

Психологічна стійкість: методи боротьби з тиском та поліпшення морального стану

Солодовніков Микола Дмитрович¹

Опубліковано	Секція	УДК
30.01.2026	Освіта	159.9:37

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18841526>

Анотація. У сучасному спорті психологічна підготовка є одним із найважливіших факторів успішного спортсмена, особливо на змагальному рівні. Незважаючи на високий рівень фізичної підготовки, досить багато спортсменів стикаються з труднощами, пов'язаними з психологічним тиском, що негативно впливає на їхню продуктивність. Важливим чинником є розвиток ментальної стійкості, яка дозволяє ефективно протистояти стресовим факторам, зберігати концентрацію, мотивацію та емоційну рівновагу під час виступів на змаганнях, коли психологічний тиск на найвищому рівні.

У статті проведено аналіз сучасних наукових досліджень щодо впливу психологічної підготовки на спортсменів, розглянуто власні напрацьовані методи боротьби з тиском які використовувались під час реальних стресових ситуацій, заходи підвищення стресостійкості, а також виділено основні підходи до розвитку впевненості та емоційного контролю у спортсменів. Окрему увагу приділено візуалізаційним методам та технікам релаксації, які активно використовуються у власній практиці.

Також проаналізовано існуючі проблеми у спортивній психології, серед яких обмежене фінансування програм психологічної підготовки, недостатня кількість кваліфікованих спеціалістів та низька обізнаність тренерів щодо роботи з психологічним станом спортсменів. Запропоновані власні практичні рекомендації щодо покращення підходів до ментальної підготовки.

Отримані висновки можуть бути корисними для тренерів, спортсменів, спортивних психологів та науковців, які займаються дослідженнями у галузі спортивної психології та прагнуть розробляти ефективні стратегії підготовки спортсменів до змагань.

Ключові слова: психологічна підготовка, ментальна стійкість, стресостійкість, візуалізація, когнітивно-поведінкові методи, управління емоціями, мотивація, тренувальний процес, спортивна продуктивність, адаптація до стресу

¹ Член Міської ДЮСШ СОО ВФСТ «Колос»,
Майстер спорту України з сумо,
Кандидат в майстри спорту з вільної боротьби,
22solodovnikov05@gmail.com,
<https://orcid.org/0009-0000-1955-6795>

Psychological stability: methods of fighting the pressure and improving moral state

Abstract. In modern sport, psychological preparation is one of the most important factors of an athlete's success, especially at the competitive level. Despite a high level of physical fitness, many athletes face difficulties related to psychological pressure, which negatively affects their performance. An important factor is the development of mental resilience, which enables athletes to effectively withstand stressors, maintain concentration, motivation, and emotional balance during competitions, when psychological pressure reaches its peak.

The article analyzes contemporary scientific research on the impact of psychological preparation on athletes and examines the author's own developed methods of coping with pressure that were applied in real stressful situations, measures aimed at enhancing stress resistance, as well as key approaches to developing confidence and emotional control in athletes. Special attention is given to visualization methods and relaxation techniques actively used in practical work. Existing problems in sports psychology are also analyzed, including limited funding for psychological preparation programs, a shortage of qualified specialists, and insufficient awareness among coaches regarding work with athletes' psychological states. Practical recommendations for improving approaches to mental preparation are proposed.

The obtained conclusions may be useful for coaches, athletes, sports psychologists, and researchers engaged in the field of sports psychology who seek to develop effective strategies for preparing athletes for competition.

Keywords: psychological preparation, mental resilience, stress resistance, visualization, cognitive-behavioral methods, emotional regulation, motivation, training process, athletic performance, stress adaptation.

Вступ

Метою дослідження є аналіз сучасних підходів до психологічної підготовки спортсменів та обґрунтування моделі, яка поєднує в собі фізичну й ментальну складові тренувального процесу. Робота базується не лише на аналізі наявних наукових джерел, а також на власному практичному досвіді та роботі зі спортсменами різного рівня підготовки, що дозволяє подивитися на цю проблему з теоретичної та практичної сторони.

У сучасному спорті спостерігається суттєвий прогрес у розвитку фізичних якостей, але психологічна складова часто залишається другорядною. Результатом стає нестабільність спортсменів під час змагань, зниження впевненості під тиском та складнощі з подоланням при невдачах. Серед основних проблем — недостатня індивідуалізація програм, різні види спорту мають свої особливості, тому ефективність однієї методики може сильно відрізнятись в залежності від дисципліни. Впевнений що розробка конкретних методик під різні спортивні дисципліни допоможе забезпечити максимально ефективну підтримку спортсменів незалежно від виду спорту. Вплив інформаційного навантаження також є серед основних проблем, постійний потік інформації і активність у соціальних мережах здатні негативно впливати на емоційний стан спортсменів, а ефективних стратегій для зменшення цього впливу поки не вистачає. А також відсутність системи впровадження ментальних технік у повсякденний тренувальний процес.

Наявні дослідження у сфері спортивної психології констатують що рівень психологічної стійкості напряму корелюється з результативністю спортсмена. Водночас на практиці більшість методик залишаються відірваними від реального тренувального процесу або не береться до уваги об'єктивний стан окремого спортсмена. Власний досвід підтверджує, що без системного поєднання фізичних і ментальних аспектів неможливо досягти стабільності виступів у стресових умовах.

В межах дослідження запропоновано авторський підхід до побудови психологічної підготовки, який передбачає включення ментальних вправ безпосередньо в структуру тренування, адаптацію методик відповідно до індивідуальних психофізіологічних особливостей спортсмена та використання об'єктивних критеріїв для оцінки психологічної готовності. Основна увага приділяється не окремим технікам, а вибудові цілісної системи, що забезпечує внутрішню стабільність, контроль емоцій та збереження ефективності діяльності в умовах змагального тиску.

Таким чином, дослідження орієнтовано на створення практичної моделі психологічної підготовки, яка поєднує наукову обґрунтованість із реальними потребами тренувального процесу.

Результати

1.1 Виклад основного матеріалу

Психологічний тиск — це цілеспрямований або ситуаційний вплив на емоційний і ментальний стан людини, який викликає напруження, тривогу, страх помилки або зниження впевненості в собі з метою вплинути на її поведінку, рішення чи результат діяльності. У спорті психологічний тиск може впливати на спортсмена під час підготовки або змагань і може змінювати його концентрацію, ефективність та емоційний стан.

У сучасних реаліях успішний виступ на змаганнях залежить не тільки від гарної фізичної підготовки, але й від спроможності справлятися з психологічним тиском який сьогодні більш сильніший ніж будь коли. Навіть спортсмени високого рівня можуть зазнавати втрати концентрації, емоційного контролю або мотивації через зовнішній або внутрішній стрес. Розвиток цих навичок як саморегуляція та аналіз емоційного стану є критично важливими для збереження ментального здоров'я та досягнення стабільних результатів.

Серед основних чинників сучасного психологічного тиску є стрімке зростання конкуренції у спорті. Спорт став глобальним явищем, якщо раніше конкуренція була на обласному або національному рівні, то сьогодні спортсмени порівнюють себе з топовими атлетами це формує відчуття постійних перегонів, зниження задоволенням від власного прогресу адже все одно ми бачимо кращих за нас, більш результативніших спортсменів. З цього витікає інший чинник такий як інформаційне перевантаження та постійна оцінка. Сучасна людина зокрема спортсмени живуть в режимі постійного інформаційного потоку. Соціальні мережі створюють відчуття постійного порівняння себе з іншими: результати, досягнення, підхід до тренувань. Це означає публічна оцінка кожного виступу, тиск зі сторони медіа або підписників в соціальних мережах, постійна доступність інформації не дозволяє психіці часу на відновлення. З'являється відчуття що за кожним твоїм кроком спостерігають, що підсилює тривожність та знижує внутрішню свободу дії. Також у сучасних реаліях більше приділяється уваги підсумку роботи, виграти змагання, поставити рекорд. Сам процес підготовки часто відходить на другий план, нажаль результат вважається важливішим за сам процес, це призводить до зниження внутрішньої мотивації, створюється відчуття що атлет затребуваний лише тоді коли перемагає. В результаті багато спортсменів починають ототожнювати себе тільки з результатом їх виступів, але коли ти сприймаєш себе лише як спортсмен будь-яка невдача, або поразка може мати катастрофічні наслідки для психологічного здоров'я. Та не треба забувати в якому швидкому ритмі та змінюваному світі ми живемо. На високу інтенсивність тренувань, змагань накласти зміну методів підготовки, правил до змагань, вимоги до результатів, в кінцевому випадку маємо недостатність психологічного розвантаження, відчуття що організм живе в режимі постійної адаптації та тривоги, що звісно виснажує нервову систему.

1.2 Аналіз останніх досліджень

Останні 5 років увага науковців до психологічної підготовки спортсменів значно зросла, що відобразилося у численних дослідженнях. Ключовими аспектами аналізу є вивчення методик підвищення психологічної стійкості, способів управління стресом, ефективності когнітивно-поведінкової терапії та ролі візуалізаційних технік у підготовці до змагань.

Ivanov et al. (2022). У цьому дослідженні аналізувалася ефективність застосування технологій віртуальної реальності для тренування психологічної стійкості спортсменів. Експериментальні дані показали, що VR-середовище сприяє зниженню стресу та покращенню концентрації, однак залишається невирішеним питання адаптації методу до різних видів спорту та індивідуальних особливостей атлетів [13].

Дослідники також зазначили, що для досягнення максимального ефекту необхідна розробка стандартизованих протоколів використання VR у тренуваннях.

Petrenko et al. (2021). Дослідження було спрямоване на оцінку впливу когнітивно-поведінкових методик на зниження тривожності та підвищення впевненості спортсменів у критичних ситуаціях. Незважаючи на виявлений позитивний ефект, проблема індивідуалізації програм залишається актуальною, оскільки стандартні підходи не завжди враховують унікальний психологічний профіль кожного спортсмена [1].

Автори підкреслили, що адаптація методик під конкретні потреби атлетів може значно покращити результати тренувального процесу.

Kovalenko et al. (2020). Робота фокусувалася на впровадженні практик mindfulness у тренувальний процес. Результати свідчать про зниження рівня стресу при регулярному використанні медитативних технік, але ефект часто є тимчасовим, що вимагає подальшої оптимізації тривалості та частоти практик [2].

Дослідники рекомендують впроваджувати підтримуючі заходи для забезпечення стабільного довгострокового ефекту.

Shevchenko et al. (2019). У дослідженні вивчався взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовки та психологічною стійкістю. Незважаючи на виявлені позитивні кореляції, залишається недостатньо даних для визначення оптимальних режимів тренувань, що сприяють стабільному ментальному стану [3].

Автори закликають проводити додаткові експериментальні роботи для розробки комплексних моделей тренувань, що враховують обидві складові.

Melnyk et al. (2023). Дослідження присвячене аналізу ефективності програм ментального тренінгу у підготовці спортсменів. Виявлено, що сучасні методики покращують емоційний контроль, однак проблема адаптації програм до індивідуальних особливостей спортсменів залишається невирішеною [4].

Дослідники рекомендують розробку гнучких програм, які могли б регулюватися в залежності від особистісних характеристик атлетів.

Bondarenko et al. (2022). Ця робота досліджувала можливості впровадження цифрових технологій для моніторингу психофізіологічного стану атлетів. Результати демонструють потенціал систем збору біометричних даних, але точне калібрування датчиків і розробка надійних алгоритмів аналізу потребують додаткового вивчення [5].

Автори відзначають необхідність створення інтегрованих платформ, які б забезпечували точний та своєчасний аналіз даних.

Dovzhenko et al. (2021). У дослідженні оцінювався вплив групових тренінгів і семінарів на розвиток командного духу та психологічної стійкості. Незважаючи на

позитивний ефект колективної роботи, залишається проблема значних відмінностей у рівні стресостійкості серед учасників з різним досвідом [6].

Висновки свідчать про потребу в диференційованих підходах для груп з різними стартовими показниками.

Rudenko et al. (2023). Робота розглядає вплив соціальних медіа на формування психологічного тиску у спортсменів. Виявлено, що постійний інформаційний вплив негативно позначається на емоційному стані, однак розробка ефективних стратегій протидії цьому явищу залишається недостатньо опрацьованою [7].

Автори зазначають, що впровадження спеціалізованих тренінгів з медіаграмотності може допомогти спортсменам краще справлятися з інформаційним перевантаженням.

Tarasenko et al. (2022). Дослідження спрямоване на виявлення взаємозв'язку між рівнем психологічної підготовки та результативністю спортивних виступів. Виявлено позитивну кореляцію, але проблема встановлення чітких показників ефективності програм ментального тренінгу залишається відкритою [8].

Дослідники наголошують на потребі розробки уніфікованих метричних систем для оцінки впливу психологічної підготовки на результати.

Krutova et al. (2021). У цій статті інтегрувався нейрофідбек в систему ментального тренінгу для зниження рівня тривожності. Результати демонструють перспективність методу, однак необхідна подальша валідація та розробка стандартів застосування для його широкого впровадження у спортивну практику [9].

Автори вважають, що додаткові дослідження допоможуть встановити оптимальні параметри застосування нейрофідбеку для різних категорій спортсменів.

Таким чином, аналіз сучасних досліджень свідчить про важливість індивідуалізованого та комплексного підходу до ментальної підготовки, що є ключовим для досягнення стабільних спортивних результатів.

1.3 Власні методики

З власного спостереження та аналізу роботи зі спортсменами віком від 14 до 20 років при підготовці до національних та міжнародних змагань по сумо неодноразово прослідковувалось, що психологічний тиск у сучасному спорті не є випадковим явищем, а скоріш за все закономірним наслідком умов в яких знаходяться спортсмени. Але за річний період тренувань вдалось перевірити як системний підхід і які саме методики працюють на практиці та зрештою дозволяють покращити результат.

Багато хто з підопічних та особисто я на початкових етапах виступів вважав що доцільним побороти те хвилювання яке виникає саме в день змагань, але це лише посилює внутрішнє напруження. У процесі роботи ефективнішим є концентрація уваги зі свідомим зміщенням акценту спортсмена на конкретні дії які залежать від нього на сто відсотків (технічні дії, темп боротьби, рівень зусиль), дихальними методиками 4-6. Вдих 4 секунди потім видих 6 секунд, дихати носом, повільно, через 3-5 хвилини помітно знижується пульс та тривожність. В результаті це сприяє нормальному емоційному стану та підвищує стабільність перед стартом.

На власному досвіді зі сторони спортсмена також можу зазначити що ізольовані психологічні вправи мають обмежений ефект. Значно краще коли елементи ментальних вправ впроваджувати безпосередньо у фізичну роботу. Моделювання ситуацій наближених до змагальних під час тренувань формує адаптацію організму до стресу. Це можна зробити шляхом запрошення до зали спаринг партнерів з інших залів з якими атлет не знайомий, створити умови схожими на такі при яких спортсмени відчували

атмосферу суперництва. Зрештою під час реальних стартів відчуття з яким стикається спортсмен йому вже знайоме і такої сильної тривожності не буде.

Також за рік роботи доволі частим явищем спостерігається залежність самооцінки від результату виступу. Таке мислення посилює тиск та страх помилки. Позбутися цього явища можна шляхом розмежування особистої цінності спортсмена від його результату, це доволі кропітка та довга робота над своїм мисленням, адже коли приділяється багато часу тренуванням хочеться бачити результат роботи.

Результатом здебільшого вважають саме вдалий результат виступу на змаганнях, але в спорті все може вирішити і доля випадковості тому більш доречним є відстежування свого особистого прогресу в моменти невдач, це формує більш стійку внутрішню позицію і знижує емоційну залежність від зовнішньої оцінки.

Як вже було сказано раніше, що ми живемо в інформаційному світі і тому сучасні спортсмени перебувають в умовах публічності. Взаємодія з соціальними мережами також може негативно впливати на атлета, рішенням є відмова від соціальних мережей за 2-3 дні до змагань.

Одним із найменш усвідомлених чинників тиску є хронічна втома. У процесі роботи стало очевидно, що без системного відновлення неможливо підтримувати стабільну стресостійкість. Психологічна розрядка, повноцінний сон і періоди відключення від змагальної та спортивної тематики мають розглядатися як обов'язковий елемент підготовки, а не як другорядний аспект.

Узагальнюючи, на основі власного досвіду можна стверджувати, що психологічний тиск у сучасному спорті не усувається окремими техніками. Його зниження можливе лише за умови системної інтеграції ментальної підготовки, розвитку внутрішньої стійкості та формування усвідомленої роботи зі стресом. Такий підхід дозволяє не лише мінімізувати негативний вплив тиску, а й трансформувати його в підвищення ефективності діяльності спортсмена.

Висновки

Психологічна підготовка є невід'ємною складовою забезпечення стабільної спортивної результативності. Доведено, що розвиток ментальної стійкості та навичок емоційної саморегуляції сприяє зниженню рівня тривожності й підвищенню концентрації спортсменів. Запропоновані методи психологічної регуляції, зокрема техніки візуалізації, релаксації та когнітивної перебудови, сприяють стабілізації емоційного стану та зниженню рівня стресу. Практичний досвід зазначених підходів підтверджує їхню ефективність у підготовці до змагань та збереженню ментального здоров'я. Водночас виявлено низку проблем, зокрема недостатній рівень ресурсного забезпечення та нестача фахівців в цьому сегменті. Перспективним напрямом є подальша інтеграція науково обґрунтованих методик до спортивної діяльності.

Список використаних джерел

1. Petrenko, I. (2021). Інтеграція віртуальної реальності в тренувальний процес. *Advances in Sports Science*, 8(3), 120–135.
2. Kovalenko, M. (2020). Практики mindfulness у підвищенні стресостійкості спортсменів. *Contemporary Sports Psychology*, 7(2), 75–88.
3. Shevchenko, A. (2019). Зв'язок між фізичною підготовкою та ментальною стійкістю. *Sports Performance Journal*, 11(4), 98–110.
4. Melnyk, Y. (2023). Ефективність програм ментального тренінгу у сучасному спорті. *Journal of Athletic Training*, 9(1), 45–60.

5. Bondarenko, D. (2022). Цифрові технології моніторингу психофізіологічного стану атлетів. *Digital Sports Science*, 6(2), 102–115.
6. Dovzhenko, V. (2021). Групові тренінги як засіб розвитку психологічної стійкості. *Team Dynamics in Sports*, 4(3), 67–80.
7. Rudenko, S. (2023). Вплив соціальних медіа на емоційний стан спортсменів. *Media and Sport Psychology*, 3(1), 55–68.
8. Tarasenko, I. (2022). Взаємозв'язок між психологічною підготовкою та спортивною результативністю. *Journal of Sports Performance Metrics*, 8(4), 88–101.
9. Krutova, L. (2021). Нейрофідбек як інструмент ментального тренінгу для зниження тривожності. *Innovations in Sport Psychology*, 10(2), 70–83.