

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА МОТИВАЦІЮ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК

А. К. Кальченко

Херсонський державний університет, anastasiakalcenko197@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І. С. Попович

Як відомо, гандбол – це колективний вид спорту, що характеризується великою активністю, рухливістю та емоційним напруженням. Для гандболісток, як і для будь-яких інших спортсменів, властиві тривожність та стрес. Ці фактори можуть впливати на мотивацію досягнення успіху, що відображається на їхній результативності та психологічному комфорті.

Існує усталена думка, що тривожність визначається як емоційний стан, пов'язаний з очікуванням ризику, невизначеністю або можливою невдачею [1; 6]. У гандболі цей стан може виникати перед початком змагань, під час критичних моментів гри або внаслідок помилок та невдач на полі.

Слід зазначити, що згідно з авторитетними дослідниками організаційного стресу в спорті D. Fletcher та C. Wagstaff, вивчення стресу та стресостійкості у спорті стане одним із ключових напрямків в психології спорту в XXI столітті [2]. Вони спираються на підходи T. Woodman та L. Hardy щодо класифікації джерел організаційного стресу в спорті та методів вивчення механізмів формування стресостійкості у спортсменів. Дослідники вважають, що головним методом для визначення джерел стресу в спорті та способів його подолання є інтерв'ювання спортсменів і тренерів, а потім аналізування отриманих матеріалів за допомогою методу контент-аналізу [3, с. 208].

У свою чергу, стресостійкість – це здатність особистості пристосовуватися до складних та стресових умов. У гандболі стресостійкість є ключовою для того, щоб допомагати гравцям подолати тривогу, емоційний тиск, конкурентну боротьбу та непередбачувані ситуації, що виникають під час гри.

Варто виходити з того, що у гандболі, так само як у багатьох інших видів спорту, успішний виступ залежить не лише від фізичної готовності, а й від

психологічної міцності та мотивації гравців. Тривожність та стресостійкість грають важливу роль у визначенні цієї мотивації та впливають на фізичну активність, як це продемонстровано у дослідженні [5].

Тривожність є невід'ємною частиною змагальної діяльності, вона може виникати перед початком гри або під час важливих моментів матчу. Цей емоційний стан може позначитися на мотивації гравців, підірвавши їхню віру у власні здібності. Проте, вміння ефективно керувати тривогою може стати ключем до успіху, оскільки дозволяє перетворити її на додатковий стимул та мотивацію. Гравці, які вміють використовувати свою тривожність як енергію, можуть проявити велику витривалість та відданість під час гри.

Згідно з Т. Петровською: «Високий рівень стресостійкості та успішна адаптація до стресу залежать від кількох факторів, таких як низька агресивність, середній рівень гнучкості, здатність до самоконтролю, реалістична самооцінка, висока лабільність, готовність до конформності та креативність» [4, с. 75].

З іншого боку, стресостійкість відіграє важливу роль у здатності гандболісток ефективно керувати стресом, який може виникати під час змагань через конкурентну боротьбу або непередбачені обставини. Гравці з високим рівнем стресостійкості можуть залишатися концентрованими та розсудливими навіть у найскладніших ситуаціях, що дозволяє зберігати високий рівень мотивації досягнення успіху.

Важливо також враховувати, що взаємозв'язок між тривожністю, стресом і мотивацією виявляється не лише на рівні окремого гравця, але й на результативності всієї команди. Гравці з високою стресостійкістю можуть впливати на мотивацію всієї команди, підтримуючи спільні цілі та досягаючи успіху разом.

Дослідження взаємозв'язку тривожності, стресостійкості та мотивації досягнення успіху у гандболісток може відкрити шляхи для поліпшення психологічного супроводу спортсменок та підвищення їхньої ефективності. Кілька можливих напрямків для подальших досліджень у цьому аспекті:

1. Вплив тренувань на психологічну стійкість: вивчення різних методів тренування (таких як медитація, релаксація, психологічна підготовка) на

зменшення рівня тривожності та підвищення стресостійкості у гандболісток.

2. Розробка психологічних стратегій: дослідження та впровадження психологічних стратегій (наприклад, встановлення цілей, самомотивація, позитивне мислення) для підвищення мотивації досягнень у гандболісток.
3. Вивчення особистісних рис: аналіз впливу особистісних характеристик (таких як самовпевненість, гнучкість, оптимізм) на психологічну готовність до досягнення успіху та управління стресом.
4. Вивчення взаємозв'язку з фізичними показниками: аналіз зв'язку між психологічними параметрами (тривожність, мотивація) та фізичними показниками (наприклад, швидкість, витривалість) у гандболісток.
5. Оцінка ефективності психологічного супроводу: дослідження можуть оцінювати ефективність різних психологічних інтервенцій (наприклад, індивідуальна консультація, групова підтримка) у спортивній практиці гандболісток.

Зазначені напрямки досліджень можуть сприяти подальшому розвитку психологічної науки і практичному застосуванню у гандболі та інших видах спорту.

Висновки. Отже, в наукових дослідженнях стресостійкість розглядається як ключова умова для розуміння того, як людина подолає стрес. Різні автори тлумачать стресостійкість як здатність до адаптації, як здатність реагувати на напружені ситуації таким чином, щоб підвищити працездатність, та як комбінацію особистісних якостей, які дозволяють переносити значні інтелектуальні та емоційні навантаження, характерних для конкретної професійної діяльності, без негативних наслідків для самого себе чи оточуючих. Таким чином, стресостійкість як феномен розглядається переважно з функціональних позицій, як характеристика, яка впливає на продуктивність (успішність) діяльності.

Таким чином, тривожність та стресостійкість є важливими складовими успіху гандболісток, а їх розуміння та керування можуть допомогти досягти високих результатів та підтримувати впевненість на полі.

Література:

1. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки: зб. наук. праць ХДУ. Херсон: ВД «Гельветика», 2015. Вип. 6. С. 145–154.
2. Fletcher D., Wagstaff C. R. D. Organizational psychology in elite sport: its emergence, application and future. *Psychology of sport and exercise*. 2009. Vol. 10. P. 427–434.
3. Woodman T., Hardy L. A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of applied sport psychology*. 2001. Vol. 13 (2). P. 207–238.
4. Петровська Т. В., Арнаутова Л. В. Особистісний ресурс стресостійкості спортсменів. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: колективна монографія. Київ. 2021. С. 72–80.
5. Hudimova A., Popovych I., Baidyk V., Buriak O., Kechyk O. The impact of social media on young web users' psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression. *Revista Amazonia Investiga*. 2021, 10(39). P. 50–61. <https://doi.org/10.34069/AI/2021.39.03.5>
6. Popovych I. S. Social expectations in the theories of motivation of personality. *Philosophy. Psychology. Sociology*. 2014. Vol. 4(20). P. 53–63.