

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ.

Зігмунд Фройд Університет Україна

Кафедра психології

«Допущено до захисту»

Рішенням засідання кафедри психології

Протокол № 5 від 26.01.2026р.

Кваліфікаційна робота

Другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему:

**«Роль самоспівчуття у проявах резильєнтності серед спортсменів
бойових видів спорту»**

Виконав:

магістрантка 2го курсу групи М-9-24Пс

факультету психології

спеціальності С4 психологія

Марченко Галина Євгенівна

Наукова керівниця:

Лазос Г.П.

Кандидат психологічних наук

Рецензентка: Д.психол.н. Кіра Терещенко

Київ- 2026.

АНОТАЦІЯ

У магістерській роботі досліджено роль самоспівчуття у проявах резильєнтності серед спортсменів бойових видів спорту. Актуальність теми зумовлена тим що спортсмени мають певну ментальність яку потрібно розвивати і підтримувати, те як вони реагують на невдачі і стресові ситуації в спорті має важливе значення для досягнення найкращих результатів.

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне обґрунтування ролі самоспівчуття у проявах резильєнтності у спортсменів бойових видів спорту. У роботі використано теоретичні методи аналізу, синтезу та узагальнення наукових джерел, а також емпіричні методи дослідження. Емпіричну частину виконано із застосуванням опитувальника Шкала готовності до пробачення себе, як частина діагностичного інструменту опитувальника «Шкала глибинної готовності до пробачення» Шкала готовності до пробачення себе, як частина діагностичного інструменту опитувальника «Шкала глибинної готовності до пробачення» і Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10). У дослідженні взяли участь спортсмени (14 років і старше) чоловіки і жінки бійцівських видів спорту, а саме: бокс, карате, ММА, джиу-джитсу, кікбоксінг, муай-тай, тхеквондо, дзюдо, самбо, греко-римська боротьба, вільна боротьба, сумо, айкідо. Для обробки результатів використано методи математичної статистики за допомогою програми Jamovi.

Результати дослідження засвідчили наявність зв'язку між самоспівчуття, а також: самоспівчуття є значущим внутрішнім ресурсом спортсменів бійцівських видів спорту і статистично пов'язане з їхньою резильєнтністю, Самоспівчуття допомагає знижувати надмірну самокритику, сором і страх невдачі, підтримує мотивацію та адаптивні копінг-стратегії, проте його впровадження в бойових видах спорту ускладнене гегемонними маскулініними нормами й “культурою жорсткості”.

ABSTRACT

This master's thesis analyse the role of self-compassion in manifestations of resilience among combat sports athletes. The importance of the topic caused by the fact that athletes possess a specific mindset that needs to be developed and maintained; the way they respond to setbacks and stressful situations in sport is crucial for achieving the best results.

The aim of the study is to provide a theoretical and empirical grounds of the role of self-compassion in manifestations of resilience among combat sports athletes. The study utilises theoretical methods of analysis, synthesis and generalisation of scientific sources, as well as empirical research methods. The empirical part was conducted using the 'Self-Forgiveness Readiness Scale', as part of the diagnostic instrument 'Deep Forgiveness Readiness Scale' The Self-Forgiveness Readiness Scale, as part of the diagnostic tool 'Deep Readiness to Forgive Scale', and the Connor–Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10). The study involved male and female athletes (aged 14 and over) from combat sports, namely: boxing, karate, MMA, jiu-jitsu, kickboxing, Muay Thai, taekwondo, judo, sambo, Greco-Roman wrestling, freestyle wrestling, sumo, and aikido. The results were analysed using mathematical statistics methods with the Jamovi.

The results of the study demonstrated a link between self-compassion and: self-compassion is a significant internal resource for athletes in combat sports and is statistically linked to their resilience; self-compassion helps to reduce excessive self-criticism, shame and fear of failure, and supports motivation and adaptive coping strategies; however, its implementation in combat sports is complicated by hegemonic masculine norms and a “culture of toughness”.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОСПІВЧУТТЯ І РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ	7
1.1. Самоспівчуття і його вплив на спортсменів.....	7
1.2. Резильєнтність як ресурс подолання і його вплив на спортсменів.....	24
1.3. Дані досліджень про зв'язок самоспівчуття та резильєнтності.....	34
РОЗДІЛ 2. КІЛЬКІСНЕ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМОСПІВЧУТТЯ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ МЕТОДОМ ОПИТУВАННЯ	38
2.1 Організація дослідження	38
2.2. Результати.....	40
2.3. Обговорення результатів.....	44
РОЗДІЛ 3. ЯКІСНЕ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ САМОСПІВЧУТТЯ У РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ МЕТОДОМ ФОКУС-ГРУПИ	47
3.1. Організація дослідження	47
3.2. Результати проведення фокус-групи та їх обговорення.....	48
3.3. Висновки до третього розділу.....	50
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Спортивне середовище є унікальним простором зі специфічною атмосферою, що вимагає окремих підходів до вивчення ментального здоров'я та емоційного інтелекту (Gupta, et al, 2022). Специфіка професійного спорту це постійна конкурентна атмосфера та різні фактори стресу (змагання, відбір в команду, травми, закінчення кар'єри, скорочення фінансування та ін.) на відміну від повсякденного життя людей (Backman et al., 2024, Nuetzel, 2023, Belem, et al, 2014). Для спортсменів критичне значення має володіння належними навичками та компетенціями які допомагають керувати емоціями, мотивацією та результатами в стресовому конкурентному середовищі (Backman, 2024, Latinjak, 2025, Litwic-Kaminska, 2013). Спорт має емоційне залучення, в незалежності ви глядач, або приймаєте участь як спортсмен. Отже, спортсмени мають певну ментальність (емоційні стани) , яку необхідно підтримувати, розвивати і покращувати, щоб вони могли покращувати фізичну форму та демонструвати найкращі результати у своєму виді спорту. Те як спортсмени реагують на невдачі і стійкі до стресу (помилки, погані результати та ін.) мають вирішальне значення для їх короткострокових та довгострокових цілей (Röthlin et al., 2019). Сучасне розуміння спортивної резильєнтності (Gupta et al., 2021) виводить на перший план її мультимодальну структуру, де метакогнітивні та емоційні здібності відіграють вирішальну роль у підтримці внутрішньої рівноваги. У зв'язку з цим, самоспівчуття можна розглядати як один із ключових інструментів рівноваги, що дозволяє атлету конструктивно опрацьовувати травматичний досвід, забезпечуючи тим самим позитивну динаміку процесу адаптації не лише в межах спортивної арени, а й у ширшому життєвому контексті (Gupta et al., 2021).

Бойові види спорту пов'язані прямими та цілеспрямованими контактами між суперниками. Важливими для результатів є як фізичні характеристики (сила, швидкість, координація рухів, технічна, тактична підготовка) так і психологічні особливості (Litwic-Kaminska, 2013).

Варто зазначити, що чисельні дослідження самоспівчуття у спорті серед жінок, які не є репрезентативним для всієї популяції спортсменів (Röthlin P. et al., 2019). Досліджень самоспівчуття у формуванні резильєнтності у чоловіків бійцівських видів спорту є малочисельними і потребує подальшого дослідження. Саме цю прогалину має на меті заповнити магістерська робота, яка розглядає такий біопсихосоціальний феномен - як резильєнтність, та роль самоспівчуття у її формуванні.

Об'єкт наукового дослідження - резильєнтність спортсменів.

Предмет наукового дослідження - зв'язок самоспівчуття із проявами резильєнтності у спортсменів бойових видів спорту.

Дослідницьке питання: Яку роль відіграє самоспівчуття у резильєнтності у спортсменів бойових видів спорту?

Завдання дослідження:

1. Розглянути поняття самоспівчуття, резильєнтності та особливості середовища в бойових видах спорту ;
2. Визначити взаємозв'язок самоспівчуття і резильєнтності у чоловіків бойових видів спорту;
3. Дослідити роль самоспівчуття у формування резильєнтності серед спортсменів бойових видів спорту;
4. Вивчити особливості прояву самоспівчуття у чоловіків в бойових видах спорту;
5. Встановити вплив самоспівчуття формування резильєнтності спортсменів бойових видів спорту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОСПІВЧУТТЯ І РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ

1.1. Самоспівчуття і його вплив на спортсменів

Невдачі, програші, відбір, недостатнє відновлення, припинення кар'єри та висока конкуренція є невід'ємною частиною спорту високих досягнень і можуть спричинити емоційний дистрес, який може погіршити результати спортсменів, а також їхнє фізичне та психічне здоров'я. (Ceccarelli et al., 2019, Zhang et al., 2022). Управління емоційними станами має важливе значення для спортсмена (Mosewich, 2020; Brewer, 2009; Schinke et al., 2012). Крім того спортсменів жорстко критикують коли вони не відповідають очікуваним результатом і часто вони страждають від наслідків невиконання зобов'язань (ігровий час, фінансові зобов'язання) (Ceccarelli et al., 2019). Приблизно 50% елітних спортсменів страждають від ментальних проблем зі здоров'ям (Zhang et al., 2023).

Протягом останнього десятиліття самоспівчуття вивчалось в контексті спорту, головним чином як інструмент, який допомагає спортсменам справлятися з емоційно складними невдачами чи перешкодами, з якими вони стикаються. Особливо коли зовнішня підтримка обмежена або недоступна для спортсменів, самоспівчуття може бути особливо корисним для того, щоб допомогти їм долати різні невдачі (травма, програш, відбір, закінчення спортивної кар'єри, або негативні оцінки виступу та ін.) адаптивними, здоровими способами (Reis et al., 2021).

Досліджуючи тему самоспівчуття важливо відокремити його від поняття самооцінка. Ефективність самоспівчуття як ресурсу для подолання труднощів, особливо в ситуаціях, коли люди стикаються зі складними, важкими чи негативними життєвими переживаннями, може бути особливо корисним, ніж у випадку самооцінки (Reis, 2022; Leary et al., 2007). Самооцінка передбачає наскільки людина любить і цінує себе, виходячи з відповідності особистим стандартам або порівняння з іншими (Reis, 2022).

Наприклад, самооцінка, як правило, підвищується, коли ми досягаємо успіху або досягаємо поставленої мети чи цілі, тоді як самоспівчуття важливе, коли ми досягаємо невдачі; самооцінка може дати нам відчуття переваги над іншими, коли ми думаємо в термінах соціального статусу, тоді як самоспівчуття зосереджується на спільності людського досвіду (Gilbert, 2009). Важливо, що саме співчуття до себе зосереджується на створенні певного типу емоцій до себе, які можна умовно назвати теплотою до себе або добротою до себе (Gilbert, 2009).

Натомість, самоспівчуття, яке спирається на прийняття, а не на оцінювання, продемонструвало свою ефективність у зменшенні деяких проблем, пов'язаних з негативними оцінками таких як тривога, страх невдачі, негативні емоції (Reis, 2022). Отже, самоспівчуття може бути особливо корисним для спортсменів, оскільки вони часто підлягають оцінюванню в контексті порівняння з іншими атлетами, як з боку зовнішніх джерел (таких як тренери, однолітки та батьки), так і самооцінюванню і критиці (Reis, 2022).

Latinjak (2025), досліджуючи тему саморегуляції і самосприйняття в спорті зазначив, що на індивідуальному психологічному рівні стратегії самоприйняття та самоспівчуття, допомагають людям відокремити свою ідентичність від тимчасових емоційних реакцій. Замість того, щоб розглядати знервованість перед змаганнями або напружену фізичну активність як ознаку слабкості, спортсмен, який практикує самоспівчуття, може визнати, що такі емоції є загальним людським досвідом і не визначають його компетентності або майбутніх результатів.

Багато спортсменів вважають, що такий підхід до себе як: самокритика, самозвинувачення, нав'язливі думки і румінація є необхідним для досягнення успіху в елітному спорті і що без нього вони стануть самовдоволеними і не досягнуть свій потенціал (Seccarelli et al., 2019; Kuchar et al., 2023). Проте така установка може призводити до тривоги та стресу (Kuchar et al., 2023). Визначення факторів, які дозволяють спортсменам справлятися з невдачами і підтримувати своє здоров'я, є критично важливим. Самоспівчуття може

вважатися таким що немає відношення для роботи спортивних психологів. Однак ця думка ставиться під сумнів. Протягом останнього десятиліття дослідження встановили, що самоспівчуття спортсменів є перевагою у середовищі професійного спорту (Backman et al., 2024; Ceccarelli et al., 2019; Reis 2022, Zhang et al., 2022; Latinjak, 2025, Stamatis et al., 2020).

Самоспівчуття - це поняття, яке багато людей асоціюють із “м’якістю” або навіть слабкістю (Röthlin et al., 2019). На перший погляд, ця асоціація не є ознакою елітних спортсменів, яких вважають “жорсткими” та витривалими. Крім того, змагальні види спорту часто відбуваються в середовищах, де досягнення вимірюються дуже ретельно, надзвичайно високі стандарти є нормою, а відсутність слабкостей вважається позитивною рисою (Röthlin et al., 2019). Результатами досліджень в інших галузях було доведено, що самоспівчуття є корисним у клінічній психології, психології праці, психології освіти та психології (Röthlin et al., 2019).

Співчуття до себе - доброзичливе ставлення до себе у відповідь на невдачу, може допомогти спортсменам впоратися з провалами; воно є буфером від негативних афективних психологічних реакцій, проте спортсмени часто бояться співчуття до себе (Röthlin et al., 2019; Neff, 2003; Reis, 2022) і сприяє адаптивним (фізіологічним і психологічним) реакціям у спортсменів у порівнянні з спогадами про невдачі у спорті та може мати значення для підвищення результативності, відновлення і здоров'я (Ceccarelli et al., 2019). Фактично, самоспівчуття було запропоновано як “позитивний бік вразливості”, який може підтримувати та зберігати ментальне здоров'я у спорті високих досягнень (Stamatis, et al 2020). Zhang, et al., (2022) зазначають, що спортсмени з високим рівнем самоспівчуття: більш здатні пережити емоційно складні часи в спорті, демонструють кращу реакцію на стрес і краще справляються з ним, а також повідомляють про більшу задоволеність своїми результатами та підвищену мотивацію.

Самоспівчуття - це стратегія, яка сприяє позитивному адаптивному подоланню труднощів і здоровішій реакції на стрес, як психологічно (наприклад, розглядаючи проблему як тимчасову або поточну нестачу, яка може змінитися за короткий проміжок часу, якщо людина її вирішить), так і фізіологічно (наприклад, адаптивна стратегія в стресовій ситуації, свідоме виконання своїх дій і відповідна ситуації реакція (Amritha, 2024). Є підстави вважати що спортсмени можуть побоюватись негативного впливу самоспівчуття на їх вдосконалення самомотивації (Röthlin, et al., 2019).

Зокрема Raizada (2020) зазначає, що спортивна агресія - поширене явище, яке має місце в спортивному середовищі. Агресивність не є властивістю, притаманною лише спортивній діяльності, проте особа з більш високим рівнем агресії можуть мати природну схильність до участі в бойових видах спорту (Barczak, et al., 2020). Бойові мистецтва традиційно вважаються безконфліктним видом спорту, що сприяє розвитку емоційного контролю (Barczak, et al., 2020). Деякі дослідження показали, що заняття бойовими видами спорту та самоконтроль призводять до зниження агресії, а рівень досягнень негативно корелює з агресивною поведінкою (Barczak, et al., 2020). Професійні спортсмени вдосконалюють свої навички протягом усієї кар'єри, не тільки технічні та витривалість, але й психічні та емоційні. Крім того така поведінка очікується від атлета. Заявляється, що найвищі результати є наслідком підходу до гравця чи виду спорту з певною часткою агресії. Враховуючи попередньо зазначене можна зробити висновок, що тема самоспівчуття є актуальною в спортивній психології, потребує проведення подальших досліджень, особливо зосереджуючись на самоспівчутті чоловіків спортсменів бійцівських видів спорту.

Важливо зазначити, що ознакою професійного спорту є дуже ретельне вимірювання досягнень, надзвичайно високі стандарти є нормальним явищем (Birrer & Morgan, 2010). Спортсмени часто вважають, що таким чином інтеграція самоспівчуття як один із елементів спортивної психології є додатковим елементом для підтримки ментального здоров'я та професійного

зростання атлетів і може бути більш сумісним для високої продуктивності у професійному спорті (Beatson, 2024).

Самоспівчуття уособлює силу в моменти труднощів, а також пов'язане з певними традиційними маскулітними нормами (наприклад, самоствердженням, незалежністю), які можуть призводити до більшої готовності чоловіків піклуватися про себе у стресових ситуаціях (Reis, 2022). Самоспівчуття може послабити ризик вживання допінгу, оскільки воно може допомогти спортсменам відновитися і повернутися до звичайних тренувань і змагань, а не вибирати вживання заборонених речовин, коли вони стикаються зі складними обставинами (Zhang, et al., 2023). Якісні дослідження свідчать, що висококваліфіковані спортсмени переходять від самокритичних до підходів співчуття до себе для відновлення після невдач та підтримання позитивних емоцій, таких як задоволеність та оптимізм (Zhang, et al., 2023).

Насправді, маскулітність (тобто схильність дотримуватись традиційних маскулітних норм, таких як ризикованість або самостійність) та оцінки, засновані на маскулітності, виявляються в центрі більшості складних переживань, з якими стикаються чоловіки у спорті (Reis, 2022). Досліджуючи міру самоспівчуття професійного спортсмена, необхідно враховувати: специфіку спорту, середовища, і психологічні особливості атлета. Теоретичне розуміння самоспівчуття є важливим елементом в роботі із спортсменами. Результати досліджень показали, що психологічні навички справлятися зі стресом відіграють важливу роль у спортивних результатах. Вони можуть допомогти спортсменам досягати успіху, навіть якщо їхні фізичні чи технічні здібності знаходяться на однаковому рівні із суперником (Christensen, 2018).

Чоловіки-спортсмени з вищим рівнем традиційної маскулітності мають нижчий рівень самоспівчуття. З іншого боку, чоловіки, які дотримуються інклюзивної маскулітності (тобто версії маскулітності, що базується на прийнятті різних проявів маскулітності та устанавлюючи маскулітність на горизонтальній площині, а не в ієрархії (Anderson, 2009) продемонстрували

вищий рівень самоспівчуття (Reis et al., 2022). Таким чином, індивідуальні уявлення чоловіків про маскулінність (наприклад, традиційна маскулінність, інклюзивна маскулінність) можуть відігравати роль у тому, чи конкретний спортсмен більш або менш схильний до самоспівчуття та/або його прийняття. Головним чином, чоловіки, які демонструють вищий рівень традиційних чоловічих норм, менш схильні до самоспівчутливої поведінки або тенденцій, ніж чоловіки, які демонструють вищий рівень інклюзивної маскулінності (Reis et al., 2022). Страх бути співчутливим до себе пов'язані з високою самокритичністю та соромом передбачають ризики неадаптивного регулювання емоцій і можуть з'являтися незалежно від рівня схильності до самоспівчуття (Zhang et al., 2022). Хоча страх перед співчуттям зазвичай визнається небажаним станом, на сьогоднішній день мало відомо про наслідки, коли схильність до самоспівчуття суперечить стану страху (Zhang et al., 2022).

Варто відзначити дослідження яке провели Reis з командою (2022). на тему “Самоспівчуття чоловіків-спортсменів через призму маскулінності”. Дослідники дослідили 16 спортсменів чоловіків, провели 16 напівструктурованих інтерв'ю. Посилаючись на інтерв'ю висновки дослідження наступні:

1. Незважаючи на різний рівень обізнаності із самоспівчуттям, більшість (14) учасників висловили відкрите ставлення до цієї концепції, що свідчить про те, що вони не відчували жодних вагань чи небажання використовувати співчуття до себе, особливо якщо це може допомогти їм покращити свої спортивні результати та/або дати їм конкурентну перевагу.
2. Всі учасники погодились, що самоспівчуття може відігравати певну роль в досвіді важких ситуацій чоловіків в спорті крізь маскулінність.
3. Деякі (6) чоловіків вважали, що співчуття до себе є чоловічою якістю саме по собі, тоді як інші (5) пов'язували співчуття до себе з мужністю через спортивні досягнення.

4. Хоча всі чоловіки погодилися, що співчуття до себе має принаймні деякі потенційні переваги для спортсменів-чоловіків, деякі (5) визнали, що тема співчуття може бути стигматизованою. На запитання, що може сприяти або покращувати їхню здатність використовувати співчуття до себе в майбутньому, майже всі відповіли щодо необхідності психоедукації.

Дослідження Wasylkiw et al., (2018), показало, що спорт може впливати на чоловічі уявлення про маскуліність, що робить чоловіків менш схильними звертатися за допомогою, особливо у питаннях психічного здоров'я. У цьому дослідженні порівнювали чоловіків - спортсменів (94 учасники) з контрольною групою чоловіків, які не займаються спортом (72 учасники). Виявилось, що спортсмени більше дотримуються традиційних мужніх норм і мають більше самоспівчуття. Хоча традиційні норми маскуліності знижують бажання звертатися за допомогою через почуття сорому, самоспівчуття все ж допомагає спортсменам ставитися до звернення за допомогою більш позитивно. Це відкриття може допомогти знайти шляхи, як підвищити готовність чоловіків звертатися за підтримкою.

Adam, M. E. (2019) зазначає, що самоспівчуття - це адаптивне ставлення до себе, яке може безпосередньо допомогти людям у важкі та складні часи. У спорті самоспівчуття було відзначено як ресурс для спортсменів, які стикаються з викликами та емоційно важкими переживаннями, одночасно сприяючи психологічному благополуччю.

Самоспівчуття сприяє прийняттю ситуації, тому що це дозволяє людині побачити їх слабкі сторони без засудження. Разом з їх прийняттям, самоспівчуття позитивно корелює із відповідальністю, ініціативою, та самовизначенням і негативно корелює з пасивністю (Johnson, 2020). Як зазначає Johnson самокритика це процес який спортсмени ідентифікують як не корисний під час травми, а також люди з високим рівнем самоспівчуття мають менше самокритичних думок і менш суворі до себе.

Самоспівчуття дійсно видається життєво важливим ресурсом для спортсменів-чоловіків, але його доступність та ефективність можуть залежати від уявлень чоловіків про маскуліність (Reis et al., 2022). Самоспівчуття може допомогти спортсменам витримати негативні когнітивні процеси та емоції, що виникають внаслідок невдач, помилок та травм (Reis et al., 2022). У спорті самоспівчуття передбачає здатність людини визнавати, що вона надто критично ставиться до себе, та усвідомлювати, що негативні емоції є частиною нормального спортивного досвіду, що допомагає спортсменам отримувати більше задоволення та краще справлятися з негативними емоціями, негараздами чи невдачами (Zhang, et al., 2023).

Дослідження які були проведені поза спортивною сферою вказують що, співчуття до себе може бути потужним інструментом, що сприяє:

- стійкості в складних ситуаціях;
- адаптивними стратегіями (прийняття, підтримка) справляння зі стресом;
- людям справлятися з різними життєвими викликами, включаючи розлучення, домашнє насильство, пандемію COVID-19 та проблеми зі здоров'ям, такими як хронічний біль і рак здоров'ю, такою як зменшення куріння, здорове харчування та фізичні вправи, звернення до медичної допомоги, підвищення фізичної активності, безпечний секс та менше відкладання сну доброті, підтримці та конструктивному зворотному зв'язку для досягнення особистих цілей;
- здатності вчитися на невдачах, а не зневірятися через них;
- мудро ставитися до своїх цілей, з меншим прикріпленням до результатів (Neff, 2023).

Дослідження також показують, що люди, які виявляють співчуття до себе після травми, є більш стійкими і менше схильні до симптомів посттравматичного стресового розладу. Важливо, що низький рівень співчуття до себе може бути сильнішим показником розвитку симптомів ПТСР, ніж сам рівень травматичного досвіду. Це підкреслює важливість відношення до травми і визначенні її впливу на особистість.

Таблиця 1.Кореляція самоспівчуття.

Mosewich, A. D. (2020)

Самоспівчуття	
Позитивна кореляція	Евденомічне благополуччя (автономія, особистісний ріст, мета в житті, самоприйняття), відповідальність, ініціатива, самовизначення, позитивні емоції, персистентність (наполегливість), орієнтація на досягнення майстерності, а невдача як можливість для навчання.
Негативна кореляція	Пасивність, румінація, постійне обмірковування негативних думок), песимізм, самокритика, обов'язкові фізичні вправи (менше зобов'язаного підходу до фізичної активності).

Röthlin, з колегами (2019) провели огляд емпіричних досліджень про роль самоспівчуття у змагальному спортивному середовищі. Наразі якісні дослідження підкреслюють потенційну амбівалентність ставлення спортсменів до використання співчуття до себе, тобто вони очікують переваг після невдач, але побоюються, що надмірна кількість самоспівчуття призведе до посередності. Кількісні дослідження вказують на те, що самоспівчуття позитивно впливає на самопочуття спортсменів та їхню здатність справлятися з труднощами у спорті, тоді як роль самоспівчуття у мотивації самовдосконалення залишається без відповіді.

Незважаючи на зростаючу кількість літератури в галузі самоспівчуття спортсменів, дослідження, що фокусуються саме на чоловіках-спортсменах бійцівських видів спорту - обмежені.

Дослідження Mosewich et al., (2011) яке було проведено на молодих жінках спортсменках показало, що спортсменки які мають більше співчуття до себе,

менше схильні до негативних думок про себе, таких як почуття сорому, страх невдачі та соціальна тривожність щодо свого вигляду. (Ferguson et al., 2015). Також дослідження жінок спортсменок проводили Ferguson et al., 2014; Ingstrup et al., 2017; Mosewich et al., 2011.

Варто зазначити, що в дослідженнях розглядаються наступні бар'єри щодо впровадження самоспівчуття в спортивному середовищі серед тренерів та спортсменів (Backman et.al, 2024; Hägglund, K., 2025, Reis et al. 2022, Zhang, 2023, Kuchar, 2023):

- самоспівчуття це про слабкість. Спортсмен не зможе впоратися з проблемами не зможе досягти цілей та виправдати очікування;
- динаміка сили атлета може стати на заваді;
- розстановка пріоритетів. У спорті самоспівчуття, здається, суперечить традиційним уявленням про необхідність бути твердим і рішучим;
- жорстка орієнтація на результат “перемога за будь яку ціну” замість уваги та турботи про багатогранні аспекти життя;
- чим є самоспівчуття і що не є ним;
- гегемоні норми маскулінності;
- самокритичність, сором і страх стати посереднім;
- може негативно вплинути на результати.

Коли норми і цінності однієї з груп домінують в суспільстві - це називається гегемонічна влада або гегемонія (Henning, 2022). Спорт - це одна із соціальних сфер (атмосфера) де цей тип влади функціонує і створює особливу динаміку і переконання. Це відбувається через практику на тренуваннях, у розмовах, роздягальнях, змаганнях. А також коли молоді люди (або їх батьки) обирають спорт через гендер, етнічну приналежність, або соціальний клас (Henning, 2022).

Основні принципи гегемоністської маскулінності можна підсумувати за допомогою роботи дослідника статевих ролей Robert Brannon (1976), в якій він пропонує чотири правила, яких повинні дотримуватися чоловіки. Перше

правило, “Без жіночих речей” , закликає до відмови від усього жіночого; це включає такі риси, як відкритість та вразливість. Друге правило, “Велике колесо” вимагає нескінченного прагнення до слави, успіху та соціального статусу будь-якими засобами. Третє, “Міцний дуб” заохочує незалежність, впевненість, силу та стійкість. Четверте й останнє правило, “Дай їм пекло”, позначає насильство, агресію, браваду та готовність кинути виклик владі (MacDonald, 2014).

Гегемонічна маскуліність пропагує такі твердження, як доки є битви, які потрібно виграти, війни, які потрібно перемогти... деякі з нас повинні “поводитися як чоловіки” з метою домінувати над жіночими особливостями. ” (Connell, 2005). Отже, через бажання домінувати та придушувати жіночність, гегемонічна маскуліність може проявлятися у стримуванні емоцій та терпінні болю (Johnson, 2020).

Дослідження стосунків чоловіків-спортсменів з іншими людьми дали складні та іноді суперечливі результати (MacDonald, 2014; Reis et al., 2022). А саме деякі дослідження вказують на те, що чоловіки-спортсмени не мають єдності з чоловіками не із професійного спорту, тоді як інші стверджують, що зв'язок між спортсменами - особливо товаришами по команді - є дуже сильними і єднаючими (MacDonald, 2014). Дослідники вважають, що спорт є місцем, де чоловіки-спортсмени можуть збиратися разом і підтримувати або відтворювати принципи гегемоністської маскуліності, не виявляючи або не ділячи емоції. Більше того, вони стверджують, що взаємодія насичена конкуренцією. Інші дослідники розширили точку зору додаючи, що деякі інтерв'ю з професійними спортсменами показали, що вони відчували наявність безцінних і близьких особистісних зв'язків з деякими своїми товаришами по команді (MacDonald, 2014).

Reis та колеги (2022), виявили що чоловіки-спортсмени з вищим рівнем самоспівчуття демонстрували вищий рівень психологічного благополуччя та “конструктивні” реакції на гіпотетичний емоційно складний сценарій, пов'язаний зі спортом (наприклад, “ви несете відповідальність за поразку своєї

команди в спортивному змаганні”), але нижчий рівень “потенційно нездорових змінних” (наприклад, сором, самокритика) і “деструктивних” реакцій на гіпотетичний емоційно складний сценарій, пов’язаний зі спортом. Однак слід ще раз наголосити, що чоловіки, які дотримувалися традиційних чоловічих норм, мали нижчий рівень самоспівчуття і, отже, були менш схильні відчувати переваги самоспівчуття, ніж чоловіки, які дотримувалися інклюзивної маскулінності. Відповідно, самоспівчуття дійсно видається життєво важливим ресурсом для чоловіків-спортсменів, але його доступність та ефективність можуть залежати від уявлень чоловіків про маскулінність.

Серед спортсменів страх самоспівчуття ґрунтується на уявленні про те, що ця риса може негативно вплинути на їхню мотивацію до самовдосконалення та змусити їх «втратити свою силу», на що можуть впливати сучасні, часто маскулінні норми у спорті (Ferguson et al., 2014, Mosewich, 2020). Таким чином, можливо, що професійні спортсмени можуть відчувати бар'єри для самоспівчуття, можливо, через домінування гегемонії маскулінності та наративів про результативність, які широко поширені в професійному середовищі. Нещодавно науковці закликали фахівців зі спортивної психології дослідити потенційну цінність ресурсів самоспівчуття для підтримки психічного здоров'я високопродуктивних спортсменів (Kenttä et al., 2023). Щоб будь-які такі ресурси були ефективними, по-перше, необхідно зрозуміти, як професійні спортсмени сприймають практики самоспівчуття та наскільки такі ресурси можуть сприйматися як корисні для підтримки професійних спортсменів (Hägglund et al., 2024). Подолання страху самоспівчуття до себе є життєво важливим для інтеграції практик, пов'язаних зі співчуттям у спорті (Zhang, 2023).

Самоспівчуття зазвичай характеризується як багатогранний конструкт з кількома теоретичними моделями (Cha et al., 2023). У спорті дослідники переважно використовували теоретичну модель, розроблену поза спортом (Kristin D. Neff, 2003), де самоспівчуття інтерпретується як таке, що має три елементи: доброту до себе, загальну людяність та усвідомленість. Kristin D. Neff

(2003) визначає наступні елементи самоспівчуття, які ми можемо застосувати в роботі зі спортсменами:

- Доброта до себе замість осуду. Багато з нас займають підтримуючу позицію у складних обставинах по відношенню до інших людей, але в той же час відносячись до себе засуджуюче і недобррозичливо. Однак завдяки самоспівчуттю ми займаємо підтримуючу, доброзичливу та емпатійну позицію до себе замість того щоб відноситись до себе з “холодом”. Ми визнаємо свої недоліки, піклуючись про себе, незважаючи ні на що. Таке самоприйняття зменшує почуття власної неповноцінності.
- Людяність проти ізоляції. Людяність, що є невід’ємною частиною самоспівчуття допомагає нам відчувати відношення до соціуму, а не ізоляцію. Допускаючи помилку ми думаємо, що тільки ми помиляємось і можемо бути вразливими, а всі інші живуть без помилок. Це може призводити до відчуженості та самотності, що посилює наші страждання. Але важливо відзначити, що завдяки самоспівчуттю до себе ми усвідомлюємо, що невід’ємною складовою частиною життя є зустріч з викликами і труднощами. Насправді, наші труднощі роблять нас повноцінними членами суспільства. Елемент спільної людяності також допомагає відрізнити співчуття до себе від жалю до себе. Співчуття, за визначенням, є реляційним. Воно передбачає базову взаємність у досвіді страждань і впливає з визнання того, що людський досвід недосконалий. Коли ми контактуємо зі своєю людяністю, ми пам’ятаємо, що кожен переживає страждання. Тригери різні, обставини різні, ступінь болю різний, але досвід недосконалості є спільним. Коли ми пам’ятаємо про нашу спільну людяність, ми відчуваємося менш ізольованими та самотніми.
- Усвідомлення проти надмірної ідентифікації. Щоб мати співчуття до себе, нам потрібно бути готовими звернутися до власного болю, усвідомлено визнати його. Уважність – це тип збалансованої усвідомленості, яка не уникає і не перебільшує дискомфорт нашого поточного досвіду (Shapiro et al., 2006). Ми не можемо виявляти співчуття до себе, якщо не визнаємо, що нам боляче. Водночас, якщо

ми боремося та чинимо опір тому факту, що ми страждаємо, наша увага може бути настільки поглинена болем, що ми не можемо вийти за межі себе та прийняти перспективу, необхідну для піклування про себе. Ми можемо надмірно ототожнювати себе з нашими негативними думками чи почуттями та бути захоплені нашими негативними реакціями. Цей тип роздумів звужує наш фокус і перебільшує наслідки для самооцінки (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Я не тільки зробив помилку: “Я – помилка”. Не тільки сталося щось жахливе: “Моє життя жахливе”. Надмірна ідентифікація має тенденцію уособлювати нашу щомиттєвий досвід, так що ми сприймаємо швидкоплинні події як остаточні та постійні. Однак, завдяки усвідомленості, ми усвідомлюємо, що наші негативні думки та почуття – це саме думки та почуття, що допомагає нам менше поглинатися ними та ототожнюватися з ними. Ми маємо перспективу, необхідну для співчуття до наших труднощів. З цієї причини усвідомленість є основою, на якій ґрунтується співчуття до себе.

Таким чином деякі можуть боятися, що співчуття до себе призведе до пасивності, і власні недоліки залишаються непоміченими чи неусунутими, насправді це означає, що дії необхідні для оптимального функціонування та психологічного здоров'я будуть заохочені добротою і терпінням (Kristin D. Neff, 2003). Отже, співчуття до себе не має на увазі пасивність або бездіяльність стосовно власних недоліків. Скоріше, саме відсутність співчуття до себе частіше веде до пасивності. Коли особистість суворо оцінюється за свої невдачі в переконанні, що самокритика якимось чином призведе до змін і покращення, захисні функції его часто діють, щоб приховати недоліки від самосвідомості, щоб самооцінка не була під загрозою (Kristin D. Neff, 2003). Без самосвідомості ці слабкості залишаються без виклику. Однак, проявляючи співчуття до себе, індивід забезпечує емоційну безпеку, необхідну для чіткого бачення себе без страху осуду, що дозволяє точніше сприймати та виправляти дезадаптивні патерни думок, почуттів і поведінки (Kristin D. Neff, 2003).

Kristin D. Neff (2003), зазначає, що співчуття до себе суттєво відрізняється від жалю до себе підкреслюючи, що коли людина відчуває жаль до інших, вона зазвичай відчуває себе ізольованою від них (“На щастя, це твоя проблема, а не моя”), у випадку співчуття людина відчуває зв’язок з іншим усвідомлюючи, що страждання є спільним досвідом для всіх людей. Таким чином у випадку жалю до себе, люди занурюються у свої власні проблеми, вони зневажають, що інші стикаються зі схожими труднощами, ігноруючи свої взаємозв’язки з іншими і натомість відчувають, що їх проблеми єдині у світі. Жаль до себе перебільшує масштаби страждання, самоспівчуття навпаки дозволяє встановлювати зв’язок із власним “Я” розглядаючи досвід з різних сторін без спотворень та відчуження (Kristin D. Neff, 2003).

Важливо відмітити ще одну властивість, чому співчуття до себе відрізняється від жалю до себе, це як глибоко люди (в нашому випадку спортсмени) ідентифікують себе зі своїми болями, стражданнями та невдачами. Під час переживання жалю до себе, особи нерідко поринають у власні почуття, що цей стан можна охарактеризувати як “надмірну ідентифікацію”. У таких випадках люди занурюються у свої емоційні переживання настільки, що інші аспекти їхньої особистості (альтернативні емоційні реакції або ментальні інтерпретації) стають недоступними. Бо свідомість повністю захоплена суб’єктивними реакціями, людина не може вийти з ситуації і прийняти більш об’єктивний погляд. Самоспівчуття скеровує людину визнавати, в той же час не надмірно зосереджуватися на своїх емоціях і також не уникати їх, що допомагає створити ментальний простір для прояву доброти до себе і усвідомлення більшого людського контексту власного досвіду. Визнаючи свої болісні думки та почуття людина приймає свій досвід таким який він є (Kristin D. Neff, 2003).

У сучасному розумінні психічного здоров’я спортсменів все більшої ваги набуває холистичний підхід HEA - Holistic ecological approach (Henriksen et al., 2010), який враховує розвиток не лише фізичних, емоційних та когнітивних складових спортсмена а і індивідуальні, інтерперсональні, організаційні

компоненти які мають відношення до співчуття як всередині так і поза спортивним середовищем. Цей підхід визнає, що співчуття не є ізольованою якістю поведінки і переплітається в середині життя організації (Backman et al., 2024). Так само, як фізичні тренування повинні бути збалансовані з адекватним відновленням, щоб побачити прогрес, так і психологічні вимоги повинні бути збалансовані зі стратегіями підтримки психічного здоров'я (Henriksen et al., 2020). Перемога «за будь-яку ціну» несумісна з сучасною відповідальною спортивною системою, яка цінує людину поза виступом. Henriksen, K. і колеги вважають підтримку психічного здоров'я основним компонентом будь-якої культури досконалості. Примітно, що багато елітних спортивних організацій в даний час зосереджуються на психічному здоров'ї спортсменів і пошуку рішень за допомогою своїх спортивних ресурсів та організаційного середовища (Henriksen, et al., 2020).

Дослідження показують, що цілеспрямоване втручання (тренінги, лекції, психологічний супровід), спрямоване на розвиток самоспівчуття, може сприяти зниженню повторюваних негативних думок та самокритичних когнітивних патернів. Це вказує що самоспівчуття можна навчитися і сформувати адаптивні стратегії реагування на професійні невдачі та негаразди. Ефективне впровадження самоспівчуття серед спортсменів вимагає врахування їхнього скептицизму і чіткого роз'яснення концепції (що це не є лінь чи слабкість) (Röthlin, et al., 2019).

Mosewich і колеги (2013) розробили психоедукаційний компонент для спортсменів, він складається з:

- 10 - ти хвилинної презентації, в якій коротко викладено основні принципи подолання стресу і стресу у спорті.
- пояснення принципів самоспівчуття і висвітлені відповідні емпіричні дослідження, а також надано пояснення чому застосування підходу самоспівчуття може бути ефективним в сфері професійного спорту і його вимогами.

- щоб розвіяти побоювання щодо доцільності використання співчуття до себе, було наведено докази того, що самоспівчуття не сприяє пасивності, а є адаптивним підходом до подолання викликів та сприяння досягненню цілей за допомогою ефективною, узгодженою концентрацією на завданнях, пов'язаних зі спортом.
- таке завдання: “Подумайте про негативну подію у спорті, яка сталася протягом останнього тижня і була особисто важкою для вас”, і попросили надати письмовий опис події, включаючи те, що сталося перед подією, хто був присутній, що сталося, а також думки та дії, які відбулися під час події. Дайте відповідь на такі запитання “перелічити способи, якими інші люди переживають подібні події”, “Написати абзац, в якому висловлюється розуміння, доброта та турбота про себе”. Їм було дано вказівку “писати так, ніби ви спілкуєтеся з близьким другом, який перебуває в тій самій ситуації”, було пояснено, що часто люди набагато суворіші до себе, ніж до інших у тій самій ситуації, і якщо прийняти точку зору друга, часто легше дати пораду і подивитися на проблему більш об'єктивно та збалансовано. У рамках вправи на уважність спортсменів попросили “описати подію об'єктивно і без емоцій”, що вимагало визнання і погляду, не затьмареного надмірною ідентифікацією. Після виконання завдання кожному спортсмену було надано завдання на розвиток і впровадження співчуття до себе, що містило модулі письмових вправ, які потрібно було виконати протягом наступних 7 днів.

1.2. Резильєнтність як ресурс подолання і його вплив на спортсменів

Наукові дослідження спорту вищих досягнень акцентують увагу на впливі стресових факторів на атлетів та їх здібність справлятися зі стресом (Nezhad, 2010). Hartigh, et al. (2024) зазначає, що стресові фактори можуть мати такий характер: психосоціальний (наприклад, програш у матчі, неадекватні взаємодії з тренером; фізіологічний (наприклад, високі тренувальні навантаження, або нетипові, такі як негативні переживання, пов'язані з пандемією COVID-19.

Ключовою різницею між спортсменами - аматорами та професіоналами часто полягає в рівні їх резильєнтності. Успішна спортивна кар'єра є результатом поєднання інтенсивної роботи, наполегливих тренувань та виняткової резильєнтності. Ці чинники є фундаментальними для досягнення високих спортивних результатів. Тренери відіграють важливу роль у розвитку потенціалу атлетів, подальший прогрес у кар'єрі значною мірою залежить від внутрішньої здатності спортсмена до саморозвитку. У цьому контексті резильєнтність функціонує як стимулюючий та захисний ресурс, що позитивно впливає на професійну кар'єру спортсмена (Olsen, 2025).

Ефективні стратегії подолання стресу мають суттєве значення для покращення результатів. Резильєнтність, яка визначається як здатність осіб адаптуватися до негативних обставин, відіграє важливу роль у цій концепції (Belem et al., 2024). Вона підкреслює не лише виживання, а й успішну адаптацію до стресових ситуацій. Стійкість вважається динамічним процесом, що включає в себе два ключові компоненти: вплив ризику і позитивне адаптування (Nezhad, 2010). Психологічна резильєнтність є важливою в спорті, оскільки спортсмени повинні постійно витримувати широкий спектр навантажень і вимог (Sarkar et al., 2013, Hartigh et al., 2024). Компоненти які сприяють резильєнтності у спорті: самоспівчуття, разом із високим оптимізмом, низьким песимізмом та низьким рівнем роздумів (Mosewich, 2020).

Аналізуючи наукові статті, поза спортивною психологією, зроблено наступні важливі характеристики про резильєнтність (Лазос, 2018):

1. Резильєнтність - це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу.

2. Резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих стресових факторів.

3. Залежно від фокусу та предмету дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес.

4. Резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості.

Потапчук (2020) зазначає, що термін “резильєнтність”(походить від латинських слів *re* – назад та *salire* – стрибати; буквально означає “відскочити”) активно вживається психологами, які вивчають його у контексті впливу негативних чи загрозливих обставин на людину, а також її здатності здорового і нормального функціонування в майбутньому.

Повертаючись до досліджень в сфері спортивної психології, відзначимо, що спортсмени та ті хто не займаються спортом стикаються з різними стресовими факторами, мають різне уявлення про своє тіло та демонструють відмінності в емоційному інтелекті та психічному здоров'ї (Gupta et al., 2022), спортсмени по різному справляються зі стресом, долаючи втрати та тиск під час змагань та після них. Деякі швидко повертаються до попереднього стану нормального функціонування; інші занадто довго переживають невдачі та програші (Bejan, 2014). Hartigh et al., (2024) зазначають, що резильєнтність є ключовим міждисциплінарним поняттям, а саме здатність відновитись і повернутись до функціонування після стресової події.

Поєднання чинників стресу, характерних для спорту вищих досягнень, крізь які проходять спортсмени для досягнення піку своєї форми, може посилити вразливість спортсменів і знизити їх результативність, тому важливо навчити

спортсменів навичкам подолання стресу, а також як розпізнавати, оцінювати та формулювати потенційні ризики (Nuetzel, 2023).

Концепція резильєнтності в спортивній психології демонструє значну схожість із поняттям ментальної витривалості/стійкості, підкреслює їхні спільні аспекти у здатності долати труднощі. Однак, незважаючи на цю схожість, дефініція резильєнтності залишається предметом активних дискусій у науковому середовищі (Cowden et al., 2016). Дослідники висувають гіпотези щодо їхнього взаємозв'язку, а саме що емоційна стійкість є одним із аспектів ментальної витривалості. Подальші якісні дослідження у спортивній психології підтвердили, що резильєнтність може розглядатися як підкомпонент ментальної витривалості (Gucciardi et al., 2008; Coulter et al., 2010), що знайшло своє відображення у розробці інструментів оцінки ментальної витривалості, які містять шкали для вимірювання резильєнтності (Cowden, et al., 2016).

Проте, між ментальною витривалістю та резильєнтністю існують і помітні відмінності (Cowden, et al 2016), які наведені в таблиці.

Таблиця 2.

Відмінності між резильєнтністю і ментальною витривалістю.

Резильєнтність	Ментальна витривалість/стійкість
Асоціюється з подоланням негативних або несприятливих обставин.	Також застосовується у позитивних ситуаціях та викликах.
Пов'язана з інтеграцією захисних факторів та чинників вразливості, які формують зв'язок між ризиком і позитивною адаптацією.	Визначається як сукупність особистісних якостей, що впливають на інтерпретацію та підхід індивіда до труднощів, викликів і цілей

В той же час, як резильєнтність так і ментальна стійкість є однаково важливими для успішного подолання або уникнення стресових ситуацій коли спортсмени хочуть досягти високих результатів (Cowden et al., 2016; Stamatidis et al., 2020). Saldo та колеги (2025) у своєму дослідженні вказують на те що усвідомленість повною мірою є посередником між ментальною стійкістю і резильєнтністю.

Спортсмен, для подолання стресових ситуацій з метою зростання та розвитку, має володіти такими навичками як: висока самоефективність, резильєнтність, відчуття узгодженості або підтримка з боку тренерів, товаришів по команді, членів сім'ї чи друзів (Nuetzel, 2023). Спортсмени сприймають такі стресові ситуації як невід'ємну частину для досягнення найвищих результатів, що стимулює їх докладати більше зусиль, концентруватись на цілях та активно вдосконалювати свої навички. Цей феномен свідчить про те, що переживання стресових подій формує адаптивні механізми та готує атлетів до ефективного подолання майбутніх негараздів та стресових ситуацій (Hartigh, et al 2024).

Дослідження в сфері клінічної психології, які можна застосувати до спортивної, стверджують, що вплив кількох несприятливих подій одна за одною може призвести до періоду, коли системі потрібно все більше часу для демонстрації резильєнтності, що називається "критичним уповільненням". Це означає, що системі потрібно все більше часу для позитивної адаптації до негараздів (Galli et al., 2005). Серія невдач за короткий проміжок часу може настільки знизити рівень резильєнтності, що одиночний стресор (навіть незначної величини) може спричинити розвиток депресивного епізоду у людини (Galli et al., 2005).

Провівши систематичний огляд літератури Gupta et al., (2022) визначили поняття резильєнтність, в контексті спорту, як здатність особи оцінювати те, що вона думає, відчуває та робить, зіткнувшись з несприятливими обставинами, що дозволяє їй функціонувати як до несприятливих обставин та успішно адаптуватися, щоб продовжувати діяльність.

Ключові детермінанти формування та прояву резильєнтності у спортивному середовищі дослідження Gupta et al., 2022.

Таблиця 3.

Визначення та емпіричні дані щодо складових “спортивної резильєнтності”.

Компонент	Теоретичне обґрунтування	Механізм реалізації у діяльності спортсмена
Динамічність	Резильєнтність, як ітераційний процес навчання, що змінюється під впливом чинників часу та контексту.	Здатність переносити досвід подолання труднощів зі спорту в повсякденне життя і навпаки.
Домінуюча взаємодія	Визначається взаємодією індивіда всередині себе та взаємодією з навколишнім середовищем, що призводить до динамічного циклу адаптації до навколишнього середовища навчання та перенавчання.	Вибір рішення, що відповідає контексту: наприклад, використання різних стратегій під час лікування травми та перед фіналом змагань.
Метастабільність та креативність	Здатність до гнучкого, творчого розв'язання завдань за межами звичних шаблонів під впливом обмежень.	Спортсмен обирає відповідні контексту рішення, залучаючи свої захисні ресурси таким чином, щоб адаптуватися до навколишнього середовища, забезпечуючи продуктивність і позитивну адаптацію.
Когнітивно-емоційно-поведінкова синергія	Нерозривний зв'язок між процесами мислення, емоціями та діями (базується на моделях КПТ).	Здатність до когнітивної переоцінки: моніторинг, аналіз та заміна деструктивних думок на продуктивні під час змагального стресу.

Оскільки резильєнтність виступає критично важливим ресурсом, що сприяє збереженню здоров'я спортсменів та їхній здатності ефективно долати стресові чинники впродовж спортивної кар'єри, наявні дослідження вказують на кореляцію між високим рівнем резильєнтності та застосуванням адаптивних стратегій подолання, що є ключовим для успішної акомодатії до факторів що викликають стрес та потенційних невдач в елітному спорті (Nuetzel, 2023). Резильєнтність не гарантує успіху та перемогу, але спортсмен, який має цю характеристику залишатиметься сконцентрованим, крокуючи до своїх цілей (Bejan, 2014), оскільки питання полягає не в тому, чи зіткнеться спортсмен з негараздами в спорті, а в тому, як він відреагує на них (Gupta, 2022), і його помилки не дезорганізують його діяльність (Bejan, 2014). Однією з ключових особливостей резильєнтності в спортивній та фізичній психології є відновлення (Hartigh et al., 2024). Hartig та колеги (2024) зазначає, що особистісна мотивація спортсмена на віддалену або довгострокову мету (наприклад, Олімпійські ігри або Чемпіонат Світу) можуть пом'якшити негативні наслідки щоденних стресогенних факторів, і внаслідок цього, і стійкість спортсменів.

Bejan, 2014, в своїй статті “Роль резильєнтності, як копінг стратегії подолання стресу в спорті” розглядає резильєнтність як процес, що підтримується п'ятьма основними характеристиками:

1. “Життя без мети є марним і безцільним. Мета надає рушійну силу в житті”. Цілеспрямованість є центральним елементом резильєнтності, що забезпечує фундаментальну основу для особистісного, професійного та спортивного розвитку, а також для інтеграції інших її ключових компонентів, таких як наполегливість, врівноваженість, самостійність та екзистенційна самотність.
2. Наполегливість. Характеристика яка визначає здатність до тривалого та послідовного руху до цілей попри численні перешкоди в спортивній кар'єрі. Вона є ключовим мотиваційним фактором у процесі розвитку резильєнтності, дозволяючи спортсменам будь-якого віку ефективно долати

труднощі та реалізувати свій потенціал у професійній та спортивній діяльності.

3. Врівноваженість. Врівноваженість характеризується здатністю зберігати емоційний баланс, уникаючи крайніх реакцій на стресову подію, помилки чи втрати. Резильєнтні спортсмени, демонструють оптимістичний підхід, активно шукають рішення та можливості для відновлення, стратегічно розподіляючи енергію на конструктивні дії, не піддаючись деструктивним емоційним відповідям.
4. Самостійність. Ця якість є наслідком глибокого особистісного розвитку, що проявляється у чіткому розумінні власних здібностей, знань та досвіду. Самостійні спортсмени покладаються на свої внутрішні ресурси та компетентність для досягнення поставлених цілей, сприймаючи кожну проблему чи виклик як можливість для подальшого особистісного та професійного зростання та адаптації.
5. “Знайти себе”. Ця характеристика резильєнтності означає здатність до глибокого самоприйняття, що включає толерантність до власних недоліків та помилок, а також розуміння того, що не всі дії ведуть до успіху. Для спортсменів це виявляється у вмінні адаптуватися до поразок та несприятливих обставин без зовнішнього тиску та потреби відповідати чужим очікуванням. Дослідження підтверджують, що оптимізм сприяє кращим результатам у складних умовах, і навички резильєнтності, включаючи цю внутрішню стабільність, можуть бути розвинені для посилення позитивних ментальних здібностей.

Austin та колеги (2022) розглядає такі фундаментальні аспекти резильєнтності, які сприяють почуттю благополуччя, як: здатність підтримувати джерела позитивних емоцій та цілеспрямовані дії.

Одним із елементів ознак резильєнтності, є самоспівчуття. Потапчук (2020) наводить список і інших характеристик, а саме:

1. Менталітет уцілілого: Особи з вираженою резильєнтністю мають сприйняття себе як тих, хто вижив. Вони здатні діяти в складних обставинах, зберігаючи фокус на досягненні своїх цілей.
2. Емоційна регуляція: резильєнтність виявляється через здатність управляти своїми емоціями в умовах стресу. Це не означає, що такі особи не переживають негативні емоції, але вони усвідомлюють, що ці почуття є тимчасовими і можуть бути контрольованими.
3. Внутрішній локус контролю: Стійкі люди зазвичай мають високий рівень внутрішнього локусу контролю, вірячи, що їхні дії мають значення і можуть впливати на результати подій у їхньому житті.
4. Ефективне вирішення проблем: У випадку виникнення труднощів, особистості з розвинутою резильєнтністю здатні раціонально аналізувати ситуацію та шукати ефективні рішення, які можуть позитивно змінити становище.
5. Співчуття до себе: Резильєнтність також проявляється в умінні ставитись до себе зі співчуттям і добротою, що сприяє позитивному самосприйняттю.
6. Соціальна підтримка: Розвинена мережа соціальної підтримки є критично важливим аспектом резильєнтності. Стійкі особи усвідомлюють важливість підтримки оточуючих і вміють звертатися за допомогою під час необхідності.

Несприятливі ситуації містять потенціал для трансформаційного зростання, яке може бути як негативним, так і посттравматичним зростанням (відновлення, реінтеграція) (Лазос, 2018). У випадку позитивної інтеграції травматичного досвіду, спостерігається посттравматичне зростання, яке може проявлятися у підвищенні самооцінки, переорієнтації життєвих пріоритетів та зміцненні соціальних зв'язків (Austin et al., 2022).

Зокрема важливо розглянути також види резильєнтності, (Потапчук 2020; Чепурко, 2024):

- фізична резильєнтність: здатність організму адаптуватися до змін і відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб і травм є важливою характеристикою резильєнтності. Наукові дослідження підтверджують, що цей аспект резильєнтності відіграє значущу роль в кар'єрі спортсменів, впливаючи на процес та відновлення після стресових ситуацій і проблем які пов'язані із спортивною кар'єрою
- психічна резильєнтність – здатність особи пристосовуватися до змін і невизначеності є характеристикою резильєнтності. Особи з цим видом резильєнтності виявляють гнучкість та спокій під час стресових ситуацій. Вони використовують ці якості для вирішення проблем, руху вперед і збереження надії, навіть коли мають справу із стресовою ситуацією.
- емоційна резильєнтність полягає в здатності ефективно регулювати свої емоції в умовах стресу. Свідоме регулювання емоційних реакцій дає змогу залишатися в контакті із собою, бути в моменті, а також повертатись до стану який був до стресової події. Крім того, цей вид резильєнтності допомагає людям зберігати оптимізм у важкі часи, оскільки, будучи емоційно стійкими, вони розуміють, що негаразди тимчасові і тривають не вічно;
- соціальна резильєнтність включає у себе здатність груп відновлюватися після складних ситуацій. Це означає взаємодію та спільну працю груп для розв'язання проблем, які впливають на індивідів як окремих осіб, так і на колектив в цілому. Аспекти соціальної стійкості включають в себе здатність об'єднуватися після важких життєвих криз, на прикладі спорту, це програш команди.

Третя хвиля дослідження резильєнтності, розглядають її як динамічний процес від порушення (травматизації) до відновлення (реінтеграції), вказують, що він складається з:

1. контакту з несприятливими подіями чи факторами ризику;
2. активації захисних факторів і їхньою взаємодією з факторами уразливості;

3. в результаті створення резильєнтності або ні (механізми відновлення та реінтеграції) (Лазос, 2018).

Як зазначає К. Bolton, для того, щоб людина вважалася резильєнтною, вона має після контакту із стресовими факторами демонструвати позитивну адаптацію в певних сферах своєї життєдіяльності, тобто мати подальший здоровий психологічний розвиток (Лазос, 2018).

1.3. Дані досліджень про зв'язок самоспівчуття та резильєнтності

Останні наукові дослідження в галузі спортивної психології здебільшого досліджують зв'язок резильєнтності:

- у витривалості і наполегливості серед дівчат спортсменок (Mendizabal, 2024),
- і оптимізму і вигорання серед Панамериканських спортсменів (Tutte-Vallarino et al., 2022),
- і спортивного досвіду та рівня конкуренції у дзюдоїстів (Garrido-Muñoz, et al 2024),
- у стресі та відновленні у елітних спортсменів Нігерії (Jaiyeoba, 2023),
- психічним благополуччям та тривогами щодо COVID-19 у студент-спортсменів (Watts, et al 2022), та ін..

В той же час роль самоспівчуття у формуванні резильєнтності у спортсменів бійцівських видів спорту досліджена недостатньо.

В сучасних наукових дослідженнях підкреслюють, що самоспівчуття позитивно корелює і сприяє розвитку резильєнтності (Austin et al., 2022, Li, et al., 2024). Докази свідчать, що самоспівчуття може пом'якшити вплив стресу на депресію, тривогу та негативні емоції протягом 6 місяців після цього та зменшити негативний вплив поганого фізичного на психологічне здоров'я. Таким чином можна зробити висновок, що самоспівчуття може сприяти резильєнтності до стресових життєвих подій (Li et al., 2024).

Фундаментальна роль самоспівчуття як ресурсу відновлення та резильєнтності реалізується через механізм майндфулнес-орієнтованої регуляції інтенсивних емоційних станів (Austin et al., 2022), а саме прийняття емоційних переживань, відкритість і спокій, адаптивні стратегії прийняття рішень. Li і колеги (2024), провели систематичний огляд і мета - аналіз наукової літератури дослідивши взаємовідносини самоспівчуття і резильєнтності у загальній популяції, надавши докази щодо захисної ролі самоспівчуття у формуванні стійкості до негараздів.

Austin і колеги (2020) в своїй науковій статті “Самоспівчуття, як ресурс резильєнтності” зазначають, що самоспівчуття є внутрішнім ресурсом, який підвищує резильєнтність і можливість адаптуватися, за двома основними способами. По-перше, воно забезпечує спроможність до усвідомлення та конструктивного опрацювання афективних і когнітивних страждань, що виникають внаслідок серйозних негативних життєвих подій. Цей механізм є фундаментальним для відновлювання резильєнтності, особливо у контексті подолання психічних розладів. По-друге, самоспівчуття створює сприятливий контекст, у якому індивіди глибше усвідомлюють власні ціннісні орієнтири та активно інтегруються у діяльність що має сенс. Це сприяє стану підтримання та зростання резильєнтності, особливо у площині психічного благополуччя. Самоспівчуття сприяє розвитку почуттю турботи про себе, рішучості та мужності бути резистентним в умовах несприятливих обставин.

Kuchar і колеги (2023) провели дослідження, метою якого було перевірити ефективності програми RESET (Resilience and Enhancement in Sport, Exercise, & Training) серед студентів-спортсменів NCAA ((National Collegiate Athletic Association) з точки зору підвищення самоспівчуття та зниження самокритики. Програма адаптована для спортсменів на основі програми Mindful Self-Compassion (MSC). Автори дослідження висунули гіпотези:

- Що після проведення програми RESET спортсмени будуть мати вищий рівень самоспівчуття, нижчий рівень самокритики, більшу стійкість і процвітання, а також менший рівень депресії, тривоги та стресу.
- Що участь у програмі RESET також покращить сприйняття спортсменами своїх спортивних результатів.

Для оцінки ефективності інтервенції на здатність спортсменів співчутливо реагувати на невдачі, поліпшувати самопочуття та підвищувати сприйняття спортивних результатів було використано міжгруповий аналіз та внутрішньогруповий аналіз (парні t-тести). У порівнянні з контрольною групою, що перебувала в списку очікування ($n = 102$, 71% жінок), група втручання ($n =$

148, 90% жінок) продемонструвала більший ріст самоспівчуття, зменшення самокритики та страху перед самоспівчуттям, а також покращення готовності сприйняття результатів. Загалом, втручання було більш ефективним для тих, хто мав найбільший потенціал для зростання. Аналіз всередині групи підтвердив результати, а також показав, що спортсмени, які брали участь у програмі RESET, відчували зниження рівня депресії, тривоги та стресу. Отримані дані підтверджують ефективність RESET як доступної та адаптованої інтервенції, яка сприяє формуванню більш співчутливої реакції на спортивні невдачі, покращенню загального благополуччя та підвищенню сприйняття спортивних результатів серед студентів-спортсменів.

Результати дослідження (96 чоловіки, 43 жінки; $M= 23$, $SD= 2.98$) Hosseini і колеги (2010) вказують на те, що резильєнтність має позитивну кореляцію зі спортивними досягненнями та психологічним благополуччям, а також негативну кореляцію з психологічним дистресом. Це показує, що резильєнтність може передбачати зміни у спортивних досягненнях, психологічному благополуччі та психологічному дистресі спортсменів. Напрямок кореляції змінних вказує на те, що зі збільшенням рівня резильєнтності, рівень спортивних досягнень та психологічного благополуччя спортсменів зростає, а рівень психологічного дистресу знижується. Результати підтверджують три гіпотези дослідження і можуть бути пояснені з певною ймовірністю: високий рівень резистентності допомагає індивіду використовувати позитивні емоції для подолання несприятливих переживань і повернення до нормального стану. Крім того, резильєнтність має й інші компоненти, такі як витривалість до негативних емоцій, контроль та духовність, кожен з яких може підвищити спортивні досягнення та психічне здоров'я.

Висновки до першого розділу.

У першому розділі було описано такі чинники як самоспівчуття і резильєнтність. Встановлено, що самоспівчуття, на відміну від самооцінки, виступає як внутрішній ресурс, який сприяє адаптивному подоланню негативних емоцій та самокритики, за рахунок доброзичливого ставлення до себе, усвідомлення спільної людяності та свідомості. Резильєнтність, тим часом, визначена як динамічний процес адаптації до стресових ситуацій, що охоплює відновлення, підтримання функціональності та посттравматичне зростання, і залежить від взаємодії внутрішніх та зовнішніх захисних факторів. Дослідження підтверджують прямий позитивний зв'язок між самоспівчуттям та резильєнтністю, вказуючи на те, що самоспівчуття є ефективним механізмом для буферизації негативного впливу стресу та тривоги, а також покращення психологічного благополуччя та спортивних результатів. Однак, імплементація самоспівчуття у спорті стикається з викликами, зокрема через поширені уявлення про його “слабкість” та вплив традиційних маскулінних норм, особливо серед чоловіків-спортсменів бійцівських видів спорту. Тому під час проведення інтервенцій із застосування самоспівчуття для спортсменів слід перевіряти, чи мають учасники занепокоєння щодо цього, чітко пояснювати концепцію самоспівчуття (наприклад, що вона не має нічого спільного з лінню, жалістю чи демотивацією), пояснювати, чому самоспівчуття має потенціал для підвищення результативності (наприклад, допомагаючи спортсменам справлятися з невдачами), а також визнавати, що сучасні дослідження показали, що застосування навички самоспівчуття має ефективність серед спортсменів. Успішні інтервенції демонструють можливість розвитку самоспівчуття, що веде до зниження самокритики, стресу та покращення спортивних результатів. Незважаючи на загальну актуальність, виявлено недостатню кількість досліджень, які сфокусовані на взаємодії цих конструктів саме у чоловіків-спортсменів бійцівських видів спорту, що підкреслює необхідність подальшого емпіричного вивчення.

РОЗДІЛ 2. КІЛЬКІСНЕ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМОСПІВЧУТТЯ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ МЕТОДОМ ОПИТУВАННЯ

2.1 Організація дослідження

На підставі теоретичного огляду літератури нами було сформульовано дослідне питання: Яким є зв'язок самоспівчуття та резильєнтності у спортсменів бойових видів спорту?

Для відповіді на це питання ми розробили опитувальник за допомогою Google Forms, який містив питання про вік, стать, вид бойового мистецтва, досвід, стаж, звання, призові місця всеукраїнських, міжнародних змагань та олімпійських ігор, участь у збірних. А також 2 валідизовані методики:

1. Шкала готовності до пробачення себе, як частина діагностичного інструменту опитувальника «Шкала глибинної готовності до пробачення» (Heartland Forgiveness Scale, L. Y. Thompson, C. R. Snyder, L. Hoffman et al., 2005). В українській адаптації Носенко О. Л., Сокур А. В.. 2010-2011 р., ми в цьому дослідженні використали для вимірювання показника самоспівчуття до себе;
2. Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) розроблена Laura Campbell - Sills, Ph.D., and Murray B. Stein, M.D., 2003, та адаптована для української вибірки (Mykola Stanislavchuk – Professor, MD, PhD, Head of Internal Medicine Chair №1 of National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya, Iryna Shapoval – MD, Inna Orlova – MD, Natalia Litomina – bilingual translator with Ukrainian language as mother tongue, Svitlana Nechyporuk – bilingual translator with Ukrainian language as mother tongue, Galyna Gaponova – back-translator with English as mother tongue, Viktoria Kalantarov – back-translator with English as mother tongue, Kramar Valentyna – methodologist. Ми в цьому дослідженні використали для вимірювання показника резильєнтності. Процедура збору даних включала збір поінформованої згоди

на участь у дослідженні та згоди на збір персональних даних. До участі запрошувалися хто спортсмени (14 років і старше) чоловіки і жінки бойових видів спорту, а саме:

бокс, карате, ММА, джиу-джитсу, кікбоксінг, муай-тай, тхеквондо, дзюдо, самбо, греко-римська боротьба, вільна боротьба, сумо, айкідо. Опитування проводилось у форматі: анкетування спортсменів до тренувань, та on-line опитування в google forms.

Збір даних відбувався з 07.08.2025 р. по 12.01.2026 року у змішаній формі: частина респондентів заповнювала опитувальник самостійно онлайн, в той час як інша частина відповідали на питання в роздрукованому вигляді на папері. Спортсмени бойових видів спорту були набрані за допомогою оголошень в інтернет-ресурсах, присвячених бойовим видам спорту, знайомству з тренерами і відомими професійними спортсменами.

Аналіз отриманих даних включав описову статистику та кореляційний аналіз між показниками самоспівчуття та резильєнтності за допомогою Jamovi.

2.2. Результати

До складу досліджуваної групи увійшли 83 осіб (70 чоловіків 84,3% і 13 жінок 15,7%) , віковий діапазон: 14 - 40 років; середній вік = 19,73, SD = 6,15, MD = 18, **MODE = 15**.

Строк спортивної кар'єри від 1 до 30 років, середній 8,6 років, SD = 5,96, MD = 8, **MODE = 2**. З таких різних спортивних дисциплін, включаючи: бокс, самбо, греко-римська боротьба, інші (дзюдо, крав-мага, муай-тай).

89,2% - 74 опитаних спортсменів були призерами українських змагань, 50,6% - 42 опитаних спортсмени були призерами міжнародних змагань.

Відповідно до спортивних розрядів, спортсмени були розділені на групи:

Таблиця 4.

Показники спортивної кваліфікації спортсменів

Звання	Кількість	% від кількості
ЗМС	1	1,2%
МСМК	7	8,4%
Дорослий розряд	6	7,2%
КМС	21	25,3%
МС	27	32,5%
Юнацький розряд	20	24,1%
Жодного	1	1,2%

Таблиця 5.

Структура залученості вибірки до складів збірних команд.

Звання	Кількість	% від кількості
Збірна Міста	5	6%
Національна збірна	39	47%

Не входить до збірної	27	32,5%
Збірна області	12	14,5%

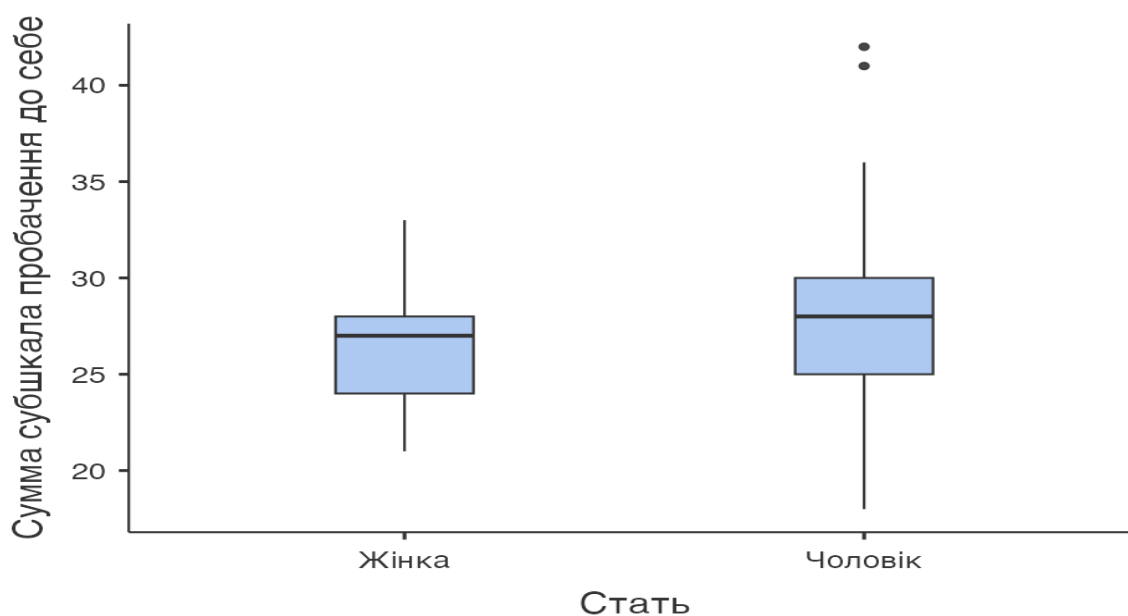
Таблиця 6.

Середній показник самоспівчуття у спортсменів.

	AV	MD	SD	MO
Жінки	26,85	27	3,46	26
Чоловіки	28,01	28	4,46	27

Графік 1.

Середній показник самоспівчуття у спортсменів.



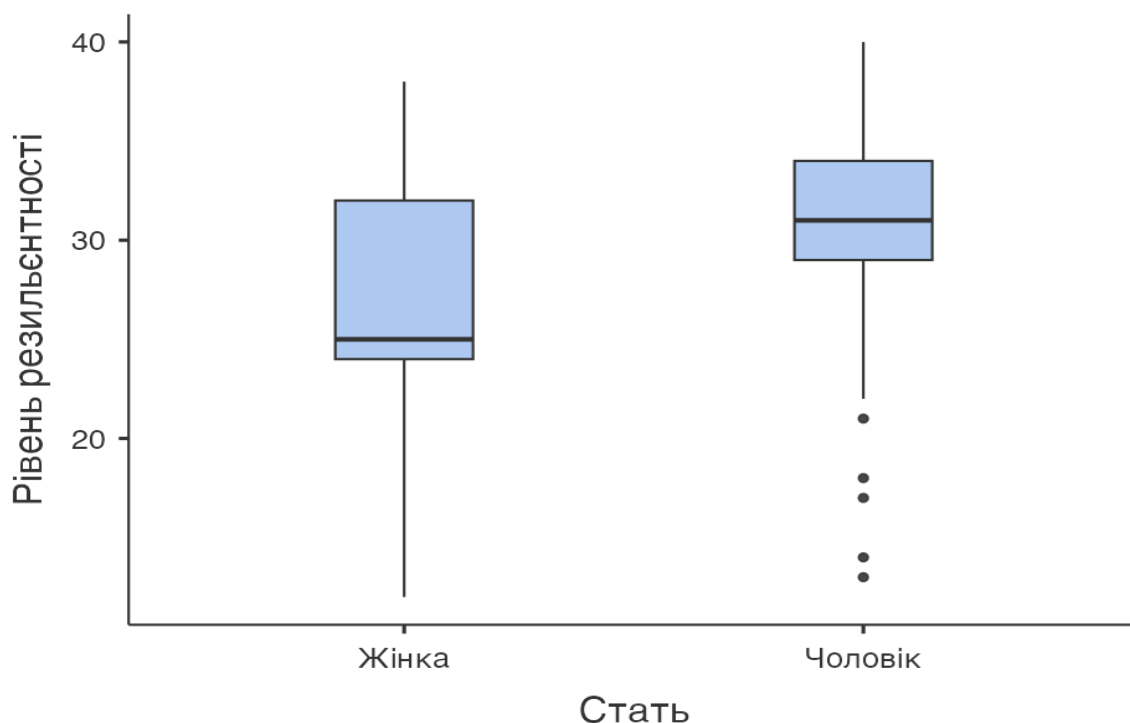
Таблиця 7.

Середній показник резильєнтності у спортсменів.

	AV	MD	SD	MO
Жінки	26,08	25	7,66	32
Чоловіки	30,57	31	5,45	29

Графік 2.

Середній показник резильєнтності у спортсменів.



Для оцінки наявності статистично значущих відмінностей у показниках резильєнтності та субшкали пробачення до себе між різними категоріями спортсменів бійцівських видів спорту (вид єдиноборств, стать, віком, рівнем залученості, званням, досягнення та участь у збірних) було використано критерій Краскела-Волліса. Це дозволило виявити фактори, що можуть суттєво впливати на рівень резильєнтності та самоспівчуття спортсменів.

Таблиця 7.

Фактори впливу на резильєнтність.

Категорія	Рівень резильєнтності	Субшкала пробачення себе
Вид єдиноборств	0,594	0,999
Стать	0,035*	0,362
Вік	0,011*	0,049*
Залученість	0,02*	0,784
Звання	0,034*	0,714
Призери України	0,649	0,432
Призери міжнародних змагань	0,051	0,96
Участь у збірних	0,043*	0,764

Примітка: *** $p < .05$

2.3. Обговорення результатів

Описові статистики свідчать, що чоловіки-спортсмени демонстрували вищий рівень самоспівчуття ($AV = 28,01$, $SD = 4,46$) порівняно з жінками-спортсменками ($AV = 26,85$, $SD = 3,46$).

Отримані описові статистики свідчать про те, що чоловіки-спортсмени демонструють вищий середній рівень резильєнтності ($M = 30,57$) порівняно з жінками-спортсменками ($M = 26,08$). Важливо відзначити, що стандартне відхилення у жіночій групі ($SD = 7,66$) більше аналогічного показника у чоловіків ($SD = 5,45$). Це вказує на різницю індивідуальних показників резильєнтності серед жінок-спортсменок порівняно з чоловіками. Таке розсіювання даних у жінок може свідчити про більшу варіативність їхніх адаптивних реакцій на стрес або про вплив додаткових факторів, які по-різному позначаються на їхній стійкості.

Важливо зазначити, що у досліджуваній групі є дисбаланс респондентів: чоловіки склали 84,3% ($n=70$), тоді як жінки – лише 15,7% ($n=13$). Ця різниця вибірки є ключовим фактором, який необхідно враховувати при інтерпретації результатів статистичного аналізу.

Кореляційний аналіз (r Пірсона) зв'язку самоспівчуття та резильєнтності в цій групі показав 0,446, а також $p < ,001$.

Результати аналізу виявили статистично значущий помірний позитивний зв'язок між рівнем самоспівчуття (представленого субшкалою пробачення до себе) та рівнем резильєнтності ($r = 0,446$, $p < 0,001$). Цей показник кореляції ($r = 0,446$) свідчить про те, що у чоловіків-спортсменів зі збільшенням здатності пробачення до себе зростає і їхній рівень психологічної стійкості. Надзвичайно низьке p -значення ($p < 0,001$) дозволяє відхилити нульову гіпотезу про відсутність зв'язку, підтверджуючи, що виявлений взаємозв'язок є статистично значущим і, ймовірно, існує у генеральній сукупності, а не є результатом випадковості у вибірці.

Цей результат підкреслює важливість самоспівчуття як ключового психологічного ресурсу для формування та підтримки резильєнтності у спортсменів бійцівських видів спорту. Він підтверджує, що здатність до прощення себе може відігравати значну роль у здатності спортсменів адаптуватися до стресових чинників та відновлюватися після невдач, що є критично важливим у висококонкурентному спортивному середовищі вищих досягнень.

Аналіз за критерієм Краскела-Волліса виявив низку статистично значущих відмінностей у показниках резильєнтності та субшкали пробачення до себе серед різних категорій спортсменів бійцівських видів спорту.

Відмінності у рівні резильєнтності:

- Статистично значущі відмінності у рівні резильєнтності були виявлені залежно від статі ($p = 0,035$), віку ($p = 0,011$), рівня залученості до спорту ($p = 0,020$), наявного спортивного звання ($p = 0,034$) та участі у збірних ($p = 0,043$). Це свідчить про те, що ці демографічні та спортивні характеристики є важливими факторами, що асоціюються з різним рівнем психологічної стійкості у спортсменів. Не було виявлено статистично значущих відмінностей у рівні резильєнтності залежно від виду єдиноборства ($p = 0,594$), досягнень на українських ($p = 0,649$) та міжнародних змаганнях ($p = 0,051$). Хоча p -значення для призерів міжнародних змагань ($p = 0,051$) є граничним, воно не досягає традиційного рівня статистичної значущості ($p < 0,05$).

Відмінності у показниках субшкали пробачення до себе:

- Єдина статистично значуща відмінність у показниках субшкали пробачення до себе (як складової самоспівчуття) була виявлена залежно від віку учасників ($p = 0,049$). Це вказує на те, що з віком здатність спортсменів прощати себе може змінюватися.
- Не було виявлено статистично значущих відмінностей у пробаченні до себе за іншими категоріальними змінними, такими як вид єдиноборства ($p =$

0,999), стать ($p = 0,362$), рівень залученості ($p = 0,784$), спортивне звання ($p = 0,714$), призові місця на українських ($p = 0,432$) та міжнародних ($p = 0,960$) змаганнях, а також участь у збірних ($p = 0,764$).

Отримані результати свідчать, що резильєнтність спортсменів бійцівських видів спорту є чутливою до низки соціодемографічних та спортивних факторів, таких як стать, вік, рівень залученості, звання та участь у збірних. Це підкреслює багатофакторну природу резильєнтності та необхідність врахування цих змінних при розробці програм її розвитку.

Водночас, субшкала пробачення до себе виявилася менш диференційованою за цими ж категоріями, за винятком віку. Цей факт є важливим для розуміння ролі самоспівчуття у формуванні резильєнтності: хоча загальний кореляційний аналіз підтвердив позитивний зв'язок між ними, специфічні аспекти самоспівчуття можуть демонструвати різну динаміку залежно від спортивного та життєвого досвіду спортсменів.

Висновки до другого розділу

На підставі отриманих даних опитування було виявлено позитивну кореляцію помірної сили між самоспівчуттям та рівнем резильєнтності у спортсменів бійцівських видів спорту ($r=0,446$; $p<0,001$). Встановлено, що хоча чоловіки демонструють вищу психологічну резильєнтність, рівень самоспівчуття не має чіткої гендерної різниці. На відміну від резильєнтності, яка зростає пропорційно спортивному досвіду та здобуткам, самоспівчуття залежить від такого соціодемографічного показника, як вік. Відсутність зв'язку між досліджуваними факторами та конкретним видом єдиноборств або результативністю на турнірах вказує на універсальність механізмів психологічної адаптації. Як наслідок, інтеграція тренінгів із формування самоспівчуття є перспективним напрямом підвищення конкурентоспроможності та збереження ментального здоров'я спортсменів.

РОЗДІЛ 3. ЯКІСНЕ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ САМОСПІВЧУТТЯ У РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ МЕТОДОМ ФОКУС-ГРУПИ

3.1. Організація дослідження

Для поглибленого аналізу а також практичного застосування інформації що була проаналізована в кваліфікаційній роботі, а саме ролі співчуття на формування резильєнтності у спортсменів бійцівських видів спорту, було організовано фокус-групу зі спортивними психологами, і психологами які мали досвід роботи зі спортсменами. Відбір учасників здійснювався на основі їхнього професійного досвіду, активної практики у спортивній психології та наявності досвіду роботи з різними категоріями спортсменів. Загалом, до складу фокус-групи увійшло 5 практикуючих спортивних психологів.

Середній стаж роботи учасників у спортивній психології становив від 1,5 до 8 років. Їхній професійний досвід охоплював роботу з атлетами з різних видів спорту, включаючи індивідуальні та командні дисципліни, спортсменів елітного рівня, а також юніорів та тренерів. Зокрема, психологи мали досвід роботи з представниками бойових мистецтв, легкої атлетики, гімнастики, футболу та інших видів спорту, що забезпечило багатогранний погляд на досліджувані питання.

Зустріч відбулася на онлайн-платформі Zoom та тривала 1 годину 20 хвилин. Формат інтерактивної дискусії дозволив отримати цінні якісні відгуки, обговорення та застосування отриманої інформації в майбутньому.

Отримані під час фокус-групи висновки експертів стали важливим доповненням до статистичного аналізу, сприяючи формуванню обґрунтованих практичних рекомендацій для подальшого розвитку напрямку.

Переведення аудіозапису в текстовий формат відбувалось за допомогою транскрипції.

3.2. Результати проведення фокус-групи та їх обговорення

Спортивний психолог 1 (досвід 8 років):

"Ну що ж, ці цифри чітко показують те, що ми й так бачимо в роботі: самоспівчуття дійсно дуже пов'язане з резильєнтністю. Спортсмени з якими ми зменшуємо самокритику, румінацію негативних думок, стають більш витривалі до стресових ситуацій з якими вони стикаються під час тренувань, змагань, та іншої діяльності. Отримана інформація була цікавою і корисною для майбутньої роботи зі спортсменами. Ваше дослідження підсвічує "сліпу пляму" нашої спортивної системи: ми готуємо атлетів-переможців, але не вчимо їх бути стійкими через самоспівчуття. Показник $p < 0,001$ для кореляції є надзвичайно надійним, що дозволяє нам впевнено презентувати ці дані тренерським штабом. Я б використала ці результати для обґрунтування того, чому жорстка муштра без психологічної підтримки є менш ефективною в довгостроковій перспективі."

Спортивний психолог 2 (досвід 4 років):

"Вік впливає на самоспівчуття. Це означає, що досвідчені спортсмени, вже вміють краще себе пробачати, а ось з молодими атлетами треба проводити психоедукаційні заходи, щоб познайомити зі своїми станами і емоціями, як ними керувати і розуміти. Це підтверджує мою практику: юні спортсмени 14 - 16 років часто занадто суворі до себе, і лише з віком та досвідом вони вчаться не "з'їдати" себе за помилки. Програми роботи зі спортсменами не можуть бути однаковими для всіх, треба враховувати вік. Те, що самоспівчуття не залежить від статі, цікавий висновок, адже він руйнує стереотип, ніби самопідтримка - це суто "жіноча" стратегія. Ваші дані показують, що чоловіки - спортсмени так само потребують навичок самоспівчуття для підтримки своєї стійкості"

Спортивний психолог 3 (досвід 1,5 роки):

"Для мене було цікаво дізнатись, що чоловіки стійкіші і мають більший рівень самоспівчуття. Працюю здебільшого зі спортсменками жінками. Можливо, це пов'язано з тим, що від них очікують "бути сильними". І добре, що самоспівчуття

не прив'язане до конкретного виду єдиноборств, це робить його універсальним інструментом в роботі зі спортсменами."

Спортивний психолог 4 (досвід 8 років):

"Я бачу, що стійкість – це характерна риса сильних спортсменів які є лідерами. Хочу відмітити, що важливу роль також відіграє соціальна підтримка тренерів, батьків або інших членів команди. Із самоспівчуттям обережено підходжу з цим визначенням до спортсменів, розуміючи що у всіх різна база сприйняття цього слова особливо у чоловіків бійцівських видів спорту і хокеїстів. У бойових мистецтвах застрягання в почутті провини після нокауту чи програшу часто призводить до психологічного ступору, а ви статистично довели, що здатність пробачити собі - це шлях до стійкості. Я навчаю своїх клієнтів, що самоспівчуття - це "броня", а не дірка в захисті. У моїй роботі з бійцями ММА найважче - це пояснити їм, що бути добрим до себе після важкого тренування - це ознака професійності."

Спортивний психолог 5 (досвід 2 роки):

"Для мене це чудова основа для психоедукації. Тепер ми можемо чітко пояснити спортсменам і тренерам, що самоспівчуття, особливо вміння себе пробачати - це реальний інструмент для кращої адаптації та результатів. Те, що вік тут має значення, допомагає нам краще адаптувати нашу роботу зі спортсменами. Головне - перетворити це на конкретні, прості вправи, які вони зможуть використовувати щодня."

3.3. Висновки до третього розділу

За результатами обговорення фокус - групи, можна підсумувати наступне:

- емпіричні дані дослідження узгоджуються з професійним досвідом практикуючих психологів;
- практикуючі спортивні психологи підтвердили, що зниження самокритики і збільшення співчуття до себе підсилює стійкість спортсменів після стресових ситуацій;
- також учасники відмітили, що вік дійсно впливає на рівень самокритики і самоспівчуття маючи від'ємний зв'язок. Підкресливши, що для підлітків важливо проводити заходи психоедукації пояснюючи стани і емоції з якими вони стикаються для формування навички резильєнтності, на відміну від більш зрілих атлетів.
- учасники підкреслили, що впровадження навичок самоспівчуття є важливим серед спортсменів бойових видів спорту. Важливо надавати знання, що самоспівчуття це про силу, а не про слабкість, пояснюючи на прикладах і застосовуючи термінологію, яка властива цьому виду спорту.
- обговорення виявило, що у професійній підготовці спортсменів, орієнтація на результат витісняє розуміння поняття самоспівчуття і його важливої ролі у формуванні резильєнтності.
- підкріпивши отриманні дані емпіричного дослідження, учасники фокус групи порадили надати інформацію дослідження, через презентації до тренерських штабів.
- учасники фокус групи погодились, що самоспівчуття має бути застосований у тренувальний процес через конкретні прикладні вправи для підвищення загальної стійкості атлетів.

ВИСНОВКИ

В кваліфікаційній роботі було розглянуто такий психологічний чинник як самоспівчуття і його роль у формуванні біопсихосоціального феномена - резильєнтності у спортсменів бійцівських видів спорту. У роботі послідовно поєднано теоретичний аналіз сучасних наукових досліджень, кількісне та якісне емпіричне дослідження зв'язку самоспівчуття та резильєнтності у спортсменів. Кількісне емпіричне дослідження виявило статистичні зв'язки між самоспівчуттям та резильєнтністю, а якісні підтвердили важливість застосування результатів дослідження в реальному спортивному контексті.

У теоретичному розділі було розкрито, що специфіка атмосфери професійного спорту це конкурентне середовище і постійні фактори стресу (поразки, травми, відбір, завершення кар'єри, а також зовнішніми і внутрішніми очікуванням). Зазначимо, що в спорті вищих досягнень все ще домінує культура "жорсткості", самокритики та орієнтації на результат "будь-якою ціною", що часто супроводжується високим рівнем самокритики, сорому, страху невдачі й емоційного виснаження.

Самоспівчуття, згідно з сучасними моделями (передусім Neff, 2003), постає як внутрішній ресурс, заснований на трьох складових: доброзичливому ставленні до себе замість осуду, усвідомленні спільної людяності замість ізоляції та уважному ставленні до власних переживань замість надмірної ідентифікації з ними. На відміну від самооцінки, яка залежить від успіху, самоспівчуття виявляється особливо важливим саме у ситуаціях помилок, невдач і криз. У спортивному середовищі воно допомагає спортсмену конструктивно поводитися з невдачами, знижує самокритичність, повторюваність думок, негативний афект та сприяє більш адаптивним стратегіям подолання стресу. Водночас у культурі елітного спорту самоспівчуття часто помилково сприймається як «слабкість» або загроза мотивації, що формує додаткові бар'єри до його впровадження.

Резильєнтність розглянули в роботі, як динамічний біопсихосоціальний процес позитивної адаптації до стресу та несприятливих подій, що включає

здатність відновлюватись, зберігати функціональність та, за сприятливих умов, демонструвати посттравматичне зростання. В наукових статтях зі спортивної психології зазначено, що резильєнтність тісно пов'язана з умінням регулювати емоції, підтримувати мету, зберігати наполегливість, реалістичний оптимізм та здатність вчитися на невдачах. Уточнено співвідношення резильєнтності з ментальною стійкістю, а саме попри перетини, резильєнтність більше пов'язана з подоланням негативних обставин, тоді як ментальна стійкість охоплює ширший спектр викликів і цілей.

Теоретичний аналіз сучасних наукових досліджень показав, що самоспівчуття і резильєнтність мають спільну основу в усвідомленому, приймаючому та водночас активному ставленні до власних переживань і труднощів. Дані досліджень поза спортом (клінічна психологія, загальна популяція) свідчать, що самоспівчуття знижує ризик депресії, тривоги, симптомів ПТСР, сприяє кращому відновленню після травматичних подій і підвищує здатність до посттравматичного зростання. У спортивних вибірках самоспівчуття асоціюється з кращим подоланням невдач, вищою мотивацією, більшою задоволеністю результатами та здоровими копінг-стратегіями. Підсумовуючи, можна зазначити, що самоспівчуття може розглядатися як один із ключових психологічних ресурсів, який живить спортивну резильєнтність, проте досліджень, сфокусованих саме на чоловіках бійцівських видів спорту, наразі недостатньо і потребує більшої кількості досліджень.

Кількісне емпіричне дослідження, проведене серед 83 спортсменів бійцівських видів спорту (переважно чоловіків, значна частка – призери національних і міжнародних змагань), дозволило емпірично підтвердити позитивний зв'язок між самоспівчуттям (готовність до пробачення себе) та резильєнтністю. Отримано статистично значущу помірну кореляцію ($r = 0,446$, $p < 0,001$), що свідчить: зі зростанням здатності пробачати себе підвищується й резильєнтність спортсменів. Цей результат добре узгоджується з теоретичними моделями, згідно з якими приймаюче, доброзичливе ставлення до власних

помилку пом'якшує руйнівний вплив стресу, сорому й самокритики та сприяє швидкому відновленню після невдач.

Аналіз за критерієм Крассела-Волліса продемонстрував, що резильєнтність є чутливою до таких факторів, як стать, вік, рівень залученості до спорту, спортивне звання та участь у збірних. Загалом більш досвідчені та високо титуловані спортсмени демонстрували вищий рівень резильєнтності, що логічно вписується у динамічну модель резильєнтності як процесу, що формується внаслідок накопичення досвіду подолання труднощів. Водночас самоспівчуття (здатність до пробачення себе) виявилось менше диференційованим за більшістю спортивних характеристик і виявило статистично значущі відмінності лише за віком. Це може свідчити про те, що здатність до самоспівчуття, на відміну від «жорсткіших» рис, мало залежить від типу єдиноборства чи досягнень, однак дозріває з віком та життєвим досвідом. Відсутність суттєвих відмінностей за видом спорту та результативністю підтверджує універсальність самоспівчуття як психологічного механізму, релевантного для широкого спектра видів спорту.

Якісне дослідження у форматі фокус-групи зі спортивними психологами показало, що отримані кількісні результати добре узгоджуються з їхнім практичним досвідом. Експерти підтвердили, що зменшення самокритики та розвиток самоспівчуття веде до зростання стійкості спортсменів, полегшує подолання поразок і запобігає “застряганню” в почутті провини або сорому. Вони наголосили на важливості вікового виміру: молодші спортсмени схильні до надмірної самокритики й емоційної “жорсткості” щодо себе, тоді як більш зрілі атлети частіше демонструють елементи прийняття себе. Учасники фокус-групи також окреслили ключовий бар'єр – гегемонні маскулінні норми, які ототожнюють “справжню мужність” з відсутністю вразливості, і тим самим ускладнюють прийняття ідеї самоспівчуття серед чоловіків, особливо в бійцівських видах спорту. Разом з тим, вони підкреслили, що при коректному поясненні (через мову “сили”, “професійності”, “броні” проти стресу)

самоспівчуття сприймається спортсменами як інструмент підвищення ефективності, а не як прояв слабкості.

Таким чином, результати магістерського дослідження дозволяють зробити кілька узагальнених висновків.

По-перше, самоспівчуття є значущим внутрішнім ресурсом, який позитивно пов'язаний із резильєнтністю спортсменів бійцівських видів спорту. Здатність спортсмена доброзичливо ставитися до власних помилок, визнавати свою вразливість як частину загальнолюдського досвіду та усвідомлено працювати з емоціями сприяє більш швидкому та якісному відновленню після стресових подій, зниженню психологічного дистресу та підтримці високого рівня функціонування.

По-друге, резильєнтність у спортивному середовищі виявляється багатофакторним процесом, на який впливають як індивідуальні характеристики (вік, досвід, особистісні ресурси), так і контекстуальні умови (рівень змагань, залученість до збірних, культура команди, стиль взаємодії тренера). Самоспівчуття не замінює інших захисних чинників, але виступає важливим елементом їхнього цілісного конструкту, посилюючи загальну здатність спортсмена витримувати та інтегрувати стресові впливи.

По-третє, попри емпірично підтверджену користь, імплементація самоспівчуття в практику підготовки спортсменів стикається з бар'єрами, пов'язаними з уявленнями про маскуліність, "силу" та "жорсткість". Подолання цих бар'єрів потребує цілеспрямованої психоедукації для спортсменів і тренерів, адаптації термінології до мовних кодів конкретних видів спорту, а також інтеграції практик самоспівчуття в ширший холістичний підхід до підтримки ментального здоров'я в спортивних організаціях.

По-четверте, отримані результати мають важливе практичне значення. Вони обґрунтовують доцільність розробки та впровадження цільових програм розвитку самоспівчуття для спортсменів бійцівських видів спорту (зокрема юніорів), які можуть включати психоедукаційні модулі, вправи з усвідомленості,

письмові практики самоспівчуття, тренінги емоційної регуляції та роботу з переналаштуванням самокритичних установок. Такі інтервенції мають потенціал не лише знижувати психічний дистрес, але й підвищувати стійкість і, опосередковано, спортивну результативність.

По-п'яте, дослідження окреслює низку перспектив подальшої наукової роботи. Доцільним є розширення вибірки чоловіків і жінок окремо, поглиблене вивчення гендерних особливостей самоспівчуття та резильєнтності, використання більш комплексних інструментів оцінки самоспівчуття (з урахуванням усіх його компонентів), а також проведення лонгітюдних та інтервенційних досліджень для виявлення причинно-наслідкових зв'язків. Окремим напрямом може стати аналіз ролі самоспівчуття у профілактиці вигорання, допінгових ризиків та у супроводі завершення спортивної кар'єри.

Отже, інтеграція концепції самоспівчуття в спортивну психологію дозволяє по-новому поглянути на природу резильєнтності спортсменів та пропонує конструктивний, науково обґрунтований шлях до поєднання високих досягнень із збереженням ментального здоров'я та довгострокового професійного розвитку атлетів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лазос, Г. П. (2019). Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (2-3), 77-89.
2. Потапчук, Є., & Поліщук, О. (2024). Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*, (11), 45–52.
3. Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1-25.
4. Reis, N. A., Kowalski, K. C., Mosewich, A. D., & Ferguson, L. J. (2019). Exploring Self-Compassion and Versions of Masculinity in Men Athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(6), 368-379. Retrieved Oct 19, 2025.
5. Reis, N. A., Kowalski, K. C., Mosewich, A. D., & Ferguson, L. J. (2022). ‘That’s how I am dealing with it – that is dealing with it’: exploring men athletes’ self-compassion through the lens of masculinity. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 14(2), 245–267.
6. Reis, N. A. (2022). *Men Athletes' Self-Compassion and Masculinities* (Doctoral dissertation, University of Saskatchewan).
7. Tremblay, M. I., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Norman, M. E., & Crocker, P. R. (2023). “I think the best athletes use it”: Masculinities and self-compassion among men varsity athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 69, 102486.
8. <https://sirc.ca/articles/self-compassion-in-sport-101/> Self-Compassion in Sport 101 Nathan Reis, Kent Kowalski, Amber Mosewich, and Leah Ferguson January 11, 2021.
9. Li, X., Malli, M. A., Cosco, T. D., & Zhou, G. (2024). The relationship between self-compassion and resilience in the general population: protocol for a systematic review and meta-analysis. *JMIR Research Protocols*, 13(1), e60154.

10. BICALHO, C. C. F., MELO, G. F., & Noce, F. (2021). Development and validation evidence for the Resilience Scale for Sport (RS-Sp). *International Journal of Sport Psychology*, 52, 494-527.
11. M. Scott, H.R. Jaekel, A.J. Crozier, et al., Athlete wellbeing in high performance settings: A scoping review, *Journal of Science and Medicine in Sport* (2025), (вступ)
це вони адаптували опитувальник резильєнтності для спортсменів
12. Mojtabedi, D.; Dagnall, N.; Denovan, A.; Clough, P.; Dewhurst, S.; Hillier, M.; Papageorgiou, K.;
13. Perry, J. Competition Anxiety in Combat Sports and the Importance of Mental Toughness. *Behav. Sci.* 2023, 13, 713.
14. Nuetzel, B. (2023). Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 126578
15. Johnson, K. L. (2020). Exploring the relationship between mental toughness and self-compassion in the context of sport injury: A mixed methods approach (Doctoral dissertation, University of Saskatchewan).
16. Christensen, D. S., & Smith, R. E. (2018). Leveling the playing field: can psychological coping resources reduce the influence of physical and technical skills on athletic performance?*. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(6), 626–638.
17. Adam, M. E. (2019). EXPLORING WOMEN ATHLETES' SELF-COMPASSION, SPORT PERFORMANCE PERCEPTIONS, AND WELL-BEING ACROSS THE COMPETITIVE SEASON: A MIXED METHODS APPROACH (Doctoral dissertation).
18. Ceccarelli, L. A., Giuliano, R. J., Glazebrook, C. M., & Strachan, S. M. (2019). Self-compassion and psycho-physiological recovery from recalled sport failure. *Frontiers in psychology*, 10, 1564.
19. Mosewich, A., Kowalski, K., Sabiston, C., Sedgwick, W., and Tracy, J. (2011). Self-compassion: a potential resource for young women athletes.

20. Rego, A., Simpson, A. V., Cunha, M. P. E., Silard, A., Oliveira, E. A. D. S., & Mamedio, D. F. (2024). How leaders 'strength of heart and 'strength of will enhance team performance. *Human Performance*, 37(3), 117-141.
21. Neff, K., & Tirch, D. (2013). Self-compassion and ACT. *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*, 335, 78-106.
22. Beatson, G. R., Kowalski, K. C., Butcher, S., & Ferguson, L. J. (2024). Mindfulness and Self-Compassion: Resources for High-Performance Coaches. *Journal of Exercise, Movement, and Sport (SCAPPS refereed abstracts repository)*, 55(1).
23. Röthlin, P., Horvath, S., & Birrer, D. (2019). Go soft or go home? A scoping review of empirical studies on the role of self-compassion in the competitive sport setting. *Current Issues in Sport Science*, 4, 1-14.
24. Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 78-87.
25. Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2015). Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of happiness studies*, 16, 1263-1280.
- 26., K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
27. Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74(1), 193-218.
28. Backman, E., Hejl, C., Henriksen, K., & Zettler, I. (2024). Compassion matters in elite sports environments: Insights from high-performance coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 75, 102718.
29. de Oliveira, S. M. (2011). The zipper effect: Why different positions along the chromosome suffer different selection pressures. *Physica A: Statistical Mechanics and its Applications*, 390(3), 492-498.

30. Hägglund, K., Kenttä, G., Bentzen, M., & Wagstaff, C. R. (2025). Wearing a “Self-Compassion Suit” May Offer a Performance Edge: A Qualitative Study of Serial-Winning High-Performance Coaches. *The Sport Psychologist*, 1(aop), 1-11.
31. Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of sport and exercise*, 11(3), 212-222.
32. MacDonald, C. A. (2014). Masculinity and Sport Revisited: A review of literature on hegemonic masculinity and men's ice hockey in Canada. *Canadian Graduate Journal of Sociology and Criminology*, 3(1), 95-112.
33. Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of contextual behavioral science*, 3(4), 248-257.
34. Moradi, S., Samani, S., Mozafari, M., & Omidvar, B. (2024). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Self-Compassion
35. Henning, A., & Andreasson, J. (2022). Hegemony and sport: Power through culture in theory and practice (Vol. 1). Common Ground Research Networks.
36. Trinidad W, Raizada S (2020): Effects of sport aggression on the psychosocial realm of athletes, *Ann Trop Med & Public Health*; 23(S17): SP231756. DOI: <http://doi.org/10.36295/ASRO.2020.231756>
37. Zhang, S., & McEwan, K. (2022). Development and validation of Fears of Compassion in Sport Scale (FCSS). *PsyArXiv Preprints*, 1-33.
38. Zhang, S., & Boardley, I. (2023). The ‘selves’ in banned performance enhancement: Investigating narcissism and compassion in the context of doping. *Performance Enhancement & Health*, 11(1), 100243.
39. Amritha, K. S. (2024). Exploring the Relationship of Self-Compassion and Gratitude: A Multidimensional Analysis Among Sports Professionals. *Journal of Contemporary Approaches in Psychology and Psychotherapy*, 2(2), 7-22.
40. Zhang, S., & McEwan, K. (2023). The Fears of Compassion in Sport Scale: a short, context-specific measure of fear of self-compassion and receiving compassion from

- others validated in UK athletes. *Australian Psychologist*, 58(2), 105–118.
<https://doi.org/10.1080/00050067.2023.2183108>
41. Kuchar, A. L., Neff, K. D., & Mosewich, A. D. (2023). Resilience and Enhancement in Sport, Exercise, & Training (RESET): A brief self-compassion intervention with NCAA student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102426.
 42. Beatson, R. (2024). *Mindfulness and Self-Compassion: Resources for High-Performance Coaches* (Doctoral dissertation).
 43. Lyon, N., & Plisco, M. (2020). The Effects of Self-Compassion and Mindfulness on Performance Anxiety and Flow in Elite Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 43(4).
 44. Huysmans, Z., & Clement, D. (2017). A preliminary exploration of the application of self-compassion within the context of sport injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(1), 56-66.
 45. Aydin, A., & Yildiz, M. (2023). Examination of Boxers' Aggression and Anger Levels and Vengeance Tendency in Sports in Terms of Different Variables.
 46. Güvendi, B., & Işım Türksoy, A. (2019). Moral disengagement and aggression in fight sport athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 7(7), 118-123.
 47. Temel, V., & Nas, K. (2021). Sport and Aggression; A Review of Field Studies. *J Int Anatol a Sport Sc Vol*, 6(3).
 48. Mosewich, A. D. (2020). Self-compassion in sport and exercise. *Handbook of sport psychology*, 158-176.
 49. Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.
 50. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
 51. Wasylikiw, L., & Clairo, J. (2018). Help seeking in men: When masculinity and self-compassion collide. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(2), 234.
 52. Kostorz, K., & Sas-Nowosielski, K. (2021). Aggression dimensions among athletes practising martial arts and combat sports. *Frontiers in psychology*, 12, 696943.

53. Barczak, A., Guskowska, M., Adamczyk, J. G., Sołtyszewski, I., Safranow, K., Boguszewski, D., ... & Żekanowski, C. (2020). Aggression in the Polish elite combat sports' athletes. *Studies in Sport Humanities*, 26, 7-15.
54. Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International journal of sport and exercise psychology*, 18(5), 553-560.
55. Asensio-Martínez, Á., Oliván-Blázquez, B., Montero-Marín, J., Masluk, B., Fueyo-Díaz, R., Gascón-Santos, S., ... & Magallón-Botaya, R. (2019). Relation of the psychological constructs of resilience, mindfulness, and self-compassion on the perception of physical and mental health. *Psychology Research and Behavior Management*, 1155-1166.
56. Li, X., Malli, M. A., Cosco, T. D., & Zhou, G. (2024). The relationship between self-compassion and resilience in the general population: protocol for a systematic review and meta-analysis. *JMIR Research Protocols*, 13(1), e60154.
57. Bejan, R., & Tonița, F. (2014). The role of the resilience in coping with stress in sports. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 117, 402-407.
58. Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. Human kinetics.
59. Franchini, E. (2014). Born to fight? Genetics and combat sports. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 9(1).
60. Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British journal of sports medicine*, 53(11), 667-699.
61. Austin, J., Drossaert, C. H. C., Schroevers, M. J., Sanderman, R., Kirby, J. N., & Bohlmeijer, E. T. (2021). Compassion-based interventions for people with long-term physical conditions: a mixed methods systematic review. *Psychology & health*, 36(1), 16-42.

62. Brewer, B. W., & Wiley, J. (Eds.). (2009). *Sport psychology*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
63. Latinjak, A. T. (2025). Integrative self-regulation model for sport and exercise: Theory and implications for comprehensive training. *Performance Enhancement & Health*, 13(4), 100350.
64. Litwic-Kaminska, K. (2013). Resiliency and stress experience among judo and taekwondo athletes. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 4(2), 167-172.
65. Schinke, R. J., Battocchio, R. C., Dube, T. V., Lidor, R., Tenenbaum, G., & Lane, A. M. (2012). Adaptation processes affecting performance in elite sport. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 180-195.
66. Nuetzel, B. (2023). Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1265783.
67. Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in psychology*, 13, 1003053.
68. Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
69. Steinbrink, K. M., & Ströhle, C. (2024). The entrepreneurial intention of top athletes—does resilience lead the way?. *International Entrepreneurship and Management Journal*, 20(2), 607-629.
70. Mendizabal, B. (2024). The relationship between athletes' grit, mental toughness, and sport resilience. *Physical Education of Students*, 28(4), 188-194.
71. Nezhad, M. A. S., & Besharat, M. A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 757-763.
72. Потапчук, Є., & Поліщук, О. (2023). Резильєнтність—потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*, (11), 45-52.

73. Padgett, R. N., Forsse, J. S., Papadakis, Z., Deal, P. J., & STAMATIS, A. (2019). Mental Health Best Practices in NCAA: The Bidirectional Relationship between Mental Toughness and Self-Compassion. In *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings* (Vol. 2, No. 11, p. 11).
74. Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A., & Oppong Asante, K. (2016). Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. *Frontiers in psychology*, 7, 320.
75. Saldo, G. F., Chapman-Lopez, T., Bolden, L. K., Russell, O., Forsee, J., Gallucci, A. R., & Stamatis, A. (2025). Performance and Self-Kindness in Dynamic Balance: Mindfulness as the Bridge Between Mental Toughness and Self-Compassion. In *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings* (Vol. 15, No. 7, p. 2).
76. Stamatis, A., Deal, P. J., Morgan, G. B., Forsse, J. S., Papadakis, Z., McKinley-Barnard, S., ... & Koutakis, P. (2020). Can athletes be tough yet compassionate to themselves? Practical implications for NCAA mental health best practice no. 4. *Plos one*, 15(12), e0244579.
77. Чепурко, Г., & Соболев, А. Соціальна Резильєнтність В Умовах Воєнного Стану. *Scientific Collection «InterConf»*, (206), 111-114.
78. Sarkar, M., & Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers?. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17(4), 264-280.
79. Hill, Y., den Hartigh, R. J. R., Meijer, R. R., de Jonge, P., & Van Yperen, N. W. (2018). Resilience in Sports From a Dynamical Perspective. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 7 (4), 333-341.
80. Den Hartigh, R. J., Meerhoff, L. R. A., Van Yperen, N. W., Neumann, N. D., Brauers, J. J., Frencken, W. G., ... & Brink, M. S. (2024). Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 564-586.

81. Belem, I. C., Caruzzo, N. M., Nascimento, J. R. A. D., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16(04), 447-455.
82. Galli, N. A. (2005). Bouncing back from adversity: An investigation of resilience in sport (Doctoral dissertation, Miami University). Taghipour, E & Rasouli, R. (2008). The effect of group therapy on reducing depression and improving the meaning of life for elderly women living in nursing homes. *Journal of Applied Psychology*. second year, 4(8), 685-673.
83. Asensio-Martínez, Á., Oliván-Blázquez, B., Montero-Marín, J., Masluk, B., Fueyo-Díaz, R., Gascón-Santos, S., ... & Magallón-Botaya, R. (2019). Relation of the psychological constructs of resilience, mindfulness, and self-compassion on the perception of physical and mental health. *Psychology Research and Behavior Management*, 1155-1166.
84. Olsen, J. C. (2025). The Role of Positive Psychology Within Professional Athletes'