особливості психічних станів в осіб, що займаються різними видами діяльності є маловивченою, особливо вітчизняними науковцями, про що свідчать нечисельні публікації. В зв'язку з чим проведення досліджень у цьому напрямку є актуальним.

Мета дослідження. З'ясувати особливості психічних станів у осіб, що займаються різними видами спортивної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Розв'язання наявних у спорті взаємопов'язаних проблем психічної підготовки відчутно ускладнюється, коли йдеться про найсильніших і найвидатніших спортсменів, які здебільшого є людьми з особливою організацією психіки. Такі обставини мають брати до уваги тренери, спортивні лікарі, які займаються підготовкою цієї категорії спортсменів, та організатори спорту, причетні до забезпечення підготовки й виступів найсильніших спортсменів і команд, спортивних зірок. Не менш складні проблеми пов'язані з психологічними аспектами фізичного виховання та фізичної культури, де різні види рухової активності використовуються для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, підвищення працездатності й творчого потенціалу, організації гармонійного дозвілля, боротьби зі шкідливими звичками тощо. Фахівцями зі сполучених штатів Америки була розроблена модель психічного здоров'я, яка виявилась ефективною для прогнозування спортивних успіхів. Відповідно то такої моделі позитивне психічне здоров'я безпосередньо пов'язане зі спортивним успіхом та високими спортивними результатами [4].

Десь в той же час була розроблена модель Морган, яка засвідчує, що спортсмен із показниками невротичного стану, депресії, втоми, збентеження та гніву вище нормальних та показником енергійності нижче нормального поступатиметься спортсменові, в якого всі зазначені вище показники будуть нижчі норми, а показник енергійності - вище норми. Найсильніші спортсмени, які вправляються в різних видах спорту (плаванні, веслуванні, бігові), характеризуються, за Морганом, так званим профілем айсберга [7]. Такий профіль спортсмена високого класу, який значно виступає, утворюють: енергійність, вища над середньою звичайних людей, а також напруження, депресія, гнів, утомлення і збентеження, нижчі від середніх для звичайних людей (рис. 1.1).

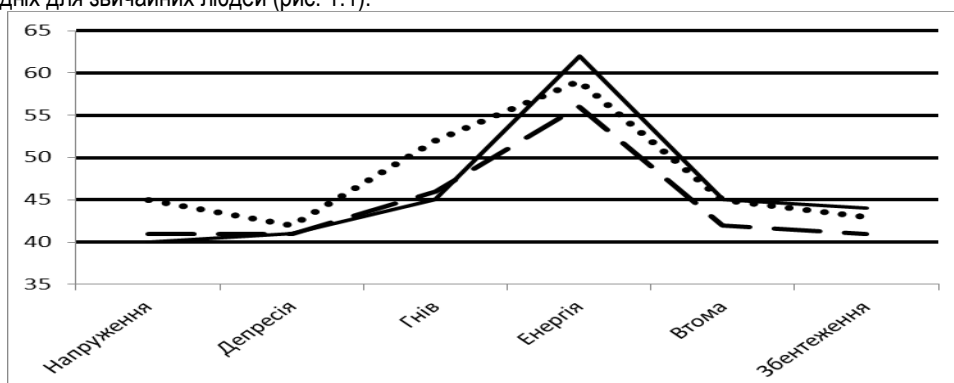


Рис. 1.1 Профілі айсберга найсильніших борців, веслувальників і стаєрів США (борці —, бігуни ·····, стаєри ---)

Привертає увагу, що профіль нагадує айсберг - усі негативні характерні особливості містяться нижче поверхні (стандартні показники звичайних людей) та одна позитивна (енергійність) - над поверхнею, спортсменам високого рівня, які менш успішно виступають, властивий плоский профіль (рис. 1.2).

Морган в 1979 році зробив спробу психологічної оцінки 16 кандидатів до збірної США з веслування та правильно визначив 10-х із 16-ти фіналістів. На перший погляд така вражаюча статистика означає, що треба використовувати психологічні тести для добору спортсменів до команди [7,8].

За моделлю психічного здоров'я Моргана, спортсмени, які успішно виступають, мають міцніше позитивне психологічне здоров'я, ніж спортсмени, котрі виступають менш успішно (або невдало).

Спортсменам, які успішно виступають, властиві високий рівень енергійності та незначні рівні напруженості, депресії, збентеження, гніву та втоми. Таке поєднання набуло назви профілю айсберга.

Насправді тестування особистості далеке від досконалості (прогноз справдився в 10 із 16 випадків), тому добір може виявитися неправильним. Тести уможливають виявлення сильних і слабких рис (психологічних) спортсменів, і ці дані можуть бути використані для розроблення найбільш ефективних програм психологічної підготовки (рис. 1.2).

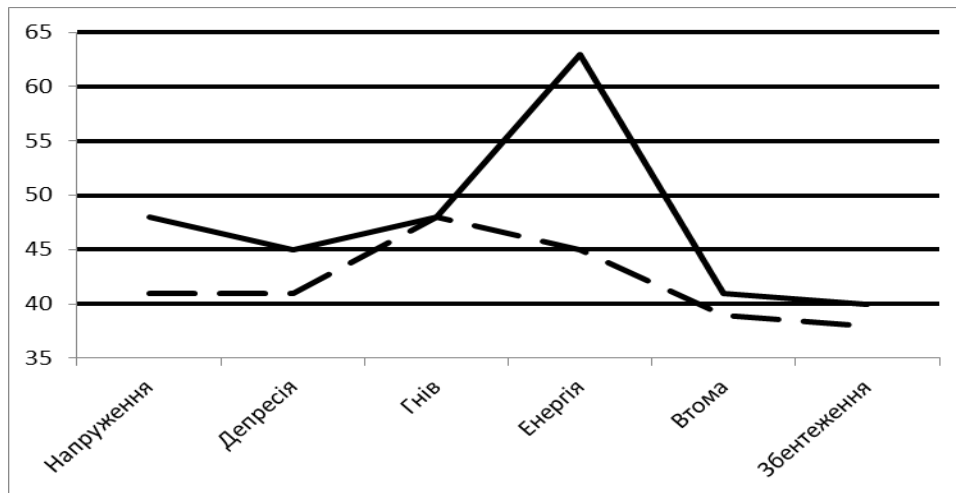


Рис. 1.2 Психологічні профілі більш і менш успішних спортсменів високого рівня (більш успішні —, менш успішні - - -) (Morgan, 1979)

Проте ці дані можуть бути використані для виявлення стійких психологічних особливостей і станів, властивих спортсменам, які успішно виступають. Усвідомлення цих психологічних факторів дасть змогу спортсменам співпрацювати зі спортивними психологами й тренерами в розвитку психологічних умінь і навичок, спрямованих на поліпшення спортивних результатів. Наприклад, тренування психологічних умінь дасть змогу спортсменам і аматорам спорту ефективніше долати почуття тривоги або гніву.

Останнім часом спортивних психологів привабила проблема взаємозв'язку фізичних навантажень і особистості. Стисло розглянемо взаємозв'язок фізичних навантажень і двох типів поведінкових реакцій особистості: поведінка типу А і типу Б.

Структура поведінки типу А ("тут і тепер") характеризується сильним почуттям терміновості, надлишком змагальної спонукки і легко виникаючим ворожим ставленням. Цілковитою протилежністю структурі поведінки типу А є поведінка типу Б. Первісно був виявлений зв'язок між поведінкою типу А і виникненням серцево-судинних захворювань. Останнім часом з'явився здогад, що основним фактором, котрий спричиняє захворювання, є компонент гнів -ворожість структури поведінки типу А. Причини, що зумовлюють цей тип поведінки, ще не зовсім точно з'ясовані. Проте достатня кількість факторів вказує на соціально-культурні умови, наприклад, очікування батьками високих результатів.

Перші спроби змінити поведінку типу А за допомогою фізичних навантажень дали суперечливі результати. Разом із тим в одному із досліджень 12-тижнева програма занять аеробної спрямованості не лише знизила прояви поведінки типу А, але й дала можливість учасникам відчутно знизити реакцію серцево-судинної системи на психічний стрес. Отже, зміна структури поведінки типу А за допомогою фізичних навантажень може позитивно вплинути на стан здоров'я.

Структури поведінки типу А можна змінити за допомогою дозування фізичних навантажень, що пов'язують зі зниженням ризику серцево-судинних захворювань.

Поведінка типу Б ("там і тоді") має діаметрально протилежні риси.

Між фізичними навантаженнями та самооцінкою відзначають позитивний взаємозв'язок. На думку провідних науковців, зміни в самооцінці можуть бути пов'язані швидше зі сприйняттям, або перцепцією, поліпшеної фізичної підготовленості, ніж зі справжніми змінами рівня фізичної підготовленості. Хоча досі переконливо не доведено, що зміни в самооцінці зумовлені змінами рівня фізичної підготовленості, проте індивідуальні програми фізичних вправ призводять до істотного підвищення ступеня самооцінки, особливо в досліджуваних із первісно низьким рівнем самооцінки.

Види стратегії психологічної підготовки, що їх спортсмени використовують, готуючись до змагань, відбивають їхню особистісну специфіку.

Фізичні навантаження та підвищення рівня фізичної підготовленості, як видно, пов'язані з підвищенням ступеня самооцінки, зокрема, в досліджуваних з первісно низькими індивідуальними рівнями.

Нещодавно деякі психологи почали вивчати когнітивні (психологічні) стратегії, котрі відрізняють спортсменів, які виступають успішно, від їхніх менш вдатних колег. Наприклад, Мегоні та Евенер, вивчаючи спортсменів, які провадили боротьбу за місце в збірній команді США з гімнастики, встановили, що спортсмени, котрі вибороли місце в команді, краще долали стан тривожності, більшою мірою використовували ідеомоторне тренування та позитивний автогіпноз порівняно зі спортсменами, які залишилися поза командою. Борцям, які успішно виступають, також властиві вищий рівень упевненості та концентрації уваги на поєдинку порівняно з іншими борцями.

Останнім часом учені вдаються до спроб вивчення відмінностей між спортсменами, які виступають більш та менш успішно, на основі якісного підходу. Вони здійснюють "глибоке" інтерв'ювання з метою виявити стратегії, що їх застосовують спортсмени до та під час змагань, спрямовані на те, аби впоратися з новопосталими проблемами. Такий підхід дає змогу тренерам і спортивним психологам глибше вивчити профіль особистості спортсмена. Наприклад, усі 20 членів збірної олімпійської команди США 1988 р. з вільної та класичної боротьби були проінтерв'ювані. Призери Олімпійських ігор порівняно з тими, хто не виборов медалей,

- більшою мірою використали позитивний автогіпноз;
- вирізнялися більшою концентрацією уваги;
- були краще психічно підготовлені до не-передбачуваних негативних ситуацій;
- більшою мірою використали психологічну підготовку [5].

Призери Олімпійських ігор, на відміну від спортсменів, які не вибороли медалей, інтерналізують психологічні стратегії настільки, що автоматично реагують на будь-яке негативне явище.

Один борець схарактеризував власну здатність автоматично реагувати на різні негативні ситуації ось як: "Я завжди намагався не допустити, аби що-небудь могло завадити мені домогтися поставленої в певному турнірі мети. Тому коли щось стає мені на перешкоді ... я цілком "вимикаю" свій розум і зосереджуюсь на прийдешньому поєдинку... Моя стратегія психологічної адаптації полягає в тому, щоб усунути думки, які мені заважають" [6].

Призерам Олімпійських ігор властива здатність підтримати відносно стабільний і позитивний емоційний рівень, оскільки їхня стратегія психологічної адаптації реалізується автоматично на відміну від спортсменів, котрі не здобули медалей та яким властиві коливання емоційних станів унаслідок неадекватної психологічної адаптації.

Для прикладу можна згадати висловлювання учасника Олімпійських ігор, який не став призером: "Я послуговувався методом релаксації, котрий часом полегшував мій стан. Бувало так, що я переставав думати про боротьбу й міркував зовсім про інше. Проте неодмінно ... наvertsалося почуття напруженості, частота серцевих скорочень зростала, долоні й ноги починали пітніти. Марні намагання заснути примушували мене знову повертатися до свого методу розслаблення. Врешті-решт мені так і не вдалося психологічно адаптуватися" [6].

Уривки із висловлювань учасників Олімпійських ігор найвизрашніше ілюструють деякі психологічні стратегії:

- План або програма вже визріли в моїй голові. Я був готовий до автоматичних дій. Я "відчував" докладені зусилля, "бачив" позиції своїх суперників стосовно себе, проте весь час фокусував увагу на тому, що я повинен робити далі.
- Перед стартом я зосередив свою увагу на розслабленні, на спокійному диханні. Я почувався активним і підвладним самоконтролю, уявляючи власні дії під час забігу. Перед самим забігом я "вичистив" свій мозок, аби під час забігу мої думки про те, що я маю робити, перебували в цілковитому порядку.
- Я завжди подумки уявляю свої дії. Кожен борець, як відомо, має власні прийоми. Вони завжди полюбують вдаватися до захвату руки з подальшим кидком або до чогось подібного, і я подумки уявляв, як парюю загрозу тощо.

Канадські олімпійці перед і під час змагань практикують серії психологічних стратегій, зокрема план рефокусування. Тому спортсмени приїздять на змагання не лише психологічно підготовленими, але й готовими впоратися з будь-якою непередбаченою ситуацією [8].

Такі тренування особливо корисні для спортсменів із низьким почуттям контролю.

Отже, особистість у спорті була популярною у сімдесятих роках минулого сторіччя, але результати були не дуже обнадійливими, а тому на сьогодні ефективність спортивної діяльності розглядають в сукупності особистісні, ситуаційні фактори та психічні стани на мить виступу спортсменів [5].

В наших дослідженнях іспитованими були спортсмени, що займалися різними видами спорту: легкоатлети, спортсмени ігрових видів (волейбол, баскетбол, футбол), а також спортсмени, що займаються одноборствами (борці греко-римського стилю, дзюдо, тхеквондо та карате-до) більшість з них були студенти факультету фізичної культури Черкаського національного університету в кількості 53 студенти. Вік досліджуваних – 17-25 років. Дослідження проводили впродовж учбового року у вересні та жовтні місяці.

Враховувалось також суб'єктивне самопочуття досліджуваних та їх бажання до проведення досліджень.

Порядок досліджень для всіх іспитованих був однаковий, а саме: спочатку за допомогою опитувальника стресостійкості та тривожності досліджувались рівень стресу та тривоги.

Отриманий експериментальний матеріал обробляли методом варіаційної статистики за допомогою програми SPSS 23.

Результати аналізу перевірки методом порівняння середніх величин психічних станів в осіб, що займаються різними видами спорту вказують на те, що у спортсменів які займаються одноборствами, в стані спокою рівень стресогенності і тривожності має тенденцію бути нижчим ніж в спортсменів ігрових видів спорту.

Аналіз результатів власних спостережень дає підстави стверджувати, що досліджувані з високою тривожністю як особистісною, так і реактивною належали до груп спортсменів ігрових видів спорту на відміну від борців, але ці відмінності

при перевірці достовірності t- критерієм Стьюдента для незалежних вибірок засвідчили лише тенденцію до відмінностей (відповідно $43,4 \pm 0,9$ і $45,2 \pm 1,0$ балів при $p < 0,05$).

Інтегральний показник психічної напруженості (ППН), яка досліджувалась за допомогою Шкали психологічного стресу (PSM-25) не мав достовірних відмінностей у представників різних видів спорту і становив у групі ігрових видів спорту і групі спортсменів, що займаються одноборствами становив відповідно $134 \pm 3,9$ і $141 \pm 4,0$ балів при $p < 0,05$).

Висновки. Отже, на основі аналізу власних досліджень груп спортсменів з різними видами спорту нами не виявлено статистично значимих відмінностей показників психічного стану інтегрального показника психічної напруженості (ППН), яка досліджувалась за допомогою Шкали психологічного стресу (PSM-25), а також

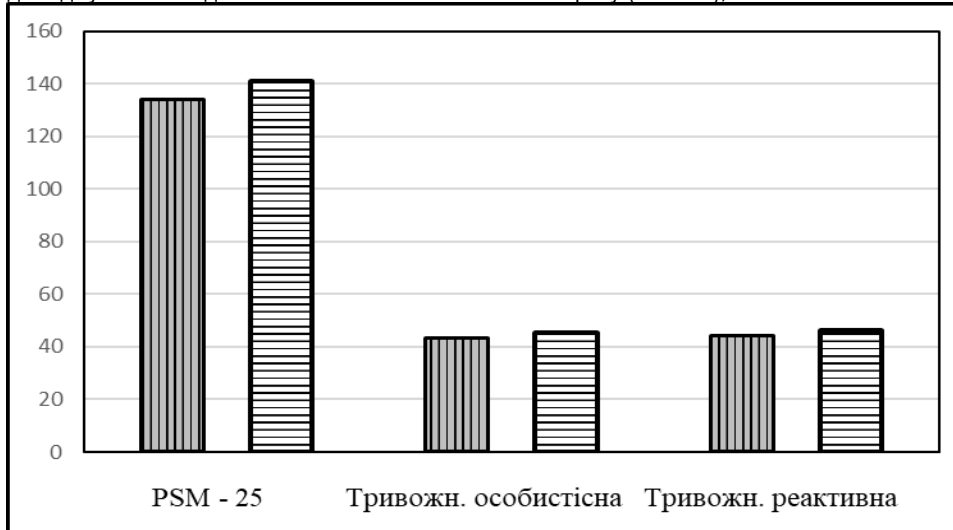


Рис. 3.1 Середні величини показників психічних станів в спортсменів різних видів спорту (III – ігрові види спорту, = - одноборства).

тривоги реактивної й особистісної тривожності, які досліджувались за методикою діагностики самооцінки Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна.

Отже, можна стверджувати, що в осіб з різних видів спортивної діяльності такі психічні стани, як стресостійкість і тривожність не є визначальними в досягненні певної результативності.

Проте слід зауважити, що досліджувана вибірка була представлена спортсменами – розрядниками. В досліджуваній групі не було спортсменів високого класу (майстрів спорту або кандидатів в майстри спорту), а тому виявлені нами тенденції. Поширюються лише на спортсменів розрядників віком 17 – 25 років.

Література

1. Артюшенко А.О. Формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання : Монографія /А.О. Артюшенко//. – Черкаси : видавець Чабаненко Ю.А., 2011. – 394 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості : підручник. Київ: Либідь, 2008. 848 с.
3. Бех, І. Д. (2015). *Вибрані наукові праці. Виховання особистості. (Т.1)*. Чернівці: Букрек.
4. Васюк, О. П. (2016). Розвиток фізичних і морально-вольових якостей під час уроків фізичного виховання засобами хортингу у дітей середніх класів. *Науково-теоретичний журнал. Теорія і методика фізичного виховання*, 4, 38–40. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.4.38-40>.
5. Волков, Л. В. (2014). *Фізична підготовка школярів*. Київ: Освіта України.
6. Вейберг Р. С., Голд Д. Психологія спорту // Під ред. Г. Ложкіна. Київ, 2001. – 335 с.
7. Morgan, W.P. (1980). The trait psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, С. 50-76.
8. Павелків, Р.В. (2015). *Вікова психологія*. Київ: Кондор.

References

1. Artyushenko A.O. Formuvannya v uchniv zagalnoosvitnoyi shkoli osobistlinoyi mobilnosti u protsesi flzichnogo vihovannya : Monografiya /A.O. Artyushenko//. – Cherkasi : vidavets Chabanenko Yu.A., 2011. – 394 s.
2. Beh I.D. Vihovannya osobistostl : pldruchnik. KiYiv: Libld, 2008. 848 s.
3. Beh, I. D. (2015). *Vibrani naukovl pratsl. Vihovannya osobistostl. (T.1)*. Chernlvtsl: Bukrek.
4. Vasyuk, O. P. (2016). Rozvitok flzichnih l moralno-volovih yakostey pld chas uroklv flzichnogo vihovannya zasobami hortingu u dltey serednih klaslv. *Naukovo-teoretichniy zhurnal. Teorlya l metodika flzichnogo vihovannya*, 4, 38–40. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.4.38-40>.
5. Volkov, L. V. (2014). *Fizichna pldgotovka shkolyarlvl. KiYiv: Osvlta UkraYini*.
6. Veyberg R. S., Gould D. Psihologlya sportu // Pld red. G. Lozhklina. KiYiv, 2001. – 335 s.
7. Morgan, W.P. (1980). The trait psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 50-76.
8. Pavelklv, R.V. (2015). *Vlkova psihologlya. KiYiv: Kondor*.