Національний університет «Львівська політехніка»
Навчально-науковий інститут права, психології та інноваційної освіти
Кафедра теоретичної та практичної психології

Кваліфікаційна робота

05 – Соціальні та поведінкові науки / 053 – Психологія

на тему: «Психологічні чинники адаптації дзюдоїстів при переході до іншої вікової категорії»

Виконав: студент 4 курсу, групи ПС-42
спеціальності 053 «Психологія»
Корчемлюк О.О.
_____
(прізвище та ініціали)
Керівник Новікова Ж.М.
(прізвище та ініціали)
Рецензент Орищин-Буждиган Л.С.
(прізвище та ініціали)

Львів – 2025 року

Завдання на магістерську кваліфікаційну роботу

Національний університет «Львівська політехніка»

Інститут: ІППО Кафедра ТПП

Спеціальність 053 «Психологія»

Форма навчання:

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри ТПП Ірина СНЯДАНКО

« » _____2025 року

З А В Д А Н Н Я НА БАКАЛАВРІВСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Корчемлюк Олександра Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи: «Психологічні чинники адаптації дзюдоїстів при переході до іншої вікової категорії»

   керівник роботи Новікова Жанна Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

   затверджені протоколом № 940-4-08 засідання кафедри ТПП від 13.03 2025 року

2. Термін подання студентом роботи 1 червня 2025 року.
3. Вихідні дані до роботи.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (43 найменувань, з них 27 – іноземними мовами) і 3-х додатків. Основний зміст викладено на 50 сторінках тексту. Загальний обсяг – 74 сторінки. Вибірка для цього дослідження становила 52 особи у віці від 18 до 19 років. Використано комплекс методик: шкала тривожності Тейлора (TMAS), шкала спортивної мотивації (SMS-28), опитувальник самооцінки Куіперсмідта та шкала життєстійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC). Додатково проведено експертне оцінювання рівня адаптації спортсменів тренерами.

Мета дослідження полягає у виявленні ключових психологічних чинників, які покращують адаптацію дзюдоїстів при переході з категорії U18 до U21.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до проблеми психологічної адаптації спортсменів у спортивній психології.
2. Визначити особливості переходу до старшої вікової категорії у дзюдоїстів та пов’язані з цим психологічні труднощі.
3. Описати ключові психологічні чинники, що можуть впливати на успішність адаптації дзюдоїстів у новій віковій категорії (рівень тривожності, самооцінка, мотивація, стресостійкість тощо).
4. Емпірично дослідити рівень розвитку психологічних чинників (тривожність, мотивація, самооцінка, стресостійкість) у дзюдоїстів вікової категорії U21.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 рисунки

6. Перелік методів (теоретичних, емпіричних) дослідження:

теоретичні: аналіз наукової літератури, систематизація та класифікація, порівняльний аналіз

епміричні: тест Тейлора (TMAS) – для діагностики рівня тривожності; шкала спортивної мотивації (SMS) – для визначення мотиваційної структури спортсмена; опитувальник Купершмідта (CSI) – для оцінки рівня самооцінки; шкала життєстійкості (CD-RISC) – для вимірювання стресостійкості; метод експертного оцінювання (оцінки тренерів)

методи математико-статистичної обробки даних: лінійна кореляція Пірсона; Критерій Кайзера

7. Консультанти розділів роботи

Розділ	Посада, прізвище, ініціали Консультанта	завдання видав		завдання прийняв	
		дата	підпис	дата	Підпис
1	к. псих. наук, доцент, Новікова Ж. М.				
2	к. псих. наук, доцент, Новікова Ж. М.				
3	к. псих. наук, доцент, Новікова Ж. М.				

8. Дата видачі завдання: 23 вересня 2024 року

керівник _____

(підпис)

завдання прийняв до виконання _____

(підпис)

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання	Примітка

		етапів роботи	
1	Робота з літературними джерелами	до 05.02.2025	
2	Вибір методів дослідження	до 26.02.2025	
3	Проведення експериментального дослідження	до 30.04.2025	
4	Інтерпретація та опис результатів дослідження	до 15.05.2025	
5	Формулювання висновків, підготовка до друку	до 20.05.2025	
6	Підготовка доповіді / презентації Листопад 2024	до 20.06.2025	

Студент **Корчемлюк О. О.**

(прізвище та ініціали)

Керівник роботи **Новікова Ж. М.**

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

У роботі досліджено психологічні чинники, що впливають на процес адаптації спортсменів-дзюдоїстів під час переходу до старшої вікової категорії (U21). Проаналізовано теоретичні підходи до проблеми вікових переходів у спорті, охарактеризовано специфіку психоемоційного стану, рівень мотивації, самооцінки та життєстійкості спортсменів у цей період. Було опитано 52 спортсменів-дзюдоїстів віком 18–19 років, які здійснили перехід до вікової категорії U21. Використано комплекс психологічних методик. Додатково проведено експертне оцінювання рівня адаптації спортсменів тренерами. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що високий рівень тривожності негативно корелює з адаптацією, тоді як високі показники мотивації, самооцінки та стресостійкості пов'язані з вищим рівнем адаптації до нової категорії.

Ключові слова: адаптація, дзюдо, вікова категорія, тривожність, мотивація, самооцінка, життєстійкість.

ABSTRACT

This study investigates the psychological factors influencing the adaptation process of judo athletes transitioning to the U21 age category. It reviews theoretical perspectives on age-related transitions in sports and describes the emotional state, motivation, self-esteem, and resilience of athletes during this challenging period.
The empirical study involved 52 judo athletes aged 18–19 who had recently moved to the U21 category. The research employed a set of psychological methods. In addition, coaches provided expert evaluations of the athletes' adaptation levels.
The analysis revealed that high anxiety levels negatively correlate with adaptation success, while high motivation, self-esteem, and resilience positively contribute to it.

Keywords: adaptation, judo, age transition, anxiety, motivation, self-esteem, resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП……...…….……3

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ДЗЮДОЇСТІВ ПРИ ПЕРЕХОДІ ДО ІНШОЇ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ

1.1. Поняття адаптації та чинники адаптації людини……..……... 6

1.2. Психологічні особливості спортсменів-дзюдоїстів, що переходять у вікову категорію юніорів...……...…….....13

Висновки до першого розділу ….……...…24

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ДЗЮДОЇСТІВ ПРИ ПЕРЕХОДІ ДО ІНШОЇ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ

2.1 Опис методик та процедура дослідження…….....25

2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація……..….... 34

Висновки до другого розділу ……...…. 48

ВИСНОВКИ……..……50

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….....52

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність цього дослідження полягає в необхідності дослідити психологічні чинники, які допомагають спортсменам подолати труднощі переходу до іншої вікової категорії. Сучасний спорт вимагає від атлетів постійного розвитку та адаптації до нових умов змагань. Одним із найскладніших етапів у кар'єрі дзюдоїста є перехід з вікової категорії кадетів (U18) до юніорів (U21). Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема переходу до нової вікової категорії у дзюдо активно розглядається як у закордонних, так і вітчизняних дослідженнях. Ця тема охоплює аспекти змісту та структури процесів адаптації спортсменів-дзюдоїстів, а також людей загалом. Серед авторів, які зробили вагомий внесок у вивчення цього питання, варто відзначити О. Мельник, Я. Омельченка, З. Кісарчук, І. Ващенко, М. Школяра та інших. Крім того, у роботах дослідників приділяється увага методам діагностики адаптації, серед яких вирізняються напрацювання Розенберга, Спілбергера – Ханіна, С. Мадді та інших науковців. На цьому етапі молоді спортсмени стикаються з посиленням конкуренції та зростанням вимог: старші суперники зазвичай багатші досвідом і фізично сильніші, змагання стають інтенсивнішими, а відповідальність значно зростає. Цей період також співпадає з закінченням підліткового періоду та переходом до дорослого життя — закінченням шкільного навчання, розпочатком здобуття вищої освіти й зміною соціального кола, що само по собі є серйозним випробуванням та джерелом стресу. Не всім спортсменам вдається легко перейти до старшої вікової групи. Якщо психологічна адаптація не проходить успішно, це може призвести до зниження спортивних результатів або навіть до передчасного завершення кар'єри перспективного атлета. Це підкреслює складність адаптації при переході до більш високого рівня змагань. Дослідження психологічних аспектів адаптації дзюдоїстів при зміні вікової категорії набуває особливого значення, оскільки від успішності цього процесу залежить збереження їх спортивного потенціалу.

Враховуючи наведене вище, **об'єктом** цього дослідження є психологічні чинники адаптації людини.

Предметом виступає психологічні чинники адаптації дзюдоїстів.

Мета дослідження полягає у виявленні ключових психологічних чинників, які покращують адаптацію дзюдоїстів при переході з категорії U18 до U21.

Для досягнення мети передбачено розв'язання низки **завдань**:

1. Ознайомлення з основними психологічними чинниками адаптації людини
2. Ознайомлення з психологічними особливостями спортсменів-дзюдоїстів
3. Проведення експериментального дослідження для виявлення основних психологічних чинників, що полегшують адаптацію дзюдоїстів при переході з категорії U18 до U21.
4. Здійснення аналізу та інтерпретацію отриманих даних у результаті практичного дослідження з означеної проблематики.

Дослідження проводилося на **базі** клубу дзюдо «Real Judo Club», що розташований у місті Львів.

Було використано комплекс **методів**, включаючи аналіз наукових джерел, анкетування спортсменів та інтерв'ю з тренерами. Це дозволило зафіксувати суб'єктивний досвід і переживання спортсменів, а також психодіагностичне тестування для оцінки різних показників, таких як тривожність і мотивація.

Практичне значення здобутих результатів полягає у можливості їх застосування професіоналами у сфері спорту. Тренери можуть опиратися на висновки даного дослідження під час планування тренувального процесу та психологічної підготовки спортсменів, які переходять до старшої вікової категорії, з метою мінімізації стресових факторів та прискорення адаптаційного процесу. Спортсмени, скориставшись отриманими рекомендаціями, зможуть краще усвідомити власні психологічні особливості, підготуватися до нових викликів і розробити ефективні стратегії подолання труднощів, такі як опанування технік регуляції тривоги перед змаганнями або підтримання

мотивації після поразок. Для спортивних психологів результати дослідження слугуватимуть основою для розробки цілеспрямованих програм психологічного супроводу молодих атлетів у період їхнього переходу до змагань високого рівня. Загалом, впровадження отриманих знань на практиці сприятиме підвищенню ефективності підготовки дзюдоїстів, збереженню спортивного потенціалу перспективних молодих спортсменів та їхньому успішному виступу на змаганнях високого рівня.

Публікацій, а також виступів на конференції під час написання бакалаврської роботи проведено не було.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (43 найменувань, з них 27 – іноземними мовами) і 3-х додатків. Основний зміст викладено на 50 сторінках тексту. Загальний обсяг – 74 сторінки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ДЗЮДОЇСТІВ ПРИ ПЕРЕХОДІ ДО ІНШОЇ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ

1.1. Поняття та чинники адаптації людини

Психологічна адаптація в науковій літературі розглядається як складний та динамічний процес пристосування особистості до умов навколишнього середовища. У межах класичного підходу, сформульованого Ф. Березіним, адаптація визначається як досягнення оптимальної взаємодії між людиною і її оточенням, що відображається у здатності індивіда успішно реалізовувати власну активність для задоволення актуальних потреб та досягнення значущих життєвих цілей[4]. Українські сучасні дослідники, зокрема М. Школяр, доповнюють цей погляд, наголошуючи на двосторонньому характері адаптаційного процесу. Згідно з її аналізом, соціально-психологічна адаптація являє собою активне пристосування до вимог середовища, що відбувається у вигляді безперервного взаємного впливу між особистістю та соціальним оточенням. Успіх та адекватність адаптації обумовлюються як індивідуально-психологічними характеристиками людини, так і особливостями самого середовища[19]. Таким чином, психологічна адаптація передбачає не лише трансформації самої особистості, але й відповідні зміни або прийняття з боку середовища. Різноманітні наукові підходи висвітлюють окремі аспекти цього багатовимірного феномену. З позиції загальної психології адаптацію часто оцінюють через її кінцевий результат — досягнення стану рівноваги між індивідом і середовищем, який проявляється у продуктивному функціонуванні особистості. Проте соціально-психологічна перспектива демонструє процесуальний характер адаптації, оскільки умови життя постійно змінюються, ставлячи перед особистістю нові виклики і завдання[3]. На основі синтезу різних теоретичних підходів можна охарактеризувати психологічну адаптацію як безперервний динамічний процес активної взаємодії між людиною та її середовищем. Цей

процес забезпечує гармонійне співвідношення між потребами та цілями особистості, з одного боку, і ресурсами та нормами оточення — з іншого.

Процес адаптації залежить від двох груп чинників, які умовно розділяють на внутрішні, пов'язані із суб'єктивними особливостями особистості, та зовнішні, обумовлені характеристиками оточуючого середовища. О. Шопша акцентує увагу на тому, що ефективність адаптаційних процесів визначається взаємодією цих двох чинників[21]. Внутрішні чинники включають індивідуально-психологічні характеристики, такі як фізичний стан, тип нервової системи, темперамент, риси характеру, когнітивний рівень і інтелектуальні здібності, мотиваційний потенціал, система цінностей тощо. Особливого значення надається особистісним ресурсам і якостям, які сприяють успішному пристосуванню до змінних умов. З іншого боку, зовнішні чинники охоплюють умови і вимоги навколишнього середовища, зокрема соціально-економічну ситуацію, особливості нового колективу чи культури, рівень підтримки з боку близького оточення (сім'ї, друзів, громади), характер міжособистісних взаємин (дружня або конфліктна атмосфера), а також об'єктивні труднощі адаптації, як-от мовний бар'єр, нові режими діяльності або фізичні перешкоди. У дослідженні А. Борисової окреслюються специфічні аспекти цих чинників. У міжкультурному контексті виділяють зовнішні чинники успішності адаптації, як-от культурне середовище, соціальні умови і матеріальні ресурси, та внутрішні детермінанти, включаючи особистісні характеристики (здібності, риси характеру та стратегії поведінки)[5]. Важливу роль відіграють також соціальні норми і вимоги нового середовища, які можуть значно відрізнятися від попередніх і потребувати інтеграції в нову систему. Однак, як зазначає М. Школяр, оточуюче середовище може бути не лише джерелом стресу та дезадаптації, але й важливим ресурсом підтримки. Зокрема, взаєморозуміння у колективі, доступність освітніх та медичних послуг або прийняття новою соціальною групою істотно полегшують адаптаційний процес[20]. Таким чином, для комплексної оцінки адаптаційного потенціалу важливо враховувати як внутрішні ресурси особистості, так і параметри соціального контексту, що

формують взаємозв’язок між індивідуальними характеристиками та вимогами навколишнього середовища.

Внутрішні психологічні риси особистості є ключовими чинниками, які визначають успішність адаптаційного процесу. Серед таких характеристик можна виділити самооцінку, рівень тривожності, характеристики копінг-стратегій та резилієнтність.

Самооцінка є важливим елементом успішної адаптації. С. Пухно було розглядено, що адекватна, реалістична самооцінка тісно пов'язана з перебігом адаптаційних періодів у навчанні та професійній діяльності. Студенти, які мають об'єктивну та збалансовану самооцінку, легше долають складнощі першого року навчання в університеті, оскільки цей період є критичним для соціально-психологічної адаптації до нових умов. Занижена або завищена самооцінка може викликати проблеми у навчанні та спілкуванні, що ускладнює адаптацію до студентського життя[14]. Отже, корекція самооцінки та підтримка впевненості у собі є важливими задачами для покращення адаптивності студентів.

Як зазначають в своїх роботах У. Михайлишин та В. Гриньо, рівень тривожності значно впливає на здатність людини адаптуватися до нових обставин. Підвищена тривожність часто проявляється у вигляді невпевненості, страху перед змінами та очікуванням невдачі, що заважає ефективному освоєнню нової ситуації. Низький рівень тривожності (але не відсутність її) сприяє спокійнішому входженню в нове середовище. Тривожність тісно пов'язана з іншими особистісними параметрами адаптації, зокрема із самооцінкою: високотривожні особи інколи мають знижену впевненість у собі, що призводить до замкненого кола дезадаптації. Для підвищення адаптивності важливо працювати над зменшенням тривожності через розвиток навичок саморегуляції, релаксації та формування почуття контролю над ситуацією[38].

С. Калащенко, а також А. Гринзовський стверджують, що копінг-стратегії, які людина використовує для подолання стресу, суттєво впливають на успішність адаптації, особливо в складних або нових обставинах. Активні та конструктивні

копінг-стратегії допомагають швидше подолати труднощі і знизити рівень дистресу. Наприклад, орієнтація на активне розв'язання проблем і конструктивне осмислення ситуації корелює з вищою стресостійкістю. Використання пасивних копінг-моделей (як-от уникнення проблем або прокрастинація) може свідчити про дезадаптацію[35]. Отже, розвиток ефективних навичок подолання (управління часом, пошук підтримки) є важливим елементом підвищення адаптивного потенціалу.

Резилієнтність описує здатність особистості успішно пристосовуватися до стресових обставин та швидко відновлювати свій нормальний психологічний стан. Дослідження Д. Ассонова і О. Хаустової підкреслюють, що резилієнтність часто проявляється після пережитих травматичних подій або сильного стресу. Висока резилієнтність дозволяє особі не лише витримати складні обставини з мінімальними втратами, але й зазвичай стати сильнішою[1]. В. Предко зазнаває, що внутрішні ресурси, такі як оптимізм, віра у власні сили та гнучкість мислення, значною мірою визначають рівень життєстійкості людини, роблячи її менш вразливою до наслідків стресу[12]. Саме з цієї причини програми з розвитку резилієнтності, що включають навчання навичкам стрес-менеджменту, розвиток проактивності та зміцнення соціальних зв’язків, є важливим напрямом практичної психологічної роботи з різними групами, які стикаються з адаптаційними викликами. Важливо зазначити, що ці індивідуально-психологічні характеристики тісно взаємопов'язані. Наприклад, достатній рівень резилієнтності допомагає знизити тривожність і підтримувати адекватну самооцінку; ефективні копінг-стратегії зміцнюють впевненість у собі. Усі ці характеристики формують внутрішній адаптаційний потенціал людини, який визначає її здатність успішно реагувати на зовнішні вимоги.

Соціальне оточення відіграє ключову роль у процесі адаптації індивіда, виступаючи важливим простором, де проявляються взаємодії, здатні як сприяти, так і перешкоджати цьому процесу. Його характеристики та рівень підтримки мають вирішальний вплив на успішність адаптаційних перетворень. Сприятлива

атмосфера, толерантне ставлення до новачків у групі, а також підтримка у формі наставництва чи дружніх контактів створюють сприятливе середовище для інтеграції особистості в нову соціальну реальність. Особливе значення належить соціальній підтримці, яка включає емоційну допомогу, інструментальну взаємодію та інформаційну підтримку, що здатні підвищити психологічну стійкість і сприяти ефективній адаптації до нових середовищ. О. Мельниченко стверджує, що соціальна підтримка значно впливає на стабілізацію емоційного стану та прискорення процесу адаптації, особливо в контекстах змін життєвого середовища[9]. Зокрема, при інтеграції у новий колектив роль наставників або старших колег виявляється вирішальною, оскільки вона допомагає швидше засвоїти неформальні норми та знизити рівень стресу. У студентській чи шкільній спільноті підтримка однолітків і вчителів є важливим чинником позитивних адаптаційних змін. У випадках міграції чи вимушеного переміщення особливу роль відіграє доброзичливість місцевих громад і локальних соціальних мереж. Соціальне оточення може надавати різноманітні ресурси — від практичних порад до матеріальної чи емоційної допомоги — що компенсують внутрішні труднощі індивіда. За О. Бузаровим. для вимушених мігрантів наявність локальних діаспор або знайомих у приймаючій громаді значно спрощує процес соціально-психологічної адаптації, забезпечуючи доступ до необхідних ресурсів і підтримки[6]. І навпаки, ворожість чи ізоляція з боку соціального оточення стають додатковими стресовими чинниками, які можуть призвести до зриву адаптаційного процесу навіть у психічно стійкої людини. Родинна підтримка у цьому контексті займає особливе місце: сім’я часто виступає головним джерелом емоційного комфорту під час переживання стресових змін, таких як переїзд, початок нового навчання чи професійної діяльності. Наявність близьких людей, готових вислухати та надати практичну допомогу, створює почуття безпеки, яке пом'якшує негативний вплив від змін у середовищі. У випадку дітей та підлітків визначне значення має сімейний мікроклімат. Прийняття і розуміння з боку батьків полегшують дітям адаптацію до шкільного життя або інших змін у

сімейному контексті. Важливою складовою соціальної підтримки також є організований психологічний супровід з боку кваліфікованих фахівців. Психологічні служби в освітніх установах і на підприємствах працюють над діагностикою проблем адаптації, проведенням консультацій та розробкою корекційних програм. На суспільному рівні актуальною є розбудова системи психосоціальної допомоги для осіб, які опинилися в складних життєвих обставинах. За С. Дудідською та Ю. Мосейчуком, враховуючи сучасні виклики воєнного часу, важливо організувати широку мережу центрів психологічної реабілітації для ветеранів, внутрішньо переміщених осіб та сімей загиблих[7]. Така системна підтримка спрямована на забезпечення фундаментальних умов для адаптації: відновлення психічного здоров'я, задоволення базових життєвих потреб.

Адаптація найбільш інтенсивно проявляється у контексті змін та кризових ситуацій, які служать своєрідним випробуванням для адаптивних здібностей індивіда. Наявність сильних або тривалих стресових чинників, таких як втрата близьких, війна, примусова міграція, тяжкі захворювання чи економічні потрясіння, зазвичай призводить до дезадаптації. Цей стан являє собою порушення рівноваги між особистістю та навколишнім середовищем, що ускладнює здатність ефективно функціонувати в нових умовах. Як підкреслює Н. Осухова, екстремальні зовнішні умови можуть так змінити життя, що адаптація до нього стає утрудненою, а задоволення основних потреб – під загрозою. У разі перевищення стресом меж звичних адаптаційних ресурсів виникає зрив нормального функціонування, який проявляється дезорганізацією поведінки, психосоматичними розладами та відчуттям втрати сенсу життя[11]. Війна та інші надзвичайні ситуації демонструють екстремальні умови, що перевіряють адаптивні можливості людини. Досвід українського суспільства останніх років, пов'язаний з військовими діями та примусовим переміщенням, підтверджує, що такі обставини викликають тривале психоемоційне напруження. Згідно з науковими дослідженнями І. Черенко та М. Маркової, наслідки бойових травм у

молодих ветеранів призводять до постійного стресового стану і погіршення соціально-психологічної адаптації, викликаючи проблеми психічного здоров'я[18]. Багато ветеранів повертаючись до цивільного життя, стикаються з труднощами реадаптації: відчувають складнощі у визначенні нових соціальних ролей, в установленні цивільних стосунків та у подоланні травматичних спогадів. Схожий стан властивий і внутрішньо переміщеним особам, яким необхідно не лише психологічно адаптуватися до перенесених травм, але й пристосуватися до нового соціального оточення. Вплив стресу на адаптацію не завжди однозначно негативний. В. Предко визнає, що подолання складних життєвих обставин може сприяти позитивним трансформаціям особистості[13]. При належній підтримці та мобілізації внутрішніх ресурсів криза може стати стимулом для розвитку нових навичок і поглядів, а також підвищити стійкість до майбутніх викликів. Це явище відомо як трансформаційний вплив стресу. Навіть вкрай складні ситуації здатні ініціювати психологічну реконструкцію, яка виражається у зростанні життєстійкості та розширенні меж стресової толерантності. Важливу роль в цьому процесі відіграють індивідуальні відмінності: внутрішні ресурси, рівень резилієнтності та гнучкість психіки. Особистості з розвиненими здатностями до стресового зростання легше інтегрують травматичний досвід у свою ідентичність без тривалих дезадаптивних наслідків. Таким чином, стресові й складні обставини постають як двоїстий чинник адаптації. З одного боку, вони ставлять серйозні виклики психологічним механізмам пристосування і часто викликають тимчасові чи наполегливі порушення адаптивності. З іншого боку, їх подолання може посилити адаптаційний потенціал за умови належної підтримки і достатніх особистісних ресурсів. Психологічна допомога в кризових ситуаціях має на меті мінімізувати деструктивний вплив стресу і максимально використати його конструктивний потенціал для розвитку.

Отже, концепція психологічної адаптації включає безліч аспектів: від визначень і механізмів до чинників, що на неї впливають. Сучасні науковці згодні, що адаптація — це тривалий процес, а не одноразова дія, який передбачає

постійну взаємодію між особистістю та оточенням. Розуміння ключових чинників, таких як індивідуальні психологічні особливості, соціальне середовище, підтримка і вплив стресу, є важливим не тільки теоретично, а й практично. Це знання дозволяє створювати ефективні програми психологічної підтримки для тих, хто переживає зміни, будь то адаптація студентів до нового життя в університеті або повернення ветеранів війни до мирного суспільства. Такий різнобічний підхід забезпечує гармонійний адаптаційний процес і підтримує психологічне благополуччя людини в сучасних умовах.

1.2. Психологічні особливості спортсменів-дзюдоїстів, що переходять у вікову категорію юніорів

Дзюдо є сучасним японським бойовим мистецтвом, заснованим Дзигоро Кано у 1882 році, яке гармонійно поєднує принципи самозахисту, фізичної підготовки та морального виховання. У перекладі з японської мови слово «дзю» означає «м'яко» або «гнучко», а «до» перекладається як «шлях», що надає назві дзюдо сенс «шлях м'якості» або «гнучкий шлях». Згідно зі словами творця цього бойового мистецтва, дзюдо не лише спрямоване на розвиток фізичних навичок, але й передбачає культивування інтелектуальних і духовних аспектів[36, с. 15]. З часом цей вид бойового мистецтва зазнав трансформації, перетворившись на змагальну дисципліну міжнародного рівня; зокрема, у 1964 році він був включений до програми Олімпійських ігор. Таким чином, дзюдо розглядається як всебічна система фізичного, інтелектуального та морального виховання спортсмена. Вона вирізняється своїм унікальним арсеналом технік, включаючи кидки та боротьбу в партері, що робить цю дисципліну унікальною в контексті бойових мистецтв.

Міжнародна федерація дзюдо (IJF) виокремлює головні вікові групи: діти (від 12 до 13 років включно), молодші юнаки та дівчата (від 13 до 14 років включно), юнаки та дівчата (від 14 до 15 років включно), молодші кадети (від 15 до 16 років включно), кадети (від 15 до 17 років включно), юніори (від 15 до 20

років включно) і дорослі (від 15 років і старше) без верхньої вікової межі[32, с. 19].

У цьому розділі розглянуті особливості спортсменів-дзюдоїстів, що переходять з вікової категорії U18 до U21.

Ця вікова група зазвичай припадає на пізній підлітковий і ранньодорослий період — час, коли фізичний розвиток спортсменів знаходиться на майже максимальному рівні. У юніорів-дзюдоїстів на цьому етапі відбувається завершення активного фізичного дозрівання: зупиняється ріст тіла та збільшення м'язової маси. У віці 18–20 років спортсмени вже демонструють силові, швидкісні й витривалісні показники, близькі до пікових. У підготовці юніорів помітно зростає інтенсивність тренувань і фізичних навантажень. Зокрема, досвідчені спортсмени зазначають, що перехід до категорії U21 супроводжується значно вищими вимогами до фізичної форми та посиленням тренувального процесу. У дослідженні про елітних дзюдоїстів Південної Кореї, що провели Хі Чон Хонг і Син Хан Хонг, один з опитуваних юніорів зазначив, що спочатку йому було складно справлятися з новим рівнем інтенсивності тренувань, але завдяки підтримці старших колег він поступово адаптувався та здобув більше впевненості у власних силах[28]. Оскільки досліджувана група включає дзюдоїстів обох статей, важливо враховувати гендерні особливості в адаптації до нових умов. Те ж дослідження свідчить про те, що чоловіки та жінки по-різному реагують на почуття конкуренції з новими суперниками. Чоловіки, опинившись у середовищі сильніших партнерів, часто відчувають себе менш впевненими, немов «маленька рибка у великому ставку», що може викликати стрес і зниження самооцінки. Водночас багато жінок сприймають цей виклик як мотивацію для вдосконалення техніки. Таким чином, на цьому етапі вже проявляються індивідуальні відмінності у психоемоційних реакціях, що залежать від статі та особистісних характеристик спортсменів.

Перехід до категорії U21 часто супроводжується значним емоційним стресом для спортсменів, що проявляється у підвищеній тривожності та

невпевненості. Це пов'язано зі збільшенням рівня конкуренції та страхом не відповідати очікуванням. Як вказує Н. Акерет, стрес переходу виснажує внутрішні ресурси атлетів, і лише самоспівчуття та усвідомлення власних потреб, здатні пом'якшити негативний вплив[22]. Водночас роль зовнішніх ресурсів, як-от підтримка тренерів та близьких, може бути нестійкою, тож велике значення мають персональні психологічні стратегії. На думку Л. Наугольника, фахівця у галузі психофізіології, налаштування на успіх і оптимальна мотивація є критичними за умов підвищеного стресу, тоді як надмірний страх невдач може знизити ефективність. Типові труднощі адаптації пов'язані з раптовим підвищенням вимог. Нерідко спортсмени стикаються з так званим ефектом "велика риба в малому ставку": колишні чемпіони серед кадетів у юніорській категорії зустрічають значно сильніших суперників. У фокус-групах юніори відзначали зростання почуття власної неповноцінності через численні сильніші партнери, що послаблює моральний дух. Одна з дзюдоїсток зізналася, що постійний тиск залишатися першою пригнічував її настільки, що це негативно позначилося на її результатах. Такий страх втратити лідерство є типовим джерелом тривоги для молодих атлетів, від яких залежить результат[10]. Проте зростаюча конкуренція може стимулювати деяких спортсменів до вдосконалення техніки й стратегії. Щоб подолати ці адаптаційні труднощі, спортсмени застосовують різноманітні психологічні стратегії. Згадане раніше дослідження Хі Чон Хонг і Син Хан Хонг показало, що багато юніорів знаходять підтримку в колі спілкування — звертаючись за порадою до батьків, однолітків та старших товаришів по команді. Один атлет зазначив, що підтримка від старших під час тренувань сприяла підвищенню його впевненості і швидшій адаптації. Соціальна підтримка виявилася важливим чинником емоційного розвантаження, хоча її ефективність варіюється залежно від особистості атлета. Мотивація і психологічна стійкість також відіграють ключову роль у процесі переходу. Р. Михайлов вказує на те, що одним із провідних мотивів спортсменів-дзюдоїстів є прагнення до успіху і страх невдачі. Висока внутрішня мотивація і інтернальний

локус контролю зменшують ймовірність демотивації під тиском зовнішніх обставин. Навпаки, екстернальний локус передбачає більшу потребу у схваленні від оточення і пов'язаний зі зниженням впевненості у випадку невдач[15]. Психологічна резилієнтність виступає ще одним захисним чинником. М. Гаррідо-Муньос довела, що дзюдоїсти переважно демонструють високий рівень психологічної стійкості, а найдосвідченіші і старші спортсмени мають статистично вищі бали резилієнтності, ніж початківці[31]. Це свідчить про те, що накопичення досвіду сприяє розвитку внутрішніх ресурсів витримки і впевненості, необхідних для ефективного подолання стресових ситуацій.

Отже, перехід дзюдоїстів у категорію юніорів характеризується низкою психологічних викликів, серед яких виділяються зростання рівня тривожності, посилення тиску очікувань, труднощі адаптаційного характеру та необхідність самостійного подолання підвищених вимог до виступів і підготовки. Ефективність подолання цих труднощів значною мірою залежить від внутрішніх чинників, таких як висока мотивація, наявність впевненості у власних силах і розвинена резилієнтність, а також від зовнішньої підтримки в процесі становлення спортсмена. Збереження емоційного балансу, що може забезпечуватися через наставництво як з боку тренерів, так і однолітків, а також формування навичок самоконтролю є ключовими аспектами в зменшенні ризику погіршення спортивних результатів під час критичного етапу переходу.

В результаті проведення аналізу теоретичних джерел, було виділено такі важливі психологічні чинники адаптації: адаптація до зміни спортивного статусу: втрата лідерських позицій у новій змагальній категорії, рівень тривожності спортсмена, самооцінка, мотиваційні детермінанти у спортивній діяльності, стресостійкість та ефективність копінг-стратегій, а також розвиток дисципліни та саморегуляції в спортивній підготовці.

Адаптація до зміни спортивного статусу також є провідним чинником адаптації про переході до іншої категорії. У кадетській категорії багато спортсменів демонструють лідерські якості, стаючи чемпіонами у своїх вікових

групах або переможцями юнацьких змагань. Проте перехід до юніорського рівня ставить 18-річного атлета в нові умови, де він часто опиняється в ролі новачка серед сильніших і досвідченіших суперників. Це супроводжується психологічним викликом, оскільки доводиться залишити позаду звичну лідерську позицію і починати завойовувати авторитет заново. Дослідження В.М. Клочко, С.В. Повіткіна свідчать, що результати спортсменів нерідко погіршуються під час переходу з однієї вікової категорії до іншої[2]. Старші юніори, яким виповнилося 20 років, зазвичай мають більше досвіду, фізичної сили та тактичної зрілості, через що навіть колишнім чемпіонам кадетських змагань буває важко одразу повернутися на п'єдестал. Це може призводити до розчарувань, збільшення кількості поразок і зниження самооцінки молодого дзюдоїста. До того ж, падіння статусу в команді теж може стати додатковим стресовим чинником. Міжнародні дослідження Джозефа Сіменко підтверджують, що навіть видатні результати у юнацькому спорті не гарантують високих досягнень у дорослому віці[37]. Лише невелика частина спортсменів-лідерів юнацького рівня згодом здобувають медалі на престижних міжнародних змаганнях. Тому на цьому етапі одним із головних завдань є психологічна адаптація до нової ролі початківця у старшій категорії. Спортсмену важливо розвивати гнучкість мислення та налаштування на постійний розвиток: сприймати невдачі як можливість навчитися новому, а не як підтвердження своїх слабкостей. Тренери можуть сприяти цьому процесу, пояснюючи, що тимчасова втрата лідерства є звичайною частиною розвитку на цьому етапі, та допомагати концентруватися на довгостроковому прогресі, залишивши миттєві результати на другому плані.

Психологічна адаптація молодих дзюдоїстів до змагальної категорії U21 супроводжується підвищеними стресовими навантаженнями та новими вимогами, що зумовлює важливість рівня їхньої тривожності. У науковій статті Дари Моджтахеді зазначено, що тривожність розглядають як негативну емоційну реакцію на стресові умови, що виникає як напередодні, так і під час виступів, і проявляється у когнітивних (наприклад, страх перед невдачею, надлишкові

думки) та соматичних (такі як тремтіння чи пришвидшене серцебиття) симптомах[39]. Помірний рівень тривожності є природним і навіть корисним для мобілізації внутрішніх ресурсів. Водночас занадто високий рівень тривожності часто призводить до зниження ефективності спортивних досягнень. Як зазначають дослідник К. Россі, серед спортсменів-дзюдоїстів, які зазнають поразки, рівень напруги та тривожності значно зростає, тоді як переможці демонструють тенденцію до зниження цих емоцій[8]. Підвищена тривожність негативно впливає на здатність спортсмена концентруватися і приймати швидкі та ефективні рішення, що в свою чергу позначається на технічній і тактичній якості виконання. Окрім психологічного впливу, надмірна тривожність також пов'язана з істотними фізіологічними реакціями, такими як підвищення вмісту кортизолу в крові, зростання м'язового напруження та погіршення когнітивно-моторної координації. Згідно з проведеним Гохуа Цюань, Хуей Сяо та Яньлань Чен аналізом, високі показники когнітивної та соматичної тривоги переважно спричиняють погіршення спортивних результатів. Дослідження високоризикових видів спорту свідчать про те, що ступінь тривоги може бути вагомим предиктором суб'єктивного сприйняття стресу спортсменами[30]. Отже, сучасні наукові дослідження переконливо свідчать про те, що підвищений рівень тривожності у молодих спортсменів негативно впливає на їхню спортивну адаптацію.

Переходячи до теми самооцінки, було виділено наступні твердження. Самооцінка є суб'єктивною оцінкою людиною власної цінності, компетентності та значущості. Високий рівень самооцінки асоціюється з упевненістю у власних можливостях і здатністю діяти ефективно навіть у стресових ситуаціях. Як зазначає З. Боджаник, особи з високою самооцінкою сміливо беруться за складні завдання, адекватно реагують на невдачі та рідше обмежують себе через сумніви[29]. Дослідження, проведене серед спортсменів і тих, хто не займається спортом на професійному рівні Станіславою Стояновою, засвідчило помітну перевагу спортсменів за рівнем загальної самооцінки. [23]. Наприклад, болгарські

атлети продемонстрували значно вищу самооцінку порівняно зі своїми ровесниками, які не займаються спортом. Особливо важливою стає роль самооцінки у змагальній діяльності. У тому ж дослідженні вказується, що висока самооцінка є необхідною для спортсменів, аби впевнено почуватися під час виступів на змаганнях. Зокрема, дзюдоїсти U21 із високим рівнем самооцінки вірять у власний успіх, легше долають страх поразки та успішніше переходять до нових категорій складності. Крім того, за словами Жасмін Неделіковіч, висока самооцінка позитивно корелює із зниженням рівня тривоги та стабільними емоційними станами: спортсмен із впевненістю у собі менш схильний до стресів, швидше оговтується від невдач і гнучкіше реагує на нові виклики[40]. У молодих дзюдоїстів вона також підтримує мотивацію та працездатність. Систематичний тренувальний досвід сприяє зростанню самооцінки та зменшенню комплексів меншовартості, що підвищує психологічну стійкість. Збалансована самооцінка допомагає молодим спортсменам об’єктивно оцінювати свої можливості, ставити реалістичні цілі та ефективно концентруватися на досягненні результатів. Як вказують дослідження М. Іватчева, атлети з високим рівнем упевненості в собі менше страждають від комплексу неповноцінності й упевненіше адаптуються до нових вікових категорій, зберігаючи почуття престижу та самоповаги[41]. Таким чином, висока самооцінка стає захисним психологічним чинником, який покращує адаптацію спортсменів до складніших рівнів змагань. Упевненість у собі дозволяє дзюдоїстам підтримувати позитивний настрій, залишатися працездатними та ефективно долати труднощі. Водночас низька самооцінка може ускладнювати адаптацію, посилюючи страх поразки та погіршуючи сприйняття невдач. І. Мілованович підкреслює, що надмірно низька самооцінка негативно позначається на мотивації спортсменів і підвищує їхню тривогу, що може впливати на результати діяльності[42].

Дослідивши тему мотивації, були визначені наступні твердження. Мотивація спортсмена в перехідний період відіграє ключову роль у продовженні спортивної кар'єри. Зі зміною вікової категорії часто відбуваються корекції

мотиваційних пріоритетів: для одних спорт слугував засобом самоствердження серед однолітків, але з новими викликами вони змушені знаходити інші стимули; інші, навпаки, ще більше натхненні прагненням довести власну конкурентоспроможність на вищому рівні. Психологи виділяють два типи мотивації: внутрішню (інтринсивну), яка ґрунтується на любові до самого процесу тренувань і змагань, а також прагненні досягти майстерності; та зовнішню, що включає бажання отримати нагороди, визнання і статус. Дослідження свідчать, що саме внутрішня мотивація є більш стабільною базою для продовження спортивної діяльності. Наприклад, Роберт Вейнберг і Деніель Гаулд зазначають, що задоволення від самого спорту та прагнення особистого розвитку підтримують спортсменів навіть у моменти невдач, тоді як зовнішні мотиви з часом можуть втрачати свою силу. В рамках досліджень психологічних чинників у дзюдо вказано, що внутрішня мотивація сприяє участі в спортивній діяльності заради свого задоволення та виступає найважливішою формою самодетермінованої мотивації[43]. У віковій групі U18–U21 вирішальну роль грає спрямованість на досягнення успіху або уникнення невдач. Дослідники відзначають, що юні спортсмени, орієнтовані на досягнення перемог, демонструють вищий рівень психічної працездатності та кращий емоційний стан у порівнянні з тими, хто зосереджений на уникненні поразок[24]. Зокрема, спортсмени з високою мотивацією досягати успіху показали значно кращу стійкість до стресу і ментальну ефективність, тоді як у представників із середнім рівнем мотивації частіше виникали прояви дискомфорту. Водночас надмірна орієнтація на уникнення помилок може спричиняти надмірну тривожність або імпульсивність – дослідження демонструють підвищений рівень імпульсивності серед спортсменів із нестабільною мотивацією[25]. Таким чином, для ефективного переходу юному дзюдоїсту важливо формулювати свої цілі позитивно – орієнтуючись на прагнення перемогти і вдосконалити себе, а не боятися поразок. Практичний досвід показує, що спортсмени з щирою любов'ю до спорту та внутрішнім бажанням реалізувати себе у дзюдо частіше продовжують

тренування і долають труднощі перехідного періоду. Натомість недостатня мотивація або мотиви, які не ґрунтуються на особистій цінності спорту, можуть призвести до вигорання або завершення кар'єри.

Перейдемо до теми стресостійкості. Перехід до старшої вікової категорії супроводжується підвищенням рівня стресу, що зумовлено зростанням важливості змагань, посиленням конкуренції та появою нових викликів, таких як необхідність самостійного планування графіка чи балансування між спортивною діяльністю й навчанням. У цьому контексті на перший план виходить стресостійкість — здатність спортсмена витримувати психічне напруження та демонструвати оптимальну продуктивність навіть у стресових умовах. Згідно з дослідженнями, юніори з високим рівнем мотивації досягнення, як правило, демонструють і кращу здатність до стресостійкості[26]. Проте, незалежно від характеру мотивації, усім спортсменам необхідно оволодівати ефективними копінг-стратегіями, тобто способами подолання стресу. Аналіз літератури про елітний спорт свідчить про широкий спектр копінг-стратегій, що використовуються атлетами для роботи зі стресом, та підкреслює важливість навчання молодих спортсменів навичкам психологічного відновлення[16]. Особливий акцент робиться на необхідності цілеспрямованого виховання в юних спортсменів умінь справлятися зі специфічними стресовими чинниками спортивної діяльності. Це включає освоєння методів релаксації, саморегуляції, управління часом і технік покращення концентрації уваги. Дослідження свідчать, що успішність використання таких стратегій позитивно корелює зі станом психічного здоров’я: у тих спортсменів, які ефективно реагують на стресові ситуації, рідше спостерігаються прояви емоційного вигорання чи депресивних синдромів[33]. Практичні приклади копінгу серед молодих дзюдоїстів включають дихальні вправи та аутотренінг перед турнірами для зменшення тривожності, використання змагальної розминки з елементами ритуалізації для підготовки до поєдинків, конструктивний аналіз помилок замість надмірної самокритики, а також звернення за психологічною підтримкою чи порадою до тренера під час

складних періодів. Соціальна підтримка є важливим компонентом копінгу: за даними Еріка Н'ютсела, обізнаність тренерів і партнерів по команді про стресові чинники та надання підтримки значно знижують рівень тривожності у спортсменів[27]. Таким чином, розвиток стресостійкості в дзюдоїстів категорії U21 тісно пов’язаний із вмінням впроваджувати здорові стратегії подолання стресу — від індивідуальних психологічних технік до використання соціального ресурсу. Спортсмени, які набувають ці навички, успішніше долають труднощі перехідного періоду та демонструють вищу стабільність результатів у змаганнях.

Завершуючи, розглянемо розвиток саморегуляції та дисципліни в спортивній підготовці. У віці 18–20 року спортсмен вступає у фазу, де від нього очікують більш свідомого та самостійного підходу до тренувань. Якщо раніше значну частину контролю здійснювали тренери та батьки (режим дня, відвідування занять, дотримання дієти тощо), то тепер молодий спортсмен поступово має брати відповідальність на себе. Саморегуляція у спорті полягає у вмінні самостійно планувати, контролювати та коригувати свою діяльність для досягнення цілей, а також управляти особистим психоемоційним станом. Дисципліна проявляється через дотримання тренувального графіка, спортивної етики, режиму відновлення та відпочинку. Наукові дослідження у сфері спортивної психології підтверджують, що рівень саморегуляції тісно пов’язаний із успішністю спортсменів. Наприклад, група українських учених досліджувала стилі саморегулятивної поведінки спортменів віком 15–19 років і виявила, що найбільш значущою навичкою для перемоги є незалежність спортсмена[17, с 1]. Тобто здатність діяти автономно, приймати рішення самостійно та нести за них відповідальність на татамі. Крім того, було встановлено, що «планування» як складова структури саморегуляції має статистично значущий зв’язок із досягненням високих результатів. Спортсмени, які навчилися чітко планувати свої тренування, ставити цілі та систематично досягати їх, частіше перемагають у змаганнях. Однак дослідники також звернули увагу на цікаву особливість: надмірна зосередженість на оцінюванні власних результатів або порівняння себе з

іншими може впливати негативно на навчання та прогрес[34, с 7]. Підвищена самокритичність або зацикленість на результатах провокує психологічні захисні механізми, які відволікають від процесу оволодіння новими навичками. Тому важливо, щоб прагнення до дисципліни не переросло у жорсткий перфекціонізм, а саморегуляція поєднувала в собі гнучкість і здорову самооцінку. На практиці розвиток саморегуляції та дисципліни у юного дзюдоїста потребує формування кількох ключових звичок: приходити на тренування без потреби зовнішнього нагадування; виконувати запланований обсяг роботи незалежно від уваги тренера; стежити за відновленням (сон, харчування, розтяжка) самостійно; аналізувати спаринги й поєдинки, ведучи щоденник тренувань; ставити коротко- та довгострокові цілі. У цьому процесі тренер відіграє важливу роль, поступово передаючи відповідальність спортсмену. Як приклад, дозволяючи йому обирати додаткові вправи або адаптувати вагову категорію під контролем фахівців. Такий підхід готує спортсмена до наступного етапу – переходу в дорослий спорт, де вимоги до самодисципліни ще вищі. Прикладні спостереження підтверджують: юніори, які опанували навички саморегуляції (наприклад, планування, самоконтроль і мотивацію), показують стабільні результати та швидко прогресують у майстерності. Виховання дисципліни та відповідальності у молодого спортсмена – це важливий внесок у його майбутні досягнення на дорослому рівні.

Висновки до першого розділу

У теоретичному розділі здійснено аналіз основних теоретичних підходів до розуміння адаптації як комплексного психофізіологічного процесу пристосування індивіда до змін у навколишньому середовищі та вимог діяльності. Встановлено, що адаптація охоплює широкий спектр аспектів, включно із соціально-когнітивними та емоційно-поведінковими характеристиками. Визначено, що головними чинниками, які впливають на адаптацію, є зовнішні (соціальне середовище, умови тренувань і змагальні навантаження) та внутрішні (мотивація,

самооцінка, рівень тривожності, стійкість до стресу). Особливу увагу приділено психологічним механізмам адаптації, зокрема впливу емоційної стабільності, здатності до саморегуляції та орієнтації на успіх. Було виявлено, що ефективна адаптація вимагає гармонійної комбінації цих чинників, а також підтримки з боку оточення, включно з тренерами та спортивною командою. У другому підрозділі було проаналізовано вікові, фізіологічні та психологічні особливості дзюдоїстів у період переходу від категорії кадетів (U18) до юніорів (U21). З'ясовано, що цей етап характеризується значними змінами: збільшенням рівня конкуренції, підвищенням інтенсивності тренувань і вимог до технічної та тактичної підготовки, а також ростом очікувань з боку тренерів і самих спортсменів. Також було визначено, що однією із серйозних психологічних проблем у цьому віці є посилення тривожності, спричинене невпевненістю у власних силах і страхом втрати раніше здобутого статусу. Окремо розглянуто внутрішні психологічні показники, такі як рівень самооцінки, мотиваційна спрямованість і стресостійкість, які визначають здатність спортсмена адаптуватися до нових умов змагань. Виявлено, що висока самооцінка та внутрішньоособистісна мотивація сприяють успішному подоланню адаптаційних викликів. Таким чином, узагальнюючи наукові дані, можна стверджувати, що процес адаптації дзюдоїстів до юніорської категорії є багатогранним і залежить від поєднання об'єктивних умов спортивного середовища та суб'єктивних психологічних ресурсів.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ДЗЮДОЇСТІВ ПРИ ПЕРЕХОДІ ДО ІНШОЇ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ

2.1 Опис методик та процедура дослідження

Емпіричне дослідження психологічних чинників адаптації дзюдоїстів під час переходу до нової вікової категорії було проведене на базі спортивного клубу Real Judo Club — одного з провідних центрів дитячо-юнацького дзюдо в Україні. Клуб має багатолітній досвід роботи з молодими спортсменами, активно бере участь у турнірах національного та міжнародного рівнів і виконує важливу функцію як освітньо-психологічна платформа для підготовки майбутніх чемпіонів. Саме тому цей клуб було обрано ідеальним середовищем для комплексного дослідження, спрямованого на вивчення процесу адаптації спортсменів під час переходу з категорії U18 (кадети) до U21 (юніори). У дослідженні взяли участь 52 респонденти, що відповідає мінімальним статистичним вимогам для проведення факторного та кореляційного аналізів. Усі учасники є діючими спортсменами з різним рівнем змагального досвіду — від місцевих до міжнародних змагань. Віковий діапазон респондентів становив від 18 до 19 років, що є критичним періодом у системі спортивної класифікації при переході до старшого вікового етапу. Хоча гендерний склад вибірки не був цілеспрямовано збалансований, чисельну перевагу мали чоловіки, що відповідає специфіці контингенту клубу. Разом із тим, у дослідженні брали участь і жінки, що дало додаткову можливість аналізувати гендерні відмінності в адаптаційних процесах. Респонденти були детально ознайомлені з метою дослідження, отримали гарантії конфіденційності, добровільності участі та права відмовитись на будь-якому етапі. Перед початком заповнення опитувальників кожному учаснику надавали інструкцію щодо формулювання питань і роз'яснювали, що немає «правильних» чи «неправильних» відповідей — головним критерієм була щирість самозвіту. Опитування проходило в письмовій формі у комфортних умовах спортивного клубу, поза тренувальними заняттями. На виконання всіх завдань у середньому кожному респонденту знадобилося 25–30 хвилин. Для

участі обирали лише тих спортсменів, які мали досвід виступів як у категорії U18, так і U21. Це дозволяло аналізувати саме психологічні аспекти адаптації до змін у змагальній діяльності. Перехід до старшої вікової категорії зазвичай супроводжується підвищенням вимог до фізичної та тактичної підготовленості, психологічної стійкості та здатності витримувати умови зростаючої конкуренції. Більшість учасників зазначили, що перехід супроводжувався значними труднощами. У перші місяці вони стикалися зі зниженням результатів, підвищеною тривожністю, невпевненістю у власних силах і втратою мотивації. Ці спостереження підкреслюють важливість вивчення адаптивних ресурсів спортсменів на психологічному рівні. Оцінювання також включало експертний підхід із залученням тренерів учасників. Вони надали свої характеристики адаптаційних процесів кожного спортсмена, що дозволило зіставити суб'єктивні оцінки респондентів із зовнішніми спостереженнями фахівців, які регулярно відслідковують їхню поведінку, емоційну стабільність і мотиваційний стан під час тренувань і змагань. У межах проведеного дослідження було розроблено та реалізовано психологічний тренінг, спрямований на вдосконалення саморегуляції і формування навичок досягнення оптимального бойового стану (ОБС). Запровадження цього підходу дозволило не лише оцінити вихідний рівень адаптивності учасників, але й запропонувати ефективні психологічні інструменти для його підвищення. Тож, вибірка дослідження має цільовий характер і зосереджена на конкретному етапі спортивного розвитку — переході до вікової категорії U21. Її внутрішню узгодженість забезпечує однорідність за видом спорту та віком, що підсилює валідність отриманих результатів. Водночас варіативність у рівні змагального досвіду, психоемоційного стану та показниках самозвіту учасників створює передумови для проведення якісного порівняльного аналізу в контексті заявлених психологічних параметрів.

Емпіричне дослідження базувалося на комплексному аналізі ключових психологічних аспектів, які мають істотний вплив на процес адаптації спортсменів до нових умов спортивного середовища. Вибір психодіагностичних

методик здійснювався на основі ретельного теоретичного аналізу наукових праць, які розглядали питання адаптації у спорті, зокрема в контексті вікових змін. Головна ідея полягала в оцінці як внутрішніх ресурсів особистості спортсмена, так і його спроможності протистояти зовнішнім викликам, пов'язаним із спортивним розвитком. У межах дослідження використовувалися чотири валідизовані методики, що дозволяли оцінити такі важливі показники, як рівень тривожності, мотивація, самооцінка та стресостійкість.

Першою методикою, впровадженою у дослідження, стала Шкала маніфестної тривожності Тейлора. Її застосування було спрямоване на визначення загального рівня тривожності як одного з ключових чинників адаптації. У даному контексті тривожність розглядалася не як патологія, а як стабільна особистісна риса, здатна вплинути на перебіг адаптаційного процесу. Підвищена тривожність може призводити до зниження впевненості у власних силах та негативно позначатися на продуктивності спортсмена, тоді як оптимальний рівень цієї характеристики слугує мобілізуючим чинником у межах адаптивної зони.

Другою методикою була Шкала спортивної мотивації (Sport Motivation Scale), спрямована на оцінку домінуючих мотиваційних орієнтацій респондентів. Методика дозволяє розмежовувати внутрішню, зовнішню мотивацію та амотивацію, що особливо важливо в умовах спорту високих досягнень. Під час переходу до вікової категорії U21 відбувається трансформація мотивів: зростає потреба у самостійності, відповідальності та саморефлексії. У цьому віці висока внутрішня мотивація свідчить про орієнтованість на самореалізацію, а домінування зовнішньої мотивації чи амотивація можуть бути маркером можливих труднощів, емоційного вигоряння чи навіть кризи ідентичності.

Третя методика, Інвентар самооцінки Куперсміта, орієнтована на визначення загального рівня самооцінки особистості. Самооцінка відіграє важливу роль у регуляції поведінки спортсменів, адже впевненість у собі, здатність до самоконтролю та прагнення до досягнення цілей часто визначають спортивні результати. У новій віковій категорії спортсмен стикається зі

зростаючими вимогами, конкуренцією та тиском очікувань. Тому стійка та адекватна самооцінка стає ключовим чинником збереження мотивації й інтересу до змагальної діяльності.

Четвертим підходом, який доповнив комплекс методів дослідження, стала Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC). Поняття психологічної резильєнтності або стресостійкості набуває дедалі більшого значення у сучасній спортивній психології, виступаючи як одна з ключових характеристик успішного спортсмена. У цьому контексті резильєнтність визначається як здатність спортсмена зберігати емоційну стабільність, відновлюватися після стресових ситуацій і підтримувати ефективність у складних умовах. Вибір цієї шкали зумовлений її здатністю оцінювати як загальний рівень резильєнтності, так і її окремі компоненти, зокрема оптимізм, контроль над життям, особисту компетентність і здатність до духовного зростання. Ураховуючи, що перехід спортсменів до вікової категорії U21 супроводжується значним стресом (зміна тренувальних програм, поява нових суперників, втрата домінування у попередній віковій групі), оцінка рівня стресостійкості є вкрай важливою. Отже, методичний інструментарій, використаний у дослідженні, охоплює як когнітивно-оцінювальні, так і емоційно-вольові аспекти психологічних характеристик спортсменів.

Усі методики володіють науковою валідністю та репрезентативністю, перевірені в численних дослідженнях у галузях спорту, педагогіки та клінічної психології. Опитувальники адаптовані до україномовного середовища, мають чітко визначені інструкції та стандартизовані ключі для інтерпретації результатів. Комплексне застосування цього діагностичного підходу дозволило не лише визначити поточний рівень адаптаційної готовності спортсменів, а й виявити значущі кореляції між змінними, що дало змогу зробити обґрунтовані висновки про психологічний профіль адаптованих і неадаптованих дзюдоїстів. Окрім того, у дослідженні був використаний метод експертної оцінки тренерами адаптації кожного спортсмена. Це забезпечило отримання додаткової незалежної змінної,

яка відображала зовнішню оцінку ефективності адаптаційних процесів спортсменів. Даний підхід дозволив здійснити кореляційний аналіз між результатами самооцінки спортсменів і спостереженнями досвідчених фахівців, доповнюючи результати більш об'єктивним виміром.

Для поглибленого дослідження адаптаційних особливостей дзюдоїстів, які перейшли до вікової категорії юніорів (U21), до структури роботи було впроваджено метод експертного оцінювання. Цей інструмент дозволив порівняти результати самооцінки спортсменів, отримані за допомогою стандартизованих анкет, із незалежними спостереженнями професійних тренерів, які безпосередньо брали участь у їхньому тренувально-змагальному процесі. Завдяки цьому вдалося підвищити валідність і надійність висновків, враховуючи можливу суб'єктивність самозвітів, які не завжди точно відображають реальні труднощі адаптації. Метод експертної оцінки базувався на структурованій анкеті, створеній спеціально для цього дослідження з урахуванням сучасних підходів до аналізу психологічної адаптації в спорті. Анкета складалася з п'яти ключових критеріїв, що охоплювали основні аспекти адаптаційного процесу. Оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою: 1 бал відповідав найнижчим показникам, а 5 балів — найвищим. Основні критерії включали: психологічну готовність до нової змагальної категорії, яка охоплювала вміння мобілізуватися перед стартом, долати хвилювання, зберігати емоційну стабільність; стабільність спортивних результатів після переходу до U21, що відображала здатність зберігати або покращувати показники в новій категорії; здатність справлятися зі стресовими ситуаціями під час поєдинків із сильними суперниками, включаючи витримку, вольову готовність та адаптацію до високої конкуренції; мотивацію до тренувального та змагального процесу, яка оцінювала рівень залученості, прагнення до розвитку та ініціативність спортсмена; упевненість у собі, що враховувала поведінкові прояви впевненості, рішучість і здатність витримувати психологічний тиск.

Формуляр містив інструкції до заповнення, пояснення до кожного критерію та додаткове поле для коментарів тренера. Оцінювання проводилося групою з п'яти тренерів, які працювали із досліджуваними спортсменами. Усі експерти мали вищу спортивну або педагогічну освіту, досвід роботи понад вісім років і практику підготовки спортсменів різного рівня. Перед початком оцінювання тренери проходили інструктаж щодо змісту критеріїв і методики заповнення анкети. Для підсумків створювався інтегральний показник адаптованості шляхом усереднення результатів за всіма критеріями. Ця методика дозволила не лише встановити загальний рівень адаптації кожного спортсмена за оцінкою фахівців, але й порівняти ці дані з результатами анкет самозвітування.

Процес організації емпіричного дослідження був реалізований через кілька взаємопов'язаних і логічно обґрунтованих етапів, що забезпечили високу точність, надійність, валідність та відповідність етичним стандартам отриманих результатів. Це дослідження включало ретельне пілотування інструментів дослідження, оформлення інформованої згоди для респондентів, збір емпіричних даних, розробку бази даних, статистичний аналіз і інтерпретацію висновків. Уся ця робота була спрямована на створення достовірної наукової основи для подальшого впровадження практичних психологічних рекомендацій.

Перший етап включав підготовчу роботу й був зосереджений на теоретичному аналізі явища психологічної адаптації спортсменів при зміні вікової категорії. Вивчення сучасної наукової літератури дало змогу сформувати концептуальну основу дослідження, підібрати відповідні психодіагностичні методики та чітко сформулювати гіпотези. У цьому ж етапі було здійснено відбір учасників та створено базу контактів. До вибірки увійшли 52 дзюдоїсти вікової категорії U21, які вже мали досвід виступів у категорії U18. Аналіз їхнього досвіду переходу до нової категорії став ключовим чинником в оцінці психологічних аспектів адаптації. Окрім цього, було розроблено спеціальну анкету експертного оцінювання, яку пізніше заповнювали тренери спортсменів.

Другий етап стосувався апробації обраного інструментарію. Для цього було залучено 10 осіб, які не брали участь в основній вибірці. Мета пілотного тестування полягала у перевірці зрозумілості питань, адекватності формулювань, зручності проходження тестів, часових меж та внутрішньої узгодженості методик. Після отримання результатів тестування виконано незначні удосконалення формулювань інструкцій з урахуванням зауважень учасників. Цей етап гарантував правильну структурованість і прийнятність методик для основного збору даних.

Третій етап включав основний процес збору даних. Учасники отримали доступ до онлайн-форми, яка складалася із чотирьох стандартизованих опитувальників. Зокрема застосовувалися шкала тривожності (Тейлор), шкала спортивної мотивації (SMS), шкала самооцінки (Куперсміт) і шкала резильєнтності (Коннор-Девідсон). Додатково до форми було включено анкету зі збором загальних даних, таких як стать, вік і змагальний досвід. В опитуванні взяли участь усі 52 спортсмени, які попередньо надали згоду після ознайомлення з умовами дослідження. Принципи добровільності, анонімності та конфіденційності були дотримані відповідно до міжнародних етичних стандартів. Учасники мали можливість припинити участь у будь-який момент без зазначення причин.

Четвертий етап передбачав отримання експертної оцінки результатів від тренерів учасників. Ураховуючи складність організації безпосередніх експертних оцінювань, використовувалася умовна шкала оцінювання, основана на зіставленні психологічних показників спортсменів із рівнем їхньої адаптованості. Таким чином, результати самозвітів були співставлені з умовними експертними оцінками, що дозволило створити комплексну основу для інтерпретації даних.

П'ятий етап, присвячений статистичній обробці даних, охоплював завантаження результатів опитування у табличну форму. Після цього було розраховано бали для кожної методики відповідно до інструкцій, а також проведено аналіз відповідності даних нормальному розподілу, використовуючи

критерій Шапіро-Уїлка та візуалізацію гістограм. На наступному етапі виконано кореляційний аналіз між усередненим індексом експертної адаптації та результатами опитувальників. Завдяки цьому аналізу вдалося встановити, які психологічні змінні найбільше впливають на рівень адаптації до нової вікової категорії. Крім того, було реалізовано факторний аналіз, що допоміг структурувати дані та визначити латентні змінні, які пояснюють взаємозв’язок між психометричними показниками. Цей тип аналізу сприяв глибшому розумінню структурних механізмів адаптації спортсменів.

У цілому, дослідження проводилося із забезпеченням дотримання етичних, методологічних і статистичних стандартів. Чітка поетапність сприяла логічній та послідовній організації роботи, забезпечуючи обґрунтованість отриманих висновків і їхню практичну значущість. Зібрані дані стали надійним підґрунтям для подальшої інтерпретації результатів, формулювання рекомендацій і розробки заходів психологічної підтримки спортсменів під час переходу до нової вікової категорії.

Попри значущі результати, необхідно визнати низку обмежень, які слід враховувати при інтерпретації даних цього дослідження. Насамперед, варто зазначити, що вибірка базувалася виключно на спортсменах двох спортивних клубів, що суттєво обмежує можливість узагальнення отриманих результатів на інші групи чи популяції. Більш репрезентативна вибірка, яка включала б спортсменів різних регіонів, спортивних організацій та вікових категорій, могла б забезпечити ширше розуміння варіацій адаптаційних процесів. Другим важливим аспектом є використання методу експертної оцінки, який спирався на суб’єктивне судження тренерів. Незважаючи на те, що цей підхід доповнив самозвітні методи даного дослідження, його результати можуть бути схильні до упередженості через особисте залучення тренера або відмінності в інтерпретації критеріїв адаптивності. До того ж дослідження не враховувало впливу зовнішніх соціальних чинників, таких як підтримка з боку сім'ї, вплив однолітків чи збільшене навчальне навантаження, що потенційно можуть мати суттєвий вплив

на процес адаптації. Іншою важливою обмеженістю є статичність дослідницького підходу: аналіз було проведено у конкретний часовий проміжок без врахування змін психологічних характеристик упродовж періоду адаптаційного переходу. У перспективі подальші наукові напрацювання мають охоплювати розробку лонгітюдних моделей для дослідження адаптаційного процесу спортсменів, вивчення ефективності індивідуальних психологічних інтервенцій та створення комплексних програм супроводу під час перехідного періоду. Також обґрунтованим є спрямування уваги на аналіз когнітивних установок, копінг-стратегій та особистісних рис, які лишилися поза межами цього дослідження. Залучення таких елементів сприятиме побудові більш цілісного уявлення про психологічну адаптацію спортсменів до нових вимог спортивної діяльності.

Результати проведеного дослідження відкривають значні перспективи для їхнього практичного впровадження в контексті спортивної психології, особливо у процесі роботи з молодими спортсменами, які перебувають на етапі переходу до старших вікових категорій. Виявлення взаємозв’язків між адаптацією спортсменів і такими психологічними чинниками, як рівні тривожності, мотивації, самооцінки та стресостійкості, надає можливість розробляти цілеспрямовані програми психологічної підтримки. Ці програми покликані полегшити спортсменам подолання складного періоду вікового переходу шляхом підвищення їхньої впевненості та емоційної стабільності. Отримані висновки можуть бути корисними тренерам для формування персоналізованого підходу до кожного спортсмена з урахуванням його індивідуальних психологічних особливостей. Зокрема, вони можуть впроваджувати диференційовані методики, такі як когнітивно-поведінкові інтервенції для зниження тривожності або практики майндфулнес для розвитку стресостійкості. Крім того, зазначені результати забезпечують основу для створення освітніх програм для тренерів, які спрямовані на підвищення їхньої психологічної обізнаності та зміцнення компетенцій у сфері ментального здоров’я спортсменів. В освітньому середовищі ці дані можуть бути використані для вдосконалення навчальних планів, що реалізуються в спортивних

школах та закладах вищої освіти, які спеціалізуються на підготовці спортивних психологів. Водночас дослідження надає важливу інформацію для батьків молодих спортсменів, які відіграють ключову роль у забезпеченні емоційної підтримки. Нерідко батьки недостатньо усвідомлюють вплив своєї поведінки на психологічний стан дитини, тому результати дослідження можуть послужити для них орієнтиром у виборі найбільш ефективної стратегії підтримки. Отже, результати цього дослідження мають чітке прикладне значення для всіх залучених сторін — спортсменів, тренерів, спортивних психологів, батьків та освітніх установ. Вони сприяють створенню цілісної та ефективної системи підтримки під час критичних етапів спортивної кар'єри, що забезпечує комфортніші умови для професійного й особистісного розвитку.

2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

Цей розділ починається із дослідження рівня тривожності. У рамках проведеного дослідження даний інструмент використовувався для оцінки загального рівня тривожності серед спортсменів-дзюдоїстів. Основною змінною аналізу виступала сума відповідей, які відзначалися як «тривожні». Узагальнені результати показали, що середній рівень тривожності (M) у вибірці становив 27,7 бала із стандартним відхиленням (SD), яке дорівнювало 8,2 бала. Найнижче зафіксоване значення дорівнювало 2 балам, що свідчить про надзвичайно низький рівень тривоги у одного з учасників. Натомість максимальний результат — 49 балів — вказує на дуже високий рівень тривожності. Медіанне значення серед вибірки склало 30 балів. Аналіз розподілу спортсменів за рівнем тривожності показав такі результати: 10% учасників (5 осіб) мали низький рівень тривожності, близько 23% (12 осіб) продемонстрували середній рівень тривоги, а переважна більшість — 67% або 35 спортсменів — відповідали критеріям високого рівня тривожності згідно зі шкалою TMAS. Здобуті результати свідчать про схильність дзюдоїстів цієї вибірки до підвищеного рівня тривожності, що може бути обумовлено специфічними психологічними факторами цього виду діяльності,

умовами змагальної практики або іншими емоційними аспектами, які впливають на стан атлетів.

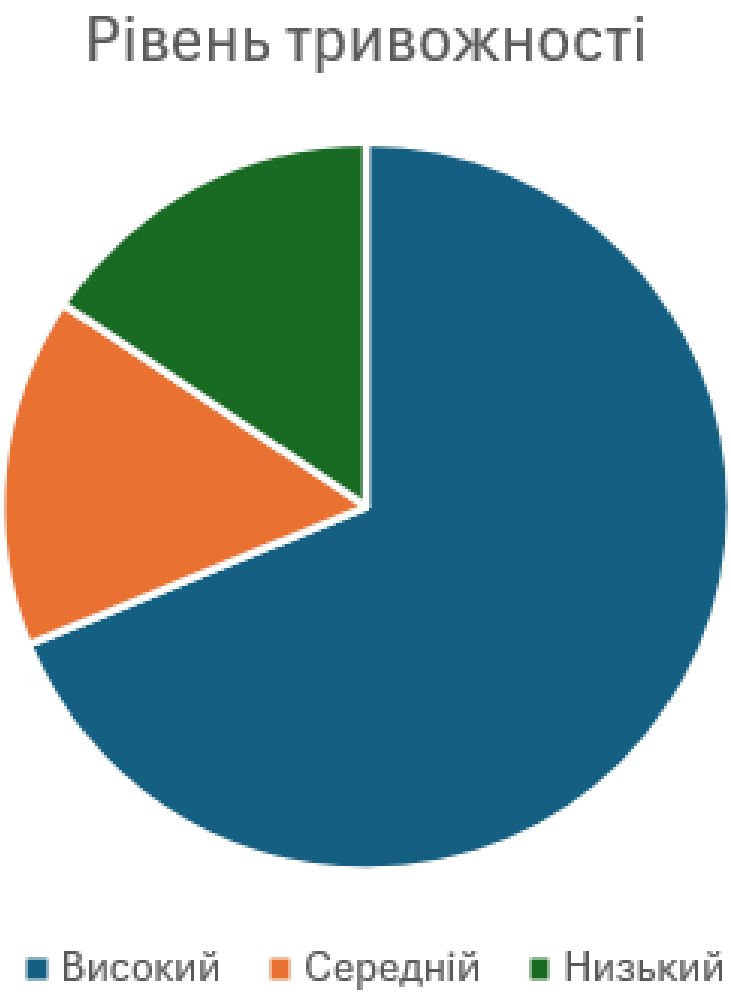


Рис. 2.1. Рівень тривожності за Особистісною шкалою проявів тривоги Тейлора (Taylor's Manifest Anxiety Scale, TMAS)

У рамках проведеного дослідження даний інструмент використовувався для оцінки загального рівня тривожності серед спортсменів-дзюдоїстів. Основною змінною аналізу виступала сума відповідей, які відзначалися як «тривожні». Узагальнені результати показали, що середній рівень тривожності (M) у вибірці становив 27,7 бала із стандартним відхиленням (SD), яке дорівнювало 8,2 бала. Найнижче зафіксоване значення дорівнювало 2 балам, що свідчить про надзвичайно низький рівень тривоги у одного з учасників. Натомість

максимальний результат — 49 балів — вказує на дуже високий рівень тривожності. Медіанне значення серед вибірки склало 30 балів. Аналіз розподілу спортсменів за рівнем тривожності показав такі результати: 10% учасників (5 осіб) мали низький рівень тривожності, близько 23% (12 осіб) продемонстрували середній рівень тривоги, а переважна більшість — 67% або 35 спортсменів — відповідали критеріям високого рівня тривожності згідно зі шкалою TMAS. Здобуті результати свідчать про схильність дзюдоїстів цієї вибірки до підвищеного рівня тривожності, що може бути обумовлено специфічними психологічними факторами цього виду діяльності, умовами змагальної практики або іншими емоційними аспектами, які впливають на стан атлетів.

Показник	Значення
Середнє (M)	27,7
Стандартне відхилення (SD)	8,2
Медіана	30
Мінімум – максимум	2 – 49
Низький рівень (≤15 балів)	5 осіб (10 %)
Середній рівень (16–25 балів)	12 осіб (23 %)
Високий рівень (≥26 балів)	35 осіб (67 %)

Розділ продовжується дослідженням мотивації. Згідно з отриманими даними, більшість спортсменів демонструють високий рівень мотивації, що підтверджується переважною кількістю результатів у верхній частині шкали. Аналіз даних дослідження показує, що середній бал мотивації учасників становив 5,94 (M) за шкалою від 1 до 7, а стандартне відхилення складало приблизно 1,25. Мінімальний зафіксований бал дорівнював 2, максимальний — 7, тоді як медіанне значення склало 6,0. Розподіл учасників за рівнями мотивації був таким:

низький рівень спостерігався у 3 спортсменів (близько 6%), середній рівень — у 10 осіб (приблизно 19%), а високий — у 39 учасників (близько 75%). Як видно з графічної візуалізації (графік 2.2), більшість респондентів демонструють високий рівень мотивації, що підкреслюється домінуванням цієї категорії у загальному розподілі. Спостережена тенденція свідчить про виражену як внутрішню, так і зовнішню мотивацію до спортивної діяльності серед більшості учасників вибірки. Високий рівень мотивації є важливим чинником для регулярної участі у тренувальному процесі та досягнення спортивних результатів. Отримані дані також підтвердили значну концентрацію відповідей у верхньому діапазоні шкали SMS-28, що відповідає загальному сценарію переважання високої мотивації серед респондентів цього дослідження.

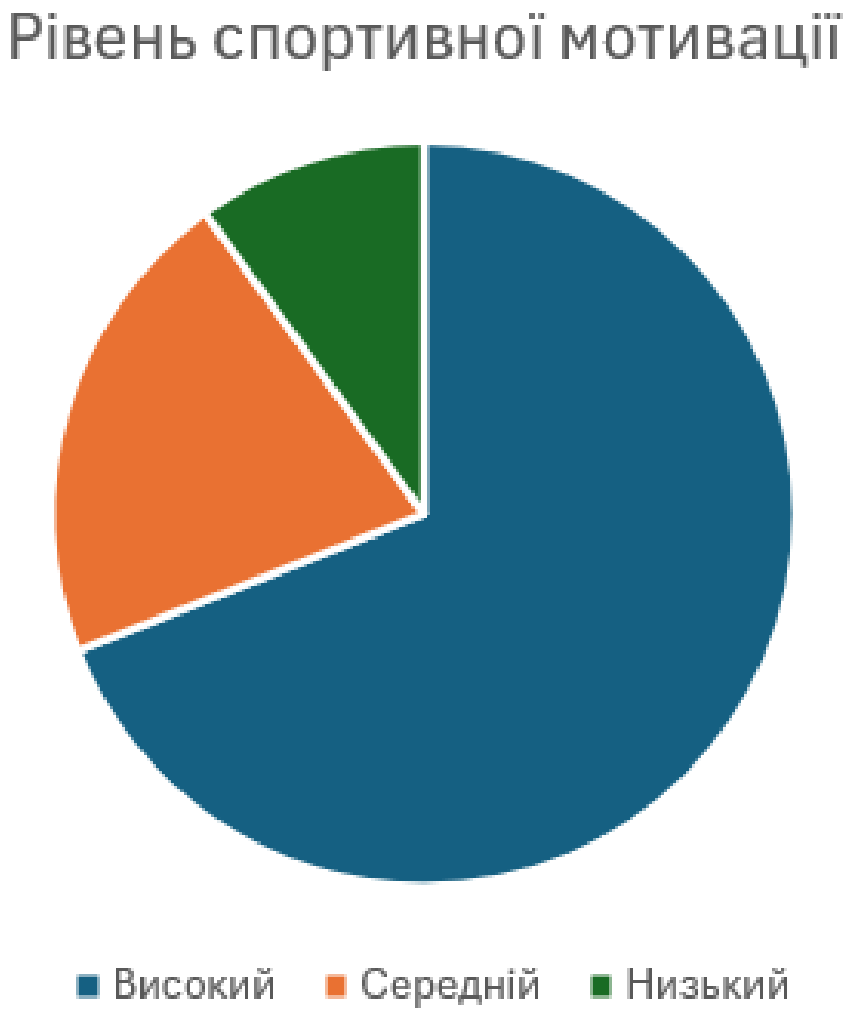


Рис. 2.2 Спортивний мотиваційний опитувальник SMS-28 (Sport Motivation Scale)

Отримані дані також підтвердили значну концентрацію відповідей у верхньому діапазоні шкали SMS-28, що відповідає загальному сценарію переважання високої мотивації серед респондентів цього дослідження.

Показник	Значення
Середнє (M)	5,94
Стандартне відхилення (SD)	1,25
Медіана	6,0
Мінімум – максимум	2 – 7
Низький рівень (≤100 балів)	3 особи (6 %)
Середній рівень (101–150 балів)	10 осіб (19 %)
Високий рівень (>150 балів)	39 осіб (75 %)

Наступним було розглянуто дослідження самооцінки. У межах одного з досліджень, проведеного в рамках бакалаврської роботи, цей інструмент був застосований для аналізу рівня самооцінки у вибірці спортсменів, що спеціалізуються на дзюдо. Результати показали, що середній рівень самооцінки серед учасників склав M = 43,9 бала зі стандартним відхиленням σ ≈ 8,2. Мінімальний зафіксований результат у вибірці становив 15 балів, тоді як максимальний досягав 50 балів. Медіанне значення дорівнювало 47 балам. З отриманого розподілу видно, що невелика частка спортсменів (близько 8 %) мала низький рівень самооцінки (≤30 балів), 19 % демонстрували середній рівень (31–45 балів), а переважна більшість – близько 73 % – показали високий рівень (понад 45 балів). Графічне зображення результатів ілюструє переважаючий високий рівень самооцінки серед дзюдоїстів (див. рис. 2.3). Це явище можна вважати

підтвердженням загальної тенденції, відповідно до якої спортсмени цього виду спорту мають високу впевненість у власних навичках і позитивне сприйняття свого "Я". Такий розподіл не є випадковим для елітного спорту, адже підвищена самооцінка та впевненість у власних здібностях сприяють дотриманню вимог як фізичної, так і психологічної підготовки на високому рівні. Отримані результати узгоджуються з характеристиками успішних спортсменів, які зазвичай демонструють значну цілеспрямованість, психологічну стійкість і здатність досягати амбітних цілей.

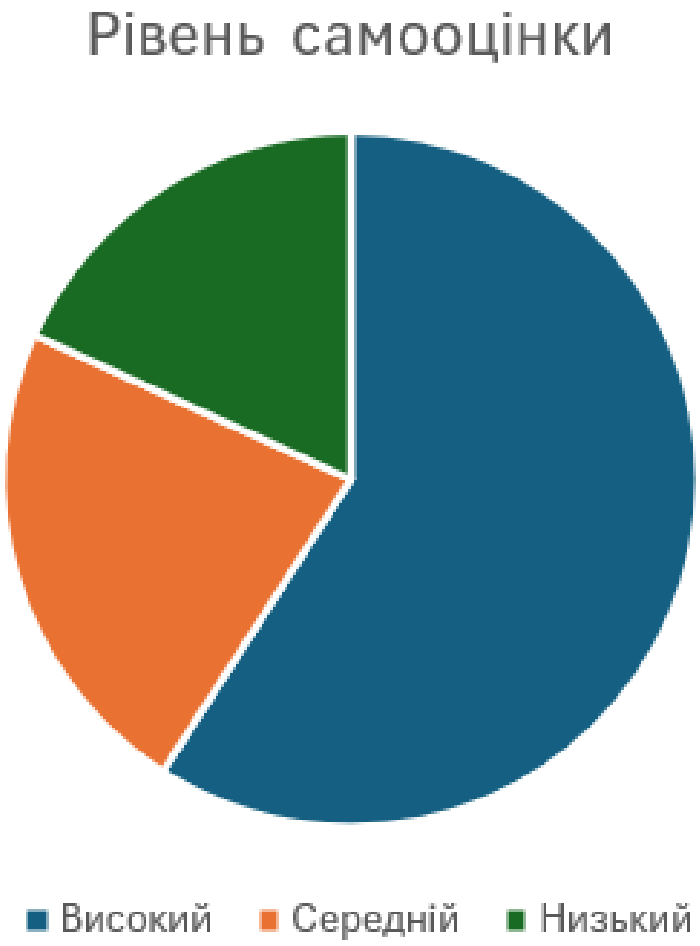


Рис. 2.3 Шкала самооцінки Куперсміта, або Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI)

Таким чином, представлений розподіл даних відображає специфіку вибірки дзюдоїстів і підкреслює важливість психологічної складової у формуванні конкурентоспроможних та впевнених особистостей у спортивній сфері.

Показник	Значення
Середнє (M)	43,9
Стандартне відхилення (SD)	8,2
Медіана	47
Мінімум – максимум	15 – 50
Низький рівень (≤30 балів)	4 особи (8 %)
Середній рівень (31–45 балів)	10 осіб (19 %)
Високий рівень (>45 балів)	38 осіб (73 %)

Останньою була розглянута шкала стресостійкості. Аналіз розподілу респондентів за рівнями стресостійкості показав наступні результати: низький рівень було зафіксовано у п’яти спортсменів (близько 10%), середній – у десяти осіб (19%), а абсолютна більшість респондентів, тобто 37 учасників (71%), продемонстрували високий рівень резилієнтності. Візуалізація даних на рисунку 2.4 підтверджує перевагу високих показників резилієнтності в аналізованій групі. Отримані результати вказують на значну здатність професійних дзюдоїстів адаптуватися до стресових умов і швидко відновлюватися після фізичних і психологічних навантажень. Цей висновок узгоджується з особливостями спортивної діяльності, адже регулярні тренувальні навантаження та змагальні випробування вимагають значних внутрішніх ресурсів і розвинених навичок управління стресом. Також домінування високого рівня резилієнтності в аналізованій вибірці спортсменів може бути наслідком їхнього цілеспрямованого підходу до професійної діяльності та спеціалізованих програм підготовки, спрямованих на розвиток психологічної стійкості. Водночас наявність невеликої кількості респондентів із низькими показниками резилієнтності може бути наслідком індивідуальних особливостей або впливу зовнішніх чинників.

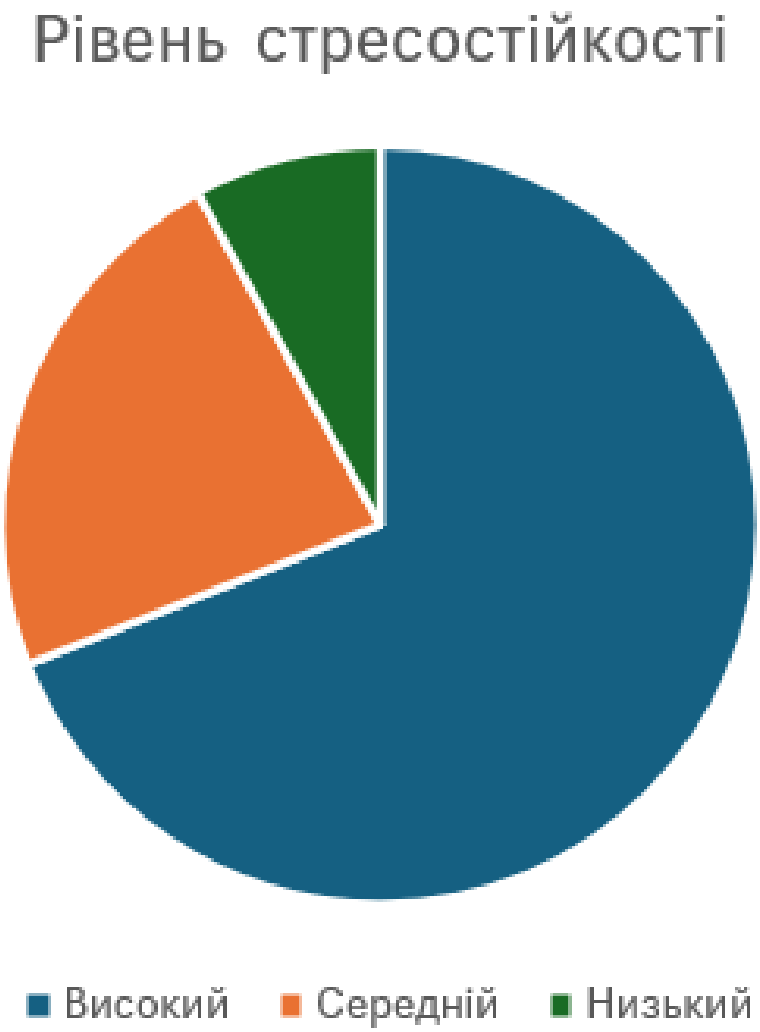


Рис. 2.4 Шкала резилієнтності Коннора–Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25)

Загальні результати дозволяють підтвердити гіпотезу про домінування високого рівня адаптивності серед досліджуваної групи спортсменів.

Показник	Значення
Середнє (M)	68,2
Стандартне відхилення (SD)	20,5
Медіана	74
Мінімум – максимум	11 – 90
Низький рівень (≤50 балів)	5 осіб (10 %)
Середній рівень (51–70 балів)	10 осіб (19 %)
Високий рівень (>70 балів)	37 осіб (71 %)

На основі проведеного багатовимірного аналізу за чотирма запропонованими методиками встановлено, що вибірка дзюдоїстів характеризується переважанням високих рівнів досліджуваних психологічних характеристик. Детальне вивчення шкал, які охоплюють такі параметри, як тривожність, мотивація, самооцінка та стресостійкість, виявило, що значна частина учасників демонструє показники, що відповідають високій категорії. Подібний результат, ймовірно, зумовлений специфікою формування вибірки, де визначальну роль відіграють критерії відбору в межах спортивної діяльності, а також цілеспрямованим розвитком і вихованням психологічних якостей, характерних для успішних спортсменів. Поглиблений аналіз отриманих даних за ключовими статистичними показниками, включно із середнім значенням (M), стандартним відхиленням (σ), мінімальними та максимальними значеннями, а також медіаною, дозволяє більш повно виявити закономірності у згаданій групі. Побудовані графічні зображення та діаграми наочно відтворюють розподіл показників, демонструючи домінування високих результатів серед представників групи. Ці результати свідчать про гармонійний розвиток основоположних

психологічних характеристик у дзюдоїстів, що підтверджує їхню значущість у досягненні високих результатів у спортивній діяльності.

Під час проведення емпіричного дослідження було здійснено кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язків між показниками чотирьох ключових психологічних факторів — тривожності, мотивації, самооцінки та стресостійкості — і рівнем адаптації дзюдоїстів до нової вікової категорії U21. Рівень адаптації оцінювали експертним методом, у рамках якого тренери аналізували спортсменів за п’ятьма визначальними критеріями. На основі цих оцінок обчислювався інтегральний показник, що забезпечував об’єктивність у оцінці адаптаційного процесу. Результати аналізу виявили низку значущих статистичних кореляцій. Найвищий позитивний зв’язок був зафіксований між самооцінкою спортсменів (CSEI_Score) та рівнем їхньої адаптації за оцінками експертів ($r = 0.93$). Це свідчить про те, що впевненість у власних силах і позитивна самооцінка є ключовими факторами успішного переходу до нової вікової категорії. Самооцінка виступила як домінантний чинник, що сприяє психологічній стабільності та ефективній спортивній поведінці в умовах посиленої конкуренції. Другим за значущістю предиктором адаптації була стресостійкість (CDRISC_Score), яка показала високий позитивний зв’язок із рівнем адаптованості ($r = 0.78$). Це підтверджує висновки попередніх досліджень щодо важливості здатності спортсменів долати стресові ситуації та підтримувати психологічну стійкість у змагальних умовах. Стресостійкість не тільки мінімізує негативний вплив зовнішніх факторів, але й сприяє формуванню тривалої впевненості у собі. Мотивація до занять спортом (SMS_Score) виявила помірний позитивний зв’язок із адаптацією ($r = 0.33$). Це свідчить про те, що внутрішній потяг до розвитку, цілеспрямованість і прагнення до спортивних досягнень сприяють більшій успішності в інтеграції спортсмена у нове конкурентне середовище. У протилежність цьому рівень тривожності (TMAS_Score) проявив слабку негативну кореляцію з експертними оцінками адаптації ($r = –0.33$). Це означає, що високий рівень тривожності заважає стабільності результативності, знижує

психологічну впевненість і ускладнює демонстрацію ефективної поведінки під час змагань. Тривожність може стати бар'єром для формування психологічної зрілості та стійкості спортсмена. Підсумовуючи, можна зазначити, що внутрішні психологічні ресурси — такі як самооцінка, стресостійкість і мотивація — є вагомими чинниками, які впливають на процес адаптації дзюдоїстів у категорії U21. Ці показники можуть бути основою для створення спеціальних програм психологічного супроводу спортсменів під час переходу до нових змагальних умов. Впровадження таких програм оптимізує адаптаційний процес і сприятиме зміцненню психологічної стійкості, необхідної для максимально успішного включення спортсменів у нову вікову категорію.

У межах проведеного дослідження, спрямованого на ідентифікацію прихованих психологічних структур, які сприяють адаптації дзюдоїстів до нової вікової категорії U21, було здійснено ґрунтовний факторний аналіз даних, отриманих за допомогою чотирьох одношкальних опитувальників. До інструментарію увійшли шкала маніфестної тривожності Тейлора (TMAS), шкала спортивної мотивації (SMS-28), шкала самооцінки Р. Куперсміта (CSEI) та шкала психологічної стресостійкості (CD-RISC). Загальний обсяг аналізованих змінних становив 113 (питання й складові), а вибірка включала 52 респонденти-спортсмени. Для реалізації поставленої мети було обрано трифакторну модель аналізу із застосуванням техніки обертання Varimax, що дозволило максимально чітко виокремити латентні фактори. Пропущені дані були замінені на нульові значення з метою збереження повноти аналізу. До кожного з факторів включали змінні, факторне навантаження яких перевищувало абсолютне значення 0.3, що вказує на їхній суттєвий внесок у формування відповідних психологічних структур. Перший фактор виявився домінантним завдяки найбільшому навантаженню від змінних шкали TMAS (36 змінних), а також меншому внеску від двох змінних із шкали SMS-28. Ця структура дозволила ідентифікувати фактор як індикатор емоційної напруги та проявів тривожності. Отриманий компонент висвітлює психоемоційний стан спортсменів, включаючи підвищену

чутливість, занепокоєння, страх перед помилками та інші деструктивні аспекти емоційного фону. У цілому, перший фактор можна трактувати як показник внутрішньої нестабільності, що потенційно впливає на здатність спортсменів ефективно адаптуватися до викликів нової вікової категорії.

Другий фактор об'єднав 19 змінних, переважно зі шкали SMS-28, а також 4 змінні зі шкали TMAS. З огляду на домінування мотиваційних показників, цей фактор можна трактувати як характеристику внутрішньої мотивації досягнень, орієнтованості на мету та амбітності у спорті. Однак окремі змінні зі шкали TMAS можуть вказувати на використання компенсаторних стратегій, наприклад, прагнення до максимального контролю чи тривожне очікування результатів. У результаті цей фактор демонструє значущість внутрішньої мотивації як важливого ресурсу для успішної адаптації, що узгоджується з теоретичними уявленнями спортивної психології про критичну роль внутрішнього стимулу у подоланні нових викликів переходів.

Третій фактор поєднав 8 змінних зі шкали SMS-28 та 5 змінних із TMAS, що дало змогу інтерпретувати його як структуру, пов'язану з саморегуляцією, самоконтролем, внутрішньою організованістю та стабільністю мотиваційного профілю особистості. Цей компонент відображає здатність ефективно керувати стресовими ситуаціями, працювати відповідно до поставленого плану й адаптивно змінювати поведінку у відповідь на зовнішній та внутрішній зворотний зв'язок. Така комбінація характеристик дозволяє визначити цей фактор як індикатор адаптивної саморегуляції, що підкреслює важливість збереження психоемоційного балансу й уникнення внутрішніх конфліктів під час переходу між етапами спортивної кар’єри. Факторний аналіз підтвердив існування багатофакторної структури механізмів адаптації серед дзюдоїстів вікової групи U21. Виділено такі латентні компоненти: тривожність, внутрішня мотивація та адаптивна саморегуляція.

На основі проведеного дослідження було розроблено низку практичних рекомендацій, орієнтованих на тренерів, спортивних психологів, спортсменів та

інших спеціалістів, залучених у підготовці дзюдоїстів у перехідний період між віковими категоріями кадетів та юніорів. Перехід до нової категорії U21 вимагає не лише фізичної та технічної готовності, але й розвитку психологічних характеристик, які забезпечуватимуть стабільність спортсмена в умовах підвищеної конкуренції, зростання вимог та додаткового соціального тиску. Особливу увагу слід приділити забезпеченню регулярного психологічного супроводу в цей критичний для розвитку спортсмена період. Індивідуальна підтримка від спортивного психолога сприяє усвідомленню особистих викликів, розробці ефективних стратегій управління стресом, зміцненню внутрішньої впевненості та підтриманню мотивації. Особливо важливим є системний підхід до роботи з тривожністю, адже підвищений рівень цієї емоції чинить негативний вплив на процес адаптації. Використання методик релаксації, таких як техніки дихання та майндфулнес-практики, а також моделювання стресових змагальних ситуацій під час тренувань сприяють зниженню емоційної напруги й допомагають спортсменам більш ефективно долати труднощі або невдачі. Питання мотивації відіграє центральну роль у цьому контексті. Як встановлено, високий рівень внутрішньої мотивації значно спрощує адаптацію до нових умов. Тому важливо сприяти спортсменам у постановці особистісно значущих цілей, які виходять за межі зовнішніх очікувань чи прагнення перемоги. Формування сприятливого тренувального середовища, що підкреслює цінність самовдосконалення, самореалізації та змагального досвіду, виступає ефективним засобом підтримки стабільної внутрішньої мотивації. Не менш корисною є практика ретроспективного аналізу змагального досвіду з метою відслідковування прогресу та визначення причин невдач, що дозволяє зберігати інтерес до розвитку і подальшого вдосконалення. Особливе значення має розвиток адекватної самооцінки спортсменів. Часто в процесі переходу до нової вікової категорії вони стикаються із втратою впевненості у власних здібностях через зміну позицій у команді, зниження результативності або збільшення кількості невдач. Рекомендується впроваджувати практики роботи з внутрішнім

критиком, ведення щоденників позитивних досягнень та змін, а також використовувати методики самопідтримки для формування стабільного відчуття власної цінності незалежно від зовнішніх факторів. Крім того, підвищення рівня стресостійкості (резилієнтності) є ключовим для сталого функціонування в умовах підвищеної конкуренції. Для цього рекомендується поступове ускладнення завдань на тренуваннях і змаганнях, проведення тренінгів із саморегуляції, а також впровадження короткострокових психологічних втручань у тренувальний процес. Такі заходи сприятимуть розвитку гнучкості, швидкому відновленню після стресових ситуацій та здатності залишатися зібраним у вирішальні моменти.

Тренер відіграє ключову роль у процесі адаптації спортсменів. Дослідження показують, що емоційна підтримка, розуміння, готовність до відкритого діалогу та спроможність враховувати не лише результати, але й внутрішній стан спортсмена істотно знижують ризик дезадаптації. Замість постійного порівняння спортсмена з іншими рекомендується акцентувати увагу на його індивідуальних досягненнях і прогресі. Важливо спільно обговорювати цілі, надавати конструктивний зворотний зв'язок після змагань і підкреслювати сильні сторони атлета. У рамках організації тренувального процесу корисним є впровадження регулярного психологічного тестування за допомогою валідних методик, зокрема TMAS, SMS, CSEI, CD-RISC. Це дозволяє вчасно виявляти можливі психологічні проблеми, створювати персоналізовані плани розвитку та ефективніше керувати адаптаційними процесами. Крім того, у спортивних клубах або федераціях доцільно запроваджувати програми підтримки для спортсменів у момент переходу до старшої вікової категорії. Такі програми можуть включати психологічний моніторинг, індивідуальні консультації, а також роботу із батьками й тренерським складом. Комплексний підхід до адаптації спортсменів у категорії U21 повинен охоплювати розвиток мотиваційної, емоційної, когнітивної та особистісної сфер. Поєднання психологічного супроводу та педагогічної підтримки допомагає знизити ризик дезадаптації, зберегти залученість

спортсмена до системи й забезпечити його подальший розвиток у спорті. Урахування психологічних аспектів у тренувальному процесі є одним з вирішальних факторів для стабільних спортивних результатів та гармонійного становлення особистості в умовах активної спортивної діяльності.

Висновки до другого розділу

Дане дослідження мало на меті виявлення психологічних чинників, які сприяють ефективній адаптації спортсменів-дзюдоїстів при переході у вікову категорію U21. Проведений аналіз результатів чотирьох методологічних підходів демонструє, що високий рівень тривожності має негативну кореляцію з успішною адаптацією. Водночас, підвищені рівні мотивації досягнень, самооцінки та стресостійкості позитивно впливають на здатність до пристосування до нових вимог. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між психометричними показниками та експертними оцінками адаптації спортсменів. Зокрема, чинники мотивації, самооцінки та стресостійкості продемонстрували позитивну кореляцію з рівнем адаптації, тоді як тривожність мала негативний кореляційний зв'язок. Завдяки факторному аналізу вдалося ідентифікувати узагальнені структури адаптаційних ресурсів, серед яких ключовими компонентами є самооцінка, стресостійкість і мотивація. Це свідчить про те, що зазначені психологічні фактори виступають основними ресурсами, які забезпечують успішну адаптацію дзюдоїстів у процесі переходу до старшої вікової групи. Отримані результати мають важливе практичне значення для психологічного супроводу спортсменів, оскільки дозволяють розробити цілеспрямовані програми підтримки та корекції психологічного стану, орієнтовані на підвищення мотивації, стресостійкості та зменшення тривожності при переході на новий етап спортивного розвитку. З теоретичної точки зору результати розширюють розуміння механізмів психологічної адаптації підлітків-спортсменів у контексті вікових трансформацій. Таким чином, проведене дослідження робить важливий внесок у наукові знання з психології спортивної

адаптації й є значущим для практичної діяльності тренерів і психологів у підготовці дзюдоїстів до наступних етапів їх спортивної кар'єри.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження, присвячене психологічним чинникам адаптації дзюдоїстів при переході до іншої вікової категорії, дозволило всебічно розкрити як теоретичні, так і практичні аспекти цієї теми. Аналіз наукових джерел підтвердив, що перехід спортсменів до старших вікових категорій супроводжується значними психофізіологічними, соціальними та психологічними змінами. Ці зміни потребують нових адаптаційних можливостей, оскільки підвищується рівень конкуренції, змінюються тренувальні умови та зростають очікування як від тренерів і батьків, так і самого спортсмена. Усе це може сприяти особистісному та професійному розвитку, але також здатне створювати труднощі в адаптації, що вимагає своєчасного втручання фахівців. У теоретичній частині роботи розглянуто поняття адаптації, її види та специфіку психологічної адаптації спортсменів-дзюдоїстів. Акцент зроблено на чинниках, які впливають на процес переходу до нової вікової категорії. До них належать індивідуальні характеристики спортсмена, зокрема самооцінка, рівень тривожності, мотивація, а також соціальна підтримка, досвід змагань, стресостійкість і тренувальне середовище. Емпірична частина дослідження ґрунтується на вивченні групи з 52 молодих дзюдоїстів, які перейшли до категорії U21. У роботі застосовано кілька психодіагностичних методик: шкала маніфестної тривожності, шкала спортивної мотивації, опитувальник самооцінки і шкала стресостійкості. Крім того, для підвищення достовірності результатів залучено метод експертних оцінок, у межах якого тренери аналізували рівень адаптації спортсменів за низкою критеріїв. Результати продемонстрували, що найбільший вплив на успішну адаптацію мають висока мотивація досягнень, висока самооцінка та високий рівень стресостійкості. Водночас підвищений рівень тривожності гальмує процес адаптації. Кореляційний аналіз підтвердив значущі зв’язки між психометричними показниками та оцінками тренерів. Особливо виділялася роль стресостійкості, що підкреслює важливість емоційної саморегуляції в умовах змін. Факторний аналіз

дозволив згрупувати численні психологічні характеристики у ключові фактори. Найважливішими серед них виявилися емоційна стабільність, мотиваційна орієнтованість і впевненість у собі. Це свідчить про те, що адаптація спортсмена є багаторівневим процесом, у якому взаємодіють як особистісні риси, так і зовнішні обставини. На основі проведеного дослідження розроблено рекомендації для полегшення адаптації спортсменів. Основними з них є: упровадження програм для зниження тривожності; розвиток стресостійкості за допомогою дихальних технік, майндфулнесу та когнітивно-поведінкових інструментів; тренінги з розвитку впевненості в собі та підвищення мотивації; регулярне психодіагностичне супроводження у перехідні періоди; підвищення психологічної компетенції тренерів. Виконання зазначених рекомендацій сприятиме не лише ефективній адаптації до нових умов, а й забезпеченню стабільного професійного зростання у ситуаціях підвищеної конкуренції та психологічного навантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Assonova D., Khaustova O. Development of resilience concept in scientific literature of recent years. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2019. Vol. 4, No. 3–4. C. 15–22. URL: https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219

2. Антонюк Н. Сучасні методи психологічної діагностики у спорті. Харків: ХНУМГ, 2020. URL: https://eprints.kname.edu.ua/11541/1/МЕТОД.pdf

3. Балакірєва О. Possibilities of community social work in the process of internally displaced persons inclusion into the new territorial communities. \2017. № 7. С. 68–73. URL: https://www.researchgate.net/publication/369250120

4. Березін Ф. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в ситуації етнічної міграції. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 44. С. 31–52. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/167795

5. Борисова А. Універсальні та етноспецифічні ресурси міжкультурної адаптації студентів-іноземців. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 28. С. 34–45. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158433

6. Бузарів О. Підтримка та соціально-психологічна адаптація дітей та підлітків в умовах війни. *Академічні візії*. 2025. № 43. С. 5–13. URL: https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1864

7. Дудіцька С. П., Мосейчук Ю. Ю. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Вісник НТУ "ХПІ". Серія: Психологія*. 2021. № 8 (1391). С. 39–44. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/7e7b7c7f-e18f-4363-86a0-f65754f1a2a1/content

8. Куценко С. Особистісні особливості тривожності у спортсменів: психодіагностика та корекція. *Наукові праці ОУНБ*. 2023. № 11. URL: https://ouci.dntb.gov.ua/en/works/log6eGnl/

9. Мельниченко О. Psychological and pedagogical aspects of adaptation of displaced Ukrainian children to the educational environment of another country. *International Electronic Journal of Elementary Education*. 2024. Vol. 16, Issue 3. С. 391–400. URL: https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1419640.pdf

10. Наугольник Л. Психологія стресу. Навчальний посібник. Львів: ЛНУ, 2016. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник_психологія_стресу.pdf

11. Осухова Н. О. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Вісник НТУ "ХПІ". Серія: Психологія*. 2021. № 8 (1391). С. 39–44. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/7e7b7c7f-e18f-4363-86a0-f65754f1a2a1/content

12. Предко В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Вісник НТУ "ХПІ". Серія: Психологія*. 2021. № 8 (1391). С. 39–44. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/7e7b7c7f-e18f-4363-86a0-f65754f1a2a1/content

13. Предко В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Вісник НТУ "ХПІ". Серія: Психологія*. 2021. № 8 (1391). С. 39–44. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/7e7b7c7f-e18f-4363-86a0-f65754f1a2a1/content

14. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 2. С. 35–45. URL: https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/537fefa0-8ba4-44f6-94c0-1ffcbca93eb9/content

15. Ситник Н. Ю., Вдовіченко І. Г. Психологічні чинники адаптації спортсменів-юніорів. *Соціально-психологічні проблеми сучасного суспільства.* 2023. № 21. URL: https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/570

16. Славінська О. Дослідження ключових психологічних аспектів адаптації спортсменів до змагальної діяльності. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2023. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/47392

17. Славінська О. Дослідження ключових аспектів соціальної адаптації спортсменів. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2023. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/47392

18. Черенко І., Макарова М. Актуальність застосування україномовної адаптації опитувальника Brief COPE для дослідження психологічних особливостей в умовах кризи. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Т. 8, № 2. С. 25–31. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/576

19. Школяр М. Possibilities of community social work in the process of internally displaced persons inclusion into the new territorial communities. 2017. № 7. С. 68–73. URL: https://www.researchgate.net/publication/369250120

20. Школяр М. Possibilities of community social work in the process of internally displaced persons inclusion into the new territorial communities. 2017. № 7. С. 68–73. URL: https://www.researchgate.net/publication/369250120

21. Шопша О. Possibilities of community social work in the process of internally displaced persons inclusion into the new territorial communities. 2017. № 7. С. 68–73. URL: https://www.researchgate.net/publication/369250120

22. Ackeret L., Seiler R., Roth R. et al. Junior to senior transition in sports: Psychological demands and resources in young elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise.* 2024. PMID: 38608852. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38608852/

23. Chen S., Li M., Zhang X. The Superiority Complex in Athletes: Scale Development and Validation. *Frontiers in Psychology*. 2024. PMID: 11854235. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11854235/

24. Galynker I., Singh T., Dushaj A. et al. Anxiety and Depression in Competitive Athletes: Meta-analytic Prevalence and Associated Factors. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. PMID: 10687549. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10687549/

25. Galynker I., Singh T., Dushaj A. et al. Anxiety and Depression in Competitive Athletes: Meta-analytic Prevalence and Associated Factors. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. PMID: 10687549. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10687549/

26. Galynker I., Singh T., Dushaj A. et al. Anxiety and Depression in Competitive Athletes: Meta-analytic Prevalence and Associated Factors. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. PMID: 10687549. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10687549/

27. Galynker I., Singh T., Dushaj A. et al. Anxiety and Depression in Competitive Athletes: Meta-analytic Prevalence and Associated Factors. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. PMID: 10687549. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10687549/

28. Garrido-Muñoz M., Ruiz M.C., López-Walle J.M. et al. The Psychological Impact of Athletic Injuries: Mediating Role of Basic Psychological Needs. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1254796/full

29. Guillet-Descas E., Gustafsson H., Martinent G. Athlete burnout and motivational factors in youth competitive sport. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10:2280. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.02280/full

30. Hasegawa M., Kobayashi Y., Ishikawa K. et al. Injury prevalence and psychological strain in freestyle skiing and jumping. *Scientific Reports.* 2025. Vol. 15. URL: https://www.nature.com/articles/s41598-025-86432-x

31. Horvat S., Cerasela B. Mental Preparation for High-Level Sport: Psychological Resilience and Mindfulness as Protective Factors. *Frontiers in Psychology.* 2024. Vol. 15. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1440412/full

32. International Judo Federation. Sport and Organization Rules. IJF, 2021. URL: https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2021/01/IJF_Sport_and_Organisation_Rul-1611157276.pdf

33. Istrate M., Tohaneanu I., Stanescu M. et al. Psychological Indicators of Resilience in Elite Athletes: A Quantitative Assessment. *Journal of Physical Education and Sport.* 2025. № 25(1). С. 15–22. URL: https://efsupit.ro/images/stories/january2025/Art%202.pdf

34. Istrate M., Tohaneanu I., Stanescu M. et al. Psychological Indicators of Resilience in Elite Athletes: A Quantitative Assessment. *Journal of Physical Education and Sport.* 2025. № 25(1). С. 15–22. URL: https://efsupit.ro/images/stories/january2025/Art%202.pdf

35. Kalashchenko S. I., Hrynzovskyi A. M. Peculiarities of coping strategies of NANGU's students with different types of socio-psychological adaptation. *Ukrainian Journal of Military Medicine*. 2022. Vol. 3, No. 2. С. 45–52. URL: https://ujmm.org.ua/index.php/journal/article/view/259

36. Kano J. The Arts and Sciences of Judo. IJF Academy. 2024. Vol. 1. URL: https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2024/06/TheArtsandSciencesofJudo-Volum-1719389684.pdf

37. Klimek A. et al. Long-Term Consequences of Early Youth Sports Specialization: A Retrospective Study. *Children*. 2022. Vol. 9(11):1737. URL: https://www.mdpi.com/2227-9067/9/11/1737

38. Mykhaylyshyn U., Hrynyo V. Psychological features of impact of adolescent anxiety on self-esteem. *European Science*. 2019. № 1. С. 80–85. URL: https://european-science.sk/storage/journals/essays/1-2019/312.pdf

39. Rossi C., Barresi G., Milazzo M. et al. Competitive Anxiety and Athletic Performance: A Meta-Analytical Review. *Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 13(9):713. URL: https://www.mdpi.com/2076-328X/13/9/713

40. Sabag E., Goldberg D., Kimchi D. et al. Psychological Traits Predictive of Elite Sport Motivation: A Repeated Measures Study. *Frontiers in Psychology*. 2022. PMID: 8871700. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8871700/

41. Sabag E., Goldberg D., Kimchi D. et al. Psychological Traits Predictive of Elite Sport Motivation: A Repeated Measures Study. *Frontiers in Psychology*. 2022. PMID: 8871700. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8871700/

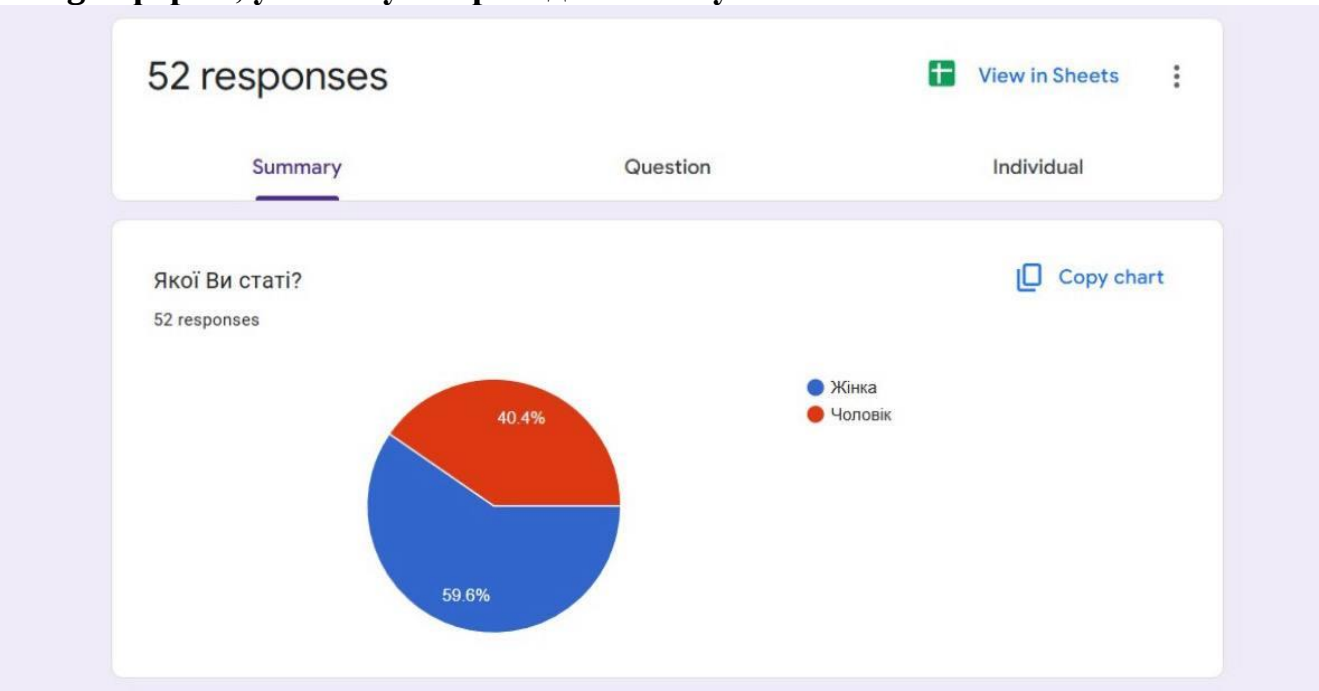
42. Sabag E., Goldberg D., Kimchi D. et al. Psychological Traits Predictive of Elite Sport Motivation: A Repeated Measures Study. *Frontiers in Psychology*. 2022. PMID: 8871700. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8871700/

43. Sabag E., Goldberg D., Kimchi D. et al. Psychological Traits Predictive of Elite Sport Motivation: A Repeated Measures Study. *Frontiers in Psychology*. 2022. PMID: 8871700. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8871700/

ДОДАТКИ

Додаток А

Google-форма, у якій було проведено опитування.



Додаток Б

Результати кореляційного аналізу

Змінна 1	Змінна 2	Коефіцієнт r (Спірмен)	p-значення	Кореляція значуща ($p < 0.05$)
TMAS_Score	Expert_Avg	-0.3119	0.0244	Так
SMS_Score	Expert_Avg	0.0495	0.7276	Ні
CSEI_Score	Expert_Avg	0.3408	0.0134	Так
CDRISC_Score	Expert_Avg	0.6549	0.0	Так

Додаток В

Результати факторного аналізу

	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
TMAS_Score	-0.168	0.09	0.148
SMS_Score	-0.303	-0.421	0.001
CSEI_Score	0.652	0.061	0.005
CDRISC_Score	-0.476	0.32	-0.03

Додаток Г

Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) – для визначення рівня тривожності

Кількість пунктів: 50

Формат відповіді: «Так» / «Ні»

Метод оцінки:

- За кожну відповідь «Так» респондент отримує 1 бал; загальний бал змінюється від 0 до 50.

Ключ (орієнтовні порогові значення):

- 0–12 балів: Низький рівень тривожності
- 13–25 балів: Помірний рівень тривожності
- 26–35 балів: Підвищений рівень тривожності
- 36–50 балів: Високий рівень тривожності

Інтерпретація:

0–12 балів – Емоційно стабільна особистість, але можливе витіснення тривожності або заперечення труднощів. Спортсмен може занижувати значення небезпеки, що потенційно загрожує недостатньою мобілізацією перед стартами.

13–25 балів – Функціональна тривожність, яка не заважає, а іноді навіть підсилює адаптацію. Це оптимальний рівень для змагальної діяльності: спортсмен напружений, але зосереджений.

26–35 балів – Тривожність починає впливати на поведінку: з'являється зайва напруга, зниження концентрації, емоційні коливання перед або під час змагань. Потребує психологічної корекції.

36–50 балів – Високий рівень маніфестної тривожності, що свідчить про емоційне перенапруження, нестабільність та можливе уникнення змагальних ситуацій. Ризик емоційного вигорання або дезадаптації. Необхідна робота з психологом.

Питання**:**

1. Я часто відчуваю себе напруженим і збудженим.
2. Мені важко розслабитися після напруженого дня.
3. Я легко дратуюсь через дрібниці.
4. Я часто прокидаюсь посеред ночі.
5. Я легко червонію або починаю пітніти в соціальних ситуаціях.
6. Я часто непокоюсь, навіть коли для цього немає видимих причин.
7. Мені важко приймати рішення.
8. Я часто почуваюся винним без серйозної підстави.
9. Я боюсь зробити помилку, навіть у звичних справах.
10. Мене часто турбують думки про минуле.
11. Мене лякає невідоме.
12. Я часто уявляю найгірший варіант розвитку подій.
13. У мене часто болить голова без фізичних причин.
14. Я почуваюся ніяково, коли перебуваю серед великої кількості людей.
15. Мені важко зосередитися, коли навколо шумно.
16. Я часто почуваюсь внутрішньо напруженим.
17. Я турбуюсь про здоров'я більше, ніж більшість людей.
18. Я часто сумніваюсь у правильності своїх рішень.
19. Я уникаю нових ситуацій.
20. У мене часто виникає відчуття тривоги без чіткої причини.
21. Я почуваюся спустошеним навіть після сну.

22.Я часто думаю, що не впораюсь із завданням.

23.Я відчуваю незручність, коли на мене звертають увагу.

24.Я часто хвилююся перед будь-яким виступом або подією.

25.Я легко впадаю в паніку.

26.Я часто не можу стримати негативні думки.

27.Я легко злякатися від раптового звуку.

28.Я нервую перед поїздками, навіть короткими.

29.Я не можу довго залишатись у великому натовпі.

30.Я часто чекаю, що щось піде не так.

31.Я турбуюсь за свою сім'ю більше, ніж треба.

32.Мене пригнічує, коли змінюються плани.

33.Я відчуваю напругу навіть у відпустці.

34.Я хвилююсь, коли не знаю, що буде далі.

35.Я часто перевіряю, чи все зробив правильно.

36.Мене засмучує думка про майбутнє.

37.Я часто перебуваю в стані внутрішньої боротьби.

38.Я уникаю обговорення неприємних тем.

39.Я легко плачу або відчуваю емоційне виснаження.

40.Я частіше, ніж інші, переживаю через дрібниці.

41.У складних ситуаціях я швидко гублюся.

42.Я нервую, коли чекаю відповіді чи результату.

43.Я не можу зосередитись, коли емоційно схвильований.

44.Я не люблю, коли хтось запізнюється — це мене тривожить.

45.Я часто уникаю відповідальності через страх помилитись.

46.Я турбуюсь через фінансові або побутові справи навіть без потреби.

47.Я часто нервово сміюсь або жестикулюю в стресі.

48.Я нервую, коли хтось оцінює мою роботу.

49.Я часто почуваюся знесиленим після хвилювання.

50.Я часто живу в очікуванні, що щось погане станеться.

Додаток Д

Situational Motivation Scale (SIMS) – для визначення мотивації
Кількість тверджень: 28
Формат відповіді: 7-бальна шкала Лайкерта

- 1 — зовсім не відповідає
- 7 — повністю відповідає

Ключ: 1–7 (середнє арифметичне всіх пунктів)

Оцінює: загальний рівень мотивації до занять спортом

Інтерпритація:

1.0–3.0 бала – Спортсмен демонструє амотивацію — тобто відсутність розуміння сенсу участі в тренуваннях, слабка внутрішня або зовнішня стимуляція. Це ризик зниження залученості або навіть виходу зі спорту.

3.1–5.0 бала – Помірний рівень мотивації, зазвичай представлений зовнішніми факторами (очікування тренера, команда, статус). У таких спортсменів мотивація є, але вона може бути нестабільною. Варто працювати над внутрішнім джерелом стимулу.

5.1–7.0 бала – Спортсмен має високу мотивацію, часто — внутрішню: бажання змагатись, самовдосконалення, любов до процесу. Такий тип є оптимальним для адаптації до нових умов і досягнення високих результатів у категорії U21.

Твердження:

1. Тому що мені подобається відчувати себе повністю залученим у фізичні вправи.
2. Тому що спорт — це частина мого життя.
3. Чесно кажучи, я не знаю, чому я займаюся спортом.
4. Тому що це дає мені шанс відкривати нові можливості в собі.
5. Тому що це змушує мене почуватися досягальним.
6. Тому що я вважаю, що це важливо для мене.
7. Тому що я відчуваю себе добре, коли я фізично активний.
8. Щоб продовжити бути хорошим спортсменом.

9. Це мені здається даремною справою, але я не можу зупинитися.
10. Тому що я хочу зрозуміти, як можу покращити свій рівень.
11. Тому що це приносить мені задоволення.
12. Тому що інші очікують, що я буду займатись спортом.
13. Я не бачу сенсу в заняттях спортом, але я продовжую.
14. Тому що мені подобається освоювати нові спортивні навички.
15. Тому що це показує мені, що я досягнув чогось.
16. Тому що це дає мені відчуття гідності.
17. Тому що я отримую насолоду, коли фізично активний.
18. Щоб підтримувати гарну фізичну форму.
19. Я не знаю, я просто займаюся спортом.
20. Тому що мені цікаво, що я можу досягти.
21. Тому що мені приносить задоволення боротися з викликами в спорті.
22. Тому що я відчуваю тиск з боку інших.
23. Це безглуздо, але я не зупиняюсь.
24. Тому що я хочу розвивати себе через спорт.
25. Тому що це дозволяє мені перевершити себе.
26. Тому що це додає мені впевненості.
27. Тому що мені просто приємно займатись спортом.
28. Тому що я боюся розчарувати інших, якщо не тренуватимусь.

Додаток Е

Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI) – для визначення самооцінки
Кількість тверджень: 50
Формат відповіді: «Так» / «Ні»
Ключ: 0–50 балів
Оцінює: рівень загальної самооцінки
Інтерпритація:

0–25 балів – Свідчить про невпевненість у собі, залежність від чужої думки, підвищену вразливість до поразок, схильність до самообвинувачень. Така самооцінка знижує здатність до адаптації в нових змагальних умовах.

26–35 балів – Спортсмен переважно впевнений, але має певні сумніви у власних силах, особливо в стресових ситуаціях. Адаптація можлива, але потребує підтримки (тренера, психолога, команди).

36–50 балів – Позитивне ставлення до себе, впевненість у власних здібностях, стійкість до невдач. Така самооцінка є захисним фактором адаптації до нової вікової категорії та високої конкуренції.

Інструкція:
Прочитайте кожне твердження та виберіть, чи стосується воно вас зазвичай.
Твердження:

1. Я схильний робити те, що очікують інші.
2. Я думаю, що більшість людей подобаються мені.
3. Я бажав би бути кимось іншим.
4. У мене є кілька добрих якостей.
5. У мене мало друзів.
6. Я часто почуваюся марним.
7. Я можу робити речі так само добре, як більшість інших.
8. Я часто почуваюся самотнім.
9. Я вважаю, що заслуговую на любов і повагу.
10. Я часто не справляюся з тим, що повинен зробити.
11. Я гордий бути собою.
12. Я боюся того, що подумають інші.
13. Я вважаю, що я хороша людина.
14. Іноді мені здається, що я ні на що не здатен.
15. Я впевнений у собі.
16. Мені хотілося б бути щасливішим.

17.Я часто відчуваю себе не на своєму місці.

18.Я думаю, що добре виглядаю.

19.Я часто переживаю через помилки, які роблю.

20.Мені здається, що я не такий гарний, як інші.

21.Я пишаюся тим, ким є.

22.Я почуваюся незручно серед інших.

23.Я вважаю, що я розумний(а).

24.Я часто бажаю, щоб міг почати все спочатку.

25.Мені здається, що в мене більше недоліків, ніж у інших.

26.Я рідко сумніваюся в собі.

27.Я часто розчаровую себе.

28.Я здатен(на) приймати хороші рішення.

29.Я не вважаю себе таким(ою), як треба.

30.Я люблю себе.

31.Я відчуваю, що мене не розуміють.

32.Я ціную себе як особистість.

33.Я часто сумніваюся у власних здібностях.

34.Я вважаю, що маю сильний характер.

35.Я часто бажаю бути більш популярним(ою).

36.Я приймаю себе таким(ою), яким(якою) є.

37.Я часто почуваюсь пригніченим(ою).

38.Я знаю, що заслуговую на щастя.

39.Я часто соромлюсь себе.

40.Я вважаю, що добре справляюся з проблемами.

41.Іноді я ненавиджу себе.

42.Я почуваюся впевнено у більшості ситуацій.

43. Мене легко образити.
44. Я думаю, що я відповідальний(а).
45. Я часто бажаю бути кимось іншим.
46. Я маю достатньо причин бути задоволеним собою.
47. Мене часто мучать негативні думки про себе.
48. Я добре ставлюсь до себе.
49. Я часто почуваюся розгублено.
50. Я відчуваю себе гідним(ою) поваги.

Додаток Є

Digital Stressors Scale (DSS) – для визначення стресостійкості

Кількість тверджень: 25

Формат відповіді: 5-бальна шкала Лайкерта:

- 0 — зовсім не відповідає
- 1 — рідко
- 2 — іноді
- 3 — часто
- 4 — повністю відповідає

Ключ: 0–100 балів

Оцінює: рівень психологічної стресостійкості / резилієнтності

Інтерпритація:

0–49 балів – Свідчить про низьку здатність справлятися зі стресом, повільне відновлення після поразок, труднощі в адаптації до змін. У спортсмена можуть виникати емоційні зриви, зниження мотивації після невдач.

50–74 бали – Помірна стресостійкість: спортсмен здатен впоратись із більшістю ситуацій, але за наявності сильного тиску можливі збої. Рекомендована тренування стрес-менеджменту та розвиток психологічної витривалості.

75–100 балів – Спортсмен швидко відновлюється після поразок, гнучкий, саморегульований, адаптивний, що є ключовою перевагою у перехідний період до U21. Такі спортсмени демонструють високу емоційну стабільність та внутрішню силу.

Інструкція:
Оцініть, наскільки кожне з наведених тверджень відповідає вашому звичному способу поведінки, думок або реакцій у складних життєвих ситуаціях.
Твердження:

1. Я здатен адаптуватися, коли відбуваються зміни.
2. Я можу справлятися з чим завгодно, що трапляється в моєму житті.
3. Я можу побачити гумор у складних ситуаціях.
4. У складні моменти я намагаюсь розв’язати проблему, а не здаватися.
5. Мене підтримують близькі люди.
6. Я намагаюсь подивитись на складну ситуацію як на можливість.
7. Я маю сильне відчуття цілі у житті.
8. Я відновлююсь навіть після дуже складного досвіду.
9. Я вірю, що труднощі можна подолати.
10. Я швидко пристосовуюсь до нових умов.
11. Навіть у складні часи я зберігаю віру в себе.
12. У мене є навички для вирішення більшості проблем.
13. Я намагаюся зберігати ясність мислення під тиском.

14. Я сприймаю себе як людину з високою внутрішньою силою.

15. Я зберігаю позитивне ставлення навіть у складних обставинах.

16. Мені вдається тримати емоції під контролем у стресі.

17. Я здатен просити про допомогу, коли це потрібно.

18. Я знаю, що можу витримати багато.

19. Я довіряю своїм рішенням навіть під тиском.

20. Я дію зосереджено, навіть коли відчуваю страх.

21. Я вмію використовувати попередній досвід для вирішення нових труднощів.

22. Я легко переходжу до дії, коли стикаюся з проблемами.

23. Я можу спиратися на свої переконання у складних ситуаціях.

24. Я не здаюся, навіть коли ситуація дуже важка.

25. Я здатен зберігати надію, навіть коли здається, що все втрачено.

Додаток Ж

Метод експертної оцінки

№	Критерій	Опис	Шкала
1	**Психологічна готовність до змагань**	Наскільки спортсмен зберігає впевненість і зібраність у поєдинках з досвідченішими суперниками	1 – дуже низька, 5 – дуже висока
2	**Стабільність спортивних результатів**	Чи утримує (чи покращує) свої результати після переходу	1 – значне падіння, 5 – покращення
3	**Стресостійкість**	Як спортсмен справляється з поразками, пресингом, суддівськими помилками	1 – ламається, 5 – витримує
4	**Мотивація і настанова на розвиток**	Чи спортсмен прагне вдосконалюватись у новій категорії	1 – пасивність, 5 – висока мотивація
5	**Впевненість у собі**	Як часто проявляє ініціативу, не здається, бореться до кінця	1 – невпевненість, 5 – впевненість