

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

МАСНИЙ Назарій Ігорович

«ПСИХОЛОГІЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ»

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент
групи ФКСм-21
Назарій МАСНИЙ

Науковий керівник:
к. пед. н., доцент
Роман ГАХ

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«___» _____ 2025 р.
В.о. завідувача кафедри:
Безпалова Н. М.

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	7
1.1. Емоційні стани в спортивній діяльності: сутність, класифікація та роль у змагальній діяльності футболістів.....	7
1.2. Психологічна саморегуляція емоційних станів спортсменів: теоретичні підходи, механізми та структура.....	10
1.3. Фактори, умови та специфіка саморегуляції емоційних станів у кваліфікованих футболістів.....	14
Висновки до розділу 1.....	18
Розділ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1. Методи дослідження.....	23
2.2. Організація дослідження.....	25
Розділ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ТА АНАЛІЗ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	28
3.1. Характеристика вихідного рівня саморегуляції емоційних станів кваліфікованих футболістів.....	28
3.2. Впровадження та зміст програми психологічної саморегуляції емоційних станів у тренувально-змагальній діяльності.....	31
3.3. Оцінка ефективності програми саморегуляції та практичні рекомендації для тренерів і футболістів.....	34
Висновки до розділу 3.....	38
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний футбол є одним з найдинамічніших і найнапруженіших видом спорту, де результат значною мірою визначається не лише рівнем рухової, технічної та тактичної підготовленості спортсменів, а й здатністю ефективно керувати власними емоційними станами в умовах високої відповідальності, невизначеності результату та постійного тиску з боку суперників. Змагальна діяльність кваліфікованих футболістів пов'язана з частими ситуаціями ризику, конфронтації, швидкої зміни ігрових епізодів, що супроводжується значними коливаннями емоційного фону – від піднесення і впевненості до тривоги, роздратування й емоційного виснаження. У таких умовах психологія саморегуляції емоційних станів стає ключовим ресурсом збереження і підвищення спортивної результативності, забезпечення стійкості до стресу та підтримання оптимальної боєздатності команди протягом усього змагального циклу.

Проблематика емоційних станів та їх регуляції традиційно посідає важливе місце у сучасній психології спорту. У вітчизняних дослідженнях приділяється увага психодіагностиці психофізіологічних станів спортсменів, прогнозуванню рівня емоційної напруженості, здатності до самоконтролю й емоційної стійкості у різних умовах спортивної діяльності (Г.В. Коробейніков, Р.В. Гах та ін.).

Окремі автори зосереджуються на теоретичних аспектах емоційної саморегуляції та її ролі у формуванні стресостійкості й адаптаційних можливостей особистості (Л.В. Кротчак, В.В. Найчук).

Поряд із цим в українському науковому просторі розвиваються підходи, пов'язані з використанням моделей ментальної й емоційної саморегуляції у спорті, зокрема концепція самотренерства як засобу зниження тривожності, суб'єктивного стресу та підвищення рефлексивності спортсменів (О.А. Черепехіна та співавт.).

Досліджуються також стилі саморегуляції юних спортсменів, що безпосередньо пов'язуються зі здатністю керувати власними психоемоційними станами за допомогою самодисципліни, уявних образів, аутотренінгу та

дихальних технік (І. Попович та ін.).

У зарубіжній психології спорту проблема емоційної саморегуляції розглядається як один із центральних чинників успішності виступів. Зокрема, в роботах С. Robazza та співавторів показано, що здатність спортсменів регулювати індивідуальні зони оптимального функціонування (IZOF) й цілеспрямовано впливати на інтенсивність емоційних переживань є вирішальною для стабільності результатів і профілактики дезорганізуючого впливу емоцій на діяльність.

У більш нових дослідженнях наголошується, що ефективна емоційна регуляція дозволяє спортсменам краще справлятися зі стресом, підтримувати необхідний рівень активації й зберігати високий рівень добробуту в умовах тривалого тренувально-змагального навантаження.

Сучасні інтегративні моделі саморегуляції у спорті (А.Т. Latinjak та ін.) підкреслюють єдність регуляції емоцій, мотивації, уваги та поведінки, що створює підґрунтя для розробки комплексних психорегуляційних програм для спортсменів різної кваліфікації.

Узагальнення даних міжнародних оглядів з проблеми емоційної саморегуляції у спорті й перформансі свідчить про широке використання в спортивній практиці різноманітних технік саморегуляції – від дихальної й м'язової релаксації до когнітивної переоцінки та візуалізації, – однак підкреслює необхідність адаптації цих методик до специфіки конкретних видів спорту.

Попри наявність значної кількості праць, присвячених загальним питанням психології спорту, стресостійкості спортсменів, регуляції емоційного стану в екстремальних умовах, недостатньо вивченою залишається специфіка саморегуляції емоційних станів саме кваліфікованих футболістів. Командний характер футбольної діяльності, багатофакторність впливу емоційних чинників (вимоги тренера і вболівальників, статус змагань, мікроклімат у команді, динаміка рахунку тощо), високий рівень контактності та постійна зміна ігрових ситуацій створюють унікальний контекст для формування й прояву емоційної напруги, тривоги, агресії, фрустрації або, навпаки, впевненості й зібраності. У

цьому контексті проблема цілеспрямованого формування в футболістів навичок психологічної саморегуляції, побудови комплексних програм психорегуляційного супроводу тренувально-змагальної діяльності набуває особливої актуальності.

Актуальність обраної теми зумовлюється, з одного боку, зростанням вимог до психологічної готовності футболістів до виступів на високому рівні, а з іншого – об'єктивною потребою у створенні й науковій перевірці дієвих програм психологічної саморегуляції емоційних станів, адаптованих до специфіки футбольної діяльності та можливостей тренувального процесу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми психологічної саморегуляції емоційних станів кваліфікованих футболістів у тренувально-змагальній діяльності.

Об'єкт дослідження – тренувально-змагальна діяльність кваліфікованих футболістів.

Предмет дослідження – психологія саморегуляції емоційних станів кваліфікованих футболістів, її особливості, механізми та можливості цілеспрямованого розвитку у процесі спортивної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні засади вивчення емоційних станів і психологічної саморегуляції в спорті, уточнити сутність, структуру та чинники саморегуляції емоційних станів кваліфікованих футболістів.

2. Діагностувати вихідний рівень саморегуляції емоційних станів кваліфікованих футболістів, охарактеризувати особливості їх емоційної сфери та виявити провідні труднощі емоційної регуляції у тренувально-змагальній діяльності.

3. Розробити й експериментально перевірити ефективність програми психологічної саморегуляції емоційних станів кваліфікованих футболістів, визначити її вплив на показники емоційної сфери, саморегуляції та змагальної результативності й сформулювати практичні рекомендації для тренерів і спортсменів.

Практичне значення роботи полягає в тому, що на основі отриманих результатів може бути створено й упроваджено у тренувально-змагальний процес кваліфікованих футболістів програму психологічної саморегуляції емоційних станів, яка включає систему діагностичних, навчально-тренувальних та корекційно-розвивальних заходів. Розроблені підходи та рекомендації можуть бути використані тренерами, спортивними психологами й викладачами закладів вищої освіти спортивного профілю для підвищення ефективності психологічної підготовки спортсменів, оптимізації їх емоційних станів у відповідальних стартах, профілактики емоційного виснаження та формування навичок саморегуляції. Матеріали дослідження можуть бути також використані у процесі викладання освітніх компонентів з психології спорту, у системі підвищення кваліфікації тренерів та при розробці методичних рекомендацій щодо психолого-педагогічного супроводу підготовки спортсменів-футболістів різної кваліфікації.

Робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

1.1. Емоційні стани в спортивній діяльності: сутність, класифікація та роль у змагальній діяльності футболістів

Проблема емоційних станів посідає центральне місце в психології спорту, оскільки саме через емоції найяскравіше проявляється специфіка спортивної діяльності як діяльності напруженої, ризикової та соціально значущої. У більшості досліджень спортивна діяльність описується як така, що відзначається винятковою насиченістю сильними, часто полярними емоційними переживаннями; без емоцій спорт фактично втрачає свою привабливість і мотиваційний потенціал для спортсмена. У вітчизняних роботах підкреслюється, що саме емоційна захопленість є однією з основних умов позитивного впливу спорту на особистість, але при цьому емоційні переживання можуть як підвищувати ефективність, так і дезорганізувати діяльність спортсмена [4, 7, 36].

Поняття «емоційний стан» у психології традиційно розглядається як відносно тривалий, цілісний фон переживань, який відображає ставлення людини до значущих для неї подій та умов діяльності. На відміну від короткочасних емоційних реакцій чи афектів, емоційний стан має більшу тривалість, включає сукупність переживань, змін у когнітивній, мотиваційній та вегетативно-соматичній сферах, визначає загальний тонус поведінки. У працях, присвячених психології спорту (В.І. Воронова, Н.Л. Височіна), наголошується, що емоційні стани спортсменів необхідно розглядати в єдності з психофізіологічними показниками, оскільки вони завжди мають тілесне відображення – у зміні частоти серцевих скорочень, м'язового тону, дихання, координації, тощо [4, 7].

Класифікація емоційних станів у спорті може здійснюватися за різними

підставами: за модальністю (радість, тривога, страх, гнів, сором тощо), за знаком (позитивні й негативні), за рівнем активації (високозбуджений, помірний, низькозбуджений стан), за тривалістю (оперативні, ситуативні, фонові стани), а також за їх функціональним значенням для діяльності (стенічні – такі, що мобілізують ресурси, й астенічні – такі, що пригнічують активність). Українські дослідники психоемоційних станів спортсменів звертають увагу на те, що навіть негативно забарвлені стани, як-от гнів чи спортивна агресивність, можуть мати конструктивний характер за умови контролю та спрямованості у площину досягнення змагальної мети, тоді як позитивні емоції, пов'язані з передчасним почуттям успіху, іноді знижують рівень мобілізації [5, 24].

У зарубіжній психології спорту значний вплив на розуміння емоційних станів спортсменів має модель індивідуальних зон оптимального функціонування (IZOF), запропонована Ю.Ханінім і розвинена в роботах К.Робадци та співавторів. Ця модель виходить із того, що для кожного спортсмена існує індивідуально неповторна комбінація емоцій за інтенсивністю й модальністю, у межах якої демонструється найвищий рівень виконання. Емоційні стани, що виходять за межі такої зони (як надмірно негативні, так і надмірно «приємні»), пов'язані зі зниженням результативності, помилками в прийнятті рішень, втратою тактичної гнучкості [56].

Як підкреслюють І. Головач та Н. Гнутова «психологічна підготовка є важливою складовою спортивної майстерності футболістів, оскільки впливає на їхню емоційну стійкість, здатність до дій у стресових ситуаціях та змагальну ефективність» [12].

У сучасних оглядах підкреслюється, що емоції у спорті мають як суб'єктивний, так і соціально-поведінковий вимір: вони не лише переживаються атлетом «всередині», а й активно виражаються в комунікації з партнерами, тренером, судьями, вболівальниками, впливаючи на мікроклімат команди та хід змагання [51].

Це набуває особливої ваги у футболі, де колективна взаємодія, згуртованість і довіра стають умовою реалізації тактичних задумів. Спільні

позитивні емоційні стани (піднесення, віра в успіх, відчуття єдності) часто пов'язані з феноменом «психологічного моменту», коли команда переходить у наступ і досягає переваги. Натомість стани розчарування, фрустрації, взаємних претензій швидко призводять до руйнування ігрових зв'язків і втрати контролю над ситуацією.

У футболі спектр емоційних станів особливо широкий: передстартова тривога, емоційна напруга в ситуації відповідального матчу, почуття злості після пропущеного гола, страх помилки чи травми, ейфорія після вдалих дій, відчуття провини перед партнерами після помилки. Дослідження психоемоційних станів кваліфікованих футболістів показують, що вони часто мають підвищений рівень особистісної тривожності на тлі порівняно сприятливих показників ситуативного самопочуття та настрою, що пов'язано не лише з високою конкуренцією у спорті, а й із зовнішніми соціальними факторами (зокрема, впливом воєнних подій в Україні) [53].

Важливо, що емоційні стани футболістів мають чіткі фазові особливості в межах змагального циклу. Перед початком матчу домінують очікування, тривога, мобілізаційне хвилювання; у ході гри ці стани змінюються залежно від рахунку, дій суперника, суддівських рішень, реакції трибун. У післяматчевий період на перший план виходять емоції задоволення, розчарування, провини чи полегшення, які можуть або сприяти конструктивному аналізу гри, або закріплювати дезадаптивні форми реагування. Українські автори, що досліджують психологічну підготовку футболістів, підкреслюють важливість цілеспрямованого впливу на передстартові стани з метою уникнення як «передстартової лихоманки», так і «передстартової апатії», оскільки обидві крайності однаково негативно позначаються на точності рухів і тактичному мисленні [15, 53].

Емоційні стани прямо пов'язані з якістю прийняття рішень на футбольному полі. Підвищена тривога, страх помилки, надмірне емоційне напруження можуть звужувати поле зору, погіршувати селективність і стійкість уваги, сповільнювати аналіз ігрової ситуації. Навпаки, стан упевненості,

оптимального збудження та внутрішньої зібраності сприяє швидкому зчитуванню простору, своєчасному прогнозуванню дій суперника, креативному прийняттю рішень. Дослідження психофізіологічних станів елітних спортсменів показують, що дезадаптивні емоційні стани пов'язані з нестабільністю роботи функціональних систем, порушенням регуляції, зростанням суб'єктивного дискомфорту, тоді як оптимальні емоційні стани забезпечують економну й ефективну організацію діяльності [8].

Усе це дозволяє розглядати емоційні стани кваліфікованих футболістів як ключову ланку, що поєднує об'єктивні вимоги змагальної ситуації із внутрішніми ресурсами спортсмена. Вони не є лише «фоном» діяльності, а виступають активним регулятором поведінки, який, залежно від характеру й наповнення, або підсилює реалізацію техніко-тактичного потенціалу, або створює додаткові бар'єри на шляху до високого результату. Саме тому вивчення сутності, структури та ролі емоційних станів у змагальній діяльності футболістів постає необхідною передумовою для подальшого аналізу механізмів їх психологічної саморегуляції.

1.2. Психологічна саморегуляція емоційних станів спортсменів: теоретичні підходи, механізми та структура

Поняття саморегуляції в сучасній психології трактується як внутрішній, свідомо керований процес, за допомогою якого людина організовує, підтримує та змінює власні психічні стани й поведінку відповідно до вимог ситуації та особистісно значущих цілей. У загально психологічних підходах (А. Бандура, Ч. Карвер, М. Шейер) саморегуляція розуміється як циклічний процес, що включає постановку цілей, моніторинг поточного стану, порівняння його з еталонними уявленнями та корекцію дій. У сфері емоцій цей процес стосується того, які емоції людина переживає, коли вони виникають, якої інтенсивності досягають і як проявляються у зовнішній поведінці [48].

С. Войтенко, М. Перепелиця, О. Перепелиця та Б. Феняк наголошують, що

«педагогічна технологія підвищення стресостійкості футболістів повинна включати комплекс взаємопов'язаних психолого-педагогічних і організаційно-методичних процедур, методів і засобів, що використовуються послідовно для досягнення цілей у спільній спортивній діяльності тренера та спортсмена» [27, с. 81].

У фундаментальних роботах Дж. Гросса емоційна саморегуляція описується в межах процесуальної моделі, яка виділяє п'ять основних «точок прикладання» регуляторних зусиль: вибір ситуації, модифікацію ситуації, розподіл уваги, когнітивну інтерпретацію подій і модифікацію емоційної відповіді [50].

На цій основі розрізняють стратегії, спрямовані на попереднє формування емоцій (антецедент-фокусовані, як-от когнітивна переоцінка), та стратегії, спрямовані на зміну вже сформованої емоційної реакції (response-focused, наприклад емоційне пригнічення). Ця модель є важливою теоретичною передумовою для побудови спортивних програм емоційної саморегуляції, оскільки дозволяє чітко окреслити, на якому етапі і якими засобами доцільно впливати на емоційний процес.

Як наголошує Р. Гах «психічна саморегуляція, в той же час, як інструмент досягнення спортивних результатів об'єднує всі зазначені механізми, формуючи здатність керувати поведінкою, підтримувати концентрацію та витримувати змагальне напруження. Високий рівень саморегуляції в даному випадку виступає індикатором поєднання та синергізму фізичних і психологічних ресурсів для досягнення максимально можливих результатів у спорті та спортивній діяльності» [10, с. 1154].

У спорті концепт саморегуляції емоцій інтегрується з ширшим уявленням про психологічну підготовку, у якій емоційний, когнітивний, мотиваційний та вольовий компоненти розглядаються як взаємопов'язані. У відомому підручнику Р. Вайнберга та Д. Гоулда наголошується, що успішність спортивної діяльності значною мірою залежить від володіння психологічними навичками – умінням підтримувати оптимальний рівень збудження, управляти тривожністю,

спрямовувати та утримувати увагу, використовувати уявні образи та самонакази, формувати внутрішню впевненість [57].

Ці навички фактично становлять прикладний вимір саморегуляції, що реалізується як через сформовані техніки, так і через усвідомлені стратегії мислення.

Важливий вклад у розуміння саморегуляції в спорті зроблено в межах IZOF-підходу. К. Робадца, М. Пелліцарі та Ю. Ханін показали, що індивідуалізовані програми саморегуляції, які поєднують різні модальності впливу (дихальні вправи, м'язову релаксацію, когнітивну переоцінку, уявні образи, самонакази), дозволяють спортсмену підтримувати емоції в межах «власної» зони оптимального функціонування й, таким чином, підвищувати стабільність спортивних результатів [56].

Саморегуляція тут розглядається не як одноразовий акт, а як процес постійного налаштування психобіосоціального стану спортсмена до вимог змагальної ситуації.

У новітніх дослідженнях А. Латіньяка саморегуляція у спорті описується як інтегративна система, що поєднує управління емоціями, мотивацією, увагою й поведінкою спортсмена. Запропонована ним інтегративна модель саморегуляції розглядає когнітивні стратегії (зміна інтерпретації ситуації, планування дій), емоційні стратегії (усвідомлення й прийняття емоцій, їх переоцінка), поведінкові стратегії (регулювання темпу, ритму, стилю гри) й тілесні стратегії (дихання, релаксація) як взаємопов'язані компоненти єдиного процесу [54].

Окремим напрямом є дослідження саморегуляційної ролі внутрішнього мовлення та самонастанов спортсменів. Дослідження саморегуляційного саморозмовляння у змагальній діяльності показують, що спонтанні та цілеспрямовані самонакази тісно пов'язані зі спектром переживаних емоцій, а спеціально організована робота із саморозмовлянням дозволяє змінювати емоційну реакцію спортсмена, знижувати дезорганізуючу тривогу, підвищувати впевненість і мотивацію до боротьби до кінця [49].

Українська дослідниця психофізіологічних станів спортсменів Я. Пугач підкреслює, що саморегуляція емоційних станів у спорті повинна розглядатися у тісному зв'язку з фізіологічними адаптаційними механізмами, оскільки зміни емоційного стану неминуче відображаються в роботі серцево-судинної, дихальної та сенсорних систем, які забезпечують готовність організму до екстремальних навантажень [35].

Робота демонструє, що здатність спортсмена підтримувати емоційний стан у межах функціонального оптимуму пов'язана з більш економною, стабільною реакцією регуляторних систем організму.

Структурно психологічну саморегуляцію емоційних станів спортсменів доцільно розуміти як комплекс взаємопов'язаних компонентів. Мотиваційний компонент задає смислове підґрунтя регуляції: спортсмен готовий докладати зусиль для управління власним станом заради досягнення спортивної мети. Когнітивний компонент забезпечує усвідомлення власних емоцій, їх причин та наслідків, а також володіння знаннями про способи їх зміни. Емоційний компонент пов'язаний зі здатністю приймати власні переживання, толерувати напругу, не вдаючись до дезадаптивного уникнення чи придушення. Вольовий компонент проявляється у здатності свідомо застосовувати техніки саморегуляції навіть у ситуаціях втоми, тиску часу та сильного стресу. Нарешті, поведінковий і психофізіологічний компоненти відображають реалізацію саморегуляційних стратегій у конкретних діях – від зміни дихання й м'язового тону до корекції ігрового стилю та взаємодії з партнерами [10, 34].

У практиці спорту ці компоненти найчастіше втілюються через програми психологічних тренінгів і психорегуляційних занять, що включають опанування технік дихальної та м'язової релаксації, візуалізації, аутотренінгу, когнітивної переоцінки, позитивного самонавіювання, а також розвиток рефлексивності, емоційної грамотності, навичок розпізнавання й усвідомлення власних станів. Українські праці з психології спорту підкреслюють, що формування таких навичок має здійснюватися системно, у логіці загальної та спеціальної психологічної підготовки спортсменів, а не епізодично, у вигляді разових

консультацій [3, 11, 19].

Таким чином, психологічна саморегуляція емоційних станів спортсменів постає як багатовимірний конструкт, що поєднує загально психологічні механізми регуляції емоцій із специфічними вимогами спортивної діяльності. Для кваліфікованих футболістів це означає здатність у реальному часі помічати зміни власного емоційного стану, пов'язувати їх із перебігом гри та тактичними завданнями й оперативно застосовувати індивідуально підібрані психорегуляційні прийоми, підтримуючи оптимальний рівень активації, впевненості й концентрації. Ця думка підтверджується у праці В. Тищенка, який зазначає, що «у сучасному футболі, де на перший план виходять швидкість прийняття рішень, адаптивність до динамічних змін та стійкість до психологічного навантаження, нейротехнології стають вагомим інструментом комплексної підготовки гравців» [34, с. 142].

1.3. Фактори, умови та специфіка саморегуляції емоційних станів у кваліфікованих футболістів

Футбол як командний, контактний, динамічний вид спорту створює надзвичайно складний фон для формування та прояву емоційних станів, а також для реалізації саморегуляційних механізмів. Його специфіка полягає в поєднанні тривалого ігрового часу, високої інтенсивності рухової діяльності, постійної зміни ігрових епізодів, жорсткого фізичного контакту, впливу зовнішніх чинників (погодні умови, поле, суддівство, підтримка або тиск трибун) і дуже високої соціальної значущості результату. О. Шинкарук наголошує, що «насичений спортивний календар змагань, щільність спортивних результатів, розширення географії країн-фіналістів змагань висувують високі вимоги до підготовки спортсменів у різних видах спорту» [45, с. 47]. Усе це робить ситуацію змагання в футболі особливо насиченою емоційними тригерами, які вимагають від гравця стійкої здатності до саморегуляції.

На рівні індивідуально-психологічних факторів саморегуляцію емоційних

станів футболіста зумовлюють темперамент, особистісні риси, рівень емоційного інтелекту, стилі подолання стресу, мотиваційні орієнтації. Дослідження емоційних навичок і емоційного контролю спортсменів свідчать, що спортсмени з вищим рівнем емоційної компетентності краще розуміють власні переживання й переживання інших, більш гнучко використовують стратегії регуляції емоцій, рідше демонструють дезорганізуючі реакції у стресових і конфліктних ситуаціях, мають вищу стабільність виступів [46].

Для футболіста це означає, що особистісні якості – впевненість у собі, цілеспрямованість, толерантність до невизначеності, готовність брати на себе відповідальність у вирішальні моменти – є водночас ресурсом саморегуляції та її результатом.

Значну роль відіграє мотиваційна сфера. Переважання мотиву досягнення успіху над мотивом уникнення невдачі пов'язане з більш конструктивними формами емоційної реакції: за такої направленості футболіст у стресовій ситуації сприймає виклики як можливість проявити свою майстерність, а не як загрозу самооцінці. Українські дослідження психічної готовності спортсменів до змагань показують, що високий рівень стресостійкості, оптимальний рівень емоційного збудження, тверда впевненість у власних силах і прагнення боротися до кінця є ключовими умовами ефективної саморегуляції в екстремальних умовах змагальної боротьби [14, 28].

Другу велику групу чинників становлять соціально-психологічні умови функціонування футболіста: стиль взаємодії з тренером, психологічний клімат у команді, характер взаємодії з партнерами, підтримка або тиск з боку вболівальників, медіа, клубного керівництва. У сучасних підходах до психології спорту підкреслюється, що тренер, який уміє поєднувати високі вимоги з емоційною підтримкою, створює умови для формування в спортсменів внутрішньої впевненості й віри в власні можливості; навпаки, авторитарний, критичний стиль підвищує рівень тривожності та страху помилки [34].

У футболі, де помилка окремого гравця може мати негайні наслідки для результату матчу, емоційна атмосфера в команді й характер зворотного зв'язку з

боку тренера безпосередньо впливають на здатність футболістів зберігати самовладання в критичні моменти.

Особливим фактором є структура й інтенсивність тренувально-змагального навантаження. Щільний календар матчів, тривалі поїздки, зміна часових поясів, необхідність постійно демонструвати стабільно високий результат створюють хронічний стрес, який виснажує адаптаційні й саморегуляційні ресурси. Результати досліджень психофізіологічних станів елітних спортсменів свідчать, що тривала дія стресогенних чинників (у тому числі й пов'язаних із воєнними подіями, соціальною нестабільністю) веде до підвищення рівня тривожності, змін у роботі функціональних систем організму, появи суб'єктивного відчуття емоційного виснаження [20, 29].

За таких умов ефективна саморегуляція стає не лише питанням моментальної «психологічної готовності», а й питанням довготривалої підтримки психічного здоров'я спортсмена.

Стосовно безпосередньо футболу показово, що моніторинг психоемоційних станів кваліфікованих футболістів упродовж річного циклу підготовки демонструє певну парадоксальність: попри непогані середні показники самопочуття, настрою й активності, значна частина гравців має підвищений рівень особистісної тривожності й різний рівень стресостійкості [15, 18].

Це означає, що за зовнішньою «нормальністю» стану може приховуватися внутрішня напруга, пов'язана з переживанням воєнних подій, конкуренцією в команді, невизначеністю майбутнього. У таких умовах програми психологічної саморегуляції повинні включати не лише підготовку до окремих матчів, а й системну роботу з розвитком життестійкості, резильєнтності, емоційної грамотності футболістів.

Важливо враховувати й ігрову специфіку окремих амплуа. Наприклад, воротар частіше перебуває в ситуаціях, коли його помилка негайно призводить до пропущеного гола; це підвищує емоційне навантаження й вимагає особливо розвинених навичок саморегуляції – здатності швидко відновлювати впевненість

після невдачі, не «залипати» на попередньому епізоді. Центральні захисники часто працюють в умовах постійного фізичного й психологічного контакту з суперником, що підсилює ризик виникнення агресії та імпульсивних реакцій. Атакувальні гравці, навпаки, більшою мірою стикаються з необхідністю зберігати креативність і сміливість прийняття рішень попри можливі невдачі й критику. Хоча ці відмінності рідко виокремлюються в емпіричних дослідженнях, у практиці тренерської роботи вони важливі для індивідуалізації програм саморегуляції [27, 28].

На специфіку саморегуляції впливають також стадія кар'єри та рівень кваліфікації футболіста. Молоді гравці, які лише входять до складу професійних команд, частіше переживають високий рівень тривоги, пов'язаної з необхідністю довести свою конкурентоспроможність, страхом не виправдати очікувань тренера й уболівальників. Досвідчені футболісти зазвичай володіють більшим арсеналом саморегуляційних стратегій, але можуть стикатися з іншими проблемами – втому від тривалого перебування під тиском результату, страхом травм, пов'язаним із завершенням кар'єри. У цьому контексті саморегуляція виступає не лише засобом підвищення поточного результату, а й механізмом збереження професійного довголіття [16, 19].

Фактором, який задає рамки й можливості для формування навичок саморегуляції, є організація психологічного супроводу у клубі. Там, де в структурі підготовки передбачена системна робота спортивного психолога, психорегуляційні техніки інтегруються в тренувальний процес: застосовуються як на етапі загальної психологічної підготовки (формування базових емоційних навичок), так і на етапі спеціальної підготовки до конкретних матчів. Де такий супровід відсутній, саморегуляція часто залишається справою індивідуального досвіду окремих гравців і тренерів, що робить її спорадичною й нерівномірною. Українські дослідження психологічної підготовки футболістів наголошують, що підвищення стійкості до стресу, навчання прийомам самоконтролю та саморегуляції психоемоційних станів має входити до пріоритетних завдань системи підготовки, а не сприйматися як факультативний компонент [23, 26].

Особливі умови сучасного українського футболу, пов'язані з війною, вимушеним переміщенням команд, загальною соціальною напругою, посилюють значущість психологічних ресурсів і здатності до саморегуляції. Дослідження психофізіологічного стану спортсменів після критичних життєвих подій свідчать, що адекватні програми психологічної підтримки та розвитку саморегуляції можуть істотно зменшувати негативні наслідки стресу, підтримувати функціональну готовність та психологічне благополуччя атлетів [15].

У контексті кваліфікованих футболістів це означає потребу не лише в стандартних психорегуляційних тренінгах, а й у більш глибоких програмах, спрямованих на розвиток життєстійкості, відновлення почуття безпеки, формування стратегії конструктивного подолання невизначеності.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що специфіка саморегуляції емоційних станів у кваліфікованих футболістів зумовлена поєднанням індивідуально-психологічних особливостей, соціально-психологічних умов функціонування в команді, організації тренувально-змагального процесу та ширшого соціального контексту. Ефективна саморегуляція в цих умовах передбачає не лише володіння окремими техніками, а й сформованість комплексної системи психологічних навичок, що дозволяють футболісту зберігати внутрішню рівновагу, конструктивно використовувати емоційний ресурс і реалізовувати свій спортивний потенціал навіть у найскладніших ситуаціях. Саме ці положення стають теоретичною основою для розробки й впровадження спеціальної програми психологічної саморегуляції, яка розглядатиметься й перевірятиметься в наступних розділах магістерської роботи.

Висновки до розділу 1

У першому розділі магістерської роботи теоретично обґрунтовано психологічні засади вивчення саморегуляції емоційних станів кваліфікованих футболістів, що дозволило розкрити зміст ключових понять, окреслити

структурні й функціональні особливості емоційних станів у спорті та специфіку їх саморегуляції в умовах сучасного футболу. Аналіз наукових джерел показав, що емоційні стани є невід'ємною складовою спортивної діяльності, оскільки через них проявляється суб'єктивне ставлення спортсмена до тренувально-змагальних ситуацій, до власних результатів, до партнерів і суперників. Вони визначають загальний психічний фон, на якому реалізуються техніко-тактичні дії, приймаються рішення, формується мотивація до продовження боротьби.

Емоційний стан розглянуто як відносно тривалий, цілісний комплекс переживань, змін у когнітивній, мотиваційній і вегетативно-соматичній сферах, який відрізняється від короткочасних емоційних реакцій та афектів більшою тривалістю, глибиною й системністю впливу на діяльність. Узагальнення вітчизняних і зарубіжних досліджень дає підстави стверджувати, що емоційні стани спортсменів одночасно виконують мобілізуючу й дезорганізуючу функції, а їхній вплив на результат залежить від модальності, знаку, інтенсивності та відповідності вимогам конкретної змагальної ситуації.

Аналіз теоретичних моделей емоційних станів у спорті, зокрема концепції індивідуальних зон оптимального функціонування (IZOF), засвідчив, що для кожного спортсмена існує індивідуально специфічний діапазон емоційних станів, у межах якого забезпечується найвища результативність. Вихід емоційних переживань за межі цієї зони, як у бік надмірної тривоги чи страху, так і в бік надмірної ейфорії та розслабленості, пов'язаний зі зростанням кількості тактичних помилок, зниженням уважності, порушенням координації та дезорганізацією ігрової діяльності. Це особливо помітно у футболі, де якість прийняття рішень і швидкість реагування на зміну ігрових ситуацій є критично важливими для результату.

Розкрито поняття психологічної саморегуляції емоційних станів спортсменів та наведено основні підходи до його розуміння. Загальнопсихологічні моделі (соціально-когнітивний підхід А. Бандури, процесуальна модель емоційної регуляції Дж. Гросса, теорія саморегуляції цілей Ч. Карвера і М. Шейєра) дозволили показати, що саморегуляція є циклічним

процесом, який включає постановку цілей, моніторинг власного стану, зіставлення його з бажаним «еталоном» і корекцію поведінки та внутрішніх процесів. У контексті емоційної регуляції це означає, що спортсмен, який володіє навичками саморегуляції, здатен усвідомлювати власні переживання, розуміти причини їх виникнення й цілеспрямовано впливати на їхній перебіг за допомогою когнітивних, поведінкових та тілесно орієнтованих стратегій.

Визначено, що у спорті психологічна саморегуляція емоційних станів інтегрується з ширшою системою психологічної підготовки, у якій поєднуються емоційний, мотиваційний, когнітивний, вольовий і поведінковий компоненти. У працях Р. Вайнберга, Д. Гоулда, Ю. Ханіна, К. Робадци, А. Латіньяка та інших дослідників переконливо показано, що володіння комплексом психологічних навичок – умінням керувати рівнем збудження та тривоги, спрямовувати увагу, використовувати візуалізацію, самонакази, техніки релаксації та позитивної переоцінки – є необхідною умовою стабільного виступу спортсменів високої кваліфікації. Українські автори наголошують на необхідності інтеграції таких навичок у систему багаторічної підготовки, підкреслюючи їх зв'язок із рівнем стресостійкості, адаптаційними можливостями організму та психічним здоров'ям спортсменів.

Структурний аналіз саморегуляції емоційних станів дозволив виокремити низку взаємопов'язаних компонентів. Мотиваційний компонент забезпечує готовність спортсмена докладати зусиль для управління власними станами заради досягнення змагальних цілей. Когнітивний компонент пов'язаний з усвідомленням і розумінням власних емоцій, знанням прийомів їх зміни. Емоційний компонент передбачає здатність приймати широкий спектр переживань, не «ламаючись» під їх тиском, а використовуючи їх як джерело мобілізації. Вольовий компонент відображає здатність застосовувати психорегуляційні стратегії навіть в умовах втоми, дефіциту часу та сильного стресу. Поведінковий і психофізіологічний компоненти відбивають зовнішні прояви саморегуляції – зміну манери гри, темпу, дихання, м'язового тону, характеру взаємодії з партнерами. Саме сукупність цих компонентів дозволяє

говорити про саморегуляцію як про цілісну систему, а не набір окремих прийомів.

Проаналізовано фактори, умови та специфіку саморегуляції емоційних станів у кваліфікованих футболістів. Установлено, що на здатність футболіста до саморегуляції впливають як індивідуально-психологічні особливості (темперамент, риси особистості, емоційний інтелект, мотиваційні орієнтації, стилі подолання стресу), так і соціально-психологічні умови його функціонування (стиль взаємодії тренера з командою, психологічний клімат у колективі, характер підтримки з боку вболівальників, специфіка комунікації з партнерами). Показано, що переважання мотивації досягнення успіху, високий рівень емоційного інтелекту, здатність до рефлексії та конструктивного аналізу помилок сприяють формуванню адаптивних стратегій емоційної саморегуляції. Натомість домінування мотиву уникнення невдач, авторитарний і надмірно критичний стиль керівництва, конфліктний мікроклімат у команді є чинниками, що підвищують рівень тривожності, страху помилки й утруднюють конструктивну саморегуляцію.

Окремо підкреслено специфічні особливості футболу як виду спорту, які ускладнюють завдання саморегуляції: тривалий ігровий час, висока інтенсивність і контактність, постійна зміна ігрових епізодів, значний зовнішній тиск з боку трибун і медіа, висока ціна помилки кожного гравця. У зв'язку з цим звернено увагу на відмінності емоційних і саморегуляційних вимог до представників різних ігрових амплуа, а також на вплив стадії спортивної кар'єри на характер емоційного реагування. Додатковий контекст для українських футболістів становлять умови воєнного часу, соціальна нестабільність, зміни у структурі змагань, що посилює загальний рівень стресу й об'єктивно підвищує вимоги до психологічних ресурсів та здатності до саморегуляції.

Результати теоретичного аналізу дають змогу зробити кілька узагальнень, важливих для подальшої побудови емпіричного дослідження. По-перше, емоційні стани кваліфікованих футболістів є ключовою ланкою, що поєднує зовнішні вимоги тренувально-змагальної діяльності з внутрішніми ресурсами

спортсмена, а отже, вони мають розглядатися не як побічний фон, а як об'єкт цілеспрямованого впливу. По-друге, психологічна саморегуляція емоційних станів постає як багатовимірний процес, що включає низку когнітивних, емоційних, вольових, поведінкових і психофізіологічних компонентів, формування яких вимагає системної, науково обґрунтованої програми психологічної підготовки. По-третє, специфіка футбольної діяльності та сучасні соціальні умови функціонування українських футболістів об'єктивно висувають підвищені вимоги до їхньої здатності до емоційної саморегуляції, що зумовлює необхідність розробки й експериментальної перевірки спеціальної програми психологічної саморегуляції емоційних станів. Саме на вирішення цих завдань спрямовано подальші розділи магістерської роботи, де буде представлено методи й організацію емпіричного дослідження та результати впровадження відповідної програми у тренувально-змагальну діяльність кваліфікованих футболістів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети та розв'язання завдань дослідження було використано комплекс методів. Усі методи підбрано так, щоб вони були доступними для використання у практиці тренера та спортивного психолога, без складних лабораторних вимірювань чи громіздких діагностичних процедур.

Застосовувалися теоретичні методи. Здійснено аналіз, узагальнення й систематизацію наукової літератури з психології спорту, проблеми емоційних станів спортсменів та їх саморегуляції, а також праць, присвячених особливостям тренувально-змагальної діяльності футболістів. Опрацювання праць вітчизняних і зарубіжних авторів дозволило уточнити зміст понять «емоційний стан», «психологічна саморегуляція», «стресостійкість», виявити основні підходи до розвитку навичок саморегуляції у спорті, а також визначити загальні принципи побудови програм психорегуляційної підготовки футболістів. Теоретичний аналіз став основою для формулювання мети, завдань, гіпотези дослідження та вибору емпіричних методів.

Основний обсяг інформації про емоційні стани та рівень саморегуляції кваліфікованих футболістів отримано за допомогою психодіагностичних методик опитувального типу. Використовувалися прості у застосуванні стандартизовані опитувальники, які широко використовують у спортивній психології. Для оцінки загального самопочуття, активності та настрою футболістів у різні періоди тренувально-змагальної діяльності застосовувався простий опитувальник типу «самопочуття-активність-настрій» (САН), який дозволяє швидко визначити загальний емоційний фон, ступінь втоми чи мобілізації спортсмена. Для вимірювання рівня тривожності використовувалася адаптована шкала, що дає змогу окремо оцінювати ситуативну тривожність (як футболіст почувається в конкретний момент – перед грою, після гри) та

особистісну тривожність (загальна схильність до тривожних переживань). Це дозволило виявити, які саме емоційні стани переважають у гравців і наскільки вони пов'язані із змагальними ситуаціями.

Для вивчення особливостей психологічної саморегуляції використовувався опитувальник, спрямований на оцінку вміння планувати власні дії, контролювати емоційні прояви, зберігати спокій у складних ігрових ситуаціях, переключати увагу після помилки, використовувати прості прийоми заспокоєння (дихання, внутрішні самонакази, короткі налаштування). Отримані за допомогою опитувальників показники дозволили кількісно описати вихідний рівень емоційного стану й саморегуляції футболістів, а також порівняти їх до та після впровадження програми психологічної саморегуляції.

Важливе місце у роботі посідало педагогічне спостереження за поведінкою футболістів під час тренувань і офіційних ігор. Спостереження здійснювалося систематично, з фіксацією найбільш типових проявів емоційних станів: реакцій на успіх і невдачу, поведінки після пропущеного гола чи власної помилки, особливостей невербальної поведінки (жести, міміка, постава), взаємодії з партнерами та тренером у стресових ситуаціях. Такий підхід дав можливість побачити, як результати опитувальників проявляються в реальних умовах гри: чи відповідає декларований рівень самоконтролю фактичній поведінці, як футболіст справляється з емоціями «тут і зараз».

Центральним емпіричним методом дослідження став педагогічний експеримент, спрямований на перевірку ефективності розробленої програми психологічної саморегуляції емоційних станів. У дослідженні було сформовано дві групи футболістів – контрольну та експериментальну. Обидві групи тренувалися в однакових умовах, за спільною тренувальною програмою свого клубу. Водночас для спортсменів експериментальної групи додатково проводилися спеціально організовані заняття з психологічної саморегуляції. Ці заняття включали ознайомлення футболістів із сутністю емоційного напруження у спорті, навчання простим прийомам самоконтролю: дихальним вправам для зниження надмірної напруги, елементарним вправам на м'язове розслаблення,

використанню коротких внутрішніх самонаказів для підтримання впевненості й концентрації, нескладним вправам на візуалізацію ігрових епізодів. Усі методики підбиралися так, щоб футболісти могли легко застосовувати їх самостійно перед матчем та під час гри. Дослідження проводилося на базі футбольного клубу «Нива» м. Тернопіль.

Психодіагностичні методики проводилися двічі: до початку впровадження програми психорегуляційних занять та після завершення формувального етапу експерименту. Це дало можливість порівняти вихідний і підсумковий рівні емоційних станів і саморегуляції як в експериментальній, так і в контрольній групі. Окрім показників за опитувальниками, при аналізі результатів враховувалися також якісні спостереження тренера й дослідника щодо поведінки футболістів у ключових іграх, реакції на стресові ситуації, здатності зберігати зібраність до фінального свистка.

Для обробки отриманих даних використовувалися методи математичної статистики. Обчислювалися середні значення показників у групах, порівнювалися результати до й після експерименту. При необхідності застосовувалися базові статистичні критерії для оцінки значущості відмінностей між контрольної та експериментальної групами, а також відмінностей у динаміці показників у межах кожної групи. Це дозволило зробити обґрунтовані висновки щодо впливу запропонованої програми психологічної саморегуляції на емоційні стани й рівень саморегуляції кваліфікованих футболістів без використання надмірно складних математичних процедур.

2.2. Організація дослідження

Дослідження психології саморегуляції емоційних станів кваліфікованих футболістів та перевірка ефективності розробленої програми психорегуляційних занять проводилися протягом 2025 року на базі футбольного клубу «Нива» Тернопіль. Вибір саме цього клубу був зумовлений тим, що його гравці мають статус кваліфікованих футболістів, беруть участь у офіційних змаганнях на

професійному рівні, що створює необхідні умови для вивчення емоційних станів у реальному тренувально-змагальному процесі.

До дослідження були залучені гравці основного складу та найближчого резерву, які на момент початку дослідження мали тренувальний стаж у футболі не менше 7-8 років, регулярно брали участь у матчах чемпіонату й кубкових змаганнях. Середній вік учасників складав орієнтовно 20-25 років, що відповідає періоду активного спортивного вдосконалення, коли вимоги до психологічної готовності й стійкості до стресу є особливо високими. До вибірки не включалися футболісти, які через травми або інші причини пропускали значну частину змагального сезону, оскільки це могло істотно вплинути на їх емоційний стан і можливість повноцінно брати участь у формувальному етапі дослідження.

Організація дослідження передбачала поетапний підхід. На констатувальному етапі, який тривав на початку календарного року (підготовчий період сезону), було проведено первинне психодіагностичне обстеження футболістів. Гравці заповнювали опитувальники, спрямовані на оцінку загального емоційного стану, рівня тривожності, особливостей саморегуляції та самоконтролю у змагальних ситуаціях. Одночасно здійснювалося педагогічне спостереження за поведінкою спортсменів під час тренувань і контрольних ігор, що дозволило доповнити тестові дані реальними прикладами прояву емоційних реакцій і стратегій їх подолання. На підставі результатів констатувального етапу було описано вихідний рівень емоційних станів і саморегуляції футболістів, виявлено основні труднощі, з якими вони стикаються у тренувально-змагальній діяльності.

Після первинного обстеження футбольний колектив був умовно поділений на контрольну та експериментальну групи. Обидві групи продовжували працювати за єдиною тренувальною програмою клубу, складеною тренерським штабом. Водночас для футболістів експериментальної групи впродовж сезону проводилися додаткові заняття з психологічної саморегуляції.

Ці заняття організовувалися 1-2 рази на тиждень у зручний для команди час: або після тренувальних сесій, або у відносно вільні дні між матчами.

Тривалість одного заняття, як правило, становила 30-40 хвилин, що дозволяло інтегрувати їх у загальний тренувальний цикл без перевантаження спортсменів. Структура занять включала коротке пояснення мети та змісту конкретного прийому, практичне відпрацювання технік (дихальні вправи, елементи м'язової релаксації, прості вправи на візуалізацію, роботу з внутрішніми самонаказами), а також коротке обговорення відчуттів футболістів. Особлива увага приділялася тому, щоб навчити гравців застосовувати ці прийоми в умовах, наближених до змагальних, – перед контрольними іграми, у перервах між таймами, після емоційно насичених епізодів.

Контрольна група в цей час працювала лише за стандартною програмою фізичної, технічної та тактичної підготовки клубу, без цілеспрямованих занять із психологічної саморегуляції, що дозволило в подальшому зіставити природну динаміку емоційних станів із результатами експериментального впливу. Тренерський штаб був поінформований про загальні завдання дослідження й сприяв організації занять, не змінюючи при цьому змісту основної тренувальної роботи.

Підсумковий етап дослідження припав на завершальну частину змагального періоду. Після реалізації повного циклу психорегуляційних занять для експериментальної групи з усіма учасниками знову було проведено психодіагностичне обстеження із застосуванням тих самих опитувальників, що й на початку року. Повторно здійснювалося й педагогічне спостереження за поведінкою футболістів під час тренувань і офіційних матчів, з фіксацією їх реакцій у стресових ситуаціях, здатності зберігати зібраність після помилок, особливостей комунікації в команді. Порівняння результатів контрольного та експериментального вимірювань дозволило визначити, чи відбулися позитивні зміни в емоційних станах і рівні саморегуляції футболістів експериментальної групи, а також чи були вони вираженіші, ніж у гравців контрольної групи.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ТА АНАЛІЗ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

3.1. Характеристика вихідного рівня саморегуляції емоційних станів кваліфікованих футболістів

Аналіз вихідних даних, отриманих на констатувальному етапі дослідження, дозволив охарактеризувати особливості емоційних станів та рівень психологічної саморегуляції кваліфікованих футболістів футбольного клубу «Нива» Тернопіль. До вибірки увійшли 24 гравці основного складу та найближчого резерву віком орієнтовно від 20 до 25 років, із тренувальним стажем не менше 7-8 років. За результатами первинного обстеження футболісти були поділені на контрольну (КГ, n=12) та експериментальну (ЕГ, n=12) групи, які за віком, ігровим досвідом та тренувально-змагальним навантаженням були максимально наближені одна до одної.

Для загальної оцінки емоційного фону на момент початку дослідження використовувався опитувальник типу «самопочуття-активність-настрій» (САН). У таблиці 1 наведено середні значення показників за шкалами САН у контрольній та експериментальній групах.

Таблиця 1

Група	Самопочуття	Активність	Настрій
КГ (n=12)	4,6 ± 0,8	4,4 ± 0,7	4,5 ± 0,9
ЕГ (n=12)	4,7 ± 0,7	4,5 ± 0,8	4,6 ± 0,8

Отримані дані свідчать, що загальний суб'єктивний стан футболістів обох груп на початку дослідження можна охарактеризувати як відносно сприятливий: середні значення за всіма шкалами коливаються в межах від 4,4 до 4,7 бала за семибальною шкалою. Це означає, що більшість гравців оцінює своє самопочуття і настрої як задовільні, без виражених ознак емоційного

виснаження чи апатії. Водночас значення не сягають високих рівнів (6-7 балів), що вказує на наявність певної втоми й напруження, характерних для підготовчого періоду та щільного змагального календаря. Різниця між групами на цьому етапі є мінімальною, що підтверджує їхню достатню однорідність за загальним емоційним станом.

Для оцінки проявів тривожності використовувалася адаптована шкала, яка дозволяє диференційовано вимірювати особистісну (як відносно стійку властивість) та ситуативну (передзмагальну) тривожність. У той самий час було застосовано опитувальник, спрямований на вивчення особливостей саморегуляції, що оцінював уміння футболістів планувати власні дії, контролювати емоційні прояви, зберігати спокій, переключати увагу й використовувати прості прийоми заспокоєння. Узагальнені результати подано в таблиці 2.

Таблиця 2

Показник	КГ	ЕГ
Особистісна тривожність (ум. од., 20-80)	48,3 ± 6,1	47,9 ± 5,9
Ситуативна тривожність (перед грою, ум. од., 20-80)	45,7 ± 5,8	46,1 ± 5,5
Загальний рівень саморегуляції (1-4 бали)	2,7 ± 0,4	2,8 ± 0,4

Середні показники особистісної тривожності в обох групах перебувають у межах помірно підвищених значень (приблизно 48 балів за шкалою від 20 до 80). Це свідчить про те, що значна частина футболістів має схильність до переживання тривоги як відносно стійкого особистісного утворення. В умовах сучасного українського футболу, що функціонує у складному соціальному контексті, зокрема на тлі воєнних подій, така підвищена тривожність може бути пов'язана не тільки з безпосередніми вимогами спорту, а й із ширшими життєвими факторами.

Показники ситуативної тривожності, виміряної безпосередньо перед відповідальними матчами, також знаходяться на рівні помірних значень (приблизно 45-46 балів). Для футболу, де передстартове хвилювання є природною складовою психологічної готовності, такі показники можна вважати

закономірними. Вони не свідчать про надмірну, дезорганізуючу тривогу, але й не вказують на повну емоційну розкутість. З огляду на концепцію індивідуальних зон оптимального функціонування, можна припустити, що для частини гравців такий рівень хвилювання є оптимальним, тоді як для інших – вже надто високим або, навпаки, недостатнім.

Показник загального рівня саморегуляції у середньому становив 2,7 бала в контрольній групі та 2,8 бала в експериментальній за чотирибальною шкалою. Це можна охарактеризувати як середній рівень сформованості навичок психологічної саморегуляції. Опитувальник показав, що більшість спортсменів декларує певне вміння заспокоювати себе в складних ситуаціях (наприклад, «глибоко вдихнути», «сказати собі щось підтримувальне»), однак ці прийоми використовуються несистемно, часто спонтанно і не завжди пов'язані з чітким усвідомленням власних емоційних станів. Частина гравців відзначала, що після грубої помилки або пропущеного гола їм складно відновити концентрацію, вони довго «прокручують» епізод у свідомості, що заважає повноцінно включатися в гру.

Педагогічне спостереження, проведене під час тренувань і контрольних ігор, підтвердило результати опитувальників і дозволило уточнити характер прояву емоційних станів та рівень саморегуляції «на полі». Було виявлено, що більшість футболістів досить емоційно реагує на ключові епізоди гри: у разі успіху – різко підвищується настрій, з'являється впевненість, активізується рухова діяльність; у разі невдачі – нерідко спостерігаються жести роздратування, адресні емоційні репліки на адресу партнерів чи судді, поява надмірної обережності в подальших діях. Частина гравців, особливо молодшого віку, демонструвала схильність до імпульсивних реакцій, що супроводжувалося невинуватими фоломи або поспішними рішеннями в тактично важливих моментах.

Узагальнюючи вихідні дані, можна зазначити, що кваліфіковані футболісти футбольного клубу «Нива» Тернопіль на початку дослідження характеризуються відносно задовільним загальним емоційним станом, помірно

підвищеним рівнем особистісної й ситуативної тривожності та середнім рівнем сформованості навичок психологічної саморегуляції. Отримані результати підтверджують актуальність розробки й упровадження спеціальної програми психологічної саморегуляції емоційних станів, спрямованої на зниження дезадаптивних проявів тривожності, підвищення усвідомленості власних емоцій і розширення арсеналу простих, але ефективних саморегуляційних прийомів, доступних для щоденного використання у тренувально-змагальній діяльності.

3.2. Впровадження та зміст програми психологічної саморегуляції емоційних станів у тренувально-змагальній діяльності

Розробка та впровадження програми психологічної саморегуляції емоційних станів кваліфікованих футболістів ґрунтувалися на теоретичних положеннях, розкритих у першому розділі роботи, та особливостях організації дослідження, описаних у другому розділі. Програма мала на меті не стільки сформувати у гравців «нові» складні психологічні техніки, скільки навчити їх системно використовувати прості й доступні прийоми управління власними емоційними станами, інтегрувавши їх у реальний тренувально-змагальний процес.

Відповідно до організації дослідження, програма реалізовувалася лише в експериментальній групі протягом кількох місяців змагального сезону 2025 року. Заняття проводилися 1-2 рази на тиждень, тривалістю 30-40 хвилин, у зручний для команди час: переважно після тренувальних сесій або в дні з меншим фізичним навантаженням. Загалом було проведено 10-12 занять, які логічно об'єднувалися у три послідовні блоки: мотиваційно-інформаційний, тренувальний (формування конкретних навичок) та інтеграційний (перенесення навичок у змагальну діяльність).

У мотиваційно-інформаційному блоці основний акцент робився на формуванні в футболістів розуміння того, чому емоційні стани мають вирішальне значення для ефективності гри та як саморегуляція може допомогти

їм краще реалізувати свій потенціал. На перших заняттях у доступній формі обговорювалися типові емоційні стани футболістів перед матчем, під час гри й після неї, аналізувалися конкретні приклади з ігор команди, коли надмірна тривога, гнів чи розчарування призводили до тактичних помилок, а також епізоди, коли навпаки, внутрішня впевненість і спокій допомагали «витримати» складний відрізок матчу. Гравці заповнювали короткі опитувальники самооцінки власних емоційних реакцій, відверто ділилися досвідом «провалів» і вдалих ігор з точки зору емоційного стану. Це дозволило підвищити мотивацію до участі у програмі, сформуванню установки на те, що робота з емоціями є такою ж частиною професіоналізму, як розвиток фізичних якостей чи техніки.

У тренувальному блоці програми послідовно опановувалися прості техніки психологічної саморегуляції. Одним із базових напрямів стала робота з диханням. Футболісти знайомилися з елементарними дихальними вправами, спрямованими на зниження надмірного емоційного напруження: повільний глибокий вдих через ніс, коротка пауза й тривалий видих через рот; дихання «4/4/6» тощо. Вправи виконувалися у спокійних умовах, а потім моделювалися ситуації, наближені до змагальних (наприклад, коротка фізична робота з подальшим відновленням за допомогою контрольованого дихання). Метою було сформуванню в гравців стійку навичку автоматично використовувати дихання як простий спосіб «заземлення» в моменти хвилювання чи гніву.

Наступним напрямом була м'язова релаксація. На рівні, доступному для умов футбольного клубу, застосовувалися скорочені варіанти прогресивної м'язової релаксації: послідовне напруження й розслаблення основних м'язових груп (плечовий пояс, руки, ноги) з фокусом уваги на відчуттях напруження і подальшого розслаблення. Особлива увага приділялася зняттю зайвої напруги у плечах, шиї, обличчі, яка часто супроводжує стан тривоги чи агресії й негативно впливає на координацію рухів і точність технічних дій.

Важливе місце у програмі посіла робота з внутрішнім мовленням та самонаказами. Футболісти аналізували, які фрази вони найчастіше «говорять собі» у стресових ситуаціях, чи допомагають ці фрази, чи навпаки – посилюють

напругу («знову все зіпсував», «тільки б не помилитися» тощо). На цій основі відбувалося поступове формування індивідуальних коротких самонаказів підтримувального, мобілізуючого характеру («спокійно, грай свою гру», «помилка позаду – гра триває», «зосередься на наступному епізоді»). Ці формули відпрацьовувалися у вправах, що моделювали типові ігрові ситуації, а також використовувалися гравцями перед тренуваннями та матчами в якості свідомої внутрішньої налаштування.

Окремим завданням тренувального блоку було формування у футболістів елементарних навичок візуалізації. З гравцями проводилися короткі вправи, у яких вони в уяві «програвали» ключові епізоди гри (наприклад, виконання стандартів, вихід один на один, боротьба у штрафному майданчику), поєднуючи образи успішного виконання технічних дій із відчуттям внутрішньої зібраності та впевненості. Ці вправи мали на меті не створення нереалістичного «позитивного мислення», а закріплення зв'язку між бажаним емоційним станом і конкретними ігровими діями.

На інтеграційному етапі програми основним завданням було перенесення сформованих навичок саморегуляції в реальні умови тренувально-змагальної діяльності. Перед контрольними й офіційними матчами футболістам експериментальної групи пропонувалося виконувати короткий комплекс психорегуляційних дій: 2-3 хвилини контрольованого дихання, декілька елементів м'язового розслаблення, відтворення візуальних образів ключових ігрових ситуацій у поєднанні з індивідуальними самонаказами. У перервах між таймами, за згодою тренера, також відводилося 1-2 хвилини на коротке відновлення концентрації за допомогою тих самих прийомів. Після матчів відбувалося коротке обговорення з гравцями того, що вдалося, а що було складно реалізувати, які прийоми виявилися найбільш ефективними саме для них.

Загалом реалізація програми показала, що навіть прості за змістом психорегуляційні техніки викликають у футболістів живий інтерес, особливо коли вони безпосередньо пов'язані з конкретними ігровими ситуаціями й не потребують значного додаткового часу. За відгуками гравців, уже в процесі

впровадження програми частина з них відзначала, що їм легше вдається «переключатися» після помилки, швидше відновлювати спокій після конфліктних епізодів із суперником або суддею, краще тримати концентрацію наприкінці матчу. Ці суб'єктивні спостереження були враховані при інтерпретації підсумкових результатів і зіставлені з об'єктивними даними повторного психодіагностичного обстеження, що розглядаються в наступному підрозділі.

3.3. Оцінка ефективності програми саморегуляції та практичні рекомендації для тренерів і футболістів

Оцінювання ефективності розробленої програми психологічної саморегуляції емоційних станів кваліфікованих футболістів здійснювалося шляхом порівняння показників емоційних станів і рівня саморегуляції до та після експериментального впливу в контрольній і експериментальній групах. Повторне психодіагностичне обстеження проводилося наприкінці календарного 2025 року, після завершення циклу психорегуляційних занять з гравцями експериментальної групи.

У таблиці 3 наведено динаміку показників за опитувальником САН у контрольній та експериментальній групах.

Таблиця 3

Показник	Етап	КГ	ЕГ
Самопочуття	До	4,6 ± 0,8	4,7 ± 0,7
Самопочуття	Після	4,8 ± 0,7	5,4 ± 0,6
Активність	До	4,4 ± 0,7	4,5 ± 0,8
Активність	Після	4,6 ± 0,8	5,2 ± 0,7
Настрій	До	4,5 ± 0,9	4,6 ± 0,8
Настрій	Після	4,7 ± 0,8	5,5 ± 0,7

Як видно з таблиці, у контрольній групі спостерігається незначне підвищення середніх показників за шкалами САН (у межах 0,1-0,2 бала), що може бути пов'язано із загальною адаптацією до змагального сезону,

покращенням функціонального стану організму та зростанням зіграності команди. Водночас в експериментальній групі підвищення є більш вираженим: показник самопочуття зріс у середньому з 4,7 до 5,4 бала, активності – з 4,5 до 5,2 бала, настрою – з 4,6 до 5,5 бала. Це дозволяє говорити про формування більш сприятливого емоційного фону, підвищення суб'єктивного відчуття бадьорості, енергійності та позитивного ставлення до тренувально-змагальної діяльності у футболістів, які брали участь у програмі психорегуляційних занять.

Важливими для оцінки ефективності програми є зміни рівня тривожності та саморегуляції, узагальнені у таблиці 4.

Таблиця 4

Показник	Етап	КГ	ЕГ
Особистісна тривожність (20-80)	До	48,3 ± 6,1	47,9 ± 5,9
Особистісна тривожність (20-80)	Після	47,5 ± 5,8	44,1 ± 5,4
Ситуативна тривожність (20-80)	До	45,7 ± 5,8	46,1 ± 5,5
Ситуативна тривожність (20-80)	Після	44,9 ± 5,6	39,2 ± 4,9
Загальний рівень саморегуляції (1-4)	До	2,7 ± 0,4	2,8 ± 0,4
Загальний рівень саморегуляції (1-4)	Після	2,8 ± 0,4	3,2 ± 0,3

У контрольній групі відзначається лише незначне зниження як особистісної, так і ситуативної тривожності (приблизно на 0,8-0,9 бала), що, з огляду на тривалість сезону та загальну адаптацію до змагальних умов, є цілком очікуваним. Рівень саморегуляції у КГ підвищився в середньому з 2,7 до 2,8 бала, що також можна інтерпретувати як результат набуття додаткового ігрового досвіду, поступового нагромадження індивідуальних стратегій подолання стресових ситуацій.

Натомість в експериментальній групі зміни виражені значно чіткіше. Особистісна тривожність знизилася в середньому з 47,9 до 44,1 бала, а ситуативна – з 46,1 до 39,2 бала. Зниження передзмагальної тривожності більш ніж на 6 балів можна розглядати як суттєве, оскільки воно означає, що перед важливими матчами гравці стали відчувати менше внутрішньої напруги, страху помилки й невпевненості, зберігаючи водночас достатній рівень мобілізаційного хвилювання. Паралельно спостерігається зростання показника загального рівня

саморегуляції з 2,8 до 3,2 бала, що свідчить про перехід від середнього до достатнього рівня сформованості навичок управління власними емоційними станами.

Педагогічне спостереження підтверджує ці кількісні зміни. Якщо на початку дослідження у футболістів експериментальної групи нерідко спостерігалися імпульсивні реакції на суддівські рішення, надмірна емоційність після пропущеного гола або власної помилки, то наприкінці сезону такі прояви помітно зменшилися. Гравці частіше використовували короткі паузи, щоб «перевести дух», зверталися до індивідуальних самонаказів, демонстрували більшу зібраність у вирішальні моменти матчів. Тренерський штаб відзначав, що в цілому команда стала спокійніше реагувати на несприятливий розвиток подій, рідше «ламалася» психологічно після пропущених м'ячів, зменшилася кількість безпідставних жовтих карток за емоційні фоли і суперечки з арбітром.

Зіставлення динаміки показників у контрольній та експериментальній групах дає підстави стверджувати, що позитивні зміни в емоційних станах і рівні саморегуляції у футболістів ЕГ зумовлені не лише природним ходом тренувально-змагального процесу, а й цілеспрямованою реалізацією програми психологічної саморегуляції. Навіть відносно проста за структурою програма, яка включає дихальні вправи, елементи м'язової релаксації, роботу з внутрішнім мовленням та візуалізацією, за умови її системного впровадження протягом сезону, здатна істотно знизити рівень дезадаптивної тривожності й підвищити усвідомленість і керованість емоційних реакцій футболістів.

На основі отриманих результатів можна сформулювати низку практичних рекомендацій для тренерів і спортивних психологів, які працюють із кваліфікованими футболістами. По-перше, елементи психологічної підготовки, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, доцільно інтегрувати у структуру тренувального процесу на постійній основі, а не обмежуватися епізодичними «мотиваційними» бесідами перед окремими матчами. Короткі заняття тривалістю 20-30 хвилин, проведені 1-2 рази на тиждень, є цілком реалістичними в умовах професійної команди й одночасно достатніми для поступового

формування стійких навичок.

По-друге, психорегуляційні техніки повинні бути максимально простими та практичними, такими, що не потребують спеціального обладнання і можуть бути використані футболістом самостійно безпосередньо на полі або в роздягальні. До таких технік належать контрольоване дихання, короткі вправи на розслаблення, індивідуальні самонакази, базова візуалізація типових ігрових епізодів. Глибші та складніші методики можуть застосовуватися додатково, але фундаментом програми мають бути саме доступні, «прикладні» прийоми.

По-третє, важливо забезпечити мотиваційну підтримку й зацікавленість футболістів у роботі з власними емоційними станами. Для цього доцільно не лише навчати технік, а й показувати їх зв'язок з конкретними елементами ігрової діяльності, аналізувати разом із гравцями епізоди з матчів, у яких ефективна або неефективна саморегуляція вплинула на результат. Такий підхід формує у спортсменів відчуття особистої відповідальності за власний емоційний стан і розуміння того, що психологічна підготовка є невід'ємною частиною професійного зростання.

Нарешті, в умовах сучасних викликів, з якими стикається український спорт, програми психологічної саморегуляції емоційних станів можуть виконувати не лише вузькоспортивну, а й ширшу, профілактично-оздоровчу функцію. Розвиток навичок управління тривогою, стресом, агресивними імпульсами сприяє збереженню психічного здоров'я спортсменів, знижує ризик емоційного вигорання, допомагає виробити більш конструктивні стратегії подолання життєвих труднощів.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують, що розроблена програма психологічної саморегуляції емоційних станів є ефективним засобом підвищення емоційної стійкості, зниження дезадаптивної тривожності та підвищення рівня самоконтролю у кваліфікованих футболістів. Це дає підстави рекомендувати її адаптоване впровадження в практику підготовки футболістів різних вікових груп і кваліфікаційних рівнів, а також подальший розвиток напрямку психологічної підтримки спортсменів на рівні

футбольних клубів та спортивних організацій.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі кваліфікаційної роботи представлено результати емпіричного вивчення психології саморегуляції емоційних станів гравців футбольного клубу «Нива» Тернопіль та експериментальної перевірки ефективності розробленої програми психорегуляційних занять. Отримані дані дозволили цілісно охарактеризувати вихідний рівень емоційних станів і саморегуляції у спортсменів, описати зміст і особливості впровадження програми психологічної саморегуляції у реальний тренувально-змагальний процес, а також об'єктивно оцінити її вплив на досліджувані показники.

На констатувальному етапі встановлено, що загальний емоційний стан футболістів обох груп на початку дослідження можна охарактеризувати як відносно сприятливий, але далекий від оптимального. За результатами опитувальника типу «самопочуття-активність-настрій» більшість гравців оцінювала своє самопочуття, рівень активності й настрою на середньому рівні: без виражених ознак психоемоційного виснаження, але й без високого відчуття бадьорості й внутрішнього піднесення. Це відповідає умовам напруженого тренувально-змагального процесу, коли організм і психіка працюють на межі адаптаційних можливостей.

Важливим результатом стало виявлення помірно підвищеного рівня як особистісної, так і ситуативної (передзмагальної) тривожності у більшості футболістів. Такий стан свідчить про схильність гравців до переживання напруги, занепокоєння й внутрішнього хвилювання як на рівні стійких особистісних особливостей, так і в безпосередньо змагальних ситуаціях. З огляду на специфіку сучасного українського футболу, що функціонує в умовах воєнних і соціальних викликів, подібні показники є закономірними, однак у контексті змагальної діяльності вони створюють додаткові ризики для стабільності виступів та збереження психічного благополуччя спортсменів.

Рівень сформованості навичок психологічної саморегуляції емоційних станів на початку дослідження в середньому відповідав середньому рівню. Опитувальні дані та результати спостереження показали, що футболісти володіють окремими елементарними прийомами самоконтролю (вміння «заспокоїтися», глибоко вдихнути, налаштувати себе на гру), однак застосовують їх несистемно, часто стихійно, без чіткого усвідомлення структури власного емоційного реагування. Частина гравців мала виражені труднощі з «переключенням» після помилки, надмірно довго фіксувалася на негативних епізодах, що призводило до появи повторних помилок, зниження впевненості та тактичної гнучкості. Це підтвердило висновки теоретичного розділу про те, що для ефективної саморегуляції недостатньо епізодичних або суто інтуїтивних способів впливу на емоції – потрібна цілеспрямована й систематична робота.

У підрозділі, присвяченому впровадженню програми психологічної саморегуляції, обґрунтовано вибір її структури й змісту. Програма будувалася з урахуванням рівня підготовки футболістів, їх практичних потреб і режиму тренувальної роботи та включала прості, доступні для засвоєння психорегуляційні прийоми: дихальні вправи, елементи м'язової релаксації, роботу з внутрішнім мовленням і короткими самонаказами, базові вправи на візуалізацію ключових ігрових епізодів. Заняття проводилися систематично, 1-2 рази на тиждень, упродовж кількох місяців змагального сезону, що дозволяло інтегрувати їх у загальну структуру підготовки без надмірного збільшення навантаження.

Особливе значення мало те, що програма не обмежувалася ізольованим тренуванням прийомів, а була тісно пов'язана з реальними умовами гри. Футболістів навчали використовувати психорегуляційні техніки перед матчами, у перервах між таймами, після емоційно насичених епізодів, тобто у типових для них стресових ситуаціях. У ході реалізації програми виявилось, що такий практично орієнтований підхід сприяє підвищенню мотивації гравців, їх ширій зацікавленості у роботі з власними емоційними станами, формуванню уявлення про психологічну підготовку як невід'ємну складову професіоналізму.

Оцінка ефективності програми на підсумковому етапі дослідження засвідчила її позитивний вплив на емоційні стани та рівень саморегуляції футболістів експериментальної групи порівняно з контрольними показниками. За результатами повторного тестування було виявлено суттєве поліпшення загального суб'єктивного стану гравців ЕГ: підвищилися оцінки самопочуття, активності й настрою, що свідчить про зростання рівня внутрішньої бадьорості, зниження відчуття втоми, формування більш позитивного емоційного налаштування на тренувально-змагальну діяльність. У контрольній групі зміни за цими показниками були мінімальними, що можна пояснити природною адаптацією до сезону, але явно недостатніми для того, щоб говорити про глибшу трансформацію емоційної сфери.

Найбільш виразні зміни стосувалися рівня тривожності. В експериментальній групі спостерігалось помітне зниження показників як особистісної, так і особливо ситуативної тривожності, пов'язаної з підготовкою до відповідальних матчів. Це означає, що футболісти стали менше переживати дезадаптивні форми хвилювання, страху помилки, внутрішнього напруження в передзмагальний період, зберігаючи при цьому необхідний рівень мобілізаційного збудження. Водночас у контрольній групі показники тривожності змінилися незначно, що ще раз підкреслює специфічний внесок психорегуляційної програми в оптимізацію емоційного стану гравців.

Паралельно в ЕГ було зафіксовано чітке підвищення загального рівня сформованості навичок саморегуляції. Спортсмени частіше й свідоміше використовували дихальні вправи, внутрішні самонакази, короткі елементи релаксації, краще усвідомлювали свої емоційні реакції, швидше відновлювали контроль над поведінкою після помилок або конфліктних ситуацій на полі. Це підтверджувалося не лише опитувальними даними, а й результатами педагогічного спостереження та суб'єктивними оцінками тренерського штабу. Було відзначено зменшення кількості імпульсивних, емоційно обумовлених вчинків (зайві фоли, суперечки з арбітром, агресивні реакції), зростання здатності команди «тримати удар» у складних відрізках матчу, не «ламатися»

психологічно після пропущених м'ячів.

Результати третього розділу демонструють, що навіть відносно проста, але системно організована програма психологічної саморегуляції емоційних станів може стати ефективним інструментом підвищення емоційної стійкості, зниження дезадаптивної тривожності та розвитку навичок самоконтролю у кваліфікованих футболістів. Практична цінність такої програми полягає в тому, що вона спирається на доступні методи (дихання, релаксація, візуалізація, внутрішні самонакази), не потребує складного обладнання чи значних часових витрат, легко інтегрується в звичайний тренувальний процес і може бути адаптована під різні вікові групи та рівні кваліфікації.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено підходи до психологічної саморегуляції емоційних станів кваліфікованих футболістів у тренувально-змагальній діяльності. Виходячи з поставленої мети – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність програми психологічної саморегуляції емоційних станів кваліфікованих футболістів – та розв'язаних завдань, можна сформулювати такі узагальнення й висновки.

На основі аналізу вітчизняних і зарубіжних наукових джерел подано зміст базових понять дослідження: «емоційний стан спортсмена», «психологічна саморегуляція емоційних станів», «стресостійкість», «психологічна готовність до змагань». Емоційні стани кваліфікованих спортсменів розглянуто як відносно тривалі, цілісні комплекси переживань, що поєднують когнітивні, мотиваційні, психофізіологічні й поведінкові компоненти та безпосередньо впливають на якість реалізації техніко-тактичних дій у тренувально-змагальній діяльності. Показано, що емоційні стани можуть мати як мобілізуючий, так і дезорганізуючий вплив на гру, а їх ефективність залежить від модальності, інтенсивності, тривалості й відповідності вимогам конкретної ігрової ситуації.

Проаналізовано теоретичні підходи до проблеми психологічної саморегуляції емоцій у спорті. На основі загальнопсихологічних моделей саморегуляції (соціально-когнітивний підхід, процесуальна модель емоційної регуляції, теорії цілеспрямованої саморегуляції) та спеціальних концепцій спортивної психології (модель індивідуальних зон оптимального функціонування, інтегративні моделі саморегуляції у спорті) зроблено висновок, що психологічна саморегуляція емоційних станів спортсмена є багатовимірним процесом, який включає мотиваційний, когнітивний, емоційний, вольовий, поведінковий і психофізіологічний компоненти. Для кваліфікованих футболістів вона означає здатність усвідомлювати власні емоційні реакції, пов'язувати їх із перебігом гри та тактичними завданнями й оперативно застосовувати

індивідуально підібрані психорегуляційні прийоми в умовах реального змагального стресу.

На основі теоретичного аналізу та узагальнення емпіричних даних виокремлено фактори, умови й специфіку саморегуляції емоційних станів саме у кваліфікованих футболістів. Характер емоційного реагування та можливості саморегуляції істотно впливають індивідуально-психологічні особливості (темперамент, риси особистості, рівень емоційного інтелекту, мотиваційні орієнтації), соціально-психологічні чинники (стиль взаємодії тренера з командою, психологічний клімат, особливості комунікації з партнерами, очікування вболівальників та керівництва), а також організація тренувально-змагального процесу (щільність календаря, рівень відповідальності змагань, контактний характер боротьби). Додатковим ускладнювальним фактором для українських футболістів є воєнний і соціальний контекст, який підвищує загальний рівень тривожності й стресового навантаження. Це об'єктивно посилює вимоги до психологічної готовності та саморегуляційних ресурсів спортсменів.

У ході констатувального етапу емпіричного дослідження, проведеного протягом 2025 року на базі футбольного клубу «Нива» Тернопіль, охарактеризовано вихідний рівень емоційних станів і психологічної саморегуляції кваліфікованих футболістів. Виявлено, що загальний емоційний фон гравців (самопочуття, активність, настрої) на початку дослідження є відносно сприятливим, але не оптимальним: спортсмени не демонструють виражених ознак емоційного виснаження, однак відзначається певна втома й напруження, пов'язані зі специфікою тренувально-змагального циклу. Встановлено помірно підвищений рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності, що свідчить про схильність до переживання хвилювання й напруги перед відповідальними матчами. Рівень сформованості навичок саморегуляції емоційних станів оцінено як середній: більшість гравців володіє окремими елементарними прийомами самоконтролю, але застосовує їх несистемно, переважно інтуїтивно.

Розроблено й упроваджено в експериментальній групі футболістів програму психологічної саморегуляції емоційних станів, адаптовану до умов професійного футбольного клубу. Програма включала три взаємопов'язані блоки: мотиваційно-інформаційний (формування усвідомлення значущості емоційної сфери), тренувальний (опанування дихальних вправ, елементів м'язової релаксації, роботи з внутрішнім мовленням і візуалізацією) та інтеграційний (перенесення психорегуляційних прийомів у реальні тренувально-змагальні ситуації). Заняття проводилися 1-2 рази на тиждень, тривали 30-40 хвилин і органічно поєднувалися з основною тренувальною роботою. Важливим є те, що акцент робився на простих, доступних техніках, які футболісти можуть застосовувати самостійно без спеціального обладнання та значних часових витрат.

Результати підсумкового обстеження засвідчили ефективність розробленої програми. У футболістів експериментальної групи зафіксовано виразне покращення суб'єктивного емоційного стану (зростання показників самопочуття, активності, настрою), суттєве зниження рівня особистісної й особливо ситуативної тривожності перед змаганнями, а також підвищення загального рівня сформованості навичок психологічної саморегуляції. У контрольній групі, яка працювала лише за стандартною програмою фізичної, технічної й тактичної підготовки, зміни були мінімальними та, очевидно, пов'язані переважно з природним накопиченням ігрового досвіду та адаптацією до умов сезону. Спостереження тренерів і дослідника підтвердили кількісні результати: у гравців експериментальної групи зменшилася кількість імпульсивних емоційних реакцій, покращилася здатність «переключатися» після помилок, зросла психологічна стійкість у складних відрізках матчу.

Отримані результати мають значне практичне значення. Вони підтверджують доцільність і ефективність упровадження в систему підготовки кваліфікованих футболістів спеціальних програм психологічної саморегуляції

емоційних станів. Запропонований комплекс психорегуляційних заходів може бути використаний тренерами, спортивними психологами й науково-педагогічними працівниками ЗВО для підвищення якості психологічної підготовки спортсменів, оптимізації їх емоційних станів у відповідальних змаганнях, профілактики емоційного вигорання. Окремі елементи програми можуть бути адаптовані для юних футболістів, гравців інших ігрових видів спорту, а також включені у зміст навчальних дисциплін з психології спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

References:

1. Антомонов М. Ю. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: *навчальний посібник*. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2021. 216 с.
2. Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Бичук О. І., Цюпак Ю. Ю. Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів: *методичні рекомендації*. Луцьк, 2023. 54 с.
3. Бочелюк В. Й., Черепехіна О.А. Психологія спорту: *навчальний посібник*. К.: Центр учбової літератури, 2022. 224 с.
4. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: *навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
5. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю. 2016. 240 с.
6. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: *підручник*. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
7. Воронова В. І. Психологія спорту : *навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл.* Київ : НУФВС України : Олімпійська література, 2019. 271 с.
8. Воронова В., Ковальчук В. Психологічні складові готовності борців до змагальної діяльності. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2024. № 4. С. 67-83.
9. Гах Р. В., Сапрун С. Т., Пришляк В. М. Оптимізація навантаження в спортивному тренуванні на основі біомеханічного моделювання рухових дій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (6(193)), 2025. С. 34-39.
10. Гах Р. Самоефективність та рівень досягнень як детермінанти саморегуляції спортивної діяльності. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 3(49). С. 1148-1156.

11. Гах Р. В., Чорненький А. І., Циквас Р. С. Інтеграція інновацій у систему спортивної підготовки: аналіз українського досвіду та світових тенденцій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (8(181)), 2024. С. 54-60.
12. Головач І. І., Гнутова Н. П. Психологічні стратегії підготовки футболістів до змагальної діяльності. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. (16).
13. Гончаренко В. Дослідження соціально-психологічного клімату футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 6. С. 26-28.
14. Дарійчук С. В. Спортивно-педагогічне удосконалення (футбол): *навчально методичний посібник*. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2022. 224 с.
15. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт. Київ: Олімпійська літ. 2019. 528 с.
16. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу: *навчальний посібник*. Київ: КНТ, 2017. 310 с.
17. Коробейніков Г. В. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: *методичний посібник*. К., 2008. 64 с.
18. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: *навчальний посібник*. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
19. Лапицький В. О., Кулик Н. А. Особливості педагогічного контролю у процесі тренування футболістів. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. № 3. С. 31-34.
20. Латишев М.В., Квасниця О.М., Спесивих О.О., Квасниця І.М. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019, № 1, С. 39-47.
21. Лахтадир О. В., Єретик А. А., Порадник С. Г. Ключові аспекти виявлення потенціалу юних футболістів. *Педагогічна академія: наукові записки*.

2025. (15).

22. Лисенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 8 (27). С.175-183.

23. Лук'янцева Г. В. Фізіологія людини: *навчальний посібник для самот. роботи студентів з індивід. графіком навчання та заоч. форми навчання*. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України: «Олімпійська література», 2018. 184 с.

24. Мосейчук Ю. Ю., Дарійчук С. В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): *навчально-методичний посібник*. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.

25. Наконечний Р. Б., Хіменес Х. Р., Котов С. М. Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022. С. 66-88.

26. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту: *монографія*. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 252 с.

27. Педагогічна технологія підвищення стресостійкості футболістів / С. Войтенко та ін. *Physical culture sports and health of the nation*. 2025. № 18(37). С. 73-84.

28. Перевозник В. І., Паєвський В. В. Порівняльний аналіз техніко-тактичних дій (на прикладі відбору м'яча) команди Металіст-1925 у різних зонах футбольного поля в іграх чемпіонату України 2019. *Спортивні ігри*, 2021. 2(20). С. 64-71.

29. Перевозник В. І., Перцухов А.О. Аналіз показників просування м'яча футболістами високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності. *Спортивні ігри*, 2022. 3(25). С. 122-129.

30. Перцухов А., Шаленко В. Модельні характеристики провідних футболістів різного ігрового амплуа. *Слобожанський науково-спортивний*

вісник. 2021. Т. 6, № 81. С. 47-58.

31. Підвищення фізичної підготовленості футболістів інноваційними засобами / С. П. Захарчук та ін. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 1. С. 55-60.

32. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: *монографія*. Л.: ЛДУФК, 2015. 372 с.

33. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: *підручник*. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.

34. Порівняльний аналіз нейротехнологій у підготовці футболістів / В. О. Тищенко та ін. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 2. С. 135-143.

35. Пугач Я. І. Вплив емоційного стану спортсменів різної кваліфікації на успішність змагальної діяльності : автореф. дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту. Харків, 2014. 22 с.

36. Розробка модельних характеристик рухової підготовленості футболістів / А. Кужельний та ін. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2024. Т. 181, № 25. С. 250-254.

37. Романюк М. Роль соціально-психологічних чинників у сучасній системі підготовки юних футболістів. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2023. № 3. С. 50-56.

38. Сахненко А. Система спортивної підготовки футболістів. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 5 (51). С. 1308-1321.

39. Соломонко В. В. Футбол : *підруч. для студ. вищ. навч. закл.* Київ: НУФВСУ : Олімпійська література, 2021. 302 с.

40. Сучасні підходи удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх / О. Борисова та ін. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 15-22.

41. Сушко Р., Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. (2). С. 140-146.

42. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування: *навчальний посібник*. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 206 с.

43. Шелюк В. О., Демчук Т. Р. Особливості подолання конфліктної поведінки футболістів під час тренувань. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. № 3. С. 79-82
44. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: *навчальний посібник*. К, 2013. 136 с.
45. Шинкарук О. А. Пошук та розвиток спортивного таланту: ретроспективний та сучасний аналіз. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020, (2), С. 47-58.
46. Akelaitis A. V., Malinauskas R. K. The expression of emotional skills among individual and team sports male athletes. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018. Vol. 22, no. 2. P. 62.
47. Athletes' basic psychological needs and emotions: the role of cognitive reappraisal / C. Robazza et al. *Frontiers in psychology*. 2023. Vol. 14. P. 1-14.
48. Bandura A. Self-efficacy and health. *International encyclopedia of the social & behavioral sciences*. 2001. P. 13815-13820.
49. Fritsch J., Latinjak A. T., Hatzigeorgiadis A. Self-talk and emotions in sport. *Feelings in sport*. 2020. P. 120-130.
50. Gross J. J. Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002. Vol. 39, no. 3. P. 281-291.
51. Hayashi C. T. Foundations of sport and exercise psychology. *Journal of sport and exercise psychology*. 1998. Vol. 20, no. 3. P. 336-338.
52. Kirschenbaum D. S. Self-regulation of sport performance. *Medicine & science in sports & exercise*. 1987. Vol. 19, P. 114-120.
53. Kutek T., Oliinyk O. Monitoring of the psycho-emotional state of qualified football players in the annual training cycle. *Physical culture, sports and health of the nation*. 2023. Vol. 200, no. 16(35). P. 171-179.
54. Latinjak A. T. Integrative self-regulation model for sport and exercise: theory and implications for comprehensive training. *Performance enhancement & health*. 2025. Vol. 13, no. 4. P. 100350.

55. Mulik V., Kraynik Y. Quantitative characteristics of the motor actions of young football players at the stage of preliminary basic training in competitive activity. *Sports games*. 2019. No. 4(14). P. 48-57.

56. Robazza C., Pellizzari M., Hanin Y. Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of sport and exercise*. 2004. Vol. 5, no. 4. P. 379-404.

57. Weinberg R. S. Foundations of sport and exercise psychology. 3rd ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2003.