



Фізична освіта і спорт

УДК 796.4.32.797.2

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17410506>

**Вплив рівня резильєнтності на стабільність спортивних результатів у
спортсменів - аматорів та професіоналів**

Омок Ганна Анатоліївна

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом

Національний університет «Запорізька політехніка»,

вул. Жуковського, 64, м. Запоріжжя 69063, Україна

annaomok1@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-2428-6002>

Шуба Людмила Вікторівна

доцент, кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом

Національний університет «Запорізька політехніка»,

вул. Жуковського, 64, м. Запоріжжя 69063, Україна

mila.shuba@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8037-4218>

Шуба Вікторія Вікторівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології

Придніпровська державна академія фізичною культурі і спорту,

вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро 49094, Україна

shubaV14@meta.ua

<https://orcid.org/0000-0001-5042-3106>



Шуба Віктор Олександрович

доцент, професор кафедри інноваційних технологій в педагогіці, психології та соціальної роботи, Університет імені Альфреда Нобеля, вул.Січеславська Набережна, 18, Дніпро 49000, Україна
viktik1955@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-1060-505X>

Роздобуцько Валерій Павлович

студент групи УФКС-112
Національний університет «Запорізька політехніка», вул. Жуковського, 64, м. Запоріжжя 69063, Україна

***Анотація:** У статті показано взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та стабільністю спортивних результатів у спортсменів-аматорів і професіоналів. Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення психологічної стійкості в контексті спорту та представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед спортсменів різного рівня підготовки. Встановлено, що високий рівень резильєнтності корелює з більш стабільними результатами незалежно від рівня спортивної кваліфікації, проте характер впливу відрізняється у аматорів і професіоналів. Резильєнтність є ключовим психологічним фактором, що визначає здатність спортсмена долати стресові ситуації, підтримувати мотивацію та досягати стабільних результатів у спорті.*

***Мета статті** – оцінити вплив рівня резильєнтності на стабільність спортивних результатів у спортсменів-аматорів та професіоналів.*

***Методи.** У дослідженні використано психодіагностичні, математико-статистичні та емпіричні методи. Для оцінки рівня резильєнтності застосовано шкалу Коннора–Девідсона (CD-RISC, 10 пунктів), що дозволяє*



визначити здатність спортсмена адаптуватися до стресових ситуацій. Стабільність спортивних результатів оцінювалася за коефіцієнтом варіації ($V\%$) показників ефективності протягом дев'яти місяців тренувально-змагального циклу.

Статистична обробка даних здійснювалася з використанням t -критерію Стьюдента (для порівняння груп спортсменів-професіоналів і аматорів) та кореляційного аналізу Пірсона (для визначення сили та напрямку зв'язку між рівнем резильєнтності та стабільністю результатів). Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p < 0.05$.

Результати. Встановлено, що професійні спортсмени характеризуються достовірно вищим рівнем резильєнтності ($M = 31.8 \pm 3.9$) порівняно зі спортсменами-аматорами ($M = 25.6 \pm 4.2$), $p < 0.001$. Також у професійних спортсменів спостерігається нижчий коефіцієнт варіації результатів (7.9 ± 2.5 проти 12.4 ± 3.8), що свідчить про вищу стабільність їхньої спортивної діяльності. Кореляційний аналіз виявив виражений обернений зв'язок між рівнем резильєнтності та коливанням спортивних результатів ($r = -0.63$, $p < 0.01$), що підтверджує вплив психологічної стійкості на стабільність досягнень.

Висновки. Результати дослідження підтверджують, що резильєнтність є важливим психологічним чинником стабільності спортивних результатів. Високий рівень психологічної стійкості сприяє ефективній адаптації до змагального стресу, збереженню продуктивності та підвищенню надійності виступів спортсменів.

Розвиток резильєнтності має бути інтегрованим компонентом програм психологічної підготовки спортсменів, особливо у видах спорту, що передбачають високий рівень психоемоційного навантаження.

Ключові слова: резильєнтність, стабільність спортивних результатів, спортсмени-аматори, професійні спортсмени.



**The influence of the level of resilience on the stability of sports results in
amateur and professional athletes**

Hanna Omok

PhD in Pedagogy,

Associate Professor of the Physical Culture and Sport Management Department

National University «Zaporizhzhia Polytechnic»,

[Zhukovsky St., 64, Zaporizhia, 69011, Ukraine](https://www.zn.edu.ua/ua/zhukovsky-st-64-zaporizhia-69011-ukraine)

annaomok1@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-2428-6002>

Liudmyla Shuba

Associate Professor, PhD in Pedagogy,

Associate Professor of the Physical Culture and Sport Management Department

National University «Zaporizhzhia Polytechnic»,

[Zhukovsky St., 64, Zaporizhia, 69011, Ukraine](https://www.zn.edu.ua/ua/zhukovsky-st-64-zaporizhia-69011-ukraine)

mila.shuba@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8037-4218>

Victoria Shuba

PhD in Pedagogy,

Associate Professor of the Pedagogy and Psychology Department

Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports,

10, Naberezhna Peremohy Street, Dnipro 49094, Ukraine

shubaV14@meta.ua

<https://orcid.org/0000-0001-5042-3106>



Victor Shuba

Associate Professor,

Professor of the Innovative Technologies in Pedagogy, Psychology and Social Work

Department, Alfred Nobel University,

Sicheslavaska Naberezhna, 18 Dnipro, Ukraine

viktik1955@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1060-505X>

Valery Rozdobutko

Student of UVKS-112 group, National University «Zaporizhzhia Polytechnic»,

Zhukovsky St., 64, Zaporizhia, 69011, Ukraine

Abstract: *The article shows the relationship between the level of resilience and the stability of sports results in amateur and professional athletes. Theoretical approaches to the study of psychological resilience in the context of sports are analyzed and the results of an empirical study conducted among athletes of different levels of training are presented. It has been established that a high level of resilience correlates with more stable results regardless of the level of sports qualification, but the nature of the impact differs between amateurs and professionals. Resilience is a key psychological factor that determines an athlete's ability to overcome stressful situations, maintain motivation, and achieve stable results in sports. **The article aims to** assess the impact of the level of resilience on the stability of sports results in amateur and professional athletes. **Methods.** The study used psychodiagnostic, mathematical-statistical and empirical methods. The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC, 10 items) was used to assess the level of resilience, which allows determining the athlete's ability to adapt to stressful situations. The stability of sports results was assessed by the coefficient of variation ($V\%$) of performance indicators during the nine-month training and competition cycle. Statistical data processing was*



carried out using Student's *t*-test (to compare groups of professional and amateur athletes) and Pearson correlation analysis (to determine the strength and direction of the relationship between the level of resilience and the stability of results). The level of statistical significance was taken at $p < 0.05$. **Results.** It was found that professional athletes are characterized by a significantly higher level of resilience ($M = 31.8 \pm 3.9$) compared to amateur athletes ($M = 25.6 \pm 4.2$), $p < 0.001$. Professional athletes also have a lower coefficient of variation of results (7.9 ± 2.5 versus 12.4 ± 3.8), which indicates a higher stability of their sports activities. Correlation analysis revealed a pronounced inverse relationship between the level of resilience and fluctuations in sports results ($r = -0.63$, $p < 0.01$), which confirms the influence of psychological resilience on the stability of achievements. **Conclusions.** The results of the study confirm that resilience is an important psychological factor in the stability of sports results. A high level of psychological resilience contributes to effective adaptation to competitive stress, maintaining productivity and increasing the reliability of athletes' performances. Developing resilience should be an integrated component of psychological training programs for athletes, especially in sports that involve a high level of psycho-emotional stress.

Keywords: resilience, stability of sports results, amateur athletes, professional athletes.

Постановка проблеми. У процесі дослідження психічних аспектів діяльності у сфері фізичного виховання та спорту значну увагу приділяють ресурсам психіки, які забезпечують ефективну адаптацію спортсменів і осіб, що займаються фізичною культурою, до інтенсивних фізичних і психологічних навантажень. Ці ресурси розглядаються як функціональний потенціал особистості, що сприяє підвищенню навчальної, тренувальної та змагальної ефективності, розвитку саморегуляції й здатності до самовдосконалення в умовах підвищеної напруги. Особливе значення серед них мають ресурси



психологічної стійкості, які формуються під впливом динамічних умов спортивної діяльності та визначають рівень успішності, мотивації й витривалості спортсмена [3,5,8,9].

Ключовим компонентом психологічної стійкості виступає резильєнтність - інтегративна властивість особистості, що забезпечує здатність до швидкої адаптації в умовах тренувальних і змагальних стресів, ефективного подолання фізичних і психічних перевантажень та відновлення після них без шкоди для психічного й фізичного здоров'я.

Актуальність нашого дослідження даного феномену особливо зростає в контексті сучасних викликів, що постають у сфері фізичного виховання, де здатність до адаптації, подолання труднощів і збереження психофізичного балансу є необхідною умовою ефективного розвитку та самореалізації особистості [1-7;11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Протягом останніх десятиліть науковці активно досліджують та розробляють теоретичні й емпіричні основи поняття резильєнтності в спорті, формуючи доказову базу цього феномена.

Починаючи з 2015 року, проблема розвитку резильєнтності у спорті привертає значну увагу науковців, що зумовлено зростанням інтересу до психологічних ресурсів спортсменів у контексті змагальної діяльності та подолання стресових ситуацій. У сучасних дослідженнях розглядаються різні аспекти феномену стійкості - від її розвитку у юних спортсменів до методологічних засад вивчення цього поняття в спортивній психології.

White R. L., та Bennie A. наголошують, що спортивна діяльність, зокрема участь у гімнастиці, створює умови для формування стійкої поведінки у молоді через переживання як успіхів, так і невдач. Результати їхнього якісного дослідження, проведеного серед 22 гімнасток і 7 тренерів, засвідчили, що спортивне середовище водночас є джерелом стресу й важливим чинником розвитку резильєнтності. Міжособистісні стосунки та підтримувальна поведінка



тренера сприяють формуванню в спортсменів здатності долати труднощі, що, своєю чергою, позитивно впливає на розвиток самоефективності, самооцінки та життєвих навичок [17].

Подібних висновків дійшли й Litwic-Kaminska Kamila та Izdebski Pawel, які виявили, що високий рівень стійкості спортсменів корелює з позитивною оцінкою стресових ситуацій, переважним використанням орієнтованих на завдання стратегій подолання та зниженими показниками тривожності. Отримані результати підтверджують, що стійкі спортсмени схильні сприймати стрес як виклик, що сприяє розвитку їхнього емоційного балансу та психологічної витривалості [14].

Blanco-García C., Acebes-Sánchez J., Rodriguez-Romo G., Mon-López D. розширили розуміння феномену, дослідивши вплив статі, віку, виду спорту та рівня спортивної підготовки на прояви стійкості. Аналіз даних 1047 спортсменів показав відсутність суттєвих відмінностей у рівнях резильєнтності залежно від виду спорту, проте виявив гендерні та вікові закономірності - чоловіки демонстрували вищі показники стійкості, а рівень цього показника зростав із віком. Це свідчить про доцільність застосування диференційованих підходів до розвитку психологічної стійкості спортсменів [9].

Дослідження González-Hernández J., Gomariz-Gea M., Valero-Valenzuela A., Gómez-López M. встановило, що рівень резильєнтності юних спортсменів негативно корелює з рівнем змагальної тривожності. Зокрема, вищий рівень прийняття та психологічної стійкості асоціюється зі зниженими показниками соматичної тривожності та підвищеною впевненістю у собі. Автори підкреслюють важливість психологічного тренування як засобу підвищення самоконтролю та впевненості спортсменів у змагальних умовах [12].

Подібний підхід простежується в роботі Secades XG., Molinero O., Salguero A., Barquín RR., de la Vega R., Márquez S., які досліджували взаємозв'язок між резильєнтністю та копінговими стратегіями у 235 спортсменів. Отримані



результати показали, що високий рівень стійкості супроводжується переважанням орієнтованих на завдання способів подолання труднощів, що свідчить про адаптивний характер резильєнтності в спортивному контексті [16].

Kegelaers J., здійснив критичний аналіз методологічних підходів до вивчення стійкості у спорті, звертаючи увагу на проблеми її концептуалізації як динамічного процесу. Автор наголошує на необхідності комплексного підходу, який поєднує кількісні та якісні методи дослідження для глибшого розуміння механізмів формування психологічної стійкості у спортсменів [13].

Дослідження Mira T., Costa A. M., Jacinto M., Diz S., Monteiro D., Rodrigues F., Matos R., Antunes R. розширює межі розуміння феномену стійкості, зосереджуючись на спортсменах з інвалідністю. Проведений систематичний огляд свідчить, що участь у адаптованому спорті позитивно впливає на рівень резильєнтності, психологічне благополуччя та соціальну підтримку таких спортсменів, сприяючи їхній інтеграції у суспільство та підвищенню якості життя [15].

Ми спостерігаємо, що більшість досліджень останнього десятиліття підтверджують значущість резильєнтності як ключового психологічного ресурсу у спорті. Вона виступає чинником, що сприяє ефективній адаптації, стресостійкості та досягненню високих результатів у змагальній діяльності, водночас потребує подальшого поглибленого міждисциплінарного вивчення [9-11].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Отже, невирішеною частиною загальної проблеми є відсутність комплексного, порівняльного та практично орієнтованого підходу до вивчення впливу резильєнтності на стабільність спортивних результатів у спортсменів різного рівня кваліфікації. Це зумовлює необхідність подальших емпіричних і прикладних досліджень, спрямованих на виявлення специфіки впливу



психологічної стійкості на результативність і формування ефективних стратегій її розвитку в системі спортивної підготовки.

Мета статті - дослідити вплив рівня резильєнтності на стабільність спортивних результатів у спортсменів-аматорів та професіоналів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасному спорті досягнення високих результатів потребує не лише фізичної підготовки, а й здатності спортсмена ефективно адаптуватися до психологічного тиску, невдач і непередбачуваних ситуацій. Резильєнтність - здатність людини долати стрес, відновлювати внутрішню рівновагу після труднощів і зберігати продуктивність - є одним із визначальних чинників стабільності спортивних результатів.

У професійному спорті ця якість часто визначає успіх на змаганнях найвищого рівня, тоді як в аматорському спорті - сприяє задоволенню від діяльності та запобігає відмові від занять у разі невдач.

Дослідження проводилося з вересня 2023 р. по травень 2024 р. на базах спортивних клубів та ДЮСШ (дитячо-юнацькі спортивні школи) м. Ужгород, Дніпро та Запоріжжя. Учасниками стали спортсмени віком від 18 до 35 років, 45 спортсменів-аматорів (легка атлетика, фітнес, кросфіт, бойові мистецтва); 40 спортсменів-професіоналів (ігрові види спорту, плавання, важка атлетика, легка атлетика). Загалом, 85 респондентів надали інформовану письмову згоду на участь у дослідженні, дотримуючись вимог етичних принципів наукових досліджень.

У ході роботи здійснювалися:

Психодіагностичне обстеження спортсменів. Респондентам було запропоновано твердження, які описують різні реакції на труднощі чи стресові ситуації.

Дати оцінку за шкалою, наскільки кожне твердження відповідає поведінці або стану, за наступною шкалою: 0 - Ніколи; 1 - Рідко; 2 - Іноді; 3 - Часто; 4 – Завжди.



Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10):

1. Я можу пристосуватися до змін.
2. Я можу подолати все, що трапляється.
3. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
4. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
5. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
6. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.
7. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів
8. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
9. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.
10. Я вмію впоратися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.

Загальний бал - сума всіх відповідей (від 0 до 40 балів). Чим вищий бал, тим вищий рівень резильєнтності (стресостійкості).

Таблиця 1

Оцінка рівня резильєнтності спортсменів за шкалою CD-RISC-10

Рівень резильєнтності	Діапазон балів	Кількість спортсменів (n=85)	% від загальної вибірки	Інтерпретація
Низький	0–19	14	16,5%	Недостатня психологічна гнучкість, труднощі у подоланні стресу
Середній	20–29	38	44,7%	Помірна здатність до адаптації, середній рівень саморегуляції
Високий	30–40	33	38,8%	Сформована стресостійкість, ефективна саморегуляція та адаптація



Більшість спортсменів (83,5%) мають середній або високий рівень резильєнтності, що свідчить про достатній рівень психологічної готовності до змагальної діяльності. Професійні спортсмени переважно належать до групи з високими показниками ($M = 31,8 \pm 3,9$), тоді як аматори - до середнього рівня ($M = 25,6 \pm 4,2$).

Аналіз динаміки спортивних результатів за шестимісячний період. Для кожного спортсмена були зафіксовані показники результативності у змаганнях та контрольних стартах протягом 9 місяців. Показники включали: тайм-тести; результати силових нормативів; ігрові показники; тренувальні оцінки.

Для кількісної оцінки стабільності результатів використовувався коефіцієнт варіації ($V\%$). $V = \sigma / X \times 100\%$ де, σ - стандартне відхилення результатів спортсмена за період; X - середнє значення результатів; $V\%$ - відображає коливання показників: чим менше значення, тим стабільніший результат.

Таблиця 2

Стабільність спортивних результатів за коефіцієнтом варіації ($V\%$)

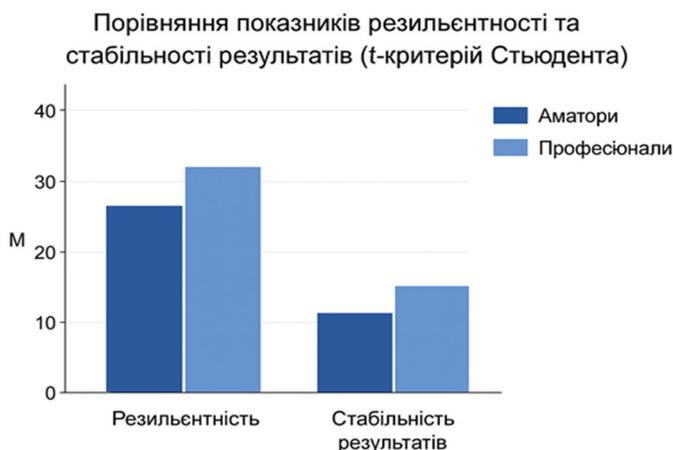
Група спортсменів	N	Середнє значення $V\%$	Стандартне відхилення	Інтерпретація стабільності результатів
Аматори	45	12,4	3,8	Помірна стабільність, результати коливаються залежно від зовнішніх умов
Професіонали	40	7,9	2,5	Висока стабільність результатів, контроль емоційного стану під час змагань

Ми спостерігаємо, що значення коефіцієнта варіації у професійних спортсменів істотно нижче ($p < 0.001$), що свідчить про їхню більшу стабільність результатів. Це може бути наслідком більш розвинених навичок саморегуляції та психологічної стійкості.

Статистична обробка отриманих даних. Для порівняння результатів між групами спортсменів-аматорів і професіоналів використано t-критерій

Ст'юдента для незалежних вибірок. Цей метод дозволив виявити статистично значущі відмінності між середніми значеннями показників резильєнтності та коефіцієнтів варіації (V%) у досліджуваних групах.

Рисунок 1.



Отримані результати показали статистично значущі відмінності між групами: професійні спортсмени мають вищу резильєнтність і нижчий коефіцієнт варіації, що свідчить про їхню вищу стабільність результатів.

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем резильєнтності (за шкалою CD-RISC) та стабільністю спортивних результатів (коефіцієнт варіації V%) проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона. Обчислення коефіцієнта кореляції (r) дозволило визначити силу та напрям зв'язку між досліджуваними показниками.

Таблиця 3

Інтерпретація результатів здійснювалася за шкалою Чеддока

Показники тісноти зв'язку	0,1-0,3	0,3-0,5	0,5-0,7	0,7-0,9	0,9-0,99
Характеристика сили зв'язку	слабка	помірна	помітна	висока	вельми висока

Таблиця 4

Кореляційний зв'язок між рівнем резильєнтності та стабільністю результатів (r - Пірсона)

Показники, що порівнюються	Коефіцієнт кореляції (r)	p	Характер зв'язку	Інтерпретація
Рівень резильєнтності ↔ Коефіцієнт варіації результатів	-0.63	< 0.01	Виражений обернений зв'язок	Чим вищий рівень резильєнтності, тим стабільніші спортивні результати

Отже, спортсмени з більш високим рівнем резильєнтності демонструють нижчий коефіцієнт варіації результатів, тобто вищу стабільність спортивної діяльності.

Висновки. Отримані результати дали змогу кількісно оцінити вплив рівня психологічної стійкості (резильєнтності) на стабільність спортивних показників. Проведений аналіз засвідчив, що спортсмени з високим рівнем резильєнтності характеризуються нижчими значеннями коефіцієнта варіації результатів, що свідчить про вищу стабільність їхніх досягнень як у змагальній, так і у тренувальній діяльності.

Таким чином, результати статистичного аналізу підтверджують, що резильєнтність є одним із ключових психологічних чинників, які забезпечують стабільність спортивних результатів. Високий рівень резильєнтності сприяє ефективнішій саморегуляції, адаптації до стресових ситуацій та збереженню оптимального рівня працездатності спортсмена у процесі тривалих фізичних і психоемоційних навантажень.

Отже, розвиток резильєнтності слід розглядати як необхідну умову підвищення успішності спортсменів у сучасному спорті, що має бути враховано при побудові програм психологічної підготовки та відновлення.



Список використаних джерел

1. Arnold R., Fletcher D. «Stressors, hassles, and adversity,» in *Stress, wellbeing, and performance in sport/* eds R. Arnold and D. Fletcher. London, 2021. P. 31- 62.
2. Barczak-Scarboro N. E., Kroshus E., Pexa B., Mihalik J. K. R., DeFreese J. D. Athlete resilience trajectories across competitive training: The influence of physical and psychological stress. *J. Clin. Sport Psychol.* 2022. P. 1-19. DOI: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0111>
3. Baretta D., Koch S., De Cid R., Buekers J., Garcia-aymerich J., Inauen J., et al. Resilience characterized and quantified from physical activity data: A tutorial in *R. Psychol. Sport Exerc.* 2023. № 65. P.102361. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102361>
4. Belem I. C., Caruzzo N. M., Andrade do Nascimento Junior J. R., Vieira J. L. L., Vieira L. F. Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Rev. Bras. Cineantropometria Desempenho Hum.* 2014. № 16. P. 447 - 455.
5. Bicalho C. C. F., de Melo G. F., Noce F. Evidence of validity and perspectives for resilience scales in sport. *Psicol. Teor. Pesqui.* 2022. № 38. P. 38214. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e38214.en>
6. Brown H. E., Lafferty M. E., Triggs C. In the face of adversity: Resiliency in winter sport athletes. *Sci. Sports.* 2015. № 30. P. 105-117. DOI: <https://doi.org/10.1016/J.SCISPO.2014.09.006>
7. Bryan C., Kegelaers J., Sarkar M. «Resilience and mental health in competitive sport: A narrative review of the literature,» in *Routledge handbook on mental health in elite sport/* eds I. Nixdorf J., Beckmann T., MacIntyre., R. Nixdorf. London, 2023. P. 45 - 61.
8. Bryan C., O'Shea D., MacIntyre T. Stressing the relevance of resilience: A systematic review of resilience across the domains of sport and work. *Int. Rev. Sport*



Exerc. Psychol. 2019. № 12. P. 70-111. DOI:

<https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1381140>

9. Blanco-García C., Acebes-Sánchez J., Rodriguez-Romo G., Mon-López D. Resilience in Sports: Sport Type, Gender, Age and Sport Level Differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18(15). P. 8196. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18158196>

10. Cowden R. G., Meyer-Weitz A., Oppong Asante K. Mental toughness in competitive tennis: Relationships with resilience and stress. *Front. Psychol.* 2016. № 7. P. 320. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320>

11. Crane M. F., Searle B. J., Kangas M., Nwiran Y. How resilience is strengthened by exposure to stressors: The systematic self-reflection model of resilience strengthening. *Anxiety Stress Coping*. 2019. № 32. P. 1-17. DOI: <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.15066>

12. González-Hernández J., Gomariz-Gea M., Valero-Valenzuela A., Gómez-López M. Resilient Resources in Youth Athletes and Their Relationship with Anxiety in Different Team Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. № 17(15). P. 5569. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17155569>

13. Kegelaers J. Are we really studying resilience in sport? A critical review of adopted methodologies. *Front. Psychol.* 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1270887>

14. Litwic-Kaminska K., Izdebski P. Resiliency against stress among athletes. *Health Psychology Report*. 2016. №4(1). P.79–90. DOI: <https://doi.org/10.5114/hpr.2016.54393>

15. Mira T., Costa A. M., Jacinto M., Diz S., Monteiro D., Rodrigues F., Matos R., Antunes R. Well-Being, Resilience and Social Support of Athletes with Disabilities: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*. 2023. № 13(5), P. 389. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs13050389>



16. Secades XG., Molinero O., Salguero A., Barquín RR., de la Vega R., Márquez S. Relationship Between Resilience and Coping Strategies in Competitive Sport. *Percept Mot Skills*. 2016. № 122(1). P. 36-49. DOI: <https://doi.org/10.1177/0031512516631056>

17 . White R. L., Bennie A. Resilience in Youth Sport: A Qualitative Investigation of Gymnastics Coach and Athlete Perceptions. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2015. № 10(2-3). P. 379-393. DOI: <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.2-3.379>