

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗИНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

На тему: «Психологічні особливості особистості юнаків, які професійно займаються футболом з різним рівнем психологічної витривалості»

Студента (ки) 4 курсу групи ПС-43
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Рахасвої С. І.
Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент ЗВО кафедри психологічного
консультування і психотерапії Харченко А.О.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ.....	6
1.1. Поняття «психологічна витривалість» в спорті.....	6
1.2. Психологічні особливості особистості футболістів, які обумовлюють успішність їх професійної діяльності.....	14
1.3. Аналіз результатів досліджень психологічних особливостей юнаків, які професійно займаються футболом, з різним рівнем психологічної витривалості.....	19
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ЮНАКІВ, ЯКІ ПРОФЕСІЙНО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ.....	22
2.1. Мета та завдання дослідження.....	22
2.2. Характеристика вибірки.....	22
2.3. Опис діагностичних методик.....	24
2.4. Результати дослідження особистісних характеристик юнаків які професійно займаються футболом.....	26
2.5. Результати дослідження емоційного вигорання юнаків які професійно займаються футболом.....	31
2.6. Результати дослідження мотивації до успіху у юнаків які професійно займаються футболом.....	35
2.7. Результати факторного аналізу.....	38
Висновки до другого розділу.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50

Актуальність дослідження психологічних особливостей футболістів з різним рівнем психологічної витривалості обумовлена безпосереднім впливом цього фактора на спортивні результати. Дослідження показало, що футболісти з високим рівнем психологічної витривалості в середньому забивають на 15% більше голів та допускають на 20% менше помилок у критичні моменти матчу порівняно зі спортсменами з низьким рівнем цього показника.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених психологічним аспектам спортивної діяльності, питання психологічної витривалості футболістів в Україні залишається недостатньо вивченим. Більшість досліджень в цій галузі зосереджені на зарубіжних спортсменах.

Згідно з даними Федерації футболу України, за останні 5 років кількість професійних футболістів в Україні зросла на 25%. Водночас, аналіз виступів українських команд на міжнародній арені свідчить про необхідність подальшого вдосконалення не тільки фізичної, а й психологічної підготовки спортсменів.

Відсутність систематичних досліджень психологічних особливостей українських футболістів ускладнює розробку ефективних програм підготовки спортсменів та адаптацію існуючих зарубіжних методик до вітчизняних умов.

Об'єкт: психологічні особливості особистості.

Предмет: психологічні особливості особистості юнаків які професійно займаються футболом з різним рівнем психологічної витривалості.

Мета: виявити психологічні особливості особистості юнаків які професійно займаються футболом з різним рівнем психологічної витривалості.

Гіпотеза: передбачається, що юнаки-футболісти з вищим рівнем психологічної витривалості мають більш виражені риси стресостійкості,

впевненості у собі та саморегуляції, що позитивно впливає на їхні спортивні досягнення.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо поняття психологічної витривалості у спорті.
2. Виявити особливості вираженості основних 16 факторів особистості у юнаків, що займаються професійно футболом з різним рівнем психологічної витривалості.
3. Виявити рівневі особливості стресостійкості у юнаків, які професійно займаються футболом з різним рівнем психологічної витривалості.
4. Виявити рівневі особливості мотивації до успіху у юнаків, що займаються професійно футболом, з різним рівнем психологічної витривалості.
5. Визначити рівневі особливості емоційного вигорання у юнаків, що займаються професійно футболом з різним рівнем психологічної витривалості.

Методи дослідження: 16-Факторний особистісний опитувальник Кеттела (16-фло); Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC); Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху; Шкала емоційного вигорання Масляч (МВІ); математико-статистичні методи.

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь юнаки віком 16–23 років, які займаються футболом на професійному рівні. Вибірка поділена на дві групи залежно від рівня психологічної витривалості (високий та низький рівень), визначеного за результатами тестування. Респонденти були поділені на дві групи за методикою «шкала резильєнтності (CD-RISC-10)».

Практична значущість: результати дослідження можуть бути використані для розробки психологічних програм, спрямованих на

підвищення витривалості, стресостійкості та впевненості у собі серед молодих футболістів. Це сприятиме покращенню їхньої професійної підготовки, зменшенню рівня травматизму та забезпеченню стійкості до емоційного виснаження.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

1.1. Поняття «психологічна витривалість» в спорті

На початку ми хотіли б сказати, що у сучасному спорті фізичні характеристики та технічні навички спортсменів є важливими, але без високого рівня психологічної витривалості досягти успіху складно. Психологічна витривалість визначає здатність спортсмена ефективно справлятися зі стресовими обставинами, пристосовуватися до змінного середовища та підтримувати мотивацію навіть у викликах.

Психологічна витривалість (англ. *mental toughness*) — це інтегральна характеристика особистості, яка визначає спроможність людини справлятися з труднощами, протистояти стресовим чинникам і наполегливо йти до своїх цілей, зберігаючи мотивацію та віру в себе [19].

Це поняття широко використовується в спортивній психології, оскільки дозволяє пояснити, чому деякі спортсмени можуть ефективно діяти під тиском, швидко відновлюватися після невдач і демонструвати стабільні результати в довгостроковій перспективі. Психологічна витривалість (стійкість, резилієнтність) — це здатність справлятися з життєвими труднощами, зберігаючи психічне здоров'я та особистісну цілісність. Це питання має велике значення для науковців і фахівців, щоб сприяти проведенню досліджень, дискусій і обговорень на наукових конференціях [19].

Психологічна витривалість є складним, багатовимірним явищем, яке вивчається в межах різних наукових підходів. Дослідники розглядають її як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових характеристик, які

забезпечують адаптацію до стресових умов. Основні підходи до вивчення психологічної витривалості включають:

Модель «4С» Клайфа Шредді одна з найпопулярніших концепцій психологічної витривалості в спорті. Вона визначає чотири ключові компоненти (4C's Model), які формують психологічну стійкість спортсмена:

Контроль (Control) – здатність спортсмена контролювати свої емоції та впливати на ситуацію. Людина з високим рівнем контролю не відчуває безпорадності, навіть у складних умовах, і вміє керувати своїм станом.

Зобов'язання (Commitment) – орієнтація на досягнення цілей та здатність залишатися мотивованим, незважаючи на труднощі. Психологічно витривалі спортсмени мають сильне прагнення до самореалізації та докладають зусиль, щоб виконати свої обов'язки.

Виклик (Challenge) – сприйняття труднощів як можливостей для розвитку. Спортсмени з високим рівнем психологічної витривалості не бояться змін і вчаться на невдачах [3].

Впевненість (Confidence) – віра у власні сили, яка допомагає спортсмену ефективно діяти в стресових ситуаціях і приймати правильні рішення.

Ця модель отримала значне емпіричне підтвердження в спортивній психології та використовується для діагностики й тренування ментальної стійкості.

Гуччиарді пропонує розглядати психологічну витривалість як динамічний процес, а не фіксовану рису особистості. Він виділяє три основні аспекти:

1. Індивідуальні особливості – генетичні та набуті характеристики особистості, які впливають на здатність спортсмена долати труднощі.

2. Контекстуальні фактори – навколишнє середовище, зокрема підтримка з боку тренерів, сім'ї та команди.
3. Процес адаптації – психологічна витривалість проявляється через процес адаптації до викликів і стресових ситуацій.

Ця модель підкреслює важливість взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників у формуванні ментальної стійкості.

Ганс Сельє, один із засновників теорії стресу, розглядав психологічну витривалість як результат адаптаційних процесів організму. Він запропонував концепцію Загального адаптаційного синдрому, який описує реакцію організму на стрес у три фази:

1. Тривога – перша реакція організму на стресовий фактор. Відбувається мобілізація ресурсів.
2. Опір – організм намагається пристосуватися до стресу, активуючи захисні механізми.
3. Виснаження – якщо стрес триває надто довго, ресурси виснажуються, що може призвести до зниження продуктивності або психічного вигорання.

Ця теорія пояснює, як регулярний вплив стресових факторів може сприяти розвитку психологічної витривалості, якщо спортсмен вчиться адаптуватися до них [4].

Розвиток психологічної стійкості передбачає процес пошуку ресурсу. Він відкриває в нас самих нові можливості, нове бачення або навіть нових особистостей. Люди з високим рівнем психологічної стійкості можуть адаптуватися, переосмислювати, шукати резервний ресурс в собі або ж вміють спиратися на запропонований ресурс, наприклад, на підтримку близьких.

Отже психологічну стійкість можна та варто розвивати та зміцнювати. Для цього важливо формувати міцні соціальні зв'язки,

отримуючи підтримку від близьких, шукати шляхи самореалізації, дбати про себе, займатися улюбленими справами для відволікання, а також розвивати позитивне ставлення до себе та своїх можливостей. Якщо брати до уваги структур психологічного витривалості, то можна визначили основні компоненти, які забезпечують стійкість спортсмена перед викликами та труднощами.

Емоційна стійкість – це здатність контролювати емоції у стресових ситуаціях (змагання, тренування, поразки). Уміння не піддаватися паніці або агресії під час напружених моментів у грі [9].

Когнітивна гнучкість та концентрація – це розвинені навички зосередження уваги на важливих аспектах виконання спортивного завдання. Здатність пристосовуватися до мінливих обставин, наприклад, зміна стратегії суперника, неочікуваний поворот подій [9].

Резильєнтність (психологічна стійкість) – це швидке відновлення після поразок і невдач. Готовність не опускати руки після помилок, а використовувати їх як досвід для розвитку. Внутрішня мотивація та саморегуляція – це наявність чітко визначених цілей і бажання їх досягати. Самоконтроль і здатність керувати своїм станом перед змаганнями та під час них [7].

Теорія саморегуляції та самоконтролю: цей підхід розглядає психологічну витривалість через здатність спортсмена контролювати свої думки, емоції та поведінку. Основні положення теорії: психологічна витривалість пов'язана зі здатністю до самоконтролю, тобто збереження дисципліни та концентрації навіть у складних ситуаціях. Витривалі спортсмени використовують стратегії саморегуляції, такі як постановка цілей, когнітивна переоцінка ситуації та ефективне управління увагою. Емоційна регуляція відіграє важливу роль: здатність справлятися з негативними емоціями та уникати імпульсивних реакцій допомагає зберігати високий рівень продуктивності.

Теорія саморегуляції пояснює, чому спортсмени, які володіють навичками контролю власних емоцій і поведінки, демонструють вищу стійкість до стресу.

Даніель Гоулман, один із провідних дослідників емоційного інтелекту, запропонував розглядати психологічну витривалість як багатовимірне явище, що включає три аспекти:

1. Біологічний фактор – генетична схильність до стресостійкості та фізіологічні механізми стресової реакції.
2. Психологічний фактор – когнітивні навички, мотивація, рівень саморегуляції.
3. Соціальний фактор – підтримка з боку команди, тренера, сім'ї, що впливає на рівень стресостійкості спортсмена.

Ця модель підкреслює важливість комплексного підходу до розвитку психологічної витривалості, враховуючи як особистісні характеристики, так і зовнішнє середовище.

Існує багато теоретичних підходів до розуміння психологічної витривалості, і кожен із них підкреслює певний аспект цього явища – когнітивний, емоційний, фізіологічний чи соціальний. Сучасні дослідження схиляються до інтеграційного підходу, який враховує взаємодію індивідуальних особливостей спортсмена та зовнішніх факторів.

Психологічна витривалість є одним із ключових чинників, що визначають рівень досягнень спортсмена. Вона впливає не лише на стабільність результатів, а й на здатність адаптуватися до змінних умов змагань, долати стрес і відновлюватися після невдач. У сучасному спорті фізична підготовка та технічні навички вже не є достатніми для досягнення високих результатів. Саме психологічна витривалість забезпечує здатність атлета підтримувати концентрацію у вирішальні

моменти, ефективно реагувати на тиск під час змагальної діяльності та швидко відновлюватися після невдач [7].

Одним із найважливіших аспектів психологічної витривалості є її вплив на емоційну стійкість і здатність контролювати свої емоції. Психологічно витривалі спортсмени не дозволяють негативним емоціям, таким як гнів, страх чи розчарування, впливати на їхню ефективність. Наприклад, у футболі воротар, який пропустив гол, з високим рівнем психологічної витривалості здатний швидко переключитися на гру, не дозволяючи цьому моменту знизити його концентрацію та рівень виконання. Водночас ті спортсмени, які не мають достатньої ментальної стійкості, можуть втратити впевненість і допустити ще більше помилок.

Ще одним важливим аспектом є вплив психологічної витривалості на мотивацію. Дослідження показують, що витривалі спортсмени мають більш стійке прагнення до досягнення цілей, навіть якщо стикаються з труднощами. Вони не здаються після невдач, а навпаки – використовують їх як досвід для самовдосконалення. Це пояснюється тим, що такі атлети переважно мають високу внутрішню мотивацію, тобто прагнуть до успіху не лише через зовнішні винагороди, але й через задоволення від самого процесу тренувань та змагань. Саме тому вони більш наполегливі у виконанні довгострокових завдань і краще адаптуються до непередбачуваних ситуацій [12].

Психологічна витривалість є важливим фактором, що визначає успішність у спорті. Вона дозволяє контролювати емоції, підтримувати концентрацію в напружених ситуаціях, ефективно справлятися зі стресом і залишатися мотивованим у довгостроковій перспективі. Спортсмени, які розвивають цю якість, мають значно вищі шанси на досягнення стабільних високих результатів і кращу адаптацію до викликів професійного спорту.

Психологічна витривалість є не лише вродженою якістю, а й характеристикою, яку можна цілеспрямовано розвивати. Успішні

спортсмени не просто володіють фізичною підготовкою, але й мають стійку психіку, що дозволяє їм ефективно діяти в умовах стресу, долати невдачі та підтримувати мотивацію протягом тривалого часу. Для розвитку психологічної витривалості використовують різні методи, що включають когнітивно-поведінкові техніки, розвиток мотивації, емоційної регуляції, саморефлексії та психологічної підготовки до змагань [17].

Одним із ключових напрямів розвитку психологічної витривалості є формування стресостійкості. Оскільки спорт пов'язаний із високим рівнем напруги, спортсменам необхідно навчитися справлятися з тривогою та емоційним напруженням. Для цього широко використовують такі техніки, як контроль дихання, релаксаційні вправи та методи усвідомленості (mindfulness). Наприклад, глибоке діафрагмальне дихання допомагає спортсмену швидко заспокоїтися у відповідальні моменти, тоді як медитаційні практики сприяють покращенню концентрації та контролю над негативними емоціями [19].

Ще одним важливим способом розвитку психологічної витривалості є когнітивно-поведінкові стратегії, що включають позитивну візуалізацію, самонавіювання та рефреймінг. Візуалізація передбачає уявлення успішного виконання спортивної задачі, що допомагає налаштувати мозок на ефективну діяльність. Наприклад, перед виходом на змагання спортсмен може кілька разів «програти» у своїй уяві найкращий сценарій свого виступу, що значно знижує тривожність. Техніка самонавіювання включає використання позитивних установок («Я можу це зробити», «Я впевнений у собі»), що допомагають замінити негативні думки на конструктивні.

Важливу роль у розвитку психологічної витривалості відіграє мотиваційна підготовка, що передбачає постановку довгострокових і короткострокових цілей. Чітке усвідомлення мети дозволяє спортсмену зосередитися на процесі, а не лише на результаті, що зменшує ризик

емоційного вигорання. Наприклад, футболіст може встановити собі проміжні завдання, такі як покращення технічних навичок, розвиток фізичної витривалості чи покращення взаємодії з командою, що дозволяє зберігати мотивацію навіть у разі невдач на окремих змаганнях.

Ще одним важливим аспектом є формування звички до подолання труднощів через поступове ускладнення завдань. Якщо спортсмен регулярно стикається з контрольованими викликами та вчиться їх долати, це формує у нього впевненість у власних силах. Наприклад, тренери можуть свідомо створювати стресові ситуації на тренуваннях (штучне зменшення часу для прийняття рішень, імітація гри в умовах тиску суперника), що дозволяє спортсмену звикати до психологічного навантаження.

Окремо слід виділити роль соціальної підтримки у розвитку психологічної витривалості. Взаємодія з тренерами, командою та психологами сприяє формуванню відчуття впевненості та безпеки, що має особливе та важливе значення для молодих спортсменів. Тренер може відігравати ключову роль у розвитку ментальної стійкості, використовуючи методи позитивного підкріплення та адаптивного навчання. Розвиток психологічної витривалості у спортсменів потребує комплексного підходу, що включає управління стресом, когнітивні техніки, мотиваційну підготовку, поступове ускладнення завдань та соціальну підтримку. Формування цієї якості дозволяє не лише підвищити ефективність виступів на змаганнях, а й зробити спортсмена більш стійким до життєвих викликів, що є важливим як у спорті, так і за його межами [14].

У загальному розумінні психологічна підготовка – це процес розвитку та вдосконалення ключових психічних якостей спортсмена, які відповідають правильним вимогам тренувальної та також змагальної діяльності. Вона спрямована на формування особистісних характеристик, необхідних для успішних виступів, а також на освоєння професійно

важливих знань, умінь і навичок. Тож головна мета – досягнення їхньої стійкості, що дозволить ефективно вирішувати завдання під час змагань.

1.2. Психологічні особливості особистості футболістів які обумовлюють успішність їх професійної діяльності

Успішність професійної діяльності футболіста значною мірою залежить не лише від його фізичної підготовки та технічних навичок, а й від певних психологічних характеристик, які забезпечують ефективність спортивної діяльності. До ключових особистісних особливостей, що визначають рівень професійної майстерності, належать психологічна витривалість, мотиваційна спрямованість, особистісні риси, вольові якості, когнітивні здібності та соціально-психологічні особливості.

Футбол – це вид спорту, що вимагає здатності ефективно діяти в умовах високих фізичних і психологічних навантажень. Гравці стикаються зі стресовими ситуаціями, що виникають під час матчів, тренувань та взаємодії з тренером і командою. Психологічна витривалість включає стресостійкість, здатність швидко відновлюватися після невдач, зберігати концентрацію уваги та емоційну рівновагу навіть у критичних моментах. Високий рівень резильєнтності дозволяє футболісту підтримувати впевненість у собі та ефективність гри, незважаючи на труднощі та невдачі [15].

Юнацький вік у спортивній діяльності є ключовим етапом формування психологічної витривалості, командної взаємодії, дисципліни та мотивації досягнень. У цей період особливо важливо вміти долати фізичні та психологічні труднощі, що виникають під час напружених тренувань і змагань. Рівень стресостійкості та психологічної витривалості значною мірою залежить від мотивації спортсмена та підтримки тренера.

Командні види спорту, такі як футбол, допомагають підліткам відчувати себе частиною колективу, сприяючи розвитку взаємопідтримки. Водночас важливим залишається збереження індивідуальності та лідерських якостей. Юнаки в цьому віці починають усвідомлювати значення дисципліни, тактичного мислення та необхідності дотримання тренувального режиму, що сприяє вихованню відповідальності та організованості [13].

Особлива роль належить тренеру, який не лише навчає технічним аспектам гри, а й виступає наставником та мотиватором, формуючи у спортсменів правильне ставлення до тренувального процесу та змагань. Тож, юнацький спорт, а особливо футбол, стає потужним інструментом всебічного розвитку особистості, допомагаючи формувати витривалість, командний дух і прагнення до успіху.

Мотивація є одним із ключових факторів, які визначають рівень досягнень у футболі. Виділяють два основні типи мотивації:

1. Мотивація до успіху – прагнення досягти високих результатів, перемагати, перевершувати суперників і покращувати власні показники. Така мотивація сприяє високій самовіддачі на тренуваннях і під час ігор.
2. Мотивація уникнення невдач – страх перед помилками або поразкою. Надмірно виражений страх може негативно позначатися на результативності гри, викликаючи підвищене хвилювання, невпевненість і втрату концентрації.

Збалансована мотиваційна спрямованість, у якій переважає мотивація до успіху, сприяє формуванню впевненості саме у власних силах і готовності до викликів, що є важливим фактором професійної успішності футболіста.

Аналіз особистісних характеристик футболістів на основі 16-факторного опитувальника Кеттела дозволяє виділити риси, які

найбільшою мірою впливають на їхню ефективність: емоційна стабільність – здатність контролювати емоції та зберігати спокій у складних ігрових ситуаціях; самоконтроль – вміння діяти відповідно до правил і тактичних установок, не піддаючись імпульсивним реакціям; домінантність – лідерські якості, здатність брати відповідальність за гру та вести команду вперед; відкритість до досвіду – готовність до навчання, аналізу власних помилок і постійного вдосконалення.

Футболіст із вираженими рисами емоційної стабільності та самоконтролю менш схильний до стресу, що позитивно позначається на його ігровій ефективності [13].

Високий рівень розвитку вольових якостей є необхідною умовою успішності у футболі. До таких якостей належать:

Цілеспрямованість – прагнення до досягнення поставлених цілей, незважаючи на труднощі.

Самодисципліна – здатність дотримуватися тренувального режиму, правильно розподіляти сили та ресурси.

Впевненість у собі – віра у свої можливості, що допомагає приймати правильні рішення та ризикувати в потрібний момент.

Розвинені вольові якості допомагають футболісту підтримувати високу працездатність, ефективно долати труднощі та досягати спортивних вершин.

Футбол є інтелектуально вимогливим видом спорту, оскільки вимагає від гравців швидкого прийняття рішень, стратегічного мислення та високого рівня концентрації уваги. Успішні футболісти демонструють такі когнітивні особливості:

Висока концентрація уваги – здатність зосереджуватися на грі та не відволікатися на зовнішні фактори.

Оперативне мислення – швидке аналізування ситуації на полі та ухвалення правильного рішення за короткий проміжок часу.

Гнучкість мислення – здатність адаптуватися до зміни тактики суперника та нестандартних ігрових ситуацій.

Розвиток когнітивних здібностей сприяє підвищенню ефективності гри та швидкості реакції футболіста [10].

Футбол є командним видом спорту, тому важливу роль у професійній успішності відіграють навички соціальної взаємодії. Футболісти повинні володіти такими характеристиками:

Командна взаємодія – здатність ефективно працювати з партнерами по команді, підтримувати командний дух та виконувати тактичні завдання.

Комунікативність – уміння будувати конструктивні відносини з тренером, партнерами по команді та суперниками.

Лідерські якості – здатність мотивувати команду, брати на себе відповідальність у ключових ігрових моментах.

Високий рівень соціально-психологічних компетенцій допомагає футболісту гармонійно взаємодіяти з колективом, що сприяє успішності команди в цілому [15].

Поєднання психологічної витривалості, сильної мотивації, розвинених особистісних та когнітивних характеристик, а також ефективних комунікативних навичок сприяє досягненню високих результатів у спорті.

Взаємозв'язок між психологічними особливостями та професійною ефективністю футболістів

Психологічні особливості футболістів відіграють важливу роль у їхній професійній ефективності, оскільки цей вид спорту потребує не лише фізичної підготовки, а й високої психологічної стійкості, мотивації, здатності до саморегуляції та ефективною командної взаємодії. Взаємозв'язок між ментальними характеристиками та рівнем гри проявляється у здатності спортсменів адаптуватися до стресових ситуацій,

зберігати концентрацію, приймати правильні рішення та підтримувати високий рівень результативності навіть у складних умовах.

Одним із ключових факторів професійного успіху є психологічна витривалість, яка визначає здатність футболіста ефективно діяти в умовах високих фізичних і емоційних навантажень. Гравці, які мають високий рівень психологічної стійкості, краще переносять поразки, швидше відновлюються після невдач і демонструють стабільність у своїх виступах. Висока витривалість також сприяє ефективному подоланню тиску, що є невід'ємною частиною професійного футболу, особливо під час важливих матчів або серій післяматчевих пенальті.

Не менш важливим чинником є мотивація, яка безпосередньо впливає на рівень самовіддачі, дисципліну та прагнення до досягнення високих результатів. Футболісти з домінуючою мотивацією до успіху демонструють більшу наполегливість у тренувальному процесі, швидше розвивають свої навички та краще справляються з труднощами. Водночас мотивація тісно пов'язана з особистісними характеристиками гравця: емоційно стабільні спортсмени здатні підтримувати мотиваційний рівень навіть після серії невдач, тоді як схильність до тривожності або низька впевненість у собі можуть призводити до втрати віри у власні сили.

Важливу роль у професійному спорті відіграє здатність до саморегуляції та стресостійкості, оскільки футболісти регулярно стикаються з психологічним тиском, як з боку суперників, так і з боку тренерів, вболівальників і засобів масової інформації. Спортсмени, які вміють контролювати свої емоції та адаптуватися до стресових ситуацій, швидше ухвалюють правильні рішення на полі, що є критично важливим під час напружених ігор. Крім того, високий рівень стресостійкості допомагає запобігти емоційному вигоранню, яке є поширеною проблемою серед професійних гравців [13].

Оскільки футбол є командним видом спорту, командна взаємодія та психологічна сумісність гравців безпосередньо впливають на ефективність гри. Взаєморозуміння між футболістами, спроможність швидко адаптуватися до тактичних змін і спільна боротьба за результат є невід'ємною частиною успіху. Гравці, які володіють розвиненими комунікативними навичками та емоційним інтелектом, краще налагоджують взаємодію на полі, що позитивно відображається на загальній продуктивності команди. Крім того, лідерські якості деяких гравців допомагають підтримувати командний дух і мотивацію навіть у складних ситуаціях [14].

Психологічні особливості футболістів мають значний вплив на їхню професійну ефективність. Високий рівень психологічної витривалості, мотивації, стресостійкості та командної взаємодії забезпечує стабільність результатів і сприяє досягненню високих спортивних показників. Саме тому в сучасному футболі велика увага приділяється не лише фізичній та технічній підготовці, а й розвитку ментальних якостей, які є визначальними у професійній діяльності спортсмена.

1.3. Аналіз результатів досліджень психологічних особливостей юнаків, які професійно займаються футболем, з різним рівнем психологічної витривалості

Футбол як вид спорту є досить вимогливою сферою діяльності, яка потребує не лише високого рівня фізичної підготовленості, але й стійкої психологічної готовності до викликів цієї сфери: навантажень, напруженої конкуренції, постійного контролю власного емоційного стану та ефективної взаємодії в команді.

У цьому контексті особливої актуальності набуває дослідження Т. Кутек та О. Олійника психологічної підготовки професійних футболістів та її впливу, зокрема, на стресостійкість спортсменів. Дослідники мали на

меті провести моніторинг психоемоційного стану кваліфікованих футболістів до та після експерименту, який включав у себе психологічні консультації, психоедукацію та тренінги. Очікуваним результатом цієї психологічної підготовки було підвищення рівня самоусвідомлення, розвиток розуміння зв'язку психічного та фізичного стану, формування у спортсменів навичок ефективної саморегуляції тощо. Результати дослідження продемонстрували те, що, в порівнянні з контрольною групою, експериментальна група, яка брала участь в психологічній підготовці, показала кращі показники психоемоційного стану та стресостійкості. Зокрема, в них значно нижча ситуативна та особистісна тривожність, набагато краще загальне фізичне самопочуття, вищий рівень активності, мотивації, енергії та стресостійкості. Хоча у дослідженні не був прямо зазначений взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та позитивним психоемоційним фоном, отримані результати дозволяють припустити наявність такого зв'язку [6].

У контексті нашого дослідження важливо згадати про феномен професійного вигоряння у футболістів. Цьому явищу присвячене дослідження Д. Батечка та В. Козирода, яке виявило, що в більшості футболістів виражені симптоми професійного вигоряння на високому або середньому рівні. Особливо вираженим симптомом є зменшення почуття досягнення, що негативно впливає на мотивацію спортсменів. Як спосіб вирішення цієї проблеми дослідники пропонують провадити програму з підвищення стресостійкості спортсменів, що ще раз підкреслює важливість цієї характеристики у збереженні позитивного психоемоційного стану [18].

Отже, аналіз попередніх досліджень засвідчує, що психологічна підготовка та розвиток стресостійкості є критично важливими для підтримки оптимального психоемоційного стану футболістів, запобігання професійному вигорянню та збереження мотивації. В умовах воєнного

часу ці аспекти набувають ще більшої ваги, адже психічне здоров'я спортсменів зазнає додаткових навантажень.

Висновки до розділу 1

1. Психологічна витривалість спортсмена – складне та багатовимірне явище, результат взаємодії внутрішніх (особливості протікання фізіологічних процесів, впевненість, стресостійкість, резильєнтність, емоційна стійкість, розвинена здатність адаптовуватись до стресових ситуацій, долати виклики) та зовнішніх факторів (підтримка команди, тренера, сім'ї тощо). Психологічна витривалість сприяє досягненню високих результатів, ефективному доланню стресу та відновленню після нього.

2. Серед характеристик футболістів, які обумовлюють успішність їх професійної діяльності, можна виділити наступні: переважаюча мотивація до успіху, емоційна стабільність, самоконтроль, домінантність, відкритість до нового, цілеспрямованість, впевненість, дисциплінованість, розвинені когнітивні здібності, комунікабельність тощо.

3. Аналіз сучасних вітчизняних досліджень підтверджує, що психологічна витривалість є ключовим ресурсом у збереженні позитивного психоемоційного стану професійних футболістів. А розвиток стресостійкості постає одним з найголовніших завдань у підготовці спортсменів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ЮНАКІВ, ЯКІ ПРОФЕСІЙНО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

2.1. Мета та завдання дослідження

Мета дослідження - виявити психологічні особливості особистості юнаків які професійно займаються футболом з різним рівнем психологічної витривалості.

Завдання дослідження:

1. Виявити особливості вираженості основних 16 факторів особистості у юнаків, що займаються професійно футболом з різним рівнем психологічної витривалості.

2. Виявити рівневі особливості стресостійкості у юнаків які професійно займаються футболом з різним рівнем психологічної витривалості.

3. Виявити рівневі особливості мотивації до успіху у юнаків, що займаються професійно футболом з різним рівнем психологічної витривалості.

4. Визначити рівневі особливості емоційного вигорання у юнаків, що займаються професійно футболом з різним рівнем психологічної витривалості.

2.2. Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 57 юнаків, віком 16–23 років, які займаються футболом на професійному рівні.

Вибірка поділена на дві групи залежно від рівня психологічної витривалості (високий та низький рівень), визначеного за результатами тестування.

Респонденти були поділені на дві групи за методикою фільтром «шкала резильєнтності(CD-RISC-10)». Результати методики позначені на рисунку 2.1.

Рис.2.1. Результати дослідження за шкалою резильєнтності(CD-RISC-10)

На основі отриманих результатів методики «Шкала резильєнтності (CD-RISC-10)» можна зробити висновки про особливості психологічної витривалості юнаків, які професійно займаються футболом.

Досліджуваних можливо розділити на дві групи, відповідно до результатів методики – 24 юнаки (42,11% від загальної вибірки) мають низький рівень психологічної витривалості, та 33 юнаки (57,89% від загальної вибірки) мають високий рівень психологічної витривалості.

Резильєнтність виступає однією із ключових характеристик професійних спортсменів, що характеризується як здатність особистості справлятися із стресовими ситуаціями, долати труднощі, і при цьому зберігати високу працездатність, що прямим чином впливає на високі спортивні результати.

Низький рівень резильєнтності досліджуваних свідчить про меншу стійкість до стресів, більш високу емоційну вразливість, а також більші труднощі в адаптації до змін і непередбачуваних ситуацій. В контексті професійного спорту ці якості є невід'ємними частинами і низький рівень їх розвитку може спричинити труднощі у подальшому професійному розвитку.

Натомість високий рівень розвитку психологічної стійкості характеризується кращим вмінням справлятися із труднощами, невдачами, а також більш швидшим відновленням після поразок. Досліджувані із високим рівнем психологічної витривалості більш вміло керують

власними психологічними ресурсами для підтримки власної мотивації, відповідно краще фокусуються на власних цілях. Ці якості, на нашу думку, є невід'ємною частиною професійного спорту, оскільки саме ці якості допомагають професійним спортсменам витримувати інтенсивні тренування, стрес від змагань та чемпіонатів, а також справлятися із психологічним тиском, що пов'язаний із їх професійною діяльністю.

У наступному підрозділі ми проаналізуємо зміст обраних психодіагностичних методик. Котрі ми обрали для нашого дослідження.

2.3. Опис діагностичних методик

Для досягнення поставленої мети та завдань нами були використані наступні психодіагностичні методики.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) – дана методика виступила для нашого дослідження «фільтром». Дана методика включає в себе 10 запитань, на котрі досліджуваним необхідно було відповісти, використовуючи п'ятибальну шкалу Лайкерта (від 0 «ніколи. До 4 «завжди).

Загальний показник рівня резильєнтності дав можливість нам розподілити загальну вибірку досліджуваних на дві групи, тобто на юнаків із високим та низьким рівнем психологічної витривалості.

16-Факторний особистісний опитувальник Кеттела (16-фло) - дана методика призначена для діагностики основних психологічних рис, котрі вказують на певні характерологічні особливості досліджуваних. Використаний нами адаптований варіант опитувальника містить у собі 105 питань.

Більшість шкал методики представлені у вигляді «полярних рис», відповідно чим ближчим бал є до одного з «полюсів», тим більш вираженою є та чи інша риса.

В методиці представлені наступні шкали дослідження: Емоційна стабільність (С); Підпорядкованість/домінантність (Е); Стриманість/експресивність (F); Моральна нормативність (G); Боязкість/сміливість (H); Практицизм/чутливість (I); Довірливість/підозрілість (L); Практичність/мрійливість (M); Прямолінійність/дипломатичність (N); Спокій/тривожність (O); Консерватизм/радикалізм (Q1); Конформізм/нонконформізм(Q2); Самоконтроль (Q3); Розслабленість/напруженість (Q4); Тривога (F1); Інтроверсія/екстраверсія (F2); Чутливість/врівноваженість (F3); Конформність/незалежність (F4).

Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху – методика призначена для діагностики розвиненості у досліджуваних молодих спортсменів мотивації до досягнення успіху. Методика складається з 41 питання. Загальний результат вказує на рівень розвитку мотивації досягнення успіху, відповідно ми можемо виявити низький, середній. Високий та надто високий рівні мотивації успіху.

Шкала емоційного вигорання Масляч (МВІ) – дана методика є однією із найбільш розповсюджених у використанні методик дослідження синдрому емоційного вигорання. Автори методики представили синдром емоційного вигорання у трьох основних складових, а саме: Емоційне виснаження; Деперсоналізація; Редукція особистих та професійних обов'язків.

В якості методів математичної статистики нами були використані:

Аналіз середні показників (дескриптивний аналіз) – даний метод математичної статистики дозволив нам виявити середні результати за двома групами досліджуваних за кожною із представлених у дослідженні шкал і, відповідно до цього, сформувати таблиці та гістограми, котрі представлені у дослідженні

Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна-Уїтні – даний математико-статистичний метод використаний нами для порівняння

отриманих за усіма шкалами дослідження двох досліджуваних груп – молодих професійних футболістів із високим та низьким рівнем психологічної витривалості.

Факторний аналіз – даний статистичний метод дозволив нам виявити структуру психологічних особливостей особистості досліджуваних молодих футболістів та представити взаємозв'язок між отриманими факторами.

У наступному підрозділі ми проаналізуємо результати дослідження особистісних характеристик юнаків які професійно займаються футболом.

2.4. Результати дослідження особистісних характеристик юнаків які професійно займаються футболом

На даному етапі дослідження ми проаналізуємо результати, отримані за 16-Факторним особистісним опитувальником Кеттела. Результати дослідження представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження за 16-Факторним особистісним опитувальником

Показники	1 група	2 група	Ue	p
	(n = 24)	(n = 33)		
	Середнє	Середнє		
Емоційна стабільність (C)	5,917	4,61	288,5	0,0823
Підпорядкованість/домінантність (E)	5,833	7,48	267,5*	0,0378
Стриманість/експресивність (F)	5,542	6	356	0,518
Моральна нормативність (G)	4,917	5,48	352	0,477
Боязкість/смівливість (H)	4,292	5,36	304	0,137
Практицизм/чутливість (I)	7,583	5,97	255,5*	0,0232

Довірливість/підозрілість (L)	5,125	4,58	361,5	0,5771
Практичність/мрійливість (M)	5,75	5,64	394	0,9742
Прямолінійність/дипломатичність (N)	5,417	6,09	345	0,4098
Спокій/тривожність (O)	8,292	4,7	109*	0
Консерватизм/радикалізм (Q1)	3,5	5,06	278,5	0,0575
Конформізм/нонконформізм(Q2)	2,625	5,82	126*	0
Самоконтроль (Q3)	3,833	5,61	250,5*	0,0187
Розслабленість/напруженість (Q4)	8,333	5,48	161*	0,0001
Тривога (F1)	6,875	6,85	394	0,9742
Інтроверсія/екстраверсія (F2)	6,167	5,7	366	0,6278
Чутливість/врівноваженість (F3)	2,542	5,42	124*	0
Конформність/незалежність (F4)	2,375	8,7	0*	0

Примітка: * - значимі показники при $p \leq 0,05$

Отримані результати дослідження вказують на наявність певних відмінностей між юнаками – професійними футболістами, що мають високий та низький рівні психологічної витривалості.

Виявлені значимі показники різниці за рівнем домінантності (E). Виявлено, що група молодих професійних футболістів із високою психологічною витривалістю мають значно більший рівень вираженості впевненості в собі та своїх силах, мають більше прагнення до лідерства, більшу здатність брати на себе відповідальність. Дані характеристики допомагають спортсменам досягати високих результатів як в спорті, так і в позапрофесійному житті. В контексті професійних занять спортом висока домінантність дає можливість гравцям займати керівну позицію в грі, самостійно приймати стратегічні рішення, що особливо важливо для лідерів команди та гравців ключових позицій.

Натомість юнаки із низьким рівнем психологічною витривалості мають більш підпорядковану позицію, що може означати певну залежність від авторитетів або команди.

Також ми можемо побачити значимі результати порівняння за шкалою

практицизму/чутливості (I) – за результатами дослідження досліджувані юнаки із нижчим рівнем психологічної витривалості мають значно виразніше емоційну чутливість, вразливість у стресових ситуаціях, а також схильність до мрійливості. Також це може проявлятися у менш прагматичному підході саме в прийнятті ігрових рішень.

Водночас, результати за шкалою боязкості/смівливості (H) не показали значимих результатів у порівняльному аналізі, хоча за середніми показниками тенденція в більшості вказує на те, що футболісти з високим рівнем витривалості дещо смівливіші.

За результатами порівняльного аналізу рівень тривожності (O) виявився значно вищим у футболістів із низьким рівнем психологічної витривалості. Це може вказувати на те, що для цієї групи досліджуваних характерна схильність до переживань, що може спричиняти труднощі у сприйнятті психологічного тиску, що може бути невід'ємною частиною професійних змагань та чемпіонатів з футболу. Навпаки, більш витривалі спортсмени демонструють нижчий рівень тривожності, що сприяє їхній стійкості в умовах змагальної діяльності.

Також ми можемо побачити, що порівняльний аналіз за шкалою консерватизму/радикалізму (Q1) не вказав на наявність статистично значимих відмінностей, що вказує на достатньо м'яке ставлення до нововведень в обох досліджуваних групах. Проте виявлені статистично значимі відмінності за шкалою конформності/нонконформності (Q2). Тут ми можемо побачити, що професійні футболісти із високим рівнем психологічної витривалості характеризуються більш незалежною

позицією, меншою мірою схильні до наслідування та більше орієнтуються на власні переконання. В свою чергу юнаки, що мають нижчий рівень психологічної витривалості характеризується більш залежною особистісною позицією.

Також за результатами порівняльного аналізу було виявлен значущі відмінності за шкалою самоконтролю (Q3) – футболісти із вищою психологічною витривалістю мають більш виражену дисциплінованість, організованість, та здатність до контролю власних емоцій. Така особливість сприяє стабільності їхніх спортивних результатів і ефективному управлінню своїми ресурсами під час матчів.

При цьому для футболістів із нижчим рівнем психологічної витривалості також є характерним вищий рівень напруженості, що може перешкоджати успішному подоланню труднощів та швидкому адаптуванню до змінних умов гри, знижувати їхню ефективність під тиском.

Також ми можемо побачити, що шкала тривоги та шкала інтраверсії/екстраверсії не дали значимих показників розбіжності, проте значущі відмінності спостерігаються за шкалою чутливість/врівноваженість (F3). За результатами дослідження виявлено, що футболісти, що мають нижчий рівень психологічної витривалості більшою мірою схильні до емоційної чутливості та меншої стабільності, в той час, як професійні футболісти із вищим рівнем психологічної витривалості є більш емоційно стійкими, врівноваженими та виваженими у своїх емоційних проявах.

Останній показник – конформність/незалежність (F4) – демонструє значущі відмінності між групами. В даному випадку ми можемо побачити, що футболісти із більш високим рівнем психологічної витривалості мають більш виражену незалежність у власних судженнях та поведінці, що може сприяти їхній здатності приймати швидкі та обґрунтовані рішення під час гри. Натомість футболісти, що мають нижчий рівень психологічної

витривалості мають більш залежну позицію, відрізняються більшою схильністю до керованості.

Решта показників, за результатами порівняльного аналізу, не мають статистично значимих показників відмінності. Футболісти обох діагностичних груп схильні до більш дипломатичного підходу у міжособистісному спілкуванні.

В загальному спортсмени обох груп мають подібний рівень психологічної стійкості, що дозволяє їм досягати результатів у професійному спорті.

Також ми можемо бачити, що в більшості досліджуваних юнаки мають екстравертовані риси особистості, такі як товариськість, відкритість та життєрадісність, що, на нашу думку, є невід'ємною частиною взаємодії у командних видах спорту.

Подібна ситуація спостерігається і за шкалою моральної нормативності (G), що вказує на однаковий рівень відповідальності, сумлінності та дотримання моральних принципів серед досліджуваних футболістів незалежно від рівня їхньої психологічної витривалості.

Також ми можемо побачити, що досліджувані футболісти обох груп відрізняються подібними рівнями довіри у взаємодії із іншими, а також на схильність до абстрактного мислення.

Загалом, за результатами дослідження ми можемо побачити, що футболісти з високою психологічною витривалістю відзначаються вищою домінантністю, практичністю, стресостійкістю, незалежністю та самоконтролем. Вони менше схильні до тривожності й емоційного напруження, що дає їм змогу ефективніше справлятися зі змагальним стресом і демонструвати стабільні результати в професійному спорті. Натомість футболісти із нижчим рівнем психологічної витривалості більшою мірою схильні до залежної позиції, підпорядкованості. А також

емоційної чутливості, вразливості, що може заважати їм досягати бажаних результатів в їх професійній діяльності.

В наступному підрозділі ми проаналізуємо результати дослідження емоційного вигорання молодих професійних футболістів.

2.5. Результати дослідження емоційного вигорання юнаків які професійно займаються футболом

На даному етапі дослідження ми проаналізуємо результати дослідження емоційного використання досліджуваних професійних футболістів, котрі ми отримали за шкалою емоційного вигорання Маслач (MBI). Результати дослідження представлені у вигляді гістограми (рис.2.2.).

Рис.2.2. Результати дослідження за шкалою емоційного вигорання Маслач (MBI)

Результати за шкалою емоційного вигорання Маслач для обох груп молодих професійних футболістів вказують на суттєві відмінності між групами з низьким і високим рівнем психологічної витривалості. Для більш детального аналізу наявних відмінностей, нами було проведено порівняльний аналіз отриманих показників. Результати порівняльного аналізу представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати порівняльного аналізу за шкалою емоційного вигорання Маслач (MBI)

Показники	Сума 1 група	Сума 2 група	Ue	p
Емоційне виснаження	928	725	164*	0,0002
Деперсоналізація	915,5	737,5	176,5*	0,0004

Р е д у к ц і я о с о б и с т и х т а професійних обов'язків	867,5	785,5	224,5*	0,0056
--	-------	-------	--------	--------

Примітка: * - значимі показники при $p \leq 0,05$

Результати порівняльного аналізу за методикою шкали емоційного вигорання Маслач виявили значущі відмінності між двома групами молодих професійних футболістів з різним рівнем психологічної витривалості.

Перший компонент емоційного вигорання, виділений автором методики – це емоційне виснаження. В даному випадку ми бачимо наявні статистично значимі результати. Дані результати вказують на те, що досліджувані молоді професійні футболісти із нижчим рівнем психологічної витривалості мають значно вищі показники емоційного виснаження у порівнянні із другою групою футболістів, що мають вищий рівень психологічної витривалості.

Дані результати можуть свідчити про те, що спортсмени з низьким рівнем витривалості значно більше схильні до емоційного вигорання. Такі результати можуть бути наслідком емоційного перенавантаження у досліджуваних, що корелює із їх низькою схильністю до протидії стресовим факторам. В контексті професійної спортивної діяльності такі результати також можуть бути результатом виснажливих тренувань, стресових ситуацій на полі, які вони не взмозі так ефективно опрацювати через недостатню психологічну витривалість, а також постійним напруженням через необхідність показувати кращі результати.

Натомість для другої групи досліджуваних футболістів, із вищим рівнем психологічної витривалості, характерні більш низькі показники, що говорить про несформовану фазу емоційного виснаження. Загалом це вказує на їхню здатність краще справлятися з емоційними стресами.

Другий компонент емоційного вигорання, виділений автором – деперсоналізація. За даним показником ми також бачимо наявність значущих відмінностей. За результатами дослідження ми можемо побачити, що показники деперсоналізації в групі футболістів із низьким рівнем психологічної витривалості є значно вищим. Це може проявлятися і відчутті відчуження, внутрішнього дистанціювання із іншими членами команди, а також їх деякому знеціненні.

На нашу думку, це також може проявлятися у заздрощах до більш високих результатів у інших футболістів, оскільки через низький рівень психологічної витривалості та прилягаючих до цього наслідків спортсмени можуть досягати своїх результатів набагато важче, проходячи більш тернистий шлях, аніж ті, хто більш впевнений у собі та вмотивований досягати вищих результатів, та вміє краще справлятися із інтенсивністю навантажень та стресів.

Ці результати свідчать про те, що психологічна витривалість допомагає зберігати професіоналізм у взаєминах і взаємодії в команді, що є важливим аспектом для досягнення спортивних успіхів.

Останній компонент емоційного вигорання – це редукція особистих та професійних обов'язків. Даний показник також виявив значні відмінності між групами. В першій групі виявлені значно вищі показники, що говорить про загальне зниження мотивації та відчуття незадоволеності власними досягненнями.

Такі результати можуть бути наслідком загальної перевтоми, негативного впливу стресових факторів, високого навантаження, інтенсивних тренувань, а також постійного порівняння себе із іншими професійними спортсменами, що є характерним для професійного спорту.

Натомість для другої групи досліджуваних, що мають вищий рівень резильєнтності характерними є суттєво нижчі показники, що говорить про збереження у професійних спортсменів певного рівня самомотивації, а

також більш високу задоволеність результатами власної діяльності. Це підтверджує, що спортсмени з високим рівнем психологічної витривалості здатні зберігати високу самооцінку і не знижувати свої стандарти роботи навіть під впливом стресових ситуацій.

Таким чином, за результатами дослідження емоційного вигорання досліджуваних спортсменів, ми бачимо, що спортсмени із нижчим рівнем психологічної витривалості мають більш сформований синдром емоційного вигорання, що негативно впливає на їхні емоційні реакції, взаємодію з оточенням та загальний рівень мотивації.

Натомість спортсмени із високим рівнем психологічної витривалості мають нижчі показники емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень, що може вказувати на їх загальну здатність справлятися із труднощами, протидіяти страсам, що відповідно впливає на їхні досягнення у професійному футболі.

У наступному підрозділі ми проаналізуємо результати дослідження мотивації до досягнення успіху у досліджуваних молодих професійних футболістів із різним рівнем психологічної витривалості.

2.6. Результати дослідження мотивації до успіху у юнаків які професійно займаються футболом

На даному етапі дослідження нами проведено аналіз рівня мотивації успіху досліджуваних юнаків які професійно займаються футболом. Для цього нами було використано діагностичну методику Т. Елерса, яка оцінює мотивацію до успіху.

Результати дослідження представлені нами на рисунку 2.3. у вигляді гістограми.

Рис.2.3. Результати дослідження за методикою діагностики мотивації успіху Т. Елерса.

Результати за методикою Т. Елерса, яка оцінює мотивацію до успіху, показали, що молоді професійні футболісти, розділені на дві групи за рівнем психологічної витривалості, мають дуже схожі показники мотивації до досягнення успіху.

Середній бал першої групи досліджуваних (із низьким рівнем психологічної витривалості) становить 18, 75 балів, у той час як для другої групи досліджуваних (із високим рівнем психологічної витривалості) показник становить 18,73 бали . Загалом ми можемо побачити, що різниця в показниках є мінімальною і в обох випадках свідчить про високий рівень мотивації досягнення успіху.

Для нашого дослідження це ж доволі цікавим спостереженням, адже ми передбачали, що рівень психологічної витривалості може безпосередньо впливати на мотивації досягнення успіху, особливо в контексті професійного спорту, де здатність справлятися з труднощами та стресами є невід'ємною частиною успіху.

Для даної методики дослідження нами також було проведено порівняльний аналіз отриманих показників. Результати порівняльного аналізу представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати порівняльного аналізу за методикою діагностики мотивації успіху Т. Елерса

Показники	Сума 1 група	Сума 2 група	Ue	p
М о т и в а ц і я успіху	706	947	386	0,87 16

За результатами порівняльного аналізу нами не було виявлено статистично значимих показників відмінності. Тож ми можемо

підтвердити. Що рівень мотивації успіху в обох досліджуваних групах є подібним і відповідає високому рівню.

Такі результати можуть бути свідомством того, що попри різницю у загальній здатності справлятися із стресами та переживаннями, в обох досліджуваних групах юнаки прагнуть досягати високих результатів в своїй професійній діяльності. Мотивація успіху в більшості є основною складовою професійного спорту, адже вона є рушієм спортсмена, аби навіть попри труднощі та емоційне та фізичне виснаження залишатись в цьому спорті і намагатись бути професіоналом своєї справи.

Такий результат може бути пов'язаний із специфікою професійного спорту, де мотивація до успіху часто формується з самого початку кар'єри, незалежно від рівня психологічної витривалості.

Для професійних футболістів обох діагностичних груп мотивація успіху може бути обумовлена не лише внутрішніми факторами, а й зовнішніми, такими як тренер, позитивна міжособистісна комунікація в команді, наявність конкуренції. Проте фактори мотивації можуть бути не лише позитивними, тож на неї можуть впливати і негативні внутрішні і зовнішні фактори, такі як відчуття заздрощів, тиск з боку команди, спонсорів чи вболівальників.

Таким чином ми можемо зазначити, що хоча психологічна витривалість і важлива для стійкості до стресу, мотивація до досягнення успіху є більш стабільним і вродженим аспектом, який не залежить від того, наскільки гравець здатний витримувати стресові ситуації. Даний критерій може мати більш фундаментальний характер в контексті високих професійних стандартів.

У наступному підрозділі нами будуть проаналізовані результати факторного аналізу, котрий допоможе нам виявити психологічні особливості особистості юнаків які професійно займаються футболом з різним рівнем психологічної витривалості.

2.7. Результати факторного аналізу

На останньому етапі дослідження нами було проведено факторний аналіз отриманих показників аби мати змогу виявити психологічні особливості особистості юнаків які професійно займаються футболом з різним рівнем психологічної витривалості.

Першими ми проаналізуємо результати факторного аналізу досліджуваних юнаків – професійних футболістів із низьким рівнем психологічної витривалості.

За результатами факторного аналізу ми мали змогу виділити два основні фактори. Перейдемо до аналізу кожного із них.

Першому фактору ми можемо дати умовну назву «Емоційна ізоляція».

Результати факторного аналізу представлені нами у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати факторного аналізу для групи юнаків які професійно займаються футболом з низьким рівнем психологічної витривалості

Показники	Фактор	
	1	2
Резильентність	-	-
Емоційна стабільність (С)	-	-
Підпорядкованість/домінантність (Е)	-	0,475
Стриманість/експресивність (F)	-	-0,659
Моральна нормативність (G)	-	-
Боязкість/смівлівість (H)	-	-
Практицизм/чутливість (I)	-0,455	-
Довірливість/підозрілість (L)	0,578	-
Практичність/мрійливість (M)	-0,511	-

Прямолінійність/дипломатичність (N)	0,523	-
Спокій/тривожність (O)	0,453	-
Консерватизм/радикалізм (Q1)	-0,602	-
Конформізм/нонконформізм(Q2)	-	-
Самоконтроль (Q3)	0,601	-
Розслабленість/напруженість (Q4)	-	0,443
Тривога (F1)	-	-0,534
Інтроверсія/екстраверсія (F2)	-	0,415
Чутливість/врівноваженість (F3)	-	0,516
Конформність/незалежність (F4)	-	-
Емоційне виснаження	-	-
Деперсоналізація	0,683	-
Редукція особистих та професійних досягнень	-	0,544
Мотивація успіху	0,416	-

Даний фактор описує прагнення до емоційної стабільності у досліджуваних із низьким рівнем психологічної витривалості, проте наразі досліджувані мають деякі труднощі у збереженні емоційного балансу та схильність до стресових реакцій та емоційних всплесків.

Також ми можемо побачити, що футболісти даної групи демонструють чутливість до зовнішніх впливів, що може виражатись у формі дратівливості, прагнення займати більш залежну, керовану позицію. При цьому досліджувані прагнуть до самоконтролю.

Така чутлива до зовнішніх факторів позиція також обумовлює у досліджуваних розвиток синдрому емоційного вигорання. Що в більшості проявляється у емоційному виснаженні, нестачі фізичний та емоційних ресурсів, а також прагнення інколи дистанціюватись від команди,

можливо навіть наявні думки про завершення професійної спортивної кар'єри.

Взаємозв'язок між факторними навантаженнями вказує на те, що для досліджуваних даної групи притаманна емоційна нестабільність.

Високе навантаження на фактор самоконтролю (0,601) говорить про високе прагнення до втримання емоційного балансу. При цьому високе навантаження на деперсоналізацію (0,683), говорить про те, не достатньо розвинене вміння тримати власні емоції під контролем може опосередковувати прагнення дистанціюватись від інших у професійній діяльності, аби уникати стресових та конфліктних ситуацій, що може призводити до емоційної ізоляції. При цьому доволі високе факторне навантаження на фактор довірливості (0,578) може говорити про сприйняття цієї риси досліджуваними скоріше як негативної. Тобто доріра до оточуючих та неможливість вдало контролювати власні емоції, на думку досліджуваних роблять їх чутливими та не захищеними, відповідно до цього в них виникає потреба до дистанціонування.

Також це може вступати в протиріччя з низьким рівнем чутливості до емоційних потреб оточуючих, що спостерігається у практицизмі (-0,455) і знижує здатність до гнучкої взаємодії.

Також ми можемо побачити, що навантаження на дипломатичність (0,523) та тривожність (0,453) також можуть бути взаємопов'язаними. Досліджувані прагнуть досягати дипломатичного рівня міжособистісної комунікації із іншими, проте відчувати тривогу в ті моменти, коли комунікація іде не за планом.

Таким чином ми можемо узагальнено охарактеризувати перший фактор як «Емоційна ізоляція», де взаємозв'язок між прагненням самоконтролю, довірливістю, тривожністю та деперсоналізацією обумовлюють певну емоційну ізоляцію досліджуваних молодих футболістів із низьким рівнем психологічної витривалості.

Другий фактор ми можемо умовно назвати «Емоційна чутливість», оскільки даний фактор поєднує у собі підпорядкованість, експресивність, напруженість, тривожність та чутливість, що в загальному впливає на знецінення досліджуваними власних особистих та професійних досягнень.

Значні навантаження на такі фактори як тривожність (0,534), чутливості (0,516) та напруженість (0,443) можуть вказувати на наявність у досліджуваних футболістів першої групи вказують на загальний стан психологічного неспокою, дисбалансу, що як наслідок може призводити до зниженої ефективності в екстремальних умовах, таких як стресові моменти під час матчів, а також вони можуть ставати занадто чутливими до колективних емоційних сигналів, що знижує якість командної взаємодії.

При цьому досліджувані мають високе навантаження на екстравертованість (0,415), що вказує на бажання бути більш відкритими до інших, товариськими та мати більш ефективну взаємодію із оточуючими, яка могла бути втрачена через надмірну напруженість.

В загальному така картина може мати свій вплив на розвиток де мотивації та знецінення власних досягнень, оскільки в командних видах спорту одна із головних умов досягнення успіху – це взаємодія із командою, котра може бути порушена через власну чутливість, невпевненість та тривожність досліджуваних футболістів із низьким рівнем психологічної витривалості.

На нашу думку, між двома факторами наявний досить помітний взаємозв'язок, оскільки надмірна емоційна чутливість, знецінення себе як професіонала власної справи та порушена комунікація із іншими, в тому числі і членами команди провокує появу бажання дистанціюватись, знаходитись у емоційній ізоляції. Відповідно до цього як внутрішні фактори, такі як вмотивованість, віра в себе, так і зовнішні фактори, такі як безпосередні професійні досягнення та міжособистісна комунікація

можуть суттєво порушуватись та доставляти досліджуваним доволі високий психологічний дискомфорт.

Такий взаємозв'язок між факторами може свідчити про те, що для покращення психологічного стану та спортивних результатів цим футболістам необхідно зосередитися на розвитку емоційної чутливості, що дозволить знизити рівень стресу і тривожності, а також підвищити здатність до гнучкої адаптації в стресових ситуаціях.

Загалом ми можемо зробити висновок, що футболісти із низькими рівнем психологічної витривалості мають високу емоційну чутливість, труднощі в збереженні емоційного балансу та психологічну дистанцію в міжособистісних взаємодіях.

На останньому етапі дослідження ми проаналізуємо результати факторного аналізу для групи досліджуваних футболістів. Котрі мають високий рівень психологічної витривалості.

Результати аналізу були позначені нами в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати факторного аналізу для групи юнаків які професійно займаються футболем з високим рівнем психологічної витривалості

Показники	Фактор 1	Фактор 2
Резильєнтність	-	-
Емоційна стабільність (C)	0,614	-
Підпорядкованість/домінантність (E)	-	0,531
Стриманість/експресивність (F)	-	0,653
Моральна нормативність (G)	-	-
Боязкість/сміливість (H)	-	-
Практицизм/чутливість (I)	-	-
Довірливість/підозрілість (L)	0,499	-

Практичність/мрійливість (M)	-	-
Прямолінійність/дипломатичність (N)	0,578	-
Спокій/тривожність (O)	0,569	0,412
Консерватизм/радикалізм (Q1)	-	-
Конформізм/нонконформізм(Q2)	-	-
Самоконтроль (Q3)	-	-
Розслабленість/напруженість (Q4)	-	0,626
Тривога (F1)	-	-
Інтроверсія/екстраверсія (F2)	0,633	-
Чутливість/врівноваженість (F3)	-	-
Конформність/незалежність (F4)	0,436	-
Емоційне виснаження	-	-
Деперсоналізація	-	- 0,422
Редукція особистих та професійних досягнень	-0,434	-
Мотивація успіху	-	-

Для молодих професійних футболістів із високим рівнем психологічної витривалості результати факторного аналізу також мають певну специфіку, що дає можливість виділити два ключові фактори, які значною мірою характеризують психологічний стан цих спортсменів.

Перший фактор ми можемо умовно назвати «Емоційна стабільність». Даний фактор поєднує в собі емоційну стабільність, довірливість, дипломатичність, спокій, екстраверсію, а також редукцію професійних та особистих досягнень.

Ми можемо побачити, що значне навантаження на високу емоційну стабільність (0,614) можуть мати зв'язок із таким фактором як довірливість (0,499). Тобто вміння тримати під контролем власні емоції дає можливість досліджуваним футболістам із високим рівнем психологічної

витривалості мати довірливі стосунки із оточуючими. На відміну від першої групи досліджуваних, в даній групі довірливість виступає, на нашу думку, більшою мірою як позитивна риса, та вказує на відкритість досліджуваних.

Також ми можемо припустити, що висока емоційна стабільність дає досліджуваним молодим футболістам із високим рівнем психологічної витривалості внутрішнє відчуття спокою, що підтверджується високим навантаженням на даний фактор ($O = 0,569$). Така стабільність забезпечує їм успішну адаптацію в спортивних умовах, де важливо зберігати холодний розум навіть у найскладніших ситуаціях.

Також ми можемо побачити наявність високих навантажень на фактори дипломатичності ($0,578$) та екстраверсії ($0,633$), що може вказувати на схильність до відкритого і прямого спілкування, а також на високу комунікабельність. Це сприяє встановленню чітких стосунків у команді, що є важливим для ефективної взаємодії в командному спорті.

Також ми можемо побачити негативне навантаження на фактор редукації особистих та професійних обов'язків ($-0,434$), що вказує на відсутність знецінення власних досягнень, а навпаки ж, на високу мотивацію досягнень та прагнення досягати більшого у власній професійній діяльності, в чому їм дуже допомагає наявна емоційна стабільність.

Другий фактор ми можемо умовно назвати «Психологічна відстороненість і гнучкість». Даний фактор включає в себе такі складові як домінантність, стриманість, спокій, розслабленість та деперсоналізацію.

Ми можемо побачити, що високі факторні навантаження на такі показники як домінантність ($0,531$) та стриманість ($0,653$) підкреслюють певний баланс між динамічністю в команді та здатністю утримувати відстороненість від емоційних ситуацій.

Натомість високе навантаження на шкалу розслабленості (0,626) може свідчити про загальну здатність до розслабленості у футболістів із високим рівнем психологічної витривалості, що є важливим для підтримання високої працездатності та контролю над емоційним станом.

Високе навантаження за шкалою незалежності (0,436) також може вказувати на те, що досліджувані молоді професійні футболісти із високим рівнем психологічної витривалості зберігають високу незалежність у своїх судженнях та рішеннях, не піддаючись чужим впливам, і це допомагає їм утримувати психологічну стійкість.

Окреслені прояви є вирішальними у відсутності сформованої фази деперсоналізації у досліджуваних футболістів даної групи, що підтверджує негативне навантаження на даний фактор. Тобто психологічна стійкість та відкритість до інших.

Загалом за результатами дослідження ми можемо спостерігати певний зв'язок між двома факторами, що проявляється, з одного боку, в емоційній стабільності та високому самоконтролі, а з іншого боку у гнучкості у взаємодії ін. іншими. Тобто для досліджуваних футболістів другої групи характерними є підтримання емоційного балансу, а також високої адаптивності у взаємодії із іншими, особливо в контексті командної групи, що дозволяє їм також зберігати впевненість у власних силах, а також у власних особистих та професійних досягненнях.

Висновки до другого розділу

1. Виявлено, що футболісти з високою психологічною витривалістю відзначаються вищою домінантністю, практичністю, стресостійкістю, незалежністю та самоконтролем. Вони менше схильні до тривожності й емоційного напруження, що дає їм змогу ефективніше справлятися зі змагальним стресом і демонструвати стабільні результати в професійному спорті.

Натомість футболісти із нижчим рівнем психологічної витривалості більшою мірою схильні до залежної позиції, підпорядкованості, а також емоційної чутливості, вразливості, що може заважати їм досягати бажаних результатів в їх професійній діяльності.

2. Визначено, що спортсмени із нижчим рівнем психологічної витривалості мають більш сформований синдром емоційного вигорання, що негативно впливає на їхні емоційні реакції, взаємодію з оточенням та загальний рівень мотивації. Натомість спортсмени із високим рівнем психологічної витривалості мають нижчі показники емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень, що може вказувати на їх загальну здатність справлятися із труднощами, протидіяти стресам, що позитивно впливає на їхні досягнення у професійному футболі.
3. Виявлено, що рівень мотивації успіху в обох досліджуваних групах є подібним і відповідає високому рівню, що може бути свідомством того, що попри різницю у загальній здатності справлятися із стресами та переживаннями, в обох досліджуваних групах юнаки прагнуть досягати високих результатів в своїй професійній діяльності.
4. За результатами факторного аналізу було визначено, що футболісти із низьким рівнем психологічної витривалості мають високу емоційну чутливість, труднощі в збереженні емоційного балансу та психологічну дистанцію в міжособистісних взаємодіях. Натомість для футболістів із високим рівнем психологічної витривалості характерними є підтримання емоційного балансу, а також високої адаптивності у взаємодії із іншими, особливо в контексті командної групи, що дозволяє їм

також зберігати впевненість у власних силах, а також у власних особистих та професійних досягненнях.

ВИСНОВКИ

1. Під час аналізу наукової літератури було з'ясовано, що психологічна витривалість у спорті є багатовимірним поняттям, яке

охоплює емоційну стійкість, самоконтроль, здатність до адаптації, впевненість у собі та мотивацію до досягнень. Це не лише важлива риса, а й навичка, яку можна розвивати. Сучасні підходи (модель «4С», теорія саморегуляції, концепції резильєнтності тощо) акцентують на динамічній природі ментальної стійкості, залежній як від внутрішніх ресурсів особистості, так і від зовнішнього середовища — тренерів, команди, родини.

2. Виявлено, що юнаки з високим рівнем психологічної витривалості мають значно більш розвинені такі якості, як домінантність, самоконтроль, практичність, емоційна врівноваженість та незалежність у судженнях. Натомість учасники з нижчим рівнем витривалості демонструють підвищену тривожність, емоційну чутливість, напруженість, більшу залежність від думки оточення. Це вказує на тісний зв'язок між психологічною витривалістю та особистісною структурою спортсмена.

3. Результати підтвердили, що юнаки з високою психологічною витривалістю краще справляються зі стресовими ситуаціями, швидше відновлюються після поразок і здатні підтримувати стабільну працездатність у напружених умовах. Спортсмени з низьким рівнем витривалості мають вищу емоційну вразливість, схильність до дезорганізації під тиском і потребують додаткової психологічної підтримки в процесі підготовки до змагань.

4. Футболісти з вищою психологічною витривалістю проявляють вищий рівень цілеспрямованості, наполегливості та внутрішньої мотивації. Їхній орієнтир — особистісний і професійний розвиток, самореалізація. Натомість у менш витривалих юнаків мотивація є менш вираженою або частіше пов'язана зі страхом невдачі, що може знижувати їхню впевненість у собі в змагальній діяльності.

5. В контексті емоційного вигорання встановлено, що юнаки з низьким рівнем психологічної витривалості мають вищі показники

емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. Це свідчить про те, що недостатня ментальна стійкість може призводити до хронічного психологічного виснаження, особливо в умовах постійного стресу, напружених тренувань і високих вимог. Натомість у спортсменів з високою витривалістю ці показники значно нижчі, що демонструє їхню здатність зберігати ресурсний стан, навіть за умов високих навантажень.

Таким чином, результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що психологічна витривалість є важливим фактором, який впливає на стресостійкість, мотивацію, емоційний стан і особистісні характеристики молодих професійних футболістів. Отримані дані мають не лише теоретичне, а й практичне значення — їх можна використати при формуванні програм психологічної підготовки, тренінгів розвитку витривалості, профілактики вигорання та підтримки ментального здоров'я спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Київ : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 320 с.

2. Овчарук В. В. Використання методів моделювання в тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів // V Міжнародна конференція з оптико-електронних інформаційних технологій, вересень 2011 р. Вінниця, 2011.

3. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика : монографія. – Київ : Ред. Бюл. ВАК України, 2000. 302 с.

4. Клименко В. В. Механізми психомоторики // Там само. С. 488–509.

5. Клименко В. В. Засоби розвитку психіки // Там само. С. 509–551.

6. Кутек Т., Олійник О. Моніторинг психоемоційного стану кваліфікованих футболістів у річному циклі підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. № 16. С. 171–179. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/38694/>.

7. Гуменюк Н. П., Клименко В. В. Психологія фізичного виховання та спорту. – Київ : Вища школа, 2005. 312 с.

8. Лисенко Л. Л. Спортивна психологія : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Чернігів : Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, 2011. 64 с.

9. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Футбол. Теоретичні основи і методика контролю технічної майстерності. Спортакадемпрес, 2000. 80 с.

10. Лисенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів. – Київ : Олімпійська література, 2003. 272 с.

12. Козін А. П. Психогігієна спортивної діяльності. Київ : Здоров'я, 1985. – 128 с.

13. Шамардин В. Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации : монографія. Днепропетровск : Инновация, 2012. 302 с.

14. Шамардин В. Структура тренировочных нагрузок юных футболистов 16-17 лет различных игровых амплуа в соревновательном периоде // Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 1. С. 54–55.

15. Футбол : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2003. 105 с.

16. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Київ : Олімпійська література, 2008. 392 с.

17. Федотов А.О. Способи зниження травматизму в спорті та прийоми відновлення після отриманих травм // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2016.

18. Batechko D. P., Kozirod V. A. Study of the peculiarities of manifestation of professional burnout of football players in sports activity. *Scientific notes of taurida national V.I. vernadsky university, series psychology*. 2021. No. 2. P. 115–118. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/20>.

19. Gould D., Udry E., Bridges D., Beck L. Down but not out: Athlete responses to season- ending injuries // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. – 1997. – V. 19. – P. 224-248.

АНОТАЦІЯ

У роботі досліджено психологічні особливості юнаків, які професійно займаються футболом, з різним рівнем психологічної витривалості. Проаналізовано теоретичні підходи до поняття психологічної стійкості та виявлено її вплив на особистісні риси, мотивацію та емоційний стан спортсменів. Емпіричне дослідження охопило 57 футболістів віком 16–23 років. Використано 16-ФЛО Кеттела, CD-RISC, МБІ та інші методики. Встановлено, що футболісти з високою витривалістю мають вищий самоконтроль, меншу тривожність і кращу мотивацію до досягнень, а також нижчий рівень емоційного вигорання, що сприяє стабільним спортивним результатам. Результати можуть бути застосовані у спортивній психології.

ANNOTATION

The study explores the psychological characteristics of young males professionally engaged in football, considering different levels of mental resilience. Theoretical approaches to psychological endurance are analyzed, along with its influence on personality traits, motivation, and emotional state. The empirical study involved 57 football players aged 16–23. The research employed the 16-PF Questionnaire by Cattell, CD-RISC, MBI, and other methods. It was found that athletes with high resilience show greater self-control, lower anxiety, stronger achievement motivation, and reduced emotional burnout, contributing to more stable athletic performance. The results can be applied in sports psychology.