

educators in Chilean special schools. *Frontiers in Psychology* 2026. Vol. 17. 1768430. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1768430>

7. Levi-Shahar M., Raviv H. Challenging Neuromyths: The Effect of a Neuropedagogy Course on Teachers' Understanding of Neuroscience Literacy. *Journal of Neuroeducation*. 2026. Vol. 6. pp. 96-113. <https://doi.org/10.1344/joned.v6i2.52166>

8. Lithander M.P.G., Geraci L., Karaca M., Hunsberger, R. The Effect of Correcting Neuromyths on Students' and Teachers' Later Reasoning. *Journal of Intelligence*. 2024. Vol. 12(10). pp. 98. <https://doi.org/10.3390/jintelligence12100098>

9. Ferreira R.A., Rodríguez C. Effect of a Science of Learning Course on Beliefs in Neuromyths and Neuroscience Literacy. *Brain Sci*. 2022. Vol. 12(7). pp. 811. <https://doi.org/10.3390/brainsci12070811>

### References

1. Tabullo, A. (2026). Why do Psychology Students Believe in Neuromyths? A Study of Personality, Contextual and Cognitive Predictors. *Trends in Neuroscience and Education*. 100284. <https://doi.org/10.1016/j.tine.2026.100284>.

2. Halian, A. (2026). Psykholohichni chynnyky poyavy vidchuttya sub'yektyvnoyi skladnosti pry vyvchenni neyro anatomichnykh dystsyplin [Psychological factors of the emergence of a feeling of subjective difficulty in the study of neuroanatomical courses]. *Naukovi perspektyvy – Scientific perspectives*, 4(70), 1665-1679. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-4\(70\)-1665-1679](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-4(70)-1665-1679)

3. Dekker, S., Lee, N.C., Howard-Jones, P., & Jolles, J. (2012). Neuromyths in Education: Prevalence and Predictors of Misconceptions among Teachers. *Frontiers in Psychology*, 3, 429. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00429>

4. Wauthia, E., Beauset, R., Bertieaux, D., Duroisin, N. (2026). Neuromyths in education: Comparing perceptions between pre-service and in-service teachers. *Teaching and Teacher Education*, 72, 105400. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2026.105400>.

5. Torrijos-Muelas, M., González-Víllora, S., & Bodoque-Osma, A.R. (2021). The Persistence of Neuromyths in the Educational Settings: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*. 11, 591923. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591923>.

6. von Hausen, F., Carrasco-Manríquez, C., Quiroz-Martinez, D., & Larraín-Valenzuela, M.J. (2026). From neuromyths to neuroscience literacy: a cross-domain study of brain misconceptions among educators in Chilean special schools. *Frontiers in Psychology*, 17, 1768430. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1768430>

7. Levi-Shahar, M., & Raviv, H. (2026). Challenging Neuromyths: The Effect of a Neuropedagogy Course on Teachers' Understanding of Neuroscience Literacy. *Journal of Neuroeducation*, 6, 96-113. <https://doi.org/10.1344/joned.v6i2.52166>.

8. Lithander, M.P.G., Geraci, L., Karaca, M., & Hunsberger, R. (2024). The Effect of Correcting Neuromyths on Students' and Teachers' Later Reasoning. *Journal of Intelligence*, 12(10), 98. <https://doi.org/10.3390/jintelligence12100098>

9. Ferreira, R.A., & Rodríguez, C. (2022). Effect of a Science of Learning Course on Beliefs in Neuromyths and Neuroscience Literacy. *Brain Sci*, 12(7), 811. <https://doi.org/10.3390/brainsci12070811>.

Дата першого надходження статті до видання: 26.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.05.2026

**Герасимова Інна Володимирівна** кандидат педагогічних наук, транзакційний аналітик, доцент кафедри педагогіки і психології, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси, <https://orcid.org/0000-0003-3981-1428>

**Герасимова Наталія Євгеніївна** кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки і психології, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси, <https://orcid.org/0000-0001-5455-4891>

## **ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА МОТИВАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: КОМПЛЕКСНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ТА ПОВЕДІНКОВИХ МЕХАНІЗМІВ**

**Анотація.** У сучасному спорті вищих досягнень, де фізичні та техніко-тактичні можливості атлетів наблизилися до своїх фізіологічних меж, домінуючим чинником перемоги стає психологічний ресурс. Феномен психологічної стійкості, або резильєнтності, сьогодні розглядається не просто як статична риса характеру, а як динамічний процес адаптації, що базується на складному біопсихосоціальному захисному фільтрі. Цей фільтр функціонує як інтегрована система, що модулює реакцію індивіда на екстремальні змагальні стресори, перетворюючи потенційну деструктивну напругу на когнітивний ресурс для досягнення цілей.

Центральне місце у структурі резильєнтності посідає мотиваційна спрямованість особистості. Новітні дослідження підтверджують, що внутрішня мотивація, яка ґрунтується на автентичному інтересі до самовдосконалення та отриманні задоволення від процесу подолання труднощів, є фундаментальним предиктором емоційної стабільності. На відміну від зовнішньої мотивації (орієнтації виключно на винагороду чи соціальне схвалення), внутрішні спонуки мінімізують ризик когнітивного дисонансу під час поразок та забезпечують довготривалу професійну ідентичність атлета. Саме внутрішня мотивація виступає каталізатором «стану потоку», що дозволяє спортсмену зберігати фокус у критичні моменти змагальної діяльності.

Еволюція методів психологічного супроводу призвела до виникнення наукової дискусії між прихильниками традиційного психологічного тренінгу навичок (PST) та новітніх майндфулнес-орієнтованих підходів.

Традиційний PST-протокол фокусується на активному контролі та придушенні негативних думок і емоцій. Проте емпіричні дані останніх років

свідчать про те, що спроби прямого контролю над стресом часто призводять до зворотного ефекту – посилення тривожності.

На протипагу цьому, протокол МАС пропонує стратегію усвідомленого прийняття. Замість боротьби з деструктивними станами, атлет навчається дистанціюватися від них, фокусуючи увагу на поточному руховому завданні. Цей підхід демонструє вищу ефективність у контексті підтримки спортивної результативності в умовах дефіциту часу та високої відповідальності.

Особливого значення набуває аналіз впливу глобальних криз, зокрема наслідків пандемічних обмежень та соціальної ізоляції, на ментальне здоров'я елітних атлетів. Вимушена дескуптизація тренувального циклу та відсутність змагального досвіду призвели до явищ «деперсоналізації» та кризи ідентичності. Психологічна стійкість у цьому контексті проявилася як здатність до когнітивної гнучкості та переосмислення цілей.

Спортсмени з високим рівнем резильєнтності зуміли використати періоди ізоляції для ментального відновлення та глибшого самоаналізу, тоді як атлети з екстернальним локусом контролю продемонстрували ознаки емоційного вигорання.

Інтеграція технологій у процес психологічної підготовки відкриває нові горизонти для формування змагальної стійкості. Застосування віртуальної реальності (VR) дозволяє моделювати стресові сценарії з високим ступенем імерсивності, створюючи безпечне середовище для апробації когнітивних стратегій подолання. VR-симуляції змагального тиску, шуму трибун та непередбачуваних помилок дозволяють атлетам автоматизувати адаптивні реакції, що суттєво знижує когнітивне навантаження під час реальних виступів.

Підсумовуючи, сучасна модель оптимізації психологічного стану атлетів елітного рівня має бути мультидисциплінарною. Вона повинна синтезувати біологічні показники стресостійкості (варіабельність серцевого ритму, рівень кортизолу), психологічні інтервенції (поєднання МАС та когнітивної реструктуризації) та технологічну підтримку. Тільки такий інтегрований підхід дозволяє сформулювати особистість, здатну не лише протистояти тиску сучасного спорту, а й використовувати його як платформу для особистісного та професійного зростання.

**Ключові слова:** психологічна стійкість, ментальна витривалість, внутрішня мотивація, МАС-протокол, спортивна результативність, тривожність, біопсихосоціальний фільтр, віртуальна реальність, ментальне здоров'я, когнітивне реструктурування.

**Gerasymova Inna Volodymyrivna** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Transactional Analyst, Scientific-and-Research Institute of Pedagogical Education, Social Work and Arts, Bohdan Khmelnytsky National University at Cherkasy, Cherkasy, <https://orcid.org/0000-0003-3981-1428>

**Gerasimova Natalia Eugeniievna** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Scientific-and-Research Institute of Pedagogical Education, Social Work and Arts, Bohdan Khmelnytsky National University at Cherkasy, Cherkasy, <https://orcid.org/0000-0001-5455-4891>

## **PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND MOTIVATIONAL ORIENTATION AS DETERMINANTS OF SPORTS ACTIVITY EFFICIENCY: A COMPREHENSIVE STUDY OF COGNITIVE AND BEHAVIORAL MECHANISMS**

**Abstract.** In modern high-performance sports, where the physical and technical-tactical capabilities of athletes have approached their physiological limits, the dominant factor in victory is psychological resource. The phenomenon of psychological stability, or resilience, is now considered not simply as a static character trait, but as a dynamic process of adaptation based on a complex biopsychosocial protective filter. This filter functions as an integrated system that modulates the individual's response to extreme competitive stressors, transforming potentially destructive tension into a cognitive resource for achieving goals.

Central to the resilience framework is the motivational orientation of the individual. Recent research confirms that intrinsic motivation, which is based on an authentic interest in self-improvement and enjoyment of the process of overcoming difficulties, is a fundamental predictor of emotional stability. Unlike extrinsic motivation (focusing solely on reward or social approval), intrinsic motivation minimizes the risk of cognitive dissonance during defeats and ensures the athlete's long-term professional identity. It is intrinsic motivation that acts as a catalyst for the "flow state" that allows the athlete to maintain focus during critical moments of competitive activity.

The evolution of psychological support methods has led to a scientific debate between proponents of traditional psychological skills training (PST) and newer mindfulness-oriented approaches.

Traditional PST protocols focus on actively controlling and suppressing negative thoughts and emotions. However, recent empirical evidence suggests that attempts to directly control stress often have the opposite effect—increasing anxiety.

In contrast, the MAC protocol offers a strategy of conscious acceptance. Instead of struggling with destructive states, the athlete learns to distance themselves from them, focusing on the current motor task. This approach has shown greater effectiveness in the context of maintaining athletic performance in conditions of time scarcity and high responsibility.

Of particular importance is the analysis of the impact of global crises, in particular the consequences of pandemic restrictions and social isolation, on the mental health of elite athletes. The forced decryption of the training cycle and the lack of competitive experience have led to the phenomena of "depersonalization" and identity

crisis. Psychological resilience in this context has manifested itself as the ability to cognitive flexibility and rethink goals. Athletes with high levels of resilience were able to use periods of isolation for mental recovery and deeper introspection, while athletes with an external locus of control showed signs of emotional burnout.

The integration of technology into the process of psychological training opens up new horizons for the formation of competitive resilience. The use of virtual reality (VR) allows for the simulation of stressful scenarios with a high degree of immersion, creating a safe environment for testing cognitive coping strategies. VR simulations of competitive pressure, crowd noise, and unpredictable errors allow athletes to automate adaptive responses, which significantly reduces the cognitive load during real performances.

In summary, a modern model for optimizing the psychological state of elite athletes should be multidisciplinary. It should synthesize biological indicators of stress resistance (heart rate variability, cortisol levels), psychological interventions (a combination of MAC and cognitive restructuring), and technological support. Only such an integrated approach allows you to form a personality capable not only of resisting the pressure of modern sport, but also of using it as a platform for personal and professional growth.

**Keywords:** psychological resilience, mental toughness, intrinsic motivation, MAC protocol, sports performance, anxiety, biopsychosocial filter, virtual reality, mental health, cognitive restructuring.

**Постановка проблеми.** Сучасний спорт елітного рівня трансформувався у висококонкурентне середовище, де фізичні та технічні кондиції атлетів часто перебувають на межі людських можливостей. У таких умовах психологічний фактор стає не просто допоміжним елементом підготовки, а вирішальною диференційною ознакою, що відокремлює видатні досягнення від пересічних результатів.

Проблема формування психологічної стійкості набуває особливої гостроти у світлі глобальних трансформацій останніх років, які принесли нові джерела стресу: від соціальної ізоляції та порушення тренувальних циклів до зростаючого медійного тиску та кризи професійної ідентичності [6, 9].

Традиційні підходи до психологічної підготовки, зосереджені на жорсткому контролі емоцій та придушенні негативних станів, демонструють обмежену ефективність, а в деяких випадках – призводять до психологічного виснаження та зниження результативності [2, 11, 12]. Спортсмени часто стикаються з парадоксальною ситуацією: прагнення до досконалості та гіперфокус на результаті породжують надмірну тривожність, яка дезорганізує моторику та когнітивні процеси в критичні моменти змагань [6, 11, 12]. Це зумовлює необхідність перегляду парадигми психологічного супроводу в спорті – переходу від моделі «усунення дефіцитів» до моделі «розвитку психологічної гнучкості та стійкості» [9].

Актуальність дослідження підсилюється тим фактом, що психологічна стійкість не є статичною рисою, а являє собою динамічний процес, що піддається тренуванню. Розуміння механізмів, за допомогою яких мотиваційна структура особистості впливає на цей процес, дозволяє розробляти персоналізовані інтервенції, що враховують індивідуальні особливості атлета та специфіку виду спорту [3, 6]. Таким чином, аналіз взаємозв'язку між типом мотивації, ментальною витривалістю та здатністю до адаптації є стратегічно важливим завданням для сучасної спортивної науки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Науковий дискурс свідчить про глибоку зміну парадигми у вивченні спортивної психології, де традиційний акцент на ізольованому управлінні стресовими станами змістився у бік комплексного вивчення адаптаційного потенціалу та системної резильєнтності особистості.

Центральною віссю сучасних досліджень, стала «Модель спортивної резильєнтності», яка розглядає стійкість не як статичну рису, а як динамічну флексибельність [3, 6]. У цьому контексті резильєнтність визначається як здатність психіки не просто повертатися до гомеостазу після дестабілізуючих впливів, як-от травми чи поразки, а ставати сильнішою через механізм «антикрихкості». Важливим аспектом цього процесу є використання кризових ситуацій як тригера для посттравматичного зростання, де стрес виступає необхідним паливом для переходу на новий рівень ментальної організації через радикальну когнітивну переоцінку.

Паралельно з еволюцією концепту стійкості, останні наукові дослідження на репрезентативній вибірці підтвердили фундаментальну роль внутрішньої мотивації у формуванні емоційної стабільності [9]. Атлети, орієнтовані на власне майстерність, демонструють значно вищий поріг резильєнтності, оскільки їхня самооцінка захищена від коливань, спричинених зовнішнім соціальним тиском чи очікуванням нагород.

У цьому ж контексті наукові дослідження встановили, що ментальна витривалість виступає критичною сполучною ланкою між особистою відданістю атлета та його фактичними результатами [11, 12]. Цей конструкт пояснює значну частку різниці в результативності на елітному рівні, виокремлюючи чотири ключові компоненти: контроль, відданість, виклик та впевненість, що разом запобігають ефекту «задишки під тиском» [11, 12].

Сучасний етап розвитку галузі також характеризується переходом до мультидисциплінарної конвергенції та переосмисленням засобів психологічної підготовки. Це виявилось у поступовому відході від традиційних технік PST, спрямованих на контроль емоцій, на користь майндфулнес-технологій (МАС). Емпіричне підтвердження у працях останніх років [11, 12] продемонструвало переваги прийняття емоційних станів над їх придушенням [2]. Парадигма МАС пропонує атлетам шлях через усвідомлену присутність, де прийняття тривоги та деідентифікація з негативними думками дозволяють зберігати високу

концентрацію на виконанні спортивного завдання незалежно від емоційного фону.

Нарешті, окремий пласт дискурсу присвячений технологічній трансформації галузі, де використання віртуальної реальності (VR) для симуляції змагального тиску суттєво підвищує швидкість прийняття рішень та точність антиципації. VR-технології стимулюють нейронну адаптацію, дозволяючи атлету проходити «ментальне загартування» у безпечних, але реалістичних умовах.

Завершує загальну картину цифровізація екології спорту, де мобільні системи моніторингу та біометричні дані дозволяють фахівцям оперативно ідентифікувати ризики вигорання, забезпечуючи сталість досягнень. Психіка спортсмена у сучасній науці розглядається як складний нейробіологічний інтерфейс, інтегрований у «захисний кокон» соціального середовища, де успіх визначається взаємодією когнітивного контролю та психологічної безпеки всієї системи.

Сучасна наукова парадигма відходить від спрощеного розуміння психіки спортсмена як набору вольових якостей, натомість пропонуючи модель складного нейробіологічного інтерфейсу. У такому контексті мозок та нервова система атлета розглядаються як високотехнологічний вузол зв'язку, що безперервно опрацьовує масиви вхідних даних: від пропріоцептивних сигналів м'язів до складних тактичних схем і соціальних очікувань. Цей «інтерфейс» відповідає за миттєву трансформацію біологічних імпульсів у цілеспрямовану дію, де ефективність нейронних мереж безпосередньо корелює зі здатністю підтримувати пікову продуктивність в умовах екстремального тиску.

Психіка тут виступає не просто дзеркалом реальності, а активним фільтром, який визначає, чи стане стресовий стимул каталізатором для «стану потоку» чи причиною функціонального збою.

Проте функціонування цього інтерфейсу неможливе без належного оточення, яке вчені влучно називають «захисним коконом» соціального середовища. Цей кокон формується з мікросистем: тренерського штабу, медичного персоналу, сім'ї та команди. Він виконує роль зовнішньої оболонки, що амортизує деструктивний вплив критичних навантажень.

Коли середовище є стабільним та підтримуючим, воно мінімізує фонову тривогу, дозволяючи нейробіологічним ресурсам спортсмена повністю зосередитися на виконанні завдання. Якщо ж цей «кокон» має розриви – наприклад, через конфлікти в команді або відсутність довіри до тренера – психіка змушена витратити енергію на «соціальне виживання», що неминуче знижує спортивний результат.

Тільки за умови високої психологічної безпеки когнітивні функції атлета розкриваються повною мірою. У сучасній науці успіх – це не індивідуальне досягнення, а системний ефект. Це стан, при якому нейробіологічний потенціал індивіда гармонійно синхронізується з екологією його оточення, створюючи

ISSN 2786-4952 Online

умови для стабільного прогресу та збереження ментального здоров'я в умовах спорту великих досягнень.

Психіка спортсмена, таким чином, є точкою перетину біології та соціуму, де перемога готується не лише в спортзалі, а й через створення здорової психосоціальної архітектури.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічна стійкість у сучасному спорті вищих досягнень розглядається не як статична риса характеру, а як складний динамічний процес, що охоплює здатність індивіда не лише витримувати тиск, а й ефективно адаптуватися та швидко відновлюватися після зіткнення з несприятливими обставинами [3].

Фундаментальною ідеєю цієї концепції є здатність атлета повертатися до нормального рівня функціонування після серйозних психоемоційних або фізичних збурень, якими у спортивному контексті найчастіше виступають болючі поразки, хронічні або гострі травми, міжособистісні конфлікти з тренерським штабом, а також критичне тренувальне навантаження, що межує з перевтомою [3].

Спортивна стійкість трактується як екологічно адаптивна траєкторія, яка дозволяє спортсмену підтримувати внутрішню рівновагу в мінливому середовищі шляхом інтеграції метакогнітивних, емоційних та поведінкових здібностей.

Метакогнітивний рівень передбачає усвідомлення власних мисленнєвих процесів для коригування стратегій підготовки, емоційний – контроль інтенсивних почуттів для запобігання вигоранню, а поведінковий – конкретні дії для подолання перешкод, що у синергії дозволяє зберігати позитивну рівновагу навіть у періоди найвищої конкуренції. Ключовим компонентом цієї моделі виступає біопсихосоціальний захисний фільтр, що функціонує як буфер між зовнішнім стресором та внутрішнім станом спортсмена.

На психологічному рівні внутрішні ресурси, такі як оптимізм, само-регуляція та відчуття сенсу, докорінно змінюють оцінку ситуації, перетворюючи потенційну загрозу на цікавий виклик, що позитивно впливає на нейроендокринну відповідь та когнітивну гнучкість [3].

Соціальний сегмент цього фільтра включає підтримку з боку сім'ї та команди, що мінімізує відчуття ізоляції, тоді як біологічні чинники створюють необхідну фізіологічну базу для ментальної витривалості [3].

Таким чином, стійкість є інтегративним результатом взаємодії індивідуальної готовності та зовнішніх ресурсів, що дозволяє використовувати стрес як інструмент для подальшого професійного та особистісного зростання.

Психологічна резильєнтність не є статичною рисою характеру, а являє собою динамічний процес адаптації, де мотивація виступає основним енергетичним фундаментом та паливом для подолання перешкод. Дослідження останніх років акцентують увагу на тому, що структура мотиваційної сфери безпосередньо визначає якість психологічної відповіді на стрес, де тип мотивації виступає чітким предиктором здатності до стійкості [9].

Зокрема, внутрішня мотивація – прагнення до самовдосконалення та отримання задоволення від самого процесу діяльності – є найбільш стабільним чинником емоційної стабільності. Атлети з домінуючою внутрішньою мотивацією сприймають труднощі не як загрози, а як виклики, що сприяють розвитку, що дозволяє їм демонструвати високий рівень психологічної гнучкості та використовувати адаптивні стратегії пошуку рішень навіть у стані критичного виснаження [9].

Натомість зовнішня мотивація, орієнтована на винагороди, схвалення оточуючих або страх покарання, тісно корелює з підвищеною тривожністю та використанням уникаючих стратегій. Для таких атлетів кожна поразка або помилка стає деструктивним чинником, що сприймається як пряма загроза їхній професійній та особистісній ідентичності [6, 9].

Паралельно з цим, ментальна витривалість, яку часто називають «фактором Х» у сучасному спорті, визначається як здатність спортсмена залишатися рішучим, зосередженим та непохитно впевненим у собі в ситуаціях найвищого тиску [11, 12].

Згідно з новітніми даними, саме рівень ментальної витривалості пояснює значну частину варіативності продуктивності на елітному рівні, де фізичні параметри атлетів часто є майже ідентичними. Встановлений статистично значущий зв'язок між рівнем стійкості та конкретними спортивними результатами дозволяє розглядати ментальну витривалість як специфічний когнітивний міст, що забезпечує ефективну трансформацію фізичних можливостей у реальні досягнення під час змагань [8, 11, 12].

У контексті еволюції психологічних інтервенцій спостерігається парадигмальний зсув від традиційного тренінгу навичок (PST), що базувався на спробах контролювати думки, до підходів «третьої хвили», представлених протоколом МАС. На відміну від класичних методів, МАС не фокусується на зміні змісту або валентності думок спортсмена, а спрямований на розвиток здатності діяти ефективно незважаючи на наявність негативних переживань, болю або сумнівів [2, 11, 12].

Програма навчає спортсменів двом ключовим аспектам: некритичній усвідомленості (спостереженню за своїм станом без оцінки) та непохитній відданості цілям, незалежно від поточного емоційного фону [2]. Мета-аналізи підтверджують, що впровадження МАС-тренувань не лише суттєво покращує здатність спортсмена входити в стан потоку, але й значно знижує рівень спортивної тривожності, забезпечуючи оптимальне функціонування в екстремальних умовах [11, 12].

Сучасні аспекти спортивної психології характеризуються глибокою технологічною інтеграцією та розвитком персоналізованих стратегій ментальної регуляції. Інтеграція технологій віртуальної реальності (VR) у систему підготовки атлетів трансформувала традиційні підходи до психологічного тренування, перетворивши їх з теоретичних занять на активний сенсомоторний

ISSN 2786-4952 Online

досвід. Застосування імерсивних середовищ дозволяє моделювати високореалістичні сценарії, які з високим ступенем валідності імітують змагальний стрес [5]. Це створює умови для «безпечної експозиції» до стресорів: атлети можуть багаторазово переживати критичні моменти гри, такі як виконання пенальті або проходження фінального етапу забігу, що сприяє десенсибілізації до страху та поступовому відпрацюванню адаптивних когнітивних реакцій без ризику фізичного виснаження або травматизації.

Дослідження підтверджують, що VR-симуляції сприяють суттєвому покращенню навичок ідеомоторного тренування та кінестетичної точності, що є критичним для представників технічних видів спорту [1]. Окрім суто тренувального ефекту, VR виступає як об'єктивний інструмент нейропсихологічної діагностики, що було підтверджено аналізом за участю професійних футболістів: досвідчені гравці демонстрували вищу швидкість сканування поля та кращі результати у віртуальних вправах порівняно з новачками, що прямо корелює з їхньою ігровою грамотністю в реальних умовах [10].

Паралельно з технологічним прогресом спортивна наука остаточно змістила акцент на глибоко персоналізовані протоколи регуляції емоційного збудження, наголошуючи на важливості індивідуальних передзмагальних рутин, які враховують унікальний психофізіологічний профіль кожного атлета [11, 12]. Такі рутини базуються на мультимодальному підході, що включає техніки психофізіологічної активації через специфічні дихальні вправи та когнітивні тригери для досягнення стану бойової готовності, а також методи системного заспокоєння та майндфулнесу з використанням біологічного зворотного зв'язку для нівелювання симпатичної гіперактивності [4]. Цей адаптивний підхід дозволяє атлетам зберігати когнітивну гнучкість під екстремальним тиском, тоді як методи когнітивного реструктурування допомагають формувати стійку ідентичність, диференціюючи особистісну цінність атлета від його спортивних результатів [4, 7]. Це стає ключовим чинником превенції депресивних розладів та ідентифікаційних криз.

Емпіричні дані свідчать, що систематичний розвиток ментальних навичок є невід'ємним фактором успіху, оскільки атлети, які впроваджують структурований ментальний тренінг, демонструють стабільне зростання успішності виступів [6]. Фундаментальними механізмами тут виступають оптимізація позитивного внутрішнього діалогу, що змінює сприйняття зусилля і дозволяє довше зберігати високу інтенсивність роботи, а також нейронна ініціація через техніки візуалізації. Під час ментальної репетиції активується система дзеркальних нейронів та премоторна кора, що створює стійкі нейронні ансамблі, які полегшують реальне виконання рухів і підвищують координацію та технічну стабільність [6].

Сучасний розвиток галузі вказує на синергію VR-середовищ із моніторингом серцевого ритму та енцефалографією, що дозволяє створювати адаптивні цикли навчання, де складність симуляції відповідає поточному

стресовому стану атлета. Таким чином, симбіоз імерсивних технологій та науково обґрунтованих методів психологічної регуляції визначає нову парадигму в спорті вищих досягнень, забезпечуючи не лише екстраординарні результати, але й психологічне довголіття атлета в умовах глобальної конкуренції.

**Висновки.** На основі системного аналізу сучасної наукової літератури, методологічних трансформацій у спортивній психології та результатів останніх емпіричних досліджень було встановлено, що психологічна стійкість остаточно трансформувалася з описової характеристики в ключову детермінанту, яка визначає межі реалізації фізичного потенціалу атлета.

Дослідження останніх років підтверджують, що на елітарному рівні саме психологічний профіль стає вирішальним диференціатором між пересічним виконавцем та переможцем [8]. У цьому контексті стійкість функціонує як когнітивний модулятор, що перекодує фізіологічне збудження (дистрес) у стан мобілізації (евстрес), дозволяючи інтерпретувати критичні ситуації, як-от поразка в сеті чи агресія трибун, як умови для активації додаткових ресурсів. Така операційна стабільність мінімізує амплітуду коливань результативності, що є критичним для довгострокового успіху в професійному спорті.

Водночас сучасна парадигма мотивації зміщує акцент з інтенсивності прагнень на їхню якісну структуру. Внутрішня мотивація виступає когнітивним протектором та створює психологічний буфер проти емоційного вигорання, оскільки самооцінка атлета перестає залежати виключно від зовнішніх показників [9].

Натомість патологія зовнішньої мотивації, орієнтована на статус та фінансову винагороду, провокує дефіцит уваги та веде до когнітивного паралічу, коли мозок перевантажується прогнозуванням наслідків поразки замість концентрації на поточному русі. Ці процеси зумовлюють глобальний перехід від традиційних стратегій контролю до парадигми усвідомленого прийняття та зобов'язання (МАС).

Роботи останніх років доводять, що спроби вольового придушення тривоги лише посилюють її присутність у свідомості, тоді як стратегія прийняття дозволяє сприймати дискомфорт як нейтральний сенсорний досвід, зберігаючи когнітивну пропускну здатність для входу в стан «поток» [2, 11, 12].

Паралельно з цим, технологічна конвергенція, зокрема впровадження віртуальної реальності (VR), відкриває нові можливості для когнітивного загартовування. Праці вчених підкреслюють, що висока екологічна валідність VR дозволяє тренувати префронтальну кору мозку зберігати контроль над лімбічною системою в умовах афекту, пришвидшуючи цикли "сприйняття-дія" на підсвідомому рівні [1, 10].

Сучасний світ вимагає від нас не лише глибоких знань у своїй галузі, а й надзвичайної гнучкості мислення. У часи, коли технології оновлюються швидше, ніж ми встигаємо до них звикнути, здатність швидко перенавчатися стає головною конкурентною перевагою. Це не просто про накопичення

ISSN 2786-4952 Online

інформації, а про вміння відсіювати застарілі методи та впроваджувати інноваційні підходи, які дозволяють залишатися актуальним фахівцем незалежно від зовнішніх обставин.

Розвиток інтелектуальної складової безпосередньо впливає на когнітивні здібності атлета, що критично важливо для тактичного мислення та прийняття рішень у стресових ситуаціях. Спортсмен, який приділяє час самоосвіті та читанню, розвиває нейронну пластичність, що допомагає краще розуміти біомеханіку власного тіла та аналізувати стратегії суперників. Таке поєднання фізичної сили з аналітичним розумом перетворює спорт із простої демонстрації витривалості на інтелектуальну гру, де перемагає той, хто здатен мислити ширше за встановлені шаблони.

Проте технологічний прогрес має супроводжуватися роботою над багатовимірною ідентичністю атлета. Звуження особистості до ролі «атлета-функції» створює високі ризики екзистенційної катастрофи у випадку травм чи завершення кар'єри [4]. Розвиток багатосарової ідентичності (спортсмен, інтелектуал, сім'янин) забезпечує емоційну стабільність та психологічну цілісність, що не лише підвищує якість життя, а й безпосередньо сприяє спортивному довголіттю.

### Література

1. Bedir, D., & Erhan, S. E. (2021). The effect of virtual reality-based imagery training on shot performance and imagery skills of curling, bowling, and archery athletes. *Journal of Education and Learning*.
2. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
3. Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 13, 1003053.
4. Henriksen, K., Schinke, R., et al. (2025). Psychological care in sport: Cognitive-behavioural and humanistic models for adaptive stress response. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
5. Ivanov, A., et al. (2022). Effectiveness of virtual reality for mental resilience training in sports. *Academy Visions*, 51, 13.
6. McCarthy, P. J. (2025, April). 8 elite mental skills that top athletes use daily in 2025. *Dr. Paul McCarthy Mental Coach*.
7. Petrenko, O., et al. (2021). Cognitive-behavioral therapy for psychological consequences of social isolation in athletes. *Habitus*, 21, 109–113.
8. Sehrawat, V., Kumari, S., & Nara, S. (2024). Psychological resilience and sports performance: A correlational study. *Research Journal (ARTS)*, 23(1 & 2), 95–103.
9. Stepanyuk, V. V. (2024). *Psychological resilience of athletes with different motivations* [Master's thesis]. Lviv Polytechnic National University.
10. Wood, G., et al. (2021). Testing the validity of the REZZIL® virtual reality soccer training software. *Frontiers in Sports and Active Living*.
11. Zhang, Z., & Yu, S. (2025). Mental toughness as a mediator between sports psychological skills and athlete burnout: A buffering model. *Frontiers in Psychology*, 16.
12. Zhang, Z., et al. (2025). The impact of mindfulness training on athletes: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*.

**References**

1. Bedir, D., & Erhan, S. E. (2021). The effect of virtual reality-based imagery training on shot performance and imagery skills of curling, bowling, and archery athletes. *Journal of Education and Learning*.
2. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
3. Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 13, 1003053.
4. Henriksen, K., Schinke, R., et al. (2025). Psychological care in sport: Cognitive-behavioural and humanistic models for adaptive stress response. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
5. Ivanov, A., et al. (2022). Effectiveness of virtual reality for mental resilience training in sports. *Academy Visions*, 51, 13.
6. McCarthy, P. J. (2025, April). 8 elite mental skills that top athletes use daily in 2025. *Dr. Paul McCarthy Mental Coach*.
7. Petrenko, O., et al. (2021). Cognitive-behavioral therapy for psychological consequences of social isolation in athletes. *Habitus*, 21, 109–113.
8. Sehrawat, V., Kumari, S., & Nara, S. (2024). Psychological resilience and sports performance: A correlational study. *Research Journal (ARTS)*, 23(1 & 2), 95–103.
9. Stepanyi, V. V. (2024). *Psychological resilience of athletes with different motivations* [Master's thesis]. Lviv Polytechnic National University.
10. Wood, G., et al. (2021). Testing the validity of the REZZIL® virtual reality soccer training software. *Frontiers in Sports and Active Living*.
11. Zhang, Z., & Yu, S. (2025). Mental toughness as a mediator between sports psychological skills and athlete burnout: A buffering model. *Frontiers in Psychology*, 16.
12. Zhang, Z., et al. (2025). The impact of mindfulness training on athletes: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*.

Дата першого надходження статті до видання: 26.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.05.2026