

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра психології**

**Порівняння особливостей впливу
професійного та аматорського спорту на
особистісні ресурси особистості**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Виконала:
студентка 4 курсу, 403 групи
Власенко Ксенія Віталіївна

Керівник:
кандидат психологічних наук, асистент
Гайсонюк Н.А.

*До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № _____ від _____ 2026 р.
Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я.Ф*

Чернівці – 2026

АНОТАЦІЯ

Власенко К.В. *Порівняння особливостей впливу професійного та аматорського спорту на особистісні ресурси особистості* – Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2026. 61 с.

У роботі досліджено наявність відмінностей у впливі на особистісні ресурси особистості між аматорським та професійним спортом. Проаналізовано особливості взаємозв'язку між копінг-стратегіями, адаптивною поведінкою та ресурсними каналами. Емпіричне дослідження показало наявність відмінностей між рівнем екстраверсії-інтроверсії та адаптивною поведінкою, прийняттям відповідальності та уникненням-відходом.

Ключові слова: аматорський спорт, професійний спорт, ресурси особистості, адаптивна поведінка, копінг-ресурси.

ANNOTATION

Vlasenko K.V. *Comparison of the effects of amateur and professional sports on personal resources of personality* – Manuscript. Qualification work for the Bachelor's degree in the specialty 053 Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2026. 61 p.

This study examines differences in the impact of amateur and professional sports on a personal resources of personality. It analyzes the characteristics of the relationship between coping strategies, adaptive behavior, and resource channels. The empirical study revealed differences between levels of extraversion-introversion and adaptive behavior, acceptance of responsibility, and avoidance-withdrawal.

Keywords: amateur sports, professional sports, personal resources, adaptive behavior, coping resources.

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

_____ К.В.Власенко

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ ПРО ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ І ЇХ ЗВ'ЯЗОК ІЗ СПОРТИВНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ.....	7
1.1 Поняття про особистісні ресурси: теорії та моделі.....	7
1.2 Професійний спорт як специфічне середовище актуалізації особистісних ресурсів.....	14
1.3 Аматорський спорт як специфічне середовище актуалізації особистісних ресурсів.....	19
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПРОФЕСІЙНОГО ТА АМАТОРСЬКОГО СПОРТУ НА ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ.....	25
2.1 Методи та організація дослідження, характеристика вибірки, етапи	25
2.2 Опис кореляційних зв'язків.....	30
2.3 Порівняння даних між спортсменами-професіоналами та спортсменами-аматорами й визначення їх особливостей впливу на особистісні ресурси особистості.....	41
2.4 Перспективи подальшого дослідження та застосування у розробці програм психологічного супроводу спортсменів.....	47
Висновки до розділу 2.....	50
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:.....	57

ВСТУП

Зайняття спортом має позитивний вплив на особистісні ресурси особистості. Під впливом контрольованих стресових умов та рутини у вигляді тренувань, спеціальної психологічної підготовки до та під час змагань формується фрустраційна толерантність, адаптивність, розвиваються навички роботи зі стресом та копінг-стратегії. Однак у зв'язку із суттєвими відмінностями між інтенсивністю тренувань, домінуючими видами мотивації та ресурсними каналами, які активуються під час занять ми розрізняємо аматорський та професійний спорт і проводимо між ними чітке розмежування. В зв'язку з цим постає питання чи є відмінності у впливу аматорського та професійного спорту на особистісні ресурси особистості.

Актуальність дослідження полягає у безпосередньому виявленні відмінностей у формуванні особистісних ресурсів у осіб, які займаються аматорським та професійним спортом.

Особливої актуальності ця проблема набуває у площині психологічної роботи зі спортсменами під час тренувальної діяльності та розробки психологічних програм супроводу спортсменів, оскільки аматорський та професійний спорт мають свої особливості у поповненні ресурсів особистості, так і їх спустошенні. В зв'язку з цим, окрім виявлення відмінностей у формуванні особистісних ресурсів, маємо знайти відповідь на те, чи можуть ці відмінності, а саме їх позитивний ефект, допомогти одному чи іншому різновиду спорту сформувати ефективну програму супроводу направлену на відновлення особистісних ресурсів спортсмена.

Об'єкт:

Особистісні ресурси

Предмет:

Вплив спорту на особистісні ресурси

Мета дослідження:

Визначити та порівняти психологічні особливості формування й актуалізації особистісних ресурсів у осіб, залучених до аматорського та професійного спорту.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення відмінностей між аматорським та професійним спортом.
2. Емпірично виявити особливості впливу аматорського та професійного спорту на особистісні ресурси (ресурсні канали, копінг-стратегії, навички роботи зі стресом, адаптивність)
3. На основі результатів сформувані вектори для подальшого дослідження та застосування у розробці програм психологічного супроводу спортсменів.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що вплив професійного спорту на особистісні ресурси суттєво відрізняється від впливу аматорського спорту.

Методи дослідження:

1. Аналіз теоретичних наукових джерел – що дозволить сформувані підходи до визначення відмінностей між аматорським та професійним спортом та створити власну класифікацію особистісних ресурсів особистості
2. Психодіагностичний метод, що визначав використання наступних методик:
 1. Авторська анкета для збору даних про спортивну діяльність респондентів
 2. Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон
 3. Тест BASIC Ph
 4. Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»
 5. П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика П'ятірка»(в адаптації Грецова)
 6. Опитувальник адаптивної поведінки

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про функціонування особистісних ресурсів особистості у різних

типах спортивної діяльності. У роботі було систематизовано сучасні теоретичні підходи до розуміння особистісних ресурсів, зокрема ресурсний підхід С.Гобфолла, модель резильєнтності BASIC Ph M. Лахада, концепцію особистісного потенціалу та підходи до вивчення копінг-поведінки й адаптивності особистості.

Дослідження дозволило уточнити особливості взаємозв'язку між копінг-стратегіями, адаптивною поведінкою, індивідуально-психологічними характеристиками та ресурсними каналами у спортсменів-професіоналів та спортсменів-аматорів. Отримані результати розширюють уявлення про специфіку впливу спортивної діяльності на структуру особистісних ресурсів особистості та демонструють, що різні типи спортивної діяльності пов'язані з різними механізмами адаптації до стресу. Окрему теоретичну значущість становить спроба інтеграції отриманих результатів у контексті специфіки української спортивної системи, історично сформованої під впливом радянської моделі спорту та має власні особливості спортивної соціалізації.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі спортивних психологів, тренерів, фахівців у сфері фізичної культури та спорту, а також у процесі психологічного супроводу спортсменів різного рівня спортивної діяльності. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічно підтримки спортсменів-професіоналів та спортсменів-аматорів з урахуванням особливостей їх особистісних ресурсів, домінуючих копінг-стратегій та адаптивної поведінки.

РОЗДІЛ 1

ПОНЯТТЯ ПРО ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ І ЇХ ЗВ'ЯЗОК ІЗ СПОРТИВНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

1.1 Поняття про особистісні ресурси: теорії та моделі

Психологія вже давно відійшла, як наука від вивчення суто патологій та девіацій особистості, натомість еволюціонувавши у баланс дослідження між патологічним, нормальним та позитивним. Прагнення до позитивного функціонування та благополуччя виступає однією з ключових рушійних сил особистісного розвитку і важливою умовою забезпечення якості життя. Але щоб досягнути цього благополуччя та підтримувати цей баланс нам треба внутрішні або ж зовнішні чинники, які будуть допомагати у досягненні. Саме тут і з'являється потребу у розумінні про особистісні ресурси.

В загальному розумінні ми вживаємо поняття особистісні ресурси, щоб описати масу чинників, такі як: індивідуально-психологічні особливості, соціально-психологічна адаптація особистості, особливості подолання стресових ситуаціях, резилієнтність та, найголовніше, що поступово виявляється з цього – це досягнення психологічного благополуччя. Особистісні ресурси – це набір факторів, які використовуються особистістю, задля вирішення проблем, життєвих викликів, стресових ситуацій, реалізації задач та забезпечення психологічного комфорту й стабільності.

Існує багато наукових підходів до розуміння того чим саме є особистісні ресурси, але незважаючи на різноманіття теорій, ми все ще не маємо цілісного розуміння та стикаємось з неоднорідністю у теоріях та розумінні особистісних ресурсів у психології. Багато дослідників виділяють різноманітні риси характеру, що є особистісним ресурсом без певної системи.

Ми можемо сказати, що особистісні ресурси, не мають сталий характер, а скоріше динамічний. Вони можуть поповнюватись, здобуватись, виснажуватись, зберігатись, втрачатись, обмінюватись та відновлюватись у циклі життєдіяльності особистості та в залежності від ситуацій. Особистісні ресурси мають здатність поповнюватись або ж виснажуватись за допомогою певних чинників, зазвичай під впливом окремих індивідуальних рис. Звісно ж, що під час впливу тривалих чинників, наприклад таких як війна, економічна нестабільність, природні катастрофи ресурси будуть виснажуватись та втрачатись швидше, ніж поповнюватись та відновлюватись.

Саме тому важливе розуміння теорій особистісних ресурсів, задля того, щоб мати уявлення про те, за допомогою чого ми можемо відновити ту чи іншу структуру у системі та які впливи спорт може здійснювати на ці структури.

Першою моделлю, яку ми розглянемо та яка відіграє одну з ключових ролей у нашому дослідженні особливостей впливу професійного та аматорського спорту, це інтегративна модель резильєнтності “BASIC-Ph” створена ізраїльським психологом М. Лахадом.

Ця модель була сформована під час подій Війни Судного Дня у 70-х роках на основі відповідей 400 дітей та 300 дорослих, де їм було задано питання «Що допомагає вам в таких умовах?», тестів, малюнків, бесід. Головне питання постало, коли Лахад та його колеги помітили, що цивільне населення продовжує жити своє життя, навіть після сильних ракетних обстрілів та швидко відновлюється[24, с. 5]. За результатами бесід Мулі Лахад категоризував та розбив всі відповіді респондентів на 6 ресурсних каналів[36, с. 28]. Ці канали отримали назви: Віра і цінності, Емоції, Соціалізація, Уява, Пізнання і думка, Фізіологія і діяльність[36, с. 28]. Головна ідея моделі в тому, що кожна особистість долає стресові події спираючись на домінуючий ресурсний канал, себто особистість справляється з життєвими труднощами за допомогою того ресурсного каналу, який є

найбільш ефективним для неї: віри й цінностей, емоційної складової, соціалізації з рідними або іншими людьми, уяви(мріяння, творчість), когнітивної складової(навчання, думки, переосмислення) та тіла(фізична складова, вправи, спорт). Сам Лахад описує свою модель, як таку, що допомагає у розумінні резильєнтності та копінгу під час стресу та пропонує використовувати її, задля того, щоб респонденти могли сформувати свої власні стратегії в залежності від домінуючого ресурсного каналу та показати інші стратегії, які використовують їх однолітки[24, с. 8]. Тобто дати людині простір, щоб зрозуміти, що допомагає поповнювати ресурс у стресовій ситуації, створити можливості для обміну цим ресурсом між іншим та сформувати за допомогою цього внутрішню гнучкість у подальшому подоланні стресових ситуацій.

Зважаючи на теорію моделі BASIC-Ph, яка орієнтовна на вивчення ресурсів, які допомагають у подоланні стресових ситуацій, можемо згадати за ще одну теорію, яка розглядає важливість ролі особистісних ресурсів у саморегуляції, а саме «Теорія збереження ресурсів» С.Гобфол.

Гобфол у своїй статті під назвою «Conservation of Resources. A New Attempt at Conceptualizing Stress»(1989) описує особистісні ресурси, як «Основна складова, необхідна для розуміння стресу. Ресурси визначаються як ті об'єкти, особистісні риси, умови або енергії, які цінуються індивідом або слугують засобом для досягнення цих об'єктів, особистісних рис, умов або енергій. Прикладами ресурсів є майстерність, самооцінка, набута винахідливість, соціально-економічний статус та зайнятість» [33, с. 516]. Гобфол зазначає, що зовнішні обставини часто становлять загрозу або призводять до виснаження внутрішніх ресурсів й що ресурси мають інструментальне та символічне значення для особистості, адже допомагають у самовизначенні та саморозумінні власної цінності[33, с. 517].

Ця теорія має важливе значення, адже Гобфол окреслює тенденції до того, що особистість прагне накопичити ресурси й чим ефективніше вона це зробить та чим більший буде запас, то тим краще вона буде справлятися з

стресовими ситуаціями у майбутньому. Важливим є принцип пріоритету втрат, де втрата ресурсів має більш значущий вплив, ніж їх набуття. Втрата ресурсу може призводити до подальших негативних втрат маніфестуючи у негативну ресурсну спіраль, тоді як накопичення ресурсу сприяє їх помноженню, створюючи позитивну ресурсну спіраль. Також він говорить про тенденцію поповнення ресурсу за допомогою інвестування та обміну ресурсами у допомозі родичам та близьким[33, с. 517]

В його моделі збереження ресурсів він виділяє чотири основних види ресурсів втрата, яких може призводити до стресу: матеріальний, умови, особистісні характеристики та енергії. Важливо, що Гобфол виділяє матеріальний ресурс(житло, коштовності) та енергії(гроші, знання, інформація) та зазначає про те, що соціально-економічний фактор та доступ до набуття інших ресурсів є важливими факторами стійкості до стресу.

Також він окреслює те, що певний набір особистісних рис та навичок сприяє подоланню життєвих труднощій та крім того, ефект соціальної підтримки залежить від цінності у сприянні або підтримці позитивного самосприйняття та переконання, що людина може впоратися зі стресовими обставинами або принаймні їх пережити.

Найцікавішими є риси, які Гобфол виділяє, зважаючи на попередні дослідження, як такі, які є ресурсом особистості, а саме: життєстійкість, локус контролю, самосвідомість, оптимізм, відсутність хронічних патологічних розладів та низька негативна афективність[33, с. 520]. Її особистість має способи за допомогою яких вона може зберігати ресурси це: Зміна фокусу уваги(переосмислення загрози як виклику, де люди можуть зосередитися на тому, що вони можуть отримати, замість того, що вони можуть втратити, з огляду на конкретну ситуацію), переоцінка ресурсів(переоцінка цінності ресурсів, які перебувають під загрозою або вже втрачені).

Тобто можемо підсумувати, що за теорією Гобфولا ми можемо розглядати особистісні ресурси, як важливий капітал, накопичення якого

призводить до більш ефективного переживання хронічного стресу, і що особистість прагне до накопичення ресурсу, задля того, щоб у разі втрати мати цей запас.

У межах теорії збереження особистісних ресурсів, ресурс постає як важливий капітал. Водночас дана теоретична перспектива потребує доповнення підходами, які пояснюють внутрішні детермінанти формування та реалізації цих ресурсів. Саме тут набуває важливого значення розуміння теорії особистісного потенціалу, що збирає детермінанти у єдину систему.

Особистісний потенціал є системою характеристики індивідуально-психологічних особливостей особистості, що відповідає за здатність зберігати ефективність та стійкість діяльності й стабільність смислових орієнтацій на тлі мінливості зовнішніх умов, тисків, що чиняться, а також зберігати гнучкість в залежності від умов. Концепція особистісного потенціалу трактує особистісні ресурси, як відносно стійкі характеристики особистості, зокрема поведінкові та когнітивні особливості, які забезпечують здатність ефективно вирішувати актуальні задачі та виклики, у тому числі в умовах підвищеної складності[12, 14]. У межах цього підходу можемо виокремити декілька груп ресурсів, зокрема: ресурси саморегуляції, психологічної стійкості, а також інструментальні та мотиваційні ресурси. Особистісний потенціал має динамічний характер: його складові змінюються у процесі життєдіяльності та в залежності від прийнятого особистістю викликом та успішним чи неуспішним результатом, контексту діяльності[12, с.110]. Виходячи з цього ми можемо пояснити яким чином ситуаційні умови впливають на те, яку роль відіграють особистісні характеристики у внесок структури потенціалу, а також показники психологічного благополуччя та успішності діяльності.

Водночас ми маємо певну низку індивідуально-психологічних характеристик, які можуть мати більш істотний вплив на особистісний потенціал та мати функцію, яка відповідає за поповнення особистісних ресурсів. Це такі характеристики як: часова перспектива, життєстійкість,

толерантність до невизначеності, оптимізм і самоефективність. Ці характеристики забезпечують ефективне самовідновлення, формують когнітивні особливості погляду на життєвий виклик та положення особистості у ньому й стійкість до ситуації невизначеності, яка часто супроводжує нас в українських реаліях війни з Росією.

Продовжуючи в межах теорії особистісного потенціалу, вважаю доречним прояснити поняття «толерантність до невизначеності», адже воно є однією з важливих конструкт у розуміння особистісних ресурсів, особливо для спортивної психології. Концепт толерантності до невизначеності був розроблений у 1948 році Френкелем-Брюнсвіком та був описаний, як «емоційна та перцептивна особистісна змінна» й включив в себе такі характеристики як «ранній вибір та збереження одного рішення в неоднозначній ситуації; нездатність враховувати можливість наявності як позитивних, так і негативних рис в одній особі; прийняття тверджень щодо ставлення, що відображають жорсткий, чорно-білий погляд на життя; прагнення до впевненості; жорстке розмежування на фіксовані категорії; передчасне закриття та збереження закритості, за винятком знайомих характеристик стимулів»[18, 4]. Таким чином, толерантність до невизначеності була сприйнята як важлива, багатогранна прогностична змінна в різноманітних поведінкових ситуаціях. У особистості, яка демонструє наявність характеристики толерантності до невизначеності, існує сприйняття невизначених ситуацій, як бажаних, складних, цікавих та зазвичай вони мають високі показники за шкалою Відкритості до нового досвіду за методикою Великої п'ятірки та демонструють, як пошук гострих відчуттів й також тенденцію до ризикованої поведінки[29, с. 718].

Загалом на даний момент існує три трактування того, чим саме є у структурі особистості толерантність до невизначеності: 1) стабільна риса особистості; 2) ситуаційно-специфічна настанова; 3) метакогнітивна навичка. Д. Маклейн виокремлює позитивні риси, завдяки яким толерантність до невизначеності набуває ресурсного характеру: позитивне ставлення до нових,

складних ситуацій; неприйняття авторитаризму; схильність спиратись не лише на минулий досвід, але і на обставини у прогнозуванні подій й відсутність страху перед невизначеністю[12]. Але у дослідників виникають сумніви, щодо сталості толерантності до невизначеності, адже людина може бути толерантною до одної невизначеної ситуації, але нетолерантною до іншої й саме тут постає питання в чому основний механізм сприйняття та що саме впливає на сприйняття людиною ситуації. Скоріш за все на це впливає наявність метакогнітивних навичок(здібностей), що ефективно дозволяють долати суперечності породжені конкретною ситуацією та когнітивних механізмах, що допомагають перебудовувати реальність з суперечливої у несуперечливу.

Як бачимо, вчені досі намагаються розробити єдину сталу модель, яка буде мати системний характер та наочно демонструвати, які саме індивідуально-психологічні особливості входять в структуру особистісних ресурсів, без суцього відходу у копінг, адаптацію або ж резильєнтність тощо. Більшість досліджень сконцетрована на вивченні складових особистісних ресурсів через призму того, як особистість справляється зі стресом та відновлюється. Але ми й не можемо вивчати особистісні ресурси без того, що їх актуалізує. Лонгітюдні дослідження вказують на нелінійність показників психологічного благополуччя між особистісними характеристиками[12, с.111].

Також маємо проблему у розбіжності емпіричного та теоретичного аналізу проблеми на сьогодні. На даний момент не існує можливості обґрунтувати системну будову за допомогою факторного аналізу, аналізу узгодженості конструктів, оскільки самі по собі дані вказують не на те, що існує єдина цільна система особистісних ресурсів, а на відмінності або ж схожості конструктів й методів їх вимірювання[12, с. 110].

Таким чином поняття особистісні ресурси доцільно розглядати не як фіксовану структуру й спираючись тільки на один підхід до розуміння, а

поєднувати декілька підходів. Головна мета особистісних ресурсів це збереження психологічного благополуччя та направлення сил на ефективне подолання життєвих труднощів. Особливо варто звернути увагу на те, що особистісні ресурси є динамічними та залежними від ситуації, що формуються під впливом взаємодії із оточенням та найяскравіше проявляються у ситуаціях гострого або ж хронічного стресу.

1.2 Професійний спорт як специфічне середовище актуалізації особистісних ресурсів

Важливим аспектом у дослідженні спортивної діяльності є розмежування понять професійного та аматорського спорту. Перше нормативно-практичне розділення понять аматор і професіонал у спорті ми можемо спостерігати на практиці у 1823 році, коли одного зі спортсменів, Стефана Девіса, не допустили до змагань звинувативши у «професіоналізмі», бо він був човнярем за професією й автоматично мав перевагу у силі та професійних навичках серед інших учасників[31]. В ті часи розділення спортсменів також носило класовий характер, так професіоналами вважались тільки робітники, адже окрім того, що вони, як вважалось, вже мали перевагу за рахунок постійної фізичної праці, так ще й основною їх ціллю була грошова винагорода за перемогу у змаганнях, себто спорт перетворювався для них на спосіб заробляння коштів на життя.

У сучасному розумінні визначення професійного спорту є невід'ємним від спортивного бізнесу та комерціалізації, особливо зі впливом США на індустрію спорту.

В українському законодавстві встановлено чітке визначення професійного спорту в українському законодавстві, а саме у документі «Про внесення змін до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" щодо розмежування спортивних заходів і змагань».

Відповідно до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" (із змінами, внесеними згідно із Законом № 2563-IX від 06.09.2022), професійний спорт визначається як «комерційний напрям діяльності у спорті, пов'язаний з підготовкою та проведенням видовищних спортивних змагань та заходів на високому організаційному рівні з метою отримання прибутку.»[7]

Через століття окупації Україною СРСР, ми не можемо розглядати особливості професійного спорту в нашій країні через призму Європи та США. Радянсько-український спортсмен був такою ж частиною механізму в системі, який повинен був працювати на пропаганду комуністичного режиму, а не найманим працівником, який представляв свою державу на світовій арені. Себто професійні спортсмени в Україні були державними працівниками, і в багатьох аспектах така ситуація залишається і зараз.

Головною проблемою у визначенні професійного спорту саме в українському контексті є те, що в самих спортсменів немає розуміння, щодо того, що таке професійний спорт і натомість вони отожднюють його з поняттям спорту вищих досягнень.

Відповідно до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" (із змінами, внесеними згідно із Законом № 2563-IX від 06.09.2022), спорт вищих досягнень визначається як «напрямок спорту, який забезпечує залучення спортсменів з резервного спорту шляхом подальшої спеціалізації та індивідуалізації їхнього навчально-тренувального процесу з певного виду спорту для підготовки та участі у спортивних змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів.»[7].

Слід зазначити, що в теоретико-правовому та практичному вимірах поняття професійного спорту не завжди збігаються. У нормативно-правовому полі професійний спорт, як було зазначено вище, визначається через комерційну складову та отримання доходу від спортивної діяльності. Водночас у практичному застосуванні це поняття в українських реаліях застосовується ширше і може включати спортсменів залучених до спорту вищих досягнень, незалежно від наявності стабільної фінансової вигоди.

Така розбіжність зумовлена впливом історичної спортивної системи, сформованої під впливом СРСР, де була відсутня клубна система та підготовку спортсменів фінансувала держава через систему спеціалізованих установ, такі наприклад, як ДЮСШ(дитячо-юнацькі спортивні школи)[4]. За таких умов спортивна діяльність була менш орієнтована на комерційну складову і більше на досягнення високих результатів на міжнародній арені та контроль над всіма хто був у системі.

Незважаючи на відмінності трактування професійного спорту та спорту вищих досягнень, спільним для них є високий рівень вимог до функціонування особистості. Спортивна діяльність у даному контексті характеризується значними фізичними та психологічними навантаженнями, що потребують залучення ресурсів. У зв'язку з цим постає питання , щодо такі які саме ресурси є критично необхідними для забезпечення ефективної спортивної діяльності спортсмена у професійному спорті.

Спортсмени зазнають значних змін у своєму фізичному та психічному стані через вимоги тривалих тренувань і змагань, а також стикаються з біологічними, психологічними та соціальними стресовими факторами, серед яких тренувальне навантаження, травми, соціальні очікування, страх невдачі, відносини між тренером і спортсменом та сімейні конфлікти. Деякі спортсмени більш чутливі до цих стресогенних факторів і часто вдаються до неадаптивних стратегій подолання, що робить їхній психологічний стан та моделі поведінки більш вразливими до негативного впливу стресогенних факторів, що сприяє вигоранню. Інші спортсмени можуть активно мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси, застосовуючи адаптивні стратегії подолання стресових факторів, завдяки чому симптоми вигорання залишаються мінімальними.

У контексті змагального спорту середовище характеризується насамперед постійним тиском та потребою в ресурсах. Дефіцит ресурсів може посилити негативний вплив стресогенних факторів на фізичне та психічне благополуччя спортсменів.

Одним з таких джерел ресурсу для спортсменів може бути резильєнтність. Метатеорія резильєнтності передбачає, що резильєнтність, як психологічний фактор позитивної адаптації, активного подолання труднощів та оптимізму, безпосередньо впливає на те, чи виникнуть у спортсмена неадаптивні психологічні або поведінкові реакції під час подолання стресогенних факторів[30]. Тобто висока психологічна стійкість може допомогти спортсменам ефективно справлятися з труднощами та стресом і долати їх, захищаючи їхнє фізичне та психічне здоров'я від негативного впливу стресогенних факторів та знижуючи ризик вигорання[30]. Психосоціальні ресурси можуть посилити прямий зв'язок між резильєнтністю та несприятливими наслідками.

Інтегрована модель саморегуляції, заснована на процесах мотивованого розподілу зусиль, передбачає, що для пом'якшення виснаження, спричиненого стресовими факторами та їхніми несприятливими наслідками, особи, як правило, ефективно розподіляють свої ресурси для підвищення ефективності подолання труднощів[48].

Психосоціальні ресурси можуть посилити позитивний вплив резильєнтності на несприятливі наслідки, такі як сприйнятий стрес, сприйняття болю та інтерналізуючі та екстерналізуючі проблемні форми поведінки. З іншого боку, психосоціальні ресурси можуть послаблювати опосередковувальну роль взаємозв'язку між стратегіями подолання та негативними наслідками. Модель ресурсів та сприйняття передбачає, що особи з багатими психосоціальними ресурсами більш вправні у раціональному та адекватному сприйнятті й оцінці стресогенних факторів, що дозволяє їм застосовувати адаптивні стратегії подолання та зменшувати ризик неадаптивних наслідків подолання[48].

Також важливу роль відіграють копінг-стратегії. Копінг-стратегії — це постійно мінливі когнітивні та поведінкові механізми, які використовуються спортсменами для того, щоб впоратися з внутрішніми та зовнішніми вимогами, які, на їхню думку, перевищують їхні фізичні та психологічні

ресурси[.]. Вони включають проблемно-орієнтовані та орієнтовані на уникнення підходи, а взаємозв'язки між ними та резильєнтністю є різними. Спортсмени з високим рівнем резильєнтності, як правило, застосовують стратегії подолання, орієнтовані на проблему(наприклад, активне подолання, позитивна адаптація, планування та пошук практичної допомоги), тим самим пом'якшуючи або усуваючи негативні наслідки, спричинені стресом[.]. Спортсмени з низькою резильєнтністю можуть використовувати стратегії, орієнтовані на уникнення (наприклад, відмова, виплеск неприємних емоцій, відволікання уваги або відсторонення), що безпосередньо послаблює їхню здатність справлятися з ситуативними вимогами та збільшує потенційний ризик неадаптивних наслідків, таких як вигорання[40, 48].

Психосоціальні ресурси можуть посилити позитивний вплив на копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми та на такі негативні наслідки, як психологічний стрес, тривога та депресія, знущення та віктимізація, одночасно пом'якшуючи негативний вплив стратегій, орієнтованих на уникнення, на ці наслідки[48].

Підсумовуючи, психосоціальні ресурси можуть не тільки посилити прямий вплив резильєнтності на негативні наслідки, але й пом'якшити опосередкований вплив різних стратегій подолання проблем на ці наслідки.

Важливе значення для розуміння проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям у професійних спортсменів, має поняття психологічного навантаження, яке характеризується поєднанням відчутого стресу та труднощів у подоланні стресу[23]. Якщо ресурси для подолання стресу виходять за межі ментальних можливостей спортсмена, то як наслідок можуть посилитися пов'язані зі стресом симптоми психологічного навантаження. Щоб підкреслити необхідність підвищення обізнаності спортсменів, ми повинні навчити їх навичкам подолання стресу та донести до спортсменів, знання про те, як розпізнавати та оцінювати потенційні ризики для їхнього ментального здоров'я. Оскільки професійні спортсмени постійно стикаються з найрізноманітнішими викликами, умовами та стресовими

факторами, то з точки зору теорії збереження ресурсів Гобфолла, вони повинні вміти розробляти гнучкі стратегії боротьби з потенційним негативним впливом стресових подій у спортивній діяльності. В контексті України це набуває особливої актуальності, враховуючи те, що окрім стандартних викликів, таких як змагання, тренування тощо, українські професійні спортсмени стикаються ще й з наслідками військових дій(знищення спортивних баз та установ, що ускладнює тренувальний процес, постійні атаки, в тому числі і на енергетичні споруди, що призводить до проблем живлення спортивних установ).

Таким чином, у практичному вимірі професійна спортивна діяльність в контексті української спортивної системи є невід’ємною від спорту вищих спортивних досягнень, що зумовлює певну невідповідність між фактичним та нормативним використанням цього поняття. Така розбіжність ускладнюється історично сформованою моделлю спорту, яка була орієнтована на державну систему підготовки спортсменів та досягнення високих результатів на міжнародній арені. Це зумовлює специфіку функціонування сучасного професійного спорту в Україні, де комерційна складова не завжди є визначальною для ідентифікації та самоідентифікації спортсмена, як професіонала. Але, незважаючи на ці розбіжності професійний спорт та спорт вищих досягнень вирізняються високим рівнем фізичного, психологічного та соціального навантаження, що потребує розуміння того, які саме складові допомагають у відновленні професійних спортсменів. З позиції ресурсного підходу професійна спортивна діяльність виступає як середовище інтенсивного залучення, перетворення та потенційного виснаження ресурсів. Допоміжними для відновлення є адаптивні стратегії поведінки та механізми саморегуляції на які впливають резильєнтність, копінг-стратегії та психосоціальні внутрішні ресурси особистості.

Професійний спорт у сучасних умовах варто розглядати як специфічний контекст функціонування особистості в межах якого особистісні ресурси набувають особливого значення для забезпечення

ефективної діяльності, психологічної стійкості та здатності до подолання стресу.

1.3 Аматорський спорт як специфічне середовище актуалізації особистісних ресурсів

Стаття 2 Закону України «Про фізичну культуру й спорт» визначає аматорський спорт як багатогранний масовий спортивний рух, як органічну частину системи фізичного виховання громадян і виявлення перспективних і талановитих спортсменів у різних видах спорту[7].

Аматорський, любительський або ж масовий спорт, на відміну від професійного спорту здійснюється на добровільній основі та переважно орієнтований на особисте задоволення, процес участі, соціальну взаємодію, підтримання здорового способу життя тощо.

Загальні принципи функціонування аматорського спорту можуть бути простежені через його нормативне закріплення, зокрема у «Комплексній програмі розвитку футболу на 2004 – 2008 роки», схваленій постановою Кабінету Міністрів України від 13 липня 2004 р. № 904. У даному документі було зазначено, що аматорський футбол передбачає зайняття фізичною культурою і спортом з метою гармонійного розвитку особистості, вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи у навчально-виховній, виробничій та соціально-побутовій сферах на основі створення сприятливих умов для задоволення потреб широких верств населення у збереженні та зміцненні здоров'я, підвищенні працездатності та в активному відпочинку, а також створення міцної основи для підготовки футболістів вищої спортивної кваліфікації[16]. Себто загальні принципи аматорського спорту це: задоволення потреб особистості у активному відпочинку, підвищення працездатності, підтримка здоров'я та розвиток фізичної активності.

Внаслідок того, що аматорський спорт більше орієнтований на саму особистість та її задоволення, дослідники відмічають головну відмінність у особистісній структурі спортсменів аматорів та спортсменів професіоналів, а саме мотивація. У спортсменів аматорів домінує саме внутрішня мотивація, оскільки спорт для них не є джерелом прибутку. Від досягнення результату в аматорському спорті не залежить рівень заробітної платні спортсмена, що добре впливає на загальне психологічне благополуччя та дозволяє ставити менш жорсткі вимоги до себе.

Аматорський спорт зосереджується на унікальному досвіді задоволення, розслаблення та комфорту, що дозволяє брати участь без тиску очікуваних результатів та показників. Учасники рекреаційних видів спорту грають невимушено, співпрацюють у заняттях та насолоджуються більш розслабленою атмосферою, щоб зняти як фізичну, так і психологічну напругу[22].

Також аматорський спорт чудово показує себе, як активне джерело соціалізації, особливо у контексті аматорського ветеранського спорту. Спортивне середовище може стати ідеальним місцем для вирішення питань психічного здоров'я та його підтримки. Спортивні клуби об'єднують активну соціальну мережу людей, до якої входять гравці, тренери та волонтери.

З позиції ресурсного підходу аматорський спорт доцільно розглядати як діяльність, що сприяє накопиченню та відновленню особистісних ресурсів, завдяки: домінуванню внутрішньої мотивації у особистісній структурі, орієнтованість на особистісне задоволення потреб, добровільність участі та співпраці з іншими й об'єднанні у спеціалізовані клуби, що сприяє ідентифікації, зниження рівня психоемоційного напруження, формування відчуття автономії(через контроль та усвідомлення тіла та його меж). Також у процесі участі у аматорській спортивній діяльності активізуються емоційні(зниження напруги за рахунок фізіологічної активації організму під час рухової активності, позитивний афект), соціальні(підтримка, взаємодія, командна робота, співпраця), когнітивні(концентрація уваги, здатність до

усвідомлення власних фізичних і психологічних станів, здатність до саморегуляції) та мотиваційні ресурси, що забезпечують психологічне благополуччя особистості.

Аматорський спорт, за відсутності надмірного фізичного навантаження, змагального тиску та порівняння з іншими може виступати, як форма адаптивної поведінки, що допомагає справлятися зі стресом та формувати відчуття стабільності й структурованості повсякденної діяльності за рахунок чіткої системи тренувань.

Таким чином аматорський спорт виступає не лише формою фізичної активності, але й важливим джерелом поповнення психологічного ресурсу та сприяє підтримці емоційної рівноваги, розвитку соціальних зв'язків та формуванню адаптивних механізмів поведінки. Його специфіка полягає у переважно ресурсозберігаючому та ресурсогенеруючому характері.

Це дозволяє розглядати аматорський спорт як важливий контекст формування та підтримки особистісних ресурсів, що створює підґрунтя для подальшого аналізу їх функціонування у різних типах спортивної діяльності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Підсумовуючи те, що було написано та проаналізовано у розділі присвяченому визначенню поняття особистісні ресурси та розумінню їх ролі у спортивній діяльності можемо виділити, зокрема, що особистісні ресурси – це набір факторів, які використовуються особистістю, задля вирішення проблем, життєвих викликів, стресових ситуацій, реалізації задач та забезпечення психологічного комфорту й стабільності. Незважаючи на різноманіття теорій, ми все ще не маємо цілісного та системного розуміння структури особистісних ресурсів та стикаємось з неоднорідністю у теоріях у психології, тому в рамках цього ми виділили декілька ключових моделей та теорій, а саме інтегративна модель резильєнтності «BASIC-Ph» створена

ізраїльським психологом М. Лахадом, теорія збереження ресурсів С.Гобфола, теорія особистісного потенціалу та теорія толерантності до невизначеності.

Більшість досліджень особистісних ресурсів сконцентована на вивченні складових особистісних ресурсів через призму того, як особистість справляється зі стресом та відновлюється. Також ми маємо проблему у розбіжності емпіричного та теоретичного аналізу проблеми розуміння особистісних ресурсів. На даний момент не існує можливості обґрунтувати системну будову за допомогою факторного аналізу, аналізу узгодженості конструктів, оскільки самі по собі дані вказують не на те, що існує єдина цільна система особистісних ресурсів, а на відмінності або ж схожості конструктів й методів їх вимірювання. Таким чином поняття особистісні ресурси доцільно розглядати не як фіксовану структуру й спираючись тільки на один підхід до розуміння, а поєднувати декілька підходів. Головна мета особистісних ресурсів це збереження психологічного благополуччя.

Особистісні ресурси є динамічними та залежними від ситуації, що формуються під впливом взаємодії із оточенням та найяскравіше проявляються у ситуаціях гострого або ж хронічного стресу. І якраз середовищем для вивчення проявів особистісних ресурсів є спортивна діяльність.

Спортивна діяльність виступає специфічним середовищем актуалізації особистісних ресурсів, оскільки вона поєднує високі фізичні, психологічні та соціальні вимоги. Водночас характер впливу спорту має дещо різні прояви в залежності від типу спортивної діяльності. Зокрема професійний спорт та спорт вищих досягнень характеризуються інтенсивними навантаженнями, високим рівнем відповідальності та зовнішніх вимог, що зумовлює значне залучення особистісних ресурсів та підвищує їх виснаження. Ресурси у професійному спорті переважно виконують функцію забезпечення ефективної діяльності та подолання стресових ситуацій. Також на особливості функціонування професійного спорту саме в Україні зумовлені історичним впливом радянської спортивної системи із жорстким контролем

державою, утрудненням об'єднання у приватні клуби, без втрати фінансування та ідентифікації, як професійного спортсмена та орієнтуванням на результат, а не на видовищність та залучення спонсорів, що створює невідповідність між юридичним та практичним розумінням професіоналізму серед спортсменів та додатково ускладнює інтерпретацію цього явища й підкреслює неможливість відкинути соціокультурний контекст при його аналізі.

Водночас аматорський спорт, що ґрунтується на добровільності участі та внутрішній мотивації, виконує переважно ресурсозберігаючу функцію. Його специфіка полягає у спрямованості на особисте задоволення, підтримку психоемоційного стану та розвиток соціальних зв'язків. У процесі участі у аматорській спортивній діяльності відбувається активізація емоційних, соціальних, когнітивних ресурсів, що сприяє зниженню рівня стресу, формуванню адаптивних стратегій поведінки та підвищенню загального рівня психологічного благополуччя.

Отже спортивна діяльність у цілому може бути розглянута як важливий контекст функціонування особистісних ресурсів, у якому вони одночасно виступають і як умова ефективної діяльності і як її результат. При цьому професійний спорт більше пов'язаний з мобілізацією ресурсів, тоді як аматорський спорт – з їх відновленням, накопиченням і підтримкою. Це дозволяє розглядати різні типи спортивної діяльності як взаємодоповнюючі контексти дослідження особистісних ресурсів, що відкриває подальші перспективи емпіричного аналізу їх особливостей у спортсменів різного рівня залученості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПРОФЕСІЙНОГО ТА АМАТОРСЬКОГО СПОРТУ НА ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Методи та організація дослідження, характеристика вибірки, етапи

У дослідженні взяли участь 35 респондентів($n=35$), які займалися професійним або аматорським спортом від 17 до 48 років. Основна мета полягала у виявленні можливих відмінностей у п'яти різних різновидів ресурсів, які найяскравіше проявляються під час занять спортом(стійкість до стресу, адаптивна поведінка, копінг) серед спортсменів, які займаються професійним та аматорським спортом.

До основної вибірки були залучені найрізноманітніші спортсмени, а саме представники ветеранського спорту, студенти Факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету, члени різних спортивних клубів, студенти психологи Чернівецького національного університету тощо. За гендерним фактором у вибірці домінують чоловіки(51, 4%), жінок у вибірці всього на декілька відсотків менше(48,6 %). Дослідження проводилось за допомогою онлайн-опитувань через Google Forms, що дозволило охопити нам ширший спектр респондентів та залучити якомога найрізноманітніших представників у спорті. Що було успішним, адже вибірка налічує цілих 27 видів спорту. Серед них 23 представники визначили себе, як аматори та 12 представників визначили себе, як професійні спортсмени.

З метою комплексного вивчення особистісних ресурсів особистості у спорті та для виявлення відмінностей у прояві особистісних ресурсів в аматорському та професійному спорті нами було застосовано комплекс з

п'яти методик, що дозволяють дослідити мотиваційні, особистісні копінг- та адаптаційні характеристики респондентів.

Першим, ми застосували Шкалу PSM-25 Лемура-Тесье-Філіон(або ж шкала психологічного стресу), яка використовується для оцінки рівня переживаного психологічного стресу. Вона дозволяє визначити суб'єктивне відчуття напруження, тривоги, перевантаження та психоемоційного дискомфорту. Опитувальник включає 25 тверджень, що відображає різні аспекти стресового стану, і дає можливість оцінити загальний рівень стресу як інтегральний показник функціонування особистісних ресурсів.

Другим ми застосували методику «BASIC Ph» М. Лахада, що спрямована на визначення провідних ресурсних каналів подолання стресу. Вона базується на моделі резильєнтності(див. розділ 1, підрозділ 1.1), яка виділяє шість основних ресурсних каналів. Застосування цієї методики дозволяє визначити індивідуальні стратегії подолання стресових ситуацій та оцінити структуру особистісних ресурсів респондентів.

Для виявлення особливостей прояву у копінгу нами було застосовано методику Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях(Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) розроблений С.Норманом, Д.Ендлер, Д.Джеймсом, М.Паркером та адаптований Т. Крюковою. Методика дозволяє визначити такі копінг стратегії особистості: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки)[9]. Це дає змогу оцінити рівень адаптивності поведінки особистості у стресових умовах спорту, виявити ефективність використання особистісних ресурсів у подоланні труднощів, дослідити індивідуальні копінг-стратегій та визначити притамані для професійного та аматорського спорту копінгів.

Також для розгляду та вивченні такого ресурсу у респондентів, як толерантність до невизначеності ми застосували П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка»(модифікація А.Г. Грецова). В основу цієї модифікації покладено модель особистості Кости і Мак-Крея, а

також «Наскрізний біполярний перелік» Голдберга. У контексті нашого дослідження увага приділялась аналізу результатів респондентів за шкалою Відкритість до досвіду, оскільки вона відображає готовність особистості до нових вражень, гнучкість мислення та здатність сприймати нові ситуації та ризикувати. Крім того у дослідженні враховувались показники шкали нейротизму, яка відображає емоційну стабільність та схильність до переживання негативних емоцій. Даний показник є важливим для аналізу вразливості до стресу та ризику виснаження особистісних ресурсів. Й також ми взяли шкалу екстраверсії, яка відображає рівень соціальної активності, енергійності та спрямованості на взаємодію з іншими. Цей показник пов'язаний із соціальними ресурсами, що відіграють важливу роль як у командних видах спорту, так і в процесі соціалізації через спортивну діяльність.

Й також ми застосували Опитувальник адаптивної поведінки або ж «Ways of Coping Questionnaire» (WOCQ), розроблений Лазарусом та Фолкманн. Він містить 66 питань, з яких 50 пунктів-тверджень є основними та групуються за вісьмома шкалами, кожна з яких характеризує певну стратегію адаптивної поведінки та 16 пунктів-тверджень, які є нейтральними та не входять до жодної з шкал. Методика ґрунтується на когнітивно-феноменологічному підході відповідно до якого адаптивна поведінка розглядається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання складних життєвих обставин або трансформацію власних установок і очікувань, щодо ситуації з метою досягнення більш ефективного пристосування. Застосування цієї методики дає нам змогу оцінити адаптивність як інтегральний показник реалізації особистісних ресурсів у поведінці та визначити ефективність стратегій подолання стресових ситуацій.

Окрім стандартизованих психологічних тестів, у дослідженні також було використано спеціально розроблену авторську анкету з урахуванням специфіки спортивної діяльності та розширення емпіричної бази

дослідження. Анкета складалася з 12 запитань, серед яких 6 були відкритими та 6 закритими. Метою використання анкети було, щоб окрім стандартних даних про вік, стать тощо зібрати ще й інформацію пов'язану із характером спортивної діяльності. Зокрема, анкета включала питання щодо виду спорту, участі у змаганнях за останній рік, наявності або відсутності фінансової нагороди за спортивну діяльність, участь у команді, мотивацію для занять спортом. Отримані дані дозволили здійснити більш точну диференціацію респондентів на групи(спортсмени аматори та спортсмени залучені до професійної діяльності) не лише на основі самоідентифікації, але відповідно й до об'єктивних критеріїв, що характеризують особливості певного виду спортивної діяльності. Крім того результати анкетування використовувалися для подальшого зіставлення із результатами психодіагностичних методик, що забезпечило виконання якісного аналізу та дало змогу проаналізувати зв'язок між типом спортивної діяльності, мотиваційними особливостями та рівнем розвитку особистісних ресурсів.

Застосування цих методик дозволило здійснити об'єктивний аналіз структури особистісних ресурсів особистості у респондентів та виділити особливості, які притаманні спортсменам.

Також додатково було здійснено кореляційний аналіз, за допомогою програми IBM SPSS, з метою виявлення особливостей взаємозв'язків між показниками стресу, копінг-стратегій, адаптивності, особистісних характеристик та ресурсних каналів у спортсменів з різним типом спортивної діяльності.

Організація дослідження була представлена у чотири етапи.

1. Етап підготовки

На цьому етапі було сформульовану тему, визначено предмет та об'єкт, виявлено основну мету, завдання, розроблено гіпотезу. Після цього був здійснений підбір методик, які були направлені на вивчення певних ресурсів, які притаманні спортивній діяльності та могли б

потенційно яскраво розкритись(навички роботи зі стресом, копінги, адаптивність, толерантність до невизначеності), де й було обрано методики: Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон, BASIC Ph, Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової), П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка»(модифікація А.Г.Грецова), Опитувальник адаптивної поведінки та розроблено авторську анкету. Також було погоджено із факультетом фізичної культури та здоров'я людини, щодо співпраці та залучення студентів факультету у дослідження та зібрано згоди учасників на добровільну участь у дослідженні.

2. Основний етап

На цьому етапі було проведено емпіричне дослідження. Учасники взяли участь онлайн за допомогою Google Forms. Респонденти анонімно заповнювали опитувальники, що забезпечило достовірність результатів. Послідовність пред'явлення методик була уніфікованою для всіх учасників з метою забезпечення однакових умов проходження дослідження та мінімізації впливу зовнішніх чинників на результати. Зібрані за допомогою анкетування дані було систематизовано, респонденти були поділені на дві групи: професіонали та аматори. Їх в подальшому підготовлені для якісного та кількісного аналізу.

3. Етап аналізу результатів

Після поділення результатів респондентів на дві групи дані були проаналізовані за допомогою кількісного та якісного аналізу. Використовувались методи описової статистики такі як: обчислення середніх значень, стандартних відхилень та порівняння між групами, а також якісний аналіз анкети із подальшою категоризацією змісту. З метою перевірки відмінностей між групами респондентів(зокрема

аматорів та професіоналів) був застосований однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA. Для дослідження взаємозв'язків між показниками застосовувався кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, що дозволив виявити силу та напрям зв'язків між змінними.

4. Етап інтерпретації результатів

Інтерпретація отриманих результатів здійснювалася з урахуванням теоретичних положень ресурсного підходу, концепції особистісного потенціалу та сучасних уявлень про роль спортивної діяльності у формуванні та функціонуванні особистісних ресурсів. На основі результатів здійсненого однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA була підтверджена гіпотеза про наявність відмінностей у впливі аматорського та професійного спорту на особистісні ресурси особистості. Також були розроблені можливості для подальшого вивчення.

2.2 Опис кореляційних зв'язків

Для більш глибокого розуміння особливостей функціонування особистісних ресурсів у контексті професійної та аматорської спортивної діяльності було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона через програму IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Кореляційний аналіз мав уточнювальний характер і був спрямований на виявлення специфіки взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками у спортсменів-аматорів та спортсменів-професіоналів.

На першому етапі аналізу було виділено спільні кореляційні зв'язки, характерні для обох груп респондентів. Це дозволило простежити загальні закономірності функціонування особистісних ресурсів незалежно від типу

спортивної діяльності та визначити психологічні характеристики, що можуть бути пов'язані з безпосередньо систематичним залученням до спорту.

Безпосередньо аматорський та професійний спорт пов'язує самоконтроль, який має позитивний істотний кореляційний зв'язок з проблемно-орієнтованою стратегією, за методикою Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях, у обох групах, а саме ($r = 0,68$, при $p < 0,01$) для спортсменів-аматорів та ($r = 0,93$, при $p < 0,01$) для спортсменів-професіоналів.

Отриманий результат є цілком закономірним, адже самоконтроль передбачає прагнення особистості контролювати власні дії і вчинки, в той час як проблемно-орієнтований копінг або копінг орієнтований на вирішення завдань спрямований на цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, шляхом аналізу, планування та реалізації конкретних дій.

Високі показники взаємозв'язку можуть свідчити про те, що здатність до самоконтролю є одним із ключових механізмів подолання стресових ситуацій та менеджменту таких рутинних ситуацій для спортсменів, як: тренування, масаж, підготовка до змагань тощо. Водночас вищий показник у спортсменів-професіоналів вказує на те, що в умовах професійного спорту самоконтроль набуває більш системного значення та виступає необхідною умовою ефективного функціонування та потенційного досягнення високих результатів у змагальній діяльності. Це може бути пов'язано з високим рівнем дисципліни, необхідністю постійного контролю власного психологічного та фізичного стану, дотриманням режиму тренувань, а також високої залежності спортивного результату на змаганнях від здатності спортсмена до регуляції власного тіла та емоції.

У спортсменів-аматорів цей взаємозв'язок також залишається високим, але не таким, як у спортсменів-професіоналів, що може свідчити про більш гнучкий характер адаптації та меншу залежність спортивної діяльності від жорсткого контролю та результативності.

Незважаючи на наявність спільних кореляційних зв'язків між самоконтролем та проблемно-орієнтованою копінг-стратегією, нами було виявлено і зворотній кореляційний зв'язок між субшкалою соціального відволікання за методикою ($r = -0,58$ при $p < 0,05$), за методикою Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях. Можемо інтерпретувати цей результат, як такий, що чим більше людина належить до професійного спорту, ти менш вираженим у неї є використання соціального відволікання, як копінг-стратегії, але у спортсменів-аматорів навпаки, адже вони частіше використовують соціальне відволікання, як копінг-стратегію за допомогою спілкування, соціальної взаємодії та включення у соціальне середовище.

Водночас попри наявність певних спільних закономірностей, структура взаємозв'язків у спортсменів-професіоналів та спортсменів-аматорів мала певні відмінності, що може бути пов'язано з характером спортивної діяльності, рівнем навантаження та різними способами актуалізації особистісних ресурсів.

У групі спортсменів-професіоналів можемо виділити істотно значущий позитивний кореляційний зв'язок між ресурсним каналом фізіології із шкалами проблемно-орієнтована стратегія ($r = 0,71$, при $p < 0,01$) за методикою Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях та самоконтролю ($r = 0,73$, при $p < 0,01$) за методикою Опитувальник адаптивної поведінки. Це означає, що у спортсменів професійного спорту фізіологічний або тілесний ресурс тісно пов'язаний із активними та регуляторними способами подолання стресу.

Ресурсний канал фізіології у моделі BASIC Ph включає рух, фізичне навантаження та здатність використовувати тіло, як інструмент для зняття напруги. Водночас проблемно-орієнтована стратегія спрямована на активне подолання труднощів, за допомогою когнітивної реструктуризації, а самоконтроль передбачає саморегуляцію власної поведінки та дій для досягнення поставлених цілей. Такий характер взаємозв'язків може вказувати на те, що у професійних спортсменів фізична діяльність виступає

не лише частиною безпосередньої спортивної діяльності, а й одним із механізмів психологічної саморегуляції та адаптації до стресу.

В умовах професійного спорту тіло відіграє важливу роль у підтриманні ефективного функціонування, контролі психоемоційного стану та мобілізації ресурсів у ситуації високого навантаження.

Крім того, високий рівень зв'язку між фізіологічним ресурсом та самоконтролем може бути внаслідок значною інтегрованості тілесного та регуляторного компонентів у структурі особистісних ресурсів спортсменів-професіоналів. Це може бути пов'язано зі специфікою професійної спортивної діяльності, яка вимагає жорсткого дотримання режиму тренувань, дисципліни, витривалості та здатності підтримувати стабільну результативність в умовах тривалого стресу.

Також можемо виділити істотний позитивний кореляційний зв'язок між ресурсним каналом віри і цінності та шкалами самоконтролю ($r = 0,85$, при $p < 0,01$), побудування плану дій ($r = 0,83$, при $p < 0,01$) за методикою Опитувальник адаптивної поведінки та проблемно-орієнтованою стратегією ($r = 0,80$, при $p < 0,01$) за методикою Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях.

Лахад описував ресурсний канал Віри та цінностей, як той що включає в себе переконання та цінності, які можуть допомогти особистості пройти через період тривалого стресу чи кризи. Він включає сюди не тільки релігійні переконання, а й також політичні погляди, відчуття власної значимості, віру в себе, а також потребу в самореалізації та самовираженні.

Ми можемо пояснити такий результат тим, що в залежності від того чим вище віра в себе та відчуття власної значимості у спортсмена у професійній спортивній діяльності, то тим вище буде рівень самоконтролю та вищий шанс використання ним стратегії побудови плану дій та стратегії орієнтованої на вирішення проблем. Наявність чітких ціннісних орієнтирів та усвідомлення значущості власної спортивної діяльності може сприяти потенційно більшій організованості поведінки, здатності до довготривалого

дотримання тренувального режиму та цілеспрямованого планування власних дій для досягнення вищого результату. Стрессова ситуація у такому випадку може сприйматись, як завдання яке потребує мобілізації ресурсів, аналізу ситуації та пошуку шляхів її вирішення.

Й особливо варто відзначити наявність істотного негативного кореляційного зв'язку між шкалою побудови плану дій за методикою Опитувальника адаптивної поведінки та шкалою Нейротизм-Емоційність ($r = -0,69$ при $p < 0,05$) за методикою Великої п'ятірки (модифікація А.Г.Грецова). Цей результат може свідчити про те, що чим вищою є здатність спортсмена до планування власних дій, тим нижчим є рівень емоційної нестабільності, тривожності та схильності до інтенсивного переживання стресу.

Шкала емоційності-нейротизму пов'язується з емоційною вразливістю, підвищеною чутливістю до стресових факторів, імпульсивністю та труднощами з регуляцією емоційних станів.

Натомість побудова плану дій передбачає здатність до когнітивного структурування ситуації, постановки цілей та послідовного вибудовування стратегій поведінки. Це може вказувати на те, що когнітивно-регуляторні механізми у професійних спортсменів частково компенсують емоційну напругу, дозволяючи їм підтримувати ефективне функціонування в умовах професійної спортивної діяльності.

Таким чином, можемо побачити, що для групи професійних спортсменів характерна наявність істотних кореляційних зв'язків між ресурсними каналами Віри та цінностями й Фізіології та стратегіями, орієнтованими на контроль власного тіла та емоцій, і подальше вирішення проблем. Ми можемо бачити задіяння внутрішнього духовного ресурсу у вигляді усвідомлення власної значимості у спорті та тілесного, які виступають механізмами підтримки психологічної стабільності, регуляції в умовах навантажень та суворой дисципліни.

Головну роль у професійних спортсменів відіграє саме когнітивний компонент у регулюванні ресурсів.

Показники кореляційного аналізу у вибірці спортсменів-аматорів мають відмінний характер від показників у вибірці спортсменів-професіоналів. Зокрема маємо численні істотні позитивні кореляційні зв'язки між соціальним ресурсним каналом та проблемно-орієнтованою копінг-стратегією ($r = 0,59$, при $p < 0,01$), емоційно-орієнтованою копінг-стратегією ($r = 0,61$, при $p < 0,01$), субшкалою соціального відволікання ($r = 0,55$, при $p < 0,01$) за методикою Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях, шкалою доброзичливість-ворожість ($r = 0,52$, при $p < 0,01$) за методикою Великої п'ятірки (модифікація А.Г.Грецова), та шкалами конфронтація ($r = 0,69$, при $p < 0,01$), пошук соціальної підтримки ($r = 0,78$, при $p < 0,01$), прийняття відповідальності ($r = 0,80$, при $p < 0,01$) за методикою Опитувальника адаптивної поведінки.

Ці результати можуть бути внаслідок того, що у спортсменів-аматорів соціальний компонент відіграє одну з центральних ролей у їх спортивній діяльності та що більшість респондентів у групі спортсменів-аматорів є членами команд. Позитивний зв'язок соціального ресурсного каналу з проблемно-орієнтованою копінг-стратегією може вказувати на те, що соціальна підтримка та взаємодія з іншими сприяють більш активному та конструктивному подоланню труднощів.

Водночас кореляція з емоційно-орієнтованою копінг-стратегією може свідчити про те, що соціалізація у спортсменів-аматорів також допомагає у емоційній регуляції та справленні з напругою через спілкування та підтримку. Особливо показовими є високі кореляційні зв'язки із конфронтацією, пошуком соціальної підтримки і прийняттям відповідальності. Це може свідчити про те, що для спортсменів-аматорів соціальні контакти виступають ще й сприяють формуванню більш активної та усвідомленої позиції щодо подолання труднощів та дозволяють мобілізувати ресурси на те, щоб наполегливо та завзято продовжувати

боротись із стресом. Соціальна взаємодія може виконувати не лише компенсаторну чи відновлювальну функцію, а також стимулювати особистісну активність та включеність у вирішення проблеми.

Кореляційний зв'язок між шкалою доброзичливості-ворожості також є очікуваним, оскільки доброзичливість передбачає орієнтацію на співпрацю та позитивну взаємодію з іншими. Тобто, для спортсменів-аматорів спортивна діяльність значною мірою пов'язана із потребою у соціальній приналежності та формуванні міжособистісних зв'язків.

Окрім цього цікавим є порівняння відмінностей кореляційних зв'язків між спортсменами-професіоналами та спортсменами-аматорами у ресурсному каналі фізіологія.

Так у спортсменів-аматорів ресурсний канал фізіології має істотні позитивні кореляції із проблемно-орієнтованою копінг-стратегією ($r = 0,60$, при $p < 0,01$), субшкалою соціального відволікання ($r = 0,53$, при $p < 0,01$), шкалами конфронтація ($r = 0,78$, при $p < 0,01$), пошук соціальної підтримки ($r = 0,71$, при $p < 0,01$), побудова плану дій ($r = 0,61$, при $p < 0,01$), позитивна переоцінка ($r = 0,51$ при $p < 0,01$). Можемо розуміти ці результати, як такі, що у спортсменів-аматорів тілесний ресурс реагування на стрес тісно пов'язаний із соціальними та емоційно-відновлювальними механізмами адаптації.

Не дивлячись на те, що в обох групах ресурсний канал фізіології має кореляційний зв'язок із копінг-стратегією орієнтованою на вирішення проблем, що підтверджує в обох групах взаємозв'язок відновлення ресурсу та подолання життєвих перешкод через тілесний аспект, у спортсменів-професіоналів ресурсний канал фізіології тісно пов'язаний із самоконтролем та дисциплінарними аспектами поведінки, натомість у спортсменів-аматорів він має більш широкий та гнучкий характер функціонування.

Позитивний зв'язок із субшкалою соціального відволікання та шкалою пошуку соціальної підтримки може вказувати на те, що спортивна діяльність для спортсменів-аматорів виступає не лише засобом підтримання фізичної

форми, але й простором відновлення через соціалізацію із однодумцями та об'єднанням у тісну спільноту.

Особливо високий кореляційний зв'язок зі шкалою конфронтації цілком може бути внаслідок того, що у спортсменів-аматорів фізична активність пов'язана з більш активною та енергійною реакцією на труднощі. Конфронтація тут може проявлятися як прагнення протистояти напрузі та активно включатися у вирішення ситуації. Зв'язки із побудовою плану дій та позитивною переоцінкою можуть свідчити про те, що участь у аматорській спортивній діяльності пов'язана із більш конструктивним сприйняттям труднощів та здатністю до когнітивного переосмислення. Фізична активність може виконувати функцію зниження психоемоційного напруження й сприяти формуванню більш адаптивних стратегій на стрес.

Ще варто відмітити наявність істотних позитивних кореляційних зв'язків між субшкалою соціального відволікання та шкалами екстравертність-інтровертність ($r = 0,59$, при $p < 0,01$), конфронтація ($r = 0,60$, при $p < 0,01$), пошук соціальної підтримки ($r = 0,83$, при $p < 0,01$), прийняття відповідальності ($r = 0,73$, при $p < 0,01$), уникнення-відхід ($r = 0,60$, при $p < 0,01$), побудова плану дій ($r = 0,58$, при $p < 0,01$), позитивна переоцінка ($r = 0,63$, при $p < 0,01$). Ми бачимо підтвердження того, що у спортсменів-аматорів звернення до соціальної взаємодії пов'язане із емоційною регуляцією та активними адаптивними стратегіями поведінки.

Є цілком закономірним зв'язок із шкалою екстравертність-інтровертність, оскільки чим більший рівень екстраверсії має спортсмен-аматор тим більше він орієнтований на активне спілкування та залученість у групову діяльність та те, що соціальна складова спортивної діяльності в такому контексті буде виступати джерелом психологічного комфорту та підтримки.

Особливо високий кореляційний зв'язок із пошуком соціальної підтримки теж є передбачуваним, оскільки соціальне відволікання у даній групі тісно пов'язане із потребою в емоційній підтримці та сприйнятті

спортивного середовища як безпечного простору для взаємодії. Водночас зв'язки із конфронтацією, прийняттям відповідальності та побудовою плану дій можуть вказувати на те, що соціальна взаємодія у спортсменів-аматорів не є пасивним униканням стресу. Навпаки, належність до спортивної спільноти може сприяти активнішому реагуванню на труднощі, готовності брати відповідальність за власні дії та більш конструктивному підходу до вирішення ситуацій.

Цікавим також є позитивний зв'язок між соціальним відволіканням та позитивною переоцінкою, що може свідчити про здатність спортсменів-аматорів переосмислювати складні ситуації через взаємодію та спільний досвід. Соціальне середовище у такому випадку може виступати фактором, який допомагає у змінненні сприйняття стресової ситуації та знижувати її суб'єктивну загрозливість.

Водночас наявність кореляції із шкалою уникнення-відходу може свідчити про те, що соціальне відволікання також частково виконує функцію дистанціювання від джерела стресу. Звернення до соціальної взаємодії може використовуватись в якості уникнення надмірного емоційного напруження та переходу в пасивну позицію.

Додатково варто відзначити статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки між ресурсним каналом уява та шкалами конфронтація ($r = 0,51$, при $p < 0,05$), дистанціювання ($r = 0,44$, при $p < 0,05$), прийняття відповідальності ($r = 0,49$, при $p < 0,05$), побудова плану дій ($r = 0,50$, при $p < 0,05$) та позитивна переоцінка ($r = 0,43$, при $p < 0,05$).

Ресурсний канал уяви у моделі BASIC Ph пов'язується зі здатністю до творчості, фантазування, символізації та використанні уявних образів, як спосіб відновлення у стресовій ситуації та особливої уваги заслуговує наявність кореляційних зв'язків саме у спортсменів-аматорів.

Позитивний зв'язок із конфронтацією вказує на те, що уява спортсменів-аматорів не є пасивним фантазуванням, а скоріше пов'язана із мобілізацією та прагненням реагувати на труднощі. Протилежно зв'язок із

дистанціюванням демонструє, що уява також може виконувати роль віддалення від стресової ситуації, тимчасово знижуючи емоційне напруження через використання уявних образів як способу переключення уваги.

Але особливо важливими є кореляційні зв'язки із прийняттям відповідальності, побудовою плану дій та позитивною переоцінкою. Це може бути внаслідок того, що уява у спортсменів-аматорів інтегрується до когнітивних механізмів адаптації та дозволяє моделювати майбутні дії або альтернативні сценарії, що може сприяти більш конструктивному сприйняттю труднощів та швидшому пошуку шляхів їх подолання.

Це може бути зумовлено тим, що аматорський спорт є менш жорстким у плані дисципліни, ніж професійний спорт, або ж через те, що тренери спортсменів-аматорів дають їм більше особистої свободи та можливостей для самостійного пошуку вирішення завдань.

Варто також відмітити, що одним з можливих пояснень таких відмінностей також можуть бути особливості системи професійного спорту в Україні, найчастіше професійні спортсмени починали свій шлях ще з самого дитинства й відповідно формували свою особистість та способи подолання стресових ситуацій під впливом дисципліни та контролем тренера. Натомість у аматорський спорт найчастіше люди приходять в нього як сформовані особистості, з певною мотивацією та розумінням своїх потреб, що і теоретично робить можливим варіант використання ресурсного каналу уяви для формування адаптивних когнітивних стратегій подолання стресу.

Структура взаємозв'язків у спортсменів-аматорів характеризується високою роллю соціальних, емоційних та когнітивних компонентів особистісних ресурсів. У даній вибірці більш вираженими виявились кореляційні зв'язки, пов'язані із соціальною підтримкою, емоційною включеністю та психологічним відновленням.

На противагу у вибірці спортсменів-професіоналів більш вираженими виявились кореляційні зв'язки між регуляторними, дисциплінарними та

когнітивними компонентами, що пов'язані із самоконтролем, плануванням дій та копінг-стратегією орієнтованою на вирішення проблем.

Отримані результати дозволяють припустити, що аматорський спорт більшою мірою виконує ресурсозберігаючу, відновлювальну та соціалізуючу функцію, тоді як професійний спорт — ресурсомобілізує, орієнтовану на підтримання ефективного функціонування в умовах тиску.

Також така розбіжність може бути зумовлена відмінностями між соціалізацією спортсменів у системах вітчизняного професійного та аматорського спорту.

Професійний спорт в Україні значною мірою зберігає елементи ексклюзивності та риси системи спортивної підготовки, успадковані від радянської моделі, де спортсмен з раннього віку перебуває у межах жорстко структурованої системи ДЮСШ та школи вищих спортивних досягнень, орієнтованої на досягнення високого результату. У таких умовах створюється висока конкуренція, через що інші вихованці сприймаються як суперники, а по мірі подальшого заняття спортом соціальне середовище звужується навколо спортивної діяльності.

Аматорський або масовий спорт є інклюзивним та доступний кожному, особливо враховуючи, що аматорський спорт на противагу професійному частіше орієнтується на європейську клубну систему та не створює атмосфери надмірної напруги між іншими членами клубу. Також аматорський спорт будується на принципах добровільності, співпраці та спільності інтересів. Це створює умови для формування тісних соціальних зв'язків, об'єднання у спільноти, та більш гнучких способів адаптації до стресових ситуацій.

2.3 Порівняння даних між спортсменами-професіоналами та спортсменами-аматорами й визначення їх особливостей впливу на особистісні ресурси особистості

У рамках нашого дослідження для виявлення статистично значущих відмінностей між вибірками спортсменів-професіоналів та спортсменів-аматорів, а також аналізу особливостей впливу різних типів спортивної діяльності на особистісні ресурси особистості, у дослідженні було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). У межах даного дослідження ANOVA використовувався для порівняння показників особистісних ресурсів особистості (копінг-стратегії, адаптивна поведінка, індивідуально-психологічні характеристики). Обробка статистичних даних проводилася за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics.

Важливо зазначити, що у межах даного дослідження основний інтерес становили не лише кількісні відмінності між групами, але й особливості взаємозв'язків між психологічними показниками, що дозволяє більш комплексно проаналізувати специфіку функціонування особистісних ресурсів у спортсменів різного типу діяльності.

За результатами однофакторного дисперсійного аналізу було виявлено статистично значущі відмінності між спортсменами-професіоналами та спортсменами-аматорами за шкалою Прийняття відповідальності методики Опитувальник адаптивної поведінки $F(1,35)=5,549$; $p=0,025$). Було встановлено, що спортсмени аматори мають вищий рівень прийняття відповідальності ($M=6,17$, $SD=2,68$), ніж спортсмени-професіонали ($M=4,12$, $SD=1,87$).

Але у вибірці спортсменів-аматорів спостерігається також і вищий рівень стандартного відхилення, що може свідчити про більшу варіативність, неоднорідність вибірки та притаманність індивідуального чинника за цією характеристикою. Натомість у спортсменів-професіоналів рівень

стандартного відхилення нижчий, що може означати про однорідність та вказувати на прийняття відповідальності, як групову ознаку для вибірки.

Отримані результати можуть вказувати на відмінності у способах адаптації та організації діяльності спортсменів у різних типах спортивної діяльності. Оскільки аматорський спорт більше пов'язаний з вищим рівнем автономності та прийняття рішень, тому рівень у спортсменів-аматорів може бути вищим, зважаючи на те, що аматор має в більшості випадків повний контроль над своїми діями та можливість оцінити й прийняти наслідки. Що допомагає зрозуміти власну роль у подіях, які відбуваються, в тому числі і стресогенних подіях, — та в свою чергу автономність сприяє прийняттю відповідальності за вирішення та результат цієї події.

Отримані результати також співвідносяться з концепцією особистісного потенціалу, відповідно до якої особистісні ресурси включають здатність до саморегуляції, автономності та активного подолання труднощів. У випадку спортсменів-аматорів прийняття відповідальності може виступати одним із когнітивно-регуляторних процесів, що забезпечує більш усвідомлене ставлення до власної діяльності та процесу адаптації до стресових ситуацій.

Водночас нижчі показники у спортсменів-професіоналів не обов'язково свідчать про нижчий рівень адаптації. Це може бути зумовлено специфікою, вітчизняної структури спортивної системи, де автономності значно менше. В більшості випадків спортсмена-професіонала контролює та відповідає за нього тренер, який традиційно вважається не рівним спортсмену, а вищим за статусом, і тим хто знає краще, що саме треба робити. В такому контексті рівень прийняття відповідальності у спортсмена-професіонала може падати, адже він звикає до відсутності автономії, і того, щоб віддавати відповідальність тренеру, спортивній організації, державі тощо.

Крім того нижчий рівень стандартного відхилення може свідчити про більшу однорідність способів реагування та адаптації у межах професійного спортивного середовища, тоді як у спортсменів-аматорів спостерігається

більша індивідуальна варіативність, що може бути пов'язано з мотиваційними чинниками, рівнем залученості у спорт та особливостями особистісного досвіду.

Було виявлено статистично значущі відмінності у шкалі уникнення-відхід за методикою Опитувальник адаптивної поведінки $F(1,35)=4,661$; $p=0,038$), де вибірка спортсменів-аматорів характеризується вищим рівнем ($M=6,08$, $SD= 2,76$) проявлення адаптивної стратегії уникнення-відходу, порівняно зі спортсменами-професіоналами ($M=4,20$, $SD= 1,61$). Так само бачимо наявність вищого стандартного відхилення у вибірці спортсменів-аматорів, що характеризується домінуванням індивідуального чинника, натомість у спортсменів-професіоналів нижчий рівень стандартного відхилення, що свідчить про вираженість стратегії уникнення-відходу, як групової ознаки.

У межах когнітивно-феноменологічного підходу стратегія уникнення-відходу розглядається як спосіб психологічного дистанціювання від стресової ситуації, або зниження рівня психоемоційної напруги через відхід від джерела стресу та відмову від активних дій.

Вищий рівень стратегії уникнення-відходу у спортсменів-аматорів ми можемо пояснити тим, що, незважаючи на те, що спортсмени-аматори готові приймати відповідальність за свої дії та усвідомлювати власну роль у спортивній діяльності, у ситуаціях високого стресу вони мають можливість також тимчасово дистанціюватись від джерела стресу, в такому ракурсі виступаючи способом психологічного відновлення у ситуаціях високої психоемоційної напруги. Особливо це співвідноситься з виявленими у попередньому підрозділі кореляційними зв'язками аматорського спорту із соціальним відволіканням, емоційною регуляцією та відновлювальними механізмами. Отримані результати також можуть бути пов'язані з тим, що аматорський спорт переважно базується на добровільній участі й відповідно спортсмен-аматор самостійно може регулювати свій рівень залученості у

діяльність, інтенсивність навантаження та ступінь включеності у змагальний процес.

В той же час у спортсменів-професіоналів нижчий рівень може бути зумовленим тим, що стратегія уникнення-відходу часто є недоступною та не схваленою соціальною стратегією, де спортсмен у професійному спортивному середовищі фізично не може уникнути стресових ситуацій або ж взяти момент на те, щоб дистанціюватись та не діяти активно. Професійний спорт вимагає постійної мобілізації ресурсів, високого рівня самоконтролю та орієнтації на досягнення результату навіть в умовах фізичного та психологічного перенавантаження. Це співвідноситься з виявленими кореляційними зв'язками у минулому підрозділі у спортсменів-професіоналів із проблемно-орієнтованою копінг-стратегією, самоконтролем та побудовою плану дій.

Крім того, нижчий рівень стандартного відхилення у вибірці спортсменів-професіоналів може свідчити про більше різноманіття способів реагування на стресові ситуації у межах професійного спортивного середовища. Натомість вищі показники стандартного відхилення у спортсменів-аматорів можуть вказувати на більш індивідуальну варіативність використання стратегії уникнення-відходу залежно від особистісних особливостей, мотивації та специфіки спортивного досвіду.

За шкалою Екстравертність-Інтровертність, за методикою Великої п'ятірки(адаптація Грецова), було виявлено тенденцію до статистично значущих відмінностей між спортсменами-професіоналами та спортсменами-аматорами ($F(1,35)=3,02$ при $p=0,091$). Водночас критерій Левена показав неоднорідність дисперсій між групами ($p=0,046$), що може свідчити про відмінності у варіативності прояву даної характеристики у вибірках.

Результати робастних критеріїв рівності середніх також продемонстрували тенденцію до статистичної значущості ($p=0,051$), що дозволяє припустити наявність певних відмінностей у особливостях

соціальної спрямованості спортсменів різних типів спортивної діяльності, однак отримані результати потребують перевірки на ширшій вибірці.

Такий результат ми можемо пояснити тим, що у спортсменів-аматорів вищі середні показники та більше стандартне відхилення, і відповідно більша неоднорідність у вибірці ($M=5,60$, $SD= 2,54$), в той час як у спортсменів-професіоналів рівень екстравертності менше, стандартне відхилення також менше ($M=4,20$, $SD=1,52$), і тоді інтровертність притаманна вибірці професіоналів, як групова ознака.

Це показує нам більшу роль соціальної взаємодії, комунікації та міжособистісної включеності у структурі аматорського спорту, що співвідноситься з виявленими зв'язками із соціальним ресурсним каналом, субшкалою соціального відволікання та пошуком соціальної підтримки. Але вищі показники стандартного відхилення можуть вказувати на індивідуальну варіативність прояву екстравертності, тоді, як у спортсменів-професіоналів інтровертність є більш однородною.

Крім того за критерієм Левена, що показав неоднорідність дисперсій між групами та результатами робастних критеріїв рівності середніх, що продемонстрували тенденцію до статистичної значущості, це може свідчити про потенційну наявність відмінностей у соціальній спрямованості спортсменів різних типів спортивної діяльності.

Варто відмітити, що зважаючи на результати теоретичного аналізу та сучасні дослідження у сфері спортивної психології, ми припускали наявність статистично значущих відмінностей між спортсменами-професіоналами та спортсменами-аматорами за шкалою проблемно-орієнтованої копінг-стратегії. Таке припущення ґрунтувалось на тому, що професійний спорт характеризується високим рівнем дисципліни, мобілізації ресурсів, орієнтацією на результат та більш жорсткими вимогами до саморегуляції поведінки. У науковій літературі проблемно-орієнтовані копінг-стратегії часто розглядаються, як провідні адаптивні стратегії у професійному спорті.

Так, наведу приклад цитати із мета-аналізу різних досліджень копінг у спорті «The Development of a New Sport-Specific Classification of Coping and a Meta-Analysis of the Relationship between Different Coping Strategies and Moderators on Sporting Outcomes», де описується дослідження Ван Іперена в якому він застосував підхід для оцінки об'єктивних результатів у професійному футболі. Гравці повідомляли про свої стратегії подолання труднощів, коли вони були вихованцями футбольної академії. Гравців класифікували як успішних, якщо вони зробили кар'єру професійного футболіста, або неуспішних, якщо вони не стали професійними футболістами протягом 15 років після початкового збору даних про способи подолання труднощів. Ті, хто просунувся у професійний футбол, отримали значно вищі бали за способи подолання, орієнтовані на проблему, та використовували більше стратегій подолання з соціальною підтримкою, ніж ті, хто не просунувся до професійного клубу[47, с. 3].

Однак за результатами однофакторного дисперсійного аналізу ($F(1,35)=0,735$; $p=0,398$) ми не виявили статистично значущих відмінностей між вибірками спортсменів-професіоналів та спортсменів-аматорів.

Це теоретично може бути пов'язано з тим, що в обох групах домінують індивідуальні чинники, на що вказують близькі середні значення у вибірках, де для спортсменів-аматорів ($M=5$; $SD=2,53$) й для спортсменів-професіоналів ($M=5,75$; $SD=2,30$).

Це може вказувати на те, що проблемно-орієнтована копінг-стратегія є універсальною адаптивною стратегією для спортивної діяльності в цілому. Водночас результати кореляційного аналізу демонструють, що хоча рівень проблемно-орієнтованої копінг-стратегії у групах може бути подібним, функціонування у особистісних структурах спортсменів професійного та аматорського спорту.

Таким чином результати однофакторного дисперсійного аналізу частково підтверджують висунуту гіпотезу дослідження, щодо наявності

відмінностей впливу професійного та аматорського спорту на особистісні ресурси особистості.

2.4 Перспективи подальшого дослідження та застосування у розробці програм психологічного супроводу спортсменів

Перспективи подальших досліджень полягають у формуванні більш рівномірної та ширшої вибірки, оскільки наша вибірка ($n=35$), характеризується нерівномірним розподілом спортсменів-професіоналів ($n=12$) та спортсменів-аматорів ($n=23$) й перевірці результатів дослідження, щоб зрозуміти чи має вплив на відмінності особистісних ресурсів особистості у аматорському та професійному спорті кількість респондентів, й яка кількість потенційно дасть найкращий результат. Доцільним є розширення вибірки дослідження та залучення спортсменів різних спортивних напрямків, зокрема представників індивідуальних та командних видів спорту, що дозволить більш детально простежити вплив спортивного середовища на формування структури особистісних ресурсів особистості.

А також більш поглибленому вивченні структури особистісних ресурсів спортсменів з урахуванням специфіки спортивної діяльності, типу спорту рівня, спортивної кваліфікації, віку, гендерних особливостей та тривалості спортивного досвіду.

Окремий інтерес для подальших досліджень становить вивчення динаміки у процесі становлення спортивної кар'єри. Перспективним є проведення лонгітюдних досліджень, спрямованих на аналіз змін копінг-стратегій, адаптивної поведінки та ресурсних каналів на різних етапах спортивної соціалізації. Починаючи від початкового етапу залучення до професійного спорту та завершення спортивної кар'єри й потенційний перехід у аматорський спорт.

Враховуючи отримані результати перспективним також є дослідження впливу спортивного середовища на психологічне благополуччя, емоційне виснаження спортивний стрес та ризик професійного вигорання спортсменів. Особливо актуальним це є у контексті професійного спорту, який характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, високим рівнем конкуренції та постійною мобілізацією ресурсів.

Подальшого вивчення потребує і роль соціального середовища у структурі особистісних ресурсів. Отримані результати демонструють значущість соціальної підтримки, соціального відволікання та міжособистісної взаємодії у спортсменів-аматорів, що відкриває перспективи для дослідження спортивних спільнот як простору психологічного відновлення, соціалізації та підтримки психічного здоров'я. Результати такого дослідження можуть бути корисними для реабілітації ветеранів бойових дій за допомогою ветеранського спорту та подальшій соціалізації ветеранів та їх включення у цивільне життя за допомогою дослідження спортивних ветеранських спільнот.

Значущість отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки програм супроводу спортсменів різних типів спортивної діяльності. Зважаючи на відмінності у структурі особистісних ресурсів спортсменів-професіоналів та спортсменів-аматорів, програми психологічної підтримки доцільно адаптувати відповідно до специфіки спортивного середовища та домінуючих механізмів адаптації.

Для спортсменів-професіоналів перспективним є створення програм супроводу з урахуванням їх копінг-стратегій орієнтованих на вирішення проблем та поставити на перше місце техніки з орієнтацією на ціль, результат. Також варто зробити акцент на формуванні емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, навичок саморегуляції, включення тренінгів поза змагальною діяльністю орієнтованих на розуміння емоційної складової, формування толерантності до невизначеності,

емоційної гнучкості. Особливо важливим є формування психологічної гнучкості та навичок відновлення ресурсів в умовах конкуренції, високого рівня хронічного стресу та постійного зовнішнього контролю. Також результати дослідження підсвічують наявні проблеми у нинішній структурі українського спорту, де спортсмен-професіонал не має автономності та зловживанням тренером влади і потенційного тренерського аб'юзу. Профілактику тренерського аб'юзу також вартувало б включити в перспективи подальшого дослідження та створення програм його протидії.

Для спортсменів-аматорів доцільним є розроблення програм орієнтованих на підтримку психологічного благополуччя, соціальної взаємодії, емоційного відновлення та формування здорових адаптивних способів подолання стресу. Отримані результати також свідчать про потенціал аматорського спорту як ресурсу соціалізації, підтримки психічного здоров'я та профілактики психоемоційного перенавантаження, що потенційно є корисним для використання розробки програм розвитку масового спорту для населення України й залучення у спорт, задля підтримки психологічного стану в умовах військової агресії Російської Федерації проти України та програм соціальної адаптації ветеранів бойових дій за допомогою аматорського ветеранського спорту.

Крім того результати дослідження можуть бути застосовані у роботі спортивних психологів, тренерів та спортивних організацій для розробки індивідуалізованих програм психологічного супроводу спортсменів під час: підготовки до національних та міжнародних змагань, підготовки до Олімпійських Ігор, під час тренувальної діяльності тощо з урахуванням їх домінуючих ресурсних каналів, копінг-стратегій, стратегій адаптивної поведінки, індивідуально-типологічних особливостей.

Застосування ресурсного підходу у спортивній психології може сприяти не лише підвищенню ефективності спортивної діяльності, але й підтримці психологічного благополуччя та довготривалої стійкості

спортсменів, а також наближенню до європейського підходу до спортивної діяльності та спортсмена, де на перший план виходить ментальний стан та задоволення від процесу. Й відхід від радянської моделі, де важливим є лише високий результат, задля пропаганди режиму.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Зважаючи на результати дослідження можемо говорити про те, що професійний та аматорський спорт мають свої власні специфіки функціонування та інтеграції особистісних ресурсів у процесі адаптації до стресових ситуацій.

Безпосередньо аматорський та професійний спорт пов'язує самоконтроль, адже самоконтроль передбачає прагнення особистості контролювати власні дії і вчинки. Здатність до самоконтролю є одним із ключових механізмів подолання стресових ситуацій та менеджменту таких рутинних ситуацій для спортсменів, як: тренування, масаж, підготовка до змагань тощо. Але незважаючи на наявність спільних кореляційних зв'язків між самоконтролем та проблемно-орієнтованою копінг-стратегією, також існує і зворотній зв'язок між субшкалою соціального відволікання. Чим більше людина належить до професійного спорту, тим менш вираженим у неї є використання соціального відволікання, як копінг-стратегії, але у спортсменів-аматорів навпаки, адже вони частіше використовують соціальне відволікання, як копінг-стратегію за допомогою спілкування, соціальної взаємодії та включення у соціальне середовище.

Структура взаємозв'язків у спортсменів-аматорів характеризується високою роллю соціальних, емоційних та когнітивних компонентів особистісних ресурсів. У даній вибірці більш вираженими виявились кореляційні зв'язки, пов'язані із соціальною підтримкою, емоційною включеністю та психологічним відновленням.

На противагу у вибірці спортсменів-професіоналів більш вираженими виявилися кореляційні зв'язки між регуляторними, дисциплінарними та когнітивними компонентами, що пов'язані із самоконтролем, плануванням дій та копінг-стратегією орієнтованою на вирішення проблем.

Отримані результати дозволяють припустити, що аматорський спорт більшою мірою виконує ресурсозберігаючу, відновлювальну та соціалізуючу функцію, тоді як професійний спорт — ресурсомобілізує, орієнтовану на підтримання ефективного функціонування в умовах тиску.

Такі відмінності у структурі взаємозв'язків між особистісними ресурсами, копінг-стратегіями, адаптивною поведінкою та індивідуально-типологічними характеристиками можуть бути зумовлені відмінностями між соціалізацією спортсменів у системах вітчизняного професійного та аматорського спорту, або ж тим, що аматорський спорт є менш жорстким у плані дисципліни, ніж професійний спорт, або ж через те, що тренери спортсменів-аматорів дають їм більше особистої свободи та можливостей для самостійного пошуку вирішення завдань. Також варто сюди додати фактор того, що найчастіше в професійний спорт спортсмени приходять дітьми та формуються під впливом тренера, дисципліни, високих вимог та орієнтації на результат, в той час як в аматорський спорт найчастіше приходять дорослі, які вже мають сформовану особистість.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу(ANOVA) виявили наявність статистично значущих відмінностей за шкалами прийняття відповідальності та уникнення-відхід, а також тенденцію до статистично значущих відмінностей за шкалою Екстравертність-Інтровертність. Спортсмени-професіонали характеризуються нижчими рівнями застосування адаптивних стратегій прийняття відповідальності та уникнення-відходу за рахунок меншого рівня автономності та більшого рівня тиску у самому спортивному середовищі, який може здійснюватись тренером, спортивною організацією, державою, суперниками тощо.

Але водночас вибірка професійних спортсменів характеризується нижчим рівнем стандартного відхилення, і відповідно вищим рівнем домінування групового чиннику та однорідністю вибірки.

Спортсмени-аматори характеризуються вищим рівнем застосування адаптивних стратегій прийняття відповідальності та уникнення-відхід через те, що аматорський спорт пропонує спортсменам більший рівень автономності, що безпосередньо впливає на усвідомлення власної ролі у спортивній діяльності та прийняття наслідків, й також він пропонує спортсменам визначати рівень залученості у тренувальну та змагальну діяльність, що може впливати на вибір стратегії уникнення-відходу у випадках високого психоемоційного навантаження.

Вибірка спортсменів-аматорів відрізняється вищим рівнем стандартного відхилення, що вказує на неоднорідність вибірки та домінування індивідуальних чинників у виборі ресурсних каналів, копінг-стратегій та адаптивних стратегій поведінки.

Зважаючи на результати теоретичного аналізу та сучасні дослідження у сфері спортивної психології, ми припускали наявність статистично значущих відмінностей між спортсменами-професіоналами та спортсменами-аматорами за шкалою проблемно-орієнтованої копінг-стратегії. У науковій літературі проблемно-орієнтовані копінг-стратегії часто розглядаються, як провідні адаптивні стратегії у професійному спорті. Однак за результатами однофакторного дисперсійного аналізу статистично значущих відмінностей між вибірками виявлено не було, що може бути пов'язано з тим, що в обох групах домінують індивідуальні чинники, на що вказують близькі середні значення у вибірках.

Хоча статистично значущі відмінності були виявлені лише за окремими показниками, що частково підтверджує висунуту гіпотезу, в той же час результати кореляційного аналізу продемонстрували суттєві відмінності у структурі взаємозв'язків особистісних ресурсів особистості, що може свідчити про те, що відмінності між спортсменами-професіоналами та

спортсменами-аматорами проявляються не стільки у рівні вираженості окремих характеристик, скільки у тому як особистісні ресурси інтегруються в структуру особистості та впливають на подальшу адаптацію до стресових ситуацій.

Перспективним є створення на основі результатів дослідження програм супроводу для спортсменів-професіоналів та спортсменів-аматорів, зважаючи на їх відмінності у структурі особистісних ресурсів доцільно адаптувати їх відповідно до специфіки спортивного середовища та домінуючих механізмів адаптації.

Для спортсменів-професіоналів перспективним є створення програм супроводу з урахуванням їх копінг-стратегій орієнтованих на вирішення проблем й зробити акцент на формуванні емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, навичок саморегуляції, включення тренінгів поза змагальною діяльністю орієнтованих на розуміння емоційної складової, формування толерантності до невизначеності, емоційної гнучкості. з урахуванням їх копінг-стратегій орієнтованих на вирішення проблем та поставити на перше місце техніки з орієнтацією на ціль, результат.

Для спортсменів-аматорів доцільним є розроблення програм орієнтованих на підтримку психологічного благополуччя, соціальної взаємодії, емоційного відновлення та формування здорових адаптивних способів подолання стресу. Отримані результати також свідчать про потенціал аматорського спорту як ресурсу соціалізації, підтримки психічного здоров'я та профілактики психоемоційного перенавантаження

Дослідження та подальші перспективи застосування результатів показує, що ресурсний підход у спортивній психології може сприяти не лише підвищенню ефективності спортивної діяльності, але й підтримці психологічного благополуччя та довготривалої стійкості спортсменів, а також наближенню до європейського підходу до спортивної діяльності та спортсмена, де на перший план виходить ментальний стан та задоволення від процесу.

ВИСНОВКИ

1. У результаті проведеного дослідження проаналізовано теоретичні підходи до розуміння дефініції особистісних ресурсів, зокрема теорію збереження ресурсів С. Гобфолла, інтегративну модель резильєнтності Basic РН М. Лахада, концепцію особистісного потенціалу та когнітивно-феноменологічний підхід до адаптивної поведінки та сформовано їх розуміння та роль у спортивній діяльності. Було встановлено, що особистісні ресурси є складною динамічною системою, яка забезпечує адаптацію особистості до стресових ситуацій, підтримання психологічного благополуччя та ефективне функціонування в умовах навантажень. Особистісні ресурси можуть поповнюватись, виснажуватись, відновлюватися та змінюватися в залежності від життєвого контексту, умов діяльності, та індивідуально-психологічних особливостей. У процесі теоретичного аналізу було також визначено специфіку професійного та аматорського спорту. Встановлено, що професійний спорт характеризується високим рівнем регламентованості, дисципліни, орієнтацією на результат, постійною мобілізацією фізичних та психологічних ресурсів, тоді як аматорський спорт більшою мірою пов'язаний із внутрішньою мотивацією, добровільністю участі, соціальною взаємодією, та підтриманням психологічного благополуччя. Окрему увагу було приділено особливостям функціонування професійного спорту в українському контексті, який значною мірою зберігає риси радянської моделі спортивної підготовки.
2. Емпіричне дослідження проводилось із використанням комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення особистості, копінг-стратегій, адаптивної поведінки та індивідуально-психологічних характеристик спортсменів. Для статистичної обробки результатів було застосовано кореляційний аналіз та однофакторний дисперсійний

аналіз(ANOVA). Кореляційний аналіз дозволив встановити суттєві відмінності у структурі взаємозв'язків особистісних ресурсів особистості, копінг-стратегій, індивідуально-психологічними відмінностями, адаптивною поведінкою між спортсменами-професіоналами та спортсменами-аматорами. У спортсменів-професіоналів домінуючу роль відіграють регуляторні та когнітивні механізми адаптації. Найбільш вираженими виявились зв'язки між проблемно-орієнтованим копінг, самоконтролем, побудовою плану дій, ресурсними каналами віри і цінностей та фізіології. У спортсменів-аматорів структура взаємозв'язків мала більш соціально-емоційний характер. Було встановлено численні кореляційні зв'язки між соціальним ресурсним каналом, соціальним відволіканням, пошуком соціальної підтримки, прийняттям відповідальності, позитивною переоцінкою та емоційними копінг-стратегіями. За результатами однофакторного дисперсійного аналізу було виявлено статистично значущі відмінності за шкалами прийняття відповідальності та уникнення-відхід. Було встановлено, що спортсмени-аматори характеризуються вищим рівнем прийняття відповідальності та використанням стратегії уникнення-відходу, ніж спортсмени-професіонали. Отримані результати можуть свідчити про те, що аматорський спорт більшою мірою пов'язаний із автономністю, соціальною включеністю та індивідуальними способами адаптації до стресу. Натомість професійний спорт характеризується більшою однорідністю способів реагування, високою роллю саморегуляції, дисципліни та зовнішнього способу контролю.

3. Перспективи подальших досліджень полягають у формуванні більш рівномірної та ширшої й перевірці результатів дослідження, щоб зрозуміти чи має вплив на відмінності особистісних ресурсів особистості у аматорському та професійному спорті кількість респондентів. Доцільним є розширення вибірки дослідження та

залучення спортсменів різних спортивних напрямків, зокрема представників індивідуальних та командних видів спорту, Значущість отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки програм супроводу спортсменів різних типів спортивної діяльності. Для спортсменів-професіоналів перспективним є створення програм супроводу з урахуванням їх копінг-стратегій орієнтованих на вирішення проблем й зосередитись на формуванні емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, навичок саморегуляції. Також результати дослідження підсвічують наявні проблеми у нинішній структурі українського спорту, де спортсмен-професіонал не має автономності та потенційно може стати жертвою тренерського аб'юзу. Для спортсменів-аматорів доцільним є розроблення програм орієнтованих на підтримку психологічного благополуччя, соціальної взаємодії, емоційного відновлення та формування здорових адаптивних способів подолання стресу. Отримані результати також свідчать про потенціал аматорського спорту як ресурсу соціалізації, підтримки психічного здоров'я та профілактики психоемоційного перенавантаження.

Таким чином проведене нами дослідження частково підтвердило висунуту на початку наукову гіпотезу про те, що вплив професійного спорту відрізняється від впливу аматорського на особистісні ресурси особистості. Й особливо наше дослідження підсвітило наявні проблеми у системі українського спорту та акцентувало увагу на важливості ресурсного підходу у спорті й орієнтуванню на європейську модель організації спортивної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ампаторський спорт як засіб запобігання емоційному вигоранню / С. Тукаєв та ін. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. № 2. С. 18–25. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.2.18-25> (дата звернення: 09.05.2026).
2. Апаров А. М. Цивільно-правові аспекти визначення поняття "аматорський спорт". *Юридична наука*. 2011. № 4-5. С. 31-35. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/jnn_2011_4-5_4. (дата звернення: 09.05.2026).
3. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2018. Т. 40. С. 33–49. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49> (дата звернення: 13.05.2026).
4. Галузяк В., Бойко В. Дослідження особистісних ресурсів у зарубіжній психології. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*. 2023. № 74. С. 78–88. URL: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-74-78-88> (дата звернення: 13.05.2026).
5. Данилюк І. Як радянська система ДЮСШ знищує український спорт? | EU Sport. *EU Sport*. URL: <https://eusport.org.ua/2023/05/dussh/> (дата звернення: 09.05.2026).
6. Дудицька С. П., Гайсонюк Н. Фехтування як засіб усвідомлення та визначення стратегії самопрезентації особистості. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2015. № 8. С. 127–132. URL: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2015-0.%p> (дата звернення: 13.05.2026).
7. Закон України Про фізичну культуру і спорт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 26.02.2024)
8. Законодавча база фізичної культури та спорту в Україні // http://www.noc-ukr.org.ua/officialdocuments/nok_law.html
9. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Пед. думка, 2016. 219 с.
10. Клименко В. Психологія спорту. Київ : МАУП, 2006. 215 с.
11. Лисенко Л. Спортивна психологія: навчально-методичний посібник. Чернігів : ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2011. 64 с.
12. Макаров О., Стрілець В. Особистісні ресурси як предмет психологічного дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. С. 103–113. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-103-113> (дата звернення: 09.05.2026).
13. Маршалюк В. Нормативно-правові механізми публічного управління розвитком професійного спорту в Україні. *Публічне*

управління: концепції, парадигма, розвиток, удосконалення. 2024. № 8. С. 83–90. URL: <https://doi.org/10.31470/2786-6246-2024-8-83-90> (дата звернення: 09.05.2026).

14. Міляєва, В., Лебідь, Н., & Бреус, Ю. Теоретичний аналіз поняття «потенціал особистості». *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2019. № 20, с. 405–415. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-20.%25p> (дата звернення 13.05.2026)

15. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.

16. Постанова Кабінету Міністрів України «Про схвалення Комплексної програми розвитку футболу на 2004 – 2008 роки» від 13 липня 2004 р. N 904. Режим доступу: <http://www.zakon1.rada.gov.ua>

17. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту: Указ Президента України від 28 вересня 2004 року No 1148/2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004> (дата звернення: 26.02.2024)

18. Теоретичні аспекти проблеми толерантності до невизначеності у психології. / Г. Чуйко та ін. *Grail of Science*. 2023. № 30. С. 329–338. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.054> (дата звернення: 09.05.2026).

19. Цибанюк О. Актуальні проблеми використання понятійної категорії «професійний спорт» у нормативних документах. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 1, № 1. С. 58–63. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.8> (дата звернення: 09.05.2026).

20. Чаплак Я., Чуйко Г. Психологічні особливості життєстійкості студентів у кризових життєвих ситуаціях. *TECHNOLOGIES OF INTELLECT DEVELOPMENT*. 2024. Т. 8, № 1. URL: <https://doi.org/10.31108/3.2024.8.1.5> (дата звернення: 09.05.2026).

21. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport / R. Eime et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013. Vol. 10. P. 135. URL: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>.

22. Ahmed M. The Role of Recreational Sport Activities in Improving the Quality of Life for University Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2024. Vol. 12. P. 183–200. URL: <https://doi.org/10.13189/saj.2024.120120>. (дата звернення: 09.05.2026).

23. Ahmed R. Perceived Self-Efficacy and Its Relationship with Psychological Resilience among Track and Field Athletes. *Indonesian Journal of Education Methods Development*. 2026. Vol. 21. URL: <https://doi.org/10.21070/ijemd.v21i1.1018>. (дата звернення: 09.05.2026).

24. Ajdukovic D., Kimhi S., Lahad M. Resiliency: Enhancing Coping with Crisis and Terrorism. IOS Press, Incorporated, 2015.
25. Amateur and Recreational Athletes' Motivation to Exercise, Stress, and Coping During the Corona Crisis / F. Lautenbach et al. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611658> (дата звернення: 09.05.2026).
26. Chaplak Y., Andreeva Y., Chuyko H. Mental defense and coping strategies as components of the system of an individual's socio-psychological adaptation. *Psychological journal*. 2020. Vol. 6, no. 8. P. 36–56. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.8.3> (дата звернення: 09.05.2026).
27. Curry T. J. A little pain never hurt anyone: Athletic career socialization and the normalization of sports injury. *Symbolic Interaction*. 1993. Vol. 16, no. 3. P. 273–290. URL: <https://doi.org/10.1525/si.1993.16.3.273> (дата звернення: 13.05.2026).
28. Frey J. H. Social risk and the meaning of sport. *Sociology of Sport Journal*. 1991. Vol. 8, no. 2. P. 136–145. URL: <https://doi.org/10.1123/ssj.8.2.136> (дата звернення: 13.05.2026).
29. Furnham A., Marks J. Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*. 2013. Vol. 04, no. 09. P. 717–728. URL: <https://doi.org/10.4236/psych.2013.49102> (дата звернення: 09.05.2026).
30. Galli N., Gonzalez S. P. Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2014. Vol. 13, no. 3. P. 243–257. URL: <https://doi.org/10.1080/1612197x.2014.946947> (дата звернення: 09.05.2026).
31. Hickok, R., *New Encyclopedia of sport*. – N. Y.: Me Graw, Hill Books. Co., 1977. – 675 p. 1.
32. Hobfoll S.E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General psychology*, Vol. 6, no. 4, P. 307–324. URL: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.30> (дата звернення 13.03.2026).
33. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, no. 3. P. 513–524. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.3.513> (дата звернення: 09.05.2026).
34. Introduction to sport psychology: Training, competition and coping/ ed. by R.Schinke Hauppauge, N.Y : Nova Science Publishers, 2010, 256 p.
35. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, no. 1. P. 1–11. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1> (дата звернення: 13.05.2026).
36. Lahad M. From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*. 2017. Vol. 23, no. 1. P. 27–

34. URL: <https://doi.org/10.1037/trm0000105> (дата звернення: 09.05.2026).
37. Lazarus R., Folkmann S. Stress, appraisal, and coping Monography. New York, 1984. 445 p.
38. León-Guereño P., Tapia-Serrano M. A., Sánchez-Miguel P. A. The relationship of recreational runners' motivation and resilience levels to the incidence of injury: A mediation model. *PLOS ONE*. 2020. Vol. 15, no. 5. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231628> (дата звернення: 09.05.2026).
39. Nicholls A. R., Polman R. C. J. Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*. 2007. Vol. 25, no. 1. P. 11–31. URL: <https://doi.org/10.1080/02640410600630654> (дата звернення: 09.05.2026).
40. Nuetzel B. Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2023. Vol. 5. URL: <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783> (дата звернення: 09.05.2026).
41. Seligman M. E. P. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. Handbook of positive psychology / ed. by C. R. Snyder, S. J. Lopez. 2002. P. 3–9.
42. Serdiuk L. Personal resources of resilience in conditions of uncertainty and crises. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2024. Vol. 10, no. 2. P. 27–37. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.2> (дата звернення: 09.05.2026).
43. Serpa S. Psychological Sustainability in Elite Sport: Implications for Olympic Preparation. *Psychology International*. 2025. Vol. 7, no. 4. P. 82. URL: <https://doi.org/10.3390/psycholint7040082> (дата звернення: 09.05.2026).
44. Sport and Exercise Psychology / ed. by A. Lane. London : Routledge, 2015. 358 p. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315713809> (дата звернення: 09.05.2026).
45. Students' Defense Mechanisms and Coping Strategies in Terms of COVID-19 Pandemic / H. Chuyko et al. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2022. Vol. 14, no. 1. P. 115–138. URL: <https://doi.org/10.18662/rrem/14.1/510> (дата звернення: 09.05.2026).
46. Sun Y. The Influence of Recreational Sports on Physical and Mental Health: A Systematic Review. *Theoretical and Natural Science*. 2026. Vol. 157. P. 153–160. URL: <https://doi.org/10.54254/2753-8818/2026.PJ31752>. (дата звернення: 09.05.2026).
47. The Development of a New Sport-Specific Classification of Coping and a Meta-Analysis of the Relationship between Different Coping Strategies and Moderators on Sporting Outcomes / A. R. Nicholls et al. *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 7.

URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01674> (date of access: 16.05.2026).

48. The meaning of sport and performance among amateur and professional athletes / A. Piermattéo et al. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2018. Vol. 18, no. 4. P. 472–484.

URL: <https://doi.org/10.1080/1612197x.2018.1536160> (date of access: 09.05.2026).

49. The relationship between resilience and burnout in elite athletes: the mediating role of coping strategies and the moderating role of psychosocial resources / Z. Mei et al. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13, no. 1.

URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03569-0> (дата звернення: 09.05.2026).

50. Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers / ed. by J. J. Graham, G. D. 1952-. Chichester : J. Wiley, 1996. 346 p.

51. What we get wrong about stress in sports psychology: an opinion / D. Kaber et al. *Frontiers in Psychology*. 2026. Vol. 17.

URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1752653>. (дата звернення: 09.05.2026)