

**ԲԱԺԻՆ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ**

ՀՏԴ 159.9

DOI: 10.53068/25792997-2025.3.16-14

**ՄՊՈՐՏՈՒՄ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄԱՐՏԱՀՐԱՎԵՐՆԵՐԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ԱՍՊԵԿՏՆԵՐԸ**

*Հետազոտությունը ֆինանսավորվել է ՀՀ ԿԳՄՄՆ Բարձրագույն կրթության և գիտության կոմիտեի կողմից (Հետազոտական նախագիծ N° 25RG-5A146)*

*Հ. Մ. Ավանեսյան, Ս. Վ. Հովհաննիսյան, Երևանի պետական համալսարան, Երևան, Հայաստան*

**Առանցքային բառեր:** Սպորտ, հոգեբանական աջակցություն, ժամանակակից մարտահրավերներ, գիտական միտումներ, խոչընդոտներ, հեռանկարներ:

**Հետազոտության արդիականություն:** Ներկայիս բարձր նվաճումների սպորտին բնորոշ մրցակցային միջավայրի, սոցիալական տարաբնույթ ազդեցությունների, մեդիայի և տեխնոլոգիական նոր զարգացումների պայմաններում մարզիկների հոգեբանական աջակցությունը դարձել է մարզման գործընթացի արդյունավետության ապահովման առանցքային բաղադրիչ:

Սպորտում հոգեբանական աջակցության ցուցաբերման հիմնահարցի վերաբերյալ վերջին տարիներին արված դիտարկումներն ու մասնագիտական գրականության [6, 8, 14] վերլուծությունը ցույց են տալիս, որ այսօր շեշտը դրվում է հատկապես բազմաբա-

ղադրիչ մոտեցումների վրա. հնամուլական, քարացած ախտորոշում՝ համակցված փուլային աջակցությամբ (քայլ առ քայլ օժանդակություններ), ինտեգրված բազմաարոֆիլային մասնագետներով համալրված թիմեր (մարզիչ, ֆիզիոթերապևտ, սպորտային հոգեբան, թիմի ղեկավար, մենդաբան, կենսաքիմիկոս, կինեզիոլոգ և այլն), կարճաժամկետ մասշտաբային հոգեբանական թրենինգներ՝ հարմարեցված թվային միջամտությունների համատեքստին: Ու չնայած շատ միջամտություններ ապահովում են որոշակիորեն խոստումնալից արդյունքներ, այնուամենայնիվ, ցայսօր դեռևս զգացվում է գործող մարզիկների պատահականացված ընտրությամբ իրականացվող ավելի որակյալ հետազոտությունների պակասը: Հայդմ, անհրաժեշտ է որոշարկել սպորտում և ֆիզիկական դաստիարակությունում ցուցաբերվող հոգեբանական աջակցության խնդրի արդի

մարտահրավերները, գիտական միտումներն ու հիմնական մոտեցումները:

Ժամանակակից հոգեբանական միջամտությունների և աջակցման մոդելների ուսումնասիրությունը կարևոր է նաև այն առումով, որ հնարավորություն կտա հասկանալու, թե ինչպես կարելի է պատանի և բարձրակարգ մարզիկների շրջանում ձևավորել հոգեբանական դիմադրողականություն, ինքնակարգավորում, մոտիվացիա և թիմային արդյունավետ փոխազդեցություն:

**Հետազոտության նպատակը և խնդիրները:** Հետազոտության շրջանակում ձևակերպված նպատակն էր՝ առաջադրված հիմնահարցին վերաբերող արդի հոգեբանական տեսությունների, մեթոդաբանական տեսակետների և միջազգային փորձի ընդհանրական վերլուծության միջոցով վերհանել սպորտում հոգեբանական աջակցության ժամանակակից մարտահրավերները, բացահայտել տարատեսակ սպորտաձևերում մատուցվող հոգեբանական աջակցության հայեցակարգը, ինչպես նաև դրա լավարկման գիտական միտումներն ու հեռանկարները:

Սահմանված նպատակին հասնելու համար առաջադրվել են հետևյալ **խնդիրները**.

1. Վերլուծել սպորտում հոգեբանական աջակցության ներկայիս միտումները:

2. Նկարագրել ժամանակակից սպորտում առաջացած հոգեբանական մարտահրավերները (թվային միջավայր, տեսախաղեր և կիբեռնոմրցություններ, սոցիալական ճնշում, մեդիա ազդեցություն, բեռնվաճության անընդհատ աճ և այլն):

3. Վերլուծել սպորտում կիրառվող հոգեբանական աջակցության տարատեսակ մոդելներն ու մոտեցումները:

4. Կատարել խնդրի լուծման տեսական եզրահանգումներ և առաջարկել հնարավոր բարելավման ուղղություններ:

**Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:** Ծրագրված տեսական հետազոտությունն իրականացնելիս օգտագործվել է հետազոտական հետևյալ գործիքակազմը.

- տեսական վերլուծություն (մասնագիտական աղբյուրների, հոդվածների և մենագրությունների ուսումնասիրություն),
- համեմատական վերլուծություն (գիտական տարբեր մոտեցումների համադրում),
- բովանդակային վերլուծություն (հոգեբանական աջակցության բաղադրիչների ընդգծում):

Տեսական վերլուծության գործընթացում նախապատվությունը տրվել է մետավերլուծական ուսումնասիրություններին, որոնք հնարավորություն են

տալիս նախանշել սպորտային գործունեության մեջ հոգեբանական աջակցության ժամանակակից միտումները:

**Հետազոտությունն իրականացնելիս հիմնական մոտեցումը համակարգային էր, այսինքն՝ հոգեբանական աջակցությունը դիտարկվել է որպես սպորտային միջավայրում բազմագործոնային համակարգի մի մաս:** Հետազոտության եզրափակիչ փուլում կիրառվել է մոդելային մոտեցում, որի շրջանակում փորձ է արվել ձևավորելու հոգեբանական աջակցության հնարավոր կառուցվածքային մոդել:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:** Ժամանակակից բարձրագույն սպորտը դիտարկվում է ոչ միայն որպես ֆիզիկական, այլև որպես հոգեբանական դիմակայության դաշտ: Ուստի, միանգամայն բնական է, որ ներկայումս հոգեբանական աջակցությունը դարձել է մարզիկի հոգեբանական և/կամ սպորտային պատրաստության անբաժան մաս, սակայն դրա կիրառման ձևերն ու արդյունավետությունը շարունակաբար փոփոխվում են: Այս համատեքստում առաջնահերթ կարևորվում են մարզիկի հոգեկան առողջության խնդիրները, ապա նաև տարաբնույթ մարզաձևերով մասնագիտացող մարզիկների՝ հոգեբանական օգնության դիմելու խոչընդոտները: Հոգեկան առողջության հիմնական տեսա-

կետները դիտարկելիս առանձնահատուկ կարևորվում են Առողջության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) տվյալները, համաձայն որոնց՝ աշխարհում մեկ միլիարդից ավելի մարդ ապրում է հոգեկան առողջության խնդիրներով: Ըստ ԱՀԿ բնորոշման՝ հոգեկան առողջությունը հոգեկան բարեկեցության վիճակ է, որը թույլ է տալիս մարդկանց հաղթահարել կյանքի սթրեսները, իրացնել սեփական կարողությունները, լավ սովորել, աշխատել, ինչպես նաև ներդրում ունենալ իրենց համայնքի կյանքում [27]:

Փաստացի հոգեկան առողջությունը միմյանց փոխկապակցված գործընթացների բարդ շարունակականություն է, որը յուրաքանչյուր մարդ յուրովի է ըմբռնում և զգում: Ցանկացած պահի անհատական, ընտանեկան, համայնքային և կառուցվածքային գործոնների այդ համակցությունը կարող է նպաստել ինչպես անձի հոգեկան առողջության պահպանմանը, այնպես էլ խաթարել այն: Ու չնայած մարզիկների մեծ մասն ավելի տոկուն և դիմացկուն է, այնուհանդերձ, աներկբա է, որ անբարենպաստ հանգամանքների ազդեցությանը ենթարկված մարդիկ, այդ թվում՝ մարզիկները, ավելի նախատրամադիր են հոգեկան խանգարումների առաջացման բարձր ռիսկի: Բացի այդ, հոգեկան առողջության ռիսկերը կարող են դրսևորվել տարբեր մակարդակներում:

Տեղային մարտահրավերներն ընդգրկում են մարզիկներին, նրանց ընտանիքները, թիմերն ու միությունները, մինչդեռ համընդհանուր սպառնալիքները, ինչպիսիք են՝ տնտեսական անկումները, հիվանդությունների բռնկումները, հումանիտար արտակարգ իրավիճակները, հարկադիր տեղահանումը և կլիմայի փոփոխությունը, ազդում են ամբողջ բնակչության վրա [27]:

Ոչ մի առանձին գործոն չի կարող հուսալիորեն կանխատեսել, թե արդյունքում ինչ կլինի մարզիկի հոգեկան առողջության հետ: Ինչպես գիտենք, ռիսկի գործոնների ենթարկված ոչ բոլոր բարձրակարգ մարզիկների մոտ են հոգեկան խանգարումներ զարգանում, մինչդեռ սկսնակ մարզիկները նույնպես կարող են տուժել առանց որևէ հանրահայտ ռիսկի ներգործության: Հայսմ, մարզիկների հոգեկան առողջությունը երկրորդական թեմայից վերածվել է սպորտային գիտության առանցքային հիմնախնդրի: Վերջին վերլուծություններն ու լայնածավալ ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ թե՛ նախկին, թե՛ ներկայիս բարձրակարգ մարզիկներն էապես ավելի նախատրամադիր են տարածված հոգեկան խանգարումների (տագնապանություն, դեպրեսիա), իսկ դրանց տարածվածությունն ու ծանրությունը տարբերվում են՝ ելնելով սպորտաձևի

առանձնահատկություններից, մարզիկների սեռից և փոքր խմբերի պատկանելությունից: Եվ չնայած առաջադրված հիմնախնդրի հանդեպ հետզհետե աճող ուշադրությանը, այնուհանդերձ օգնության դիմելու մակարդակը դեռևս մնում է ցածր. մետավերլուծական տվյալները ցույց են տալիս, որ մարզիկների ընդհանուր թվի նույնիսկ 25 %-ը չի դիմում մասնագիտական օգնության [6]: Հիմնական խոչընդոտներից են՝ կարծրատիպերը (խարանադրոշմավորումը), «դիմակայունության, տոկունության» սպասումները, գաղտնիության վերաբերյալ մտահոգությունները և մարզական համայնքում բարձր պատրաստվածություն ունեցող մասնագետների պակասը [25]:

Սպորտի ներկայացուցիչների կարծիքով մարզիկների խարանման հիմնական պատճառներն են՝ մարզիկների նվաճումների նկատմամբ դրսևորվող նախանձը, սպորտի՝ որպես ոչ ծանր աշխատանքի հետ կապված գործունեության մասին սխալ պատկերացումը, հանրային վայրերում մարզիկների մոտ նկատվող շեղվող վարքի տարբեր դրսևորումները: Արդյունքում՝ բացահայտվել է կրթական համակարգում սովորող մարզիկների խարանման հանգամանքի հետ կապված միջանձնային փոխազդեցությունները շտկելու

անհրաժեշտությունը [1]: Սա հանգեցնում է այն բանին, որ բուժելի խնդիրներ ունեցող շատ մարզիկներ ժամանակին աջակցություն չեն ստանում, ինչը նվազեցնում է նրանց ցուցանիշները, վատթարացնում նրանց բարեկեցությունը և կրճատում նրանց կարիերան:

Մեկ այլ կարևոր գործոն է մասնագիտական այրման համախտանիշը (գերհոգնածությունը, գերմարզվածությունը), ինչպես նաև համավարակից հետո նկատվող առաջանցիկ տեմպերով աճող բեռնվածությունների ազդեցությունը [17]: Մասնագիտական այրումը մնում է մշտական և, մի շարք ուսումնասիրությունների համաձայն, նաև աճող խնդիր, հատկապես երիտասարդ և բարձր որակավորում ունեցող մարզիկների շրջանում [19]: Բացի այդ՝ երկայնական ուսումնասիրությունները հավաստանշում են կապը չափազանց մեծ բեռնվածության և հուզական այրման աճի, ինչպես նաև սպորտի ապաստանավորման և նվաճման զգացողության նվազման միջև [26]: COVID-19 համավարակն ունեցել է երկակի ազդեցություն. որոշ մարզիկների մոտ ճնշման նվազեցումը բարելավել է նրանց վիճակը, մինչդեռ մյուսների մոտ մեկուսացումը և աջակցության կորուստը վատթարացրել են այն՝ առաջ բերելով ճնշող ծանձրույթ ու լարվածություն [10]: Ընդհանուր առմամբ, 2020-ից

ի վեր, ծանրաբեռնվածության կառավարման և վերականգնման հիմնահարցը դարձել է շատ ավելի հրատապ:

Հայտնի է նաև, որ խոշոր հաղթանակից հետո մարզիկը դոֆամինի և էնդորֆինների հորձանք է ապրում, սակայն էյֆորիան արագորեն փոխվում է անկման: Անձը ձևավորող գենետիկ գործոնների հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ օլիմպիականների մոտավորապես մեկ երրորդը մրցումներից հետո հայտնվում է դեպրեսիվ վիճակում՝ անկախ արդյունքներից: Դրա պատճառները նպատակի և իմաստային վեկտորի կորուստն են. հաջորդ գագաթնակետը թվում է անհասանելի կամ անիմաստ [11]:

Որոշ հետազոտությունների համաձայն՝ մարզուիկների մոտավորապես մեկ երրորդն ու մարզիկների մեկ քառորդը ցավազրկողներ են ընդունում: Արդյունքում՝ նրանք հայտնվում են արատավոր շրջանի մեջ՝ բեռնվածություն - միկրոտրավմա - ցավազրկում - նոր բեռնվածություն: Վնասվածքները կուտակվում են, իսկ անխուսափելիորեն հուսաբեկվելու և կոտրվելու պահը դառնում է ժամանակի հարց: Կարիերայի ավարտից հետո վիճակը միայն վատթարանում է: Կանոնավոր մարզումների բացակայությունը նվազեցնում է էնդորֆինների մակարդակը, իսկ հյուծված մարմինը չի հասցնում վերակազմավերվել [5]:

Բեյլորի համալսարանի հետազոտողներն ուսումնասիրել են, թե ինչպես կարող են ռազմավարությունները, ներառյալ ճանաչողական վարքային թերապիան (ՃՎԹ)՝ գիտականորեն հիմնավորված մոտեցումը, որը խթանում է տազնապի, դեպրեսիայի, հոգեներգործուն նյութերի օգտագործման և հոգեկան առողջության այլ խնդիրների ախտանիշները նվազեցնող հմտությունների զարգացումը, բարելավել նաև բարձրակարգ մարզիկների մարզական ցուցանիշները՝ ուսանողական, մասնագիտական և օլիմպիական մակարդակներում [7]:

Հաջորդիվ կարևորվում են սպորտային վնասվածքների հոգեբանական տեսակետները և վերականգնողական խնամքի հետևողականությունը: Վնասվածքների ժամանակակից հետազոտությունները շեշտում են, որ վերականգնումը միայն ֆիզիոլոգիական գործընթաց չէ: Հոգեբանական գործոնները՝ կրկնակի վնասվածքի վախը, վնասվածքից հետո մարզումներին վերադառնալու պատրաստվածության ցածր մակարդակը, դեպրեսիան և տազնապայանությունը, անմիջականորեն ազդում են վերականգնողական խնամքի հետևողականության և վերականգնման արագության վրա [22]: Վերջին ընդհանրացումներն ընդգծում են նաև հաղորդակցության, համատեղ

որոշումների կայացման, նպատակների սահմանման և հոգեբանական պատրաստվածության գնահատման կարևորությունը [23]: Հենց այս համատեքստում է, որ սպորտային հոգեբանների և հոգեկան առողջության մասնագետների ներգրավումը բազմամասնագիտական թիմերում բարելավում է մարզական արդյունքները:

Անդրադառնալով քաջազգայուն սպորտաձևերի հիմնախնդիրներին՝ հարկավոր է մատնանշել մարմնակազմության ճնշումն ու սննդային վարքի խանգարումներին առնչվող տեսակետները: Սննդային վարքի խանգարումների և քաշի վերահսկման ոչ անվտանգ պրակտիկայի խնդիրները պահպանվում են սպորտային բազմաթիվ գիտակարգերում, ինչպես նաև՝ գեղագիտական, քաշային և առանձնակի դիմացկունության հետ կապված սպորտաձևերում: Մարզական միջավայրի հետ կապված գործոններից բացի, երիտասարդ մարզիկները ենթակա են հասունացման գործընթացի հետևանքով առաջացած փոփոխությունների: Հետևաբար, միևնույն գործոնները կարող են տարբեր կերպ ազդել թե՛ երիտասարդ, թե՛ չափահաս մարզիկների սննդային խանգարումների ռիսկի վրա [4]: Նորերս պատահած հանրային դեպքերն ու հետազոտությունները ցույց են

տալիս, որ պերֆեկցիոնիզմը և բացառապես արդյունքի վրա կողմնորոշվածությունը մեծացնում են ռիսկը [3]: Թեպետ որոշ միջազգային և ազգային ֆեդերացիաներ իրականացնում են բարեփոխումներ, այդուհանդերձ, համակարգային գործոնները շարունակում են մնալ որպես լուրջ մարտահրավեր:

Հետազոտողները փորձում են պարզաբանել նաև, թե ինչպես են մարզիկները հանդես գալիս ճնշման տակ (ձախողումն ընդդեմ «կլատջ» էֆեկտի): Այս թեմայով ընդհանրացումները փաստում են, որ ուշադրության վերահսկումը, հույզերի կարգավորումը և ինքնատիրապետման իրավիճակային ռազմավարությունները ի գորու են բացատրել արդյունքների տարբերությունները [18]: Այնուամենայնիվ, գործնականում «փոխադրման անջրպետը» պահպանվում է. ապացույցների վրա հիմնված հոգեբանական հմտությունները հազվադեպ են կիրառվում մարզումների ժամանակ:

Վերջին տասնամյակներում նկատվող թվային հարթակների և էլեկտրոնային սպորտի կամ կիբեռնրցությունների աճը ստեղծում է նոր մարտահրավերներ. այլ՝ տարբերվող սթրեսորներ, այրման յուրօրինակ հետազոծեր և ադրիկտիվ վարքի (կախվածության) առաջացման ռիսկեր: Ճիշտ է, առաջադեմ տեխնոլոգիաները

(դյուրակիր սարքեր, ԿՀԿ, հեռաբժշկություն) հնարավորություններ են ստեղծում մասշտաբային միջամտությունների և մշտադիտարկման համար, բայց ծնում են էթիկական և գաղտնիության պահպանման ռիսկեր [21]:

Համակարգային և սոցիալական մարտահրավերների շարքում այսօր կարևորվում են բազմազանության ապահովման, ներառականության և անցումային փուլերի հետ կապված դժվարությունները: Այս առնչությամբ ժամանակակից հրապարակումները ընդգծում են համակարգային գործոնների կարևորությունը. որևէ փոքրամասնություն ներկայացնող մարզիկներն ավելի հաճախ են բախվում հոգեկան առողջությանը սպառնացող մեծ բեռնվածության և խնամքի ու օգնության հասանելիության խոչընդոտների: Հատկապես խոցելի են անցումային փուլերը՝ վնասվածքից հետո մարզումներին վերադառնալը, թիմում ընդգրկվելը կամ չընտրվելը, նաև կարիերայի ավարտը [12]:

Գիտական մեծաթիվ գրականության վերլուծությունը հնարավորություն տվեց առանձնացնելու ժամանակակից սպորտում հոգեբանական աջակցության բարելավման առավել գործնական և կիրառական ստորև նշված մոտեցումները.

- Զարգացնել մարզիկների հոգեբանական պատրաստվածությունը

բոլոր փուլերում և մակարդակներում՝ մասսայականից մինչև պրոֆեսիոնալ սպորտ, ներառյալ ինքնակարգավորման, կենտրոնացման և սթրեսակայունության մարզումները [20]:

- Մարզադպրոցներում,

սպորտային ակումբներում և ազգային հավաքականներում իրականացնել հոգեբանական աջակցության ծրագրեր՝ որակավորված մարզական հոգեբանների մասնակցությամբ [13]:

- Իրականացնել մարզիկների վիճակի պարբերական հոգեբանական մոնիթորինգ՝ գնահատելով նրանց մոտիվացիայի մակարդակը, տագնապայնությունը, ռիզիկոյությունը, ֆրուստրացվածությունը և անձնային նախադրյալները [2]:

- Ձևավորել հոգեբանական օգնության բացեիբաց դիմելու մշակույթ՝ նվազեցնելով խարանը և խոչընդոտները, հատկապես երիտասարդ մարզիկների շրջանում [8]:

- Օգտագործել թվային գործիքներ և առցանց հարթակներ հոգեբանական աջակցության ու հեռավար խորհրդատվության համար [14]:

- Առանձնահատուկ ուշադրություն դարձնել սպորտային մասնագետների, մարզիչների և մարզիկների մասնագիտական այրման կանխարգելմանը [15]:

- Ինտեգրել հոգեբանական թրե-նինգները ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում. աշխատանք՝ նպատակադրման, տեսապատկերավորման (վիզուալիզացիայի) և թիմային փոխներգործության հետ [16]:

- Մշակել վնասվածքներից հետո վերականգնողական անհատականացված ծրագրեր՝ հաշվի առնելով հոգեհուզական գործոնները [24]:

- Պահպանել հավասարակշռություն մարզիկի արդյունավորության և անձնական բարեկեցության միջև, ներառյալ ինքնագնահատականի, ինքնության և կենսական առաջնահերթությունների հետ աշխատանքը [9]: Մարզական գործունեության վրա հիմնված ինքնաճանաչումն ու ցուցանիշների վրա հիմնված ինքնագնահատականը կապված են մարզիկների գերհոգնածության հետ:

Այսպիսով, ամփոփելով սույն մետավերլուծության արդյունքները, կարելի է կատարել հետևյալ եզրահանգումները.

Մարզիկների հոգեբանական պատրաստությունը ևս պետք է իրագործվի ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի հիմնարար սկզբունքներին համահունչ: Ժամանակակից հետազոտությունները [13] թույլ են տալիս պնդել, որ հավաստագրված սպորտային հոգեբանների

մասնակցությամբ համալիր ծրագրերի իրականացումը նպաստում է մարզիկների դիմադրողականության և մասնագիտական բեռնվածությունների հանդեպ հարմարվողականության աստիճանի բարձրացմանը: Իր հերթին՝ մարզական արդյունավորության ու անձնական բարեկեցության միջև հավասարակշռության ապահովումը պահանջում է ուշադրություն դարձնել մարզիկի ինքնագնահատականի, ինքնության և կյանքի առաջնահերթությունների հարցերին, քանզի բացառապես ցուցանիշների վրա հիմնված ինքնագնահատականը մեծացնում է մասնագիտական այրման ռիսկը: Մարզիկների մոտիվացիայի, տազնապայնության և հուզական վիճակների կանոնավոր հոգեբանական մոնիթորինգը ևս հնարավորություն է տալիս ժամանակին բացահայտել ապահարմարվողության և մասնագիտական այրման ռիսկերը [2]: Հայտնի է, որ այրումն առաջանում է ինչպես սթրեսից, այնպես էլ մոտիվացիայի հետ կապված գործընթացներից և կարող է վերահսկվել ինքնահաշվետու հարցաթերթիկների միջոցով: Այս առումով, հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել մարզիկների և մարզիչների մասնագիտական այրման կանխարգելմանը, ինչը պահանջում է համակարգված մոտեցում և մասնագետների միջգիտակարգային համագործակցություն [15]:

Ակներև է, որ ներկայիս հետազոտությունների նպատակն է ընդլայնել նախորդ արդյունքների վրա հիմնված գիտելիքները՝ կիրառելով անձնակենտրոն մոտեցում և ուսումնասիրել մարզիկների՝ ցուցանիշների վրա հիմնված ինքնագնահատականի ու նույնականության հիման վրա հուզական այրման պրոֆիլները բացահայտելու հնարավորությունը [9]: Անհրաժեշտ է խթանել բացեիբաց օգնության դիմելու մշակույթը, որը նպատակ ունի նվազեցնելու հոգեբանական աջակցության խարանն ու խոչընդոտները, հատկապես երիտասարդ մարզիկների շրջանում [8]:

Արդի սպորտաձևերի թվային փոխակերպումների պայմաններում ախտորոշման և խորհրդատվության առցանց հարթակներն ու թվային գործիքները գնալով ավելի կարևոր դեր են խաղում, մինչդեռ կարևոր է հաշվի առնել դրանց կիրառման մշակութային և բարոյագիտական տեսակետները [14]: Որոշ հեղինակներ քննադատաբար են վերաբերում հոգեկան առողջության պահպանման հարցում թվային տեխնոլոգիաների ինտեգրման ներուժին ու մարտահրավերներին, հատկապես՝ ախտորոշման, կանխարգելման և շտկման ոլորտներում: Հոգեբանական թրեյնինգների՝ նպատակադրման, մտապատկերավորման և թիմային փոխգործակցության, ինտեգրումը ֆիզիկական

պատրաստության գործընթացին բարձրացնում է մարզիկների հոգեկան կայունությունը և նպաստում նրանց ընդհանուր բարեկեցությանը: Ավարտին ընդգծվում է սպորտային հոգեբանության մեջ մշակութային և գենդերային տեսակետները հաշվի առնելու կարևորությունը և առաջարկվում է ֆիզիկական-հոգեբանական համալիր մոտեցում՝ համընդհանուր բարեկեցությունն ապահովելու համար:

Վնասվածքներից հետո վերականգնվելուն միտված անհատական ծրագրերը, որոնք ներառում են գիտակցվածության, ճանաչողական վերակառուցման և վիզուալիզացիայի մեթոդներ ու տեխնիկաներ, բարձրացնում են վերականգնման արդյունավետությունը և արագացնում մարզիկների վերադարձը թե՛ մարզումներին, թե՛ մրցումներին [24]: Սթրեսի կառավարման մեթոդները, ճանաչողական վերակառուցումը, գիտակցվածությունը, շարժողական մտապատկերավորումը և սոցիալական աջակցության փնտրտուքը ցույց են տվել իրենց բարձր արդյունավետությունը: Այս մեթոդները, որոնցից շատերը սկզբնապես մշակվել են սպորտային հոգեբանների կողմից՝ արդյունքները լավարկելու համար, այժմ օգնում են երիտասարդ մարզիկներին հասնելու իրենց լավագույն արդյունքներին՝ կանխելով վնասվածքները և

նպաստելով վնասվածքից հետո մարզումներին անվտանգ վերադարձին: Սպորտի հոգեբանության մեթոդները նույնպես կարևոր դեր են խաղում վնասվածքից հետո վերականգնողական գործընթացում:

**Եզրակացություն:** Ընդհանրացնելով դիտարկված իրողությունները, ինչպես նաև բերված հոգեբանական փաստերի նկարագրություններն ու բացատրությունները՝ կարելի է ձևակերպել ուսումնասիրվող հիմնահարցի հետևյալ հայեցակարգը.

Սպորտի, առավել ևս բարձր նվաճումների սպորտի ժամանակակից հոգեբանական աջակցությունը առանձնահատուկ կարևորություն է ստանում կապված մարզիկների արդյունավորության, հոգեկան առողջության պահպանման և սթրեսակայունության նկատմամբ աճող պահանջների հետ: Կատարված հետազոտության առավել հաստատուն ընդհանրացումներն ընդգրկում են այնպիսի առանցքային խնդիրներ, որոնք կապված են մարզիկների հուզական այրման գնահատման ու կանխարգելման, ինքնակարգավորման հմտությունների զարգացման և նվաճումների կայուն մոտիվացիայի ձևավորման հետ: Ներկայիս հոգեբանական աջակցությունն ուղղված է ոչ միայն մարզիկներին, այլև

մարզիչներին՝ ապահովելով արդյունավետ փոխազդեցություն «մարզիչ-մարզիկ-թիմ» համակարգում:

Վերլուծությունը ցույց տվեց, որ ժամանակակից մարտահրավերների թվում են՝ թվայնացման և սոցիալական ցանցերի ազդեցությունը մարզիկի ինքնության և ինքնագնահատականի վրա, տագնապային և դեպրեսիվ վիճակների հետզհետե աճող ռիսկերը, ինչպես նաև հոգեբանական մեթոդները սպորտային պատրաստության համակարգին ինտեգրելու անհրաժեշտությունը:

Այսպիսով՝ մարզիկի վիճակը լավարարելու և նրա մրցունակությունը բարձրացնելու համար հոգեախտորոշման ու մտավոր մարզման տեխնոլոգիաների կիրառումը դառնում է կարևոր ուղղություն և ոլորտ, իսկ հոգեբանական պրակտիկայի, մշտադիտարկման, թվային տեխնոլոգիաների և անձնակենտրոն մոտեցումների միասնացումը ձևավորում է սպորտի համար հոգեբանական աջակցության ժամանակակից մոդել, որն ուղղված է մարզական գործընթացի բոլոր մասնակիցների առողջության պահպանմանը, կայուն զարգացմանն ու բարեկեցությանը:

#### 📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. **Ермилова А. В.** (2023) Представители спорта как категория, «пораженная» стигмой в системе образования. ВЕСТНИК Сургутского государственного педагогического университета №2 (83), с. 91-101. // <https://doi.org/10.26105/SSPU.2023.83.2.009>
2. **Протасов Е. А., Пшеницын К. К.** (2023) Особенности проявления тревожности у высококвалифицированных спортсменов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. Т. 3. № 4. с. 36-44. // <https://doi.org/10.15826/spp.2023.4.86>
3. **Berengüí, R., Angosto, S., Hernández-Ruiz, A., et al.** (2023) Body image and eating disorders in aesthetic sports: A systematic review of assessment and risk, Sci sports // <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2023.03.006>
4. **Borowiec, J., Banio-Krajnik, A., Malchrowicz-Moško, E., Kantanista, A.** (2023) Eating disorder risk in adolescent and adult female athletes: the role of body satisfaction, sport type, BMI, level of competition, and training background. BMC Sports Sci Med Rehabil. 15 (1): 91. // <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00683-7>

5. **Christopher, S., Tadlock, B. A., Veroneau, B. J., Harnish, C., Perera, N. K. P., Knab, A. M., et al.** (2020) Epidemiological profile of pain and non-steroid anti-inflammatory drug use in collegiate athletes in the United States. *BMC musculoskeletal disorders*, 21(1), p. 561. // <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-29931/v1>
6. **Cosh, S. M., McNeil, D. G., et al.** (2024) Athlete mental health help-seeking: A systematic review and meta-analysis of rates, barriers and facilitators. // <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102586>
7. **Craine, K.** (2024) Addressing Mental Health Challenges for Olympic and Elite Athletes, Baylor University, Media and Public Relations. Retrieved Oct 16, 2025. URL: <https://news.web.baylor.edu/news/story/2024/addressing-mental-health-challenges-olympic-and-elite-athletes>
8. **Gulliver, A., Griffiths, K. M., Christensen H.** (2012) Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, 12, 157. // <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-157>
9. **Gustafsson, H., Martinent, G., Isoard-Gautheur, S., Hassmén, P., Guillet-Descas, E.** (2018) Performance based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 38, pp. 56-60 // <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.05.017>
10. **Haan, R., Ali Alblooshi, M. E., Syed, D. H., Dougman, K. K., Al Tunajji, H., Campos, L. A., et al.** (2021) Health and Well-Being of Athletes During the Coronavirus Pandemic: A Scoping Review. *Front. Public Health* 9: 641392 // <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641392>
11. **Humińska-Lisowska, K.** (2024) Dopamine in Sports: A Narrative Review on the Genetic and Epigenetic Factors Shaping Personality and Athletic Performance. *Int J Mol Sci.*, 25(21), 11602 // <https://doi.org/10.3390/ijms252111602>
12. **Kluch, Y., Wright-Mair, R., Swim, N., & Turick, R.** (2023) “It’s Like Being on an Island by Yourself”: Diversity, Equity, and Inclusion Administrators’ Perceptions of Barriers to Diversity, Equity, and Inclusion Work in Intercollegiate Athletics. *Journal of Sport Management*, 37(1), pp. 1-14. // <https://doi.org/10.1123/jsm.2021-0250>
13. **Lane, S.** (2024) “It’s the people that make the difference”: Understanding the significance of psychosocial support for professional athletes, *Mental Health & Prevention*, Volume 36, 200364. // <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2024.200364>

14. **Löchner, J., Carlbring, P., Schuller, B., Torous, J., Sander, L. B.** (2025) Digital interventions in mental health: An overview and future perspectives, *Internet Interventions*, Volume 40, 100824 // <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100824>
15. **Madigan, D., Gustafsson, H., Smith, A., Raedeke, T. & Hill, A.** (2019) The BASES expert statement on burnout in sport. In: *British Association of Sport and Exercise Sciences*, Issue 61, King Power Stadium, Leicester, UK. Retrieved Oct 19, 2025; URL: [https://www.cases.org.uk/imgs/tses\\_\\_\\_issue\\_61\\_autumn\\_19\\_expert\\_statement\\_online\\_\\_pages\\_579.pdf](https://www.cases.org.uk/imgs/tses___issue_61_autumn_19_expert_statement_online__pages_579.pdf)
16. **Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., et al.** (2024) Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports (Basel)*, 12(1): 37. // <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
17. **Maslach, C., & Leiter, M. P.** (2016) Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*, 15, 103-111. // <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
18. **Matthew, J. S., Stewart, A. V., Christian, S.** (2021) Exploring the “clutch” in clutch performance: A qualitative investigation of the experience of pressure in successful performance, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 54, 101889 // <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101889>
19. **Nicholls, A. R., et al.** (2022) Multi-wave analyses of coping, athlete burnout, and wellbeing. *Frontiers in Psychology*. Volume 13. // <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.979486>
20. **Park, I., Jeon, J.** (2023) Psychological Skills Training for Athletes in Sports: Web of Science Bibliometric Analysis. *Healthcare (Basel)*, 11 (2), p. 259. // <https://doi.org/10.3390/healthcare11020259>
21. **Pedraza-Ramirez, I., et al.** (2025) The psychology of esports: trends and challenges. *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 81, 102967. // <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102967>
22. **Tranaeus, U., et al.** (2024) 50 Years of Research on the Psychology of Sport Injury. *Sports Medicine*, Volume 54, 1733-1748. // <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02045-w>
23. **Wang, W., et al.** (2025) Psychological interventions to improve elite athlete mental wellbeing. *Sports Medicine*, 55: 877-897 // <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02173-3>

24. **Weiß, M., Büttner, M., & Richlan, F.** (2024) The Role of Sport Psychology in Injury Prevention and Rehabilitation in Junior Athletes. *Behavioral Sciences*, 14 (3), 254 // <https://doi.org/10.3390/bs14030254>
25. **Weller, J. N.** (2020) Systemic barriers and facilitators of help-seeking and highly performing individuals in business and sports, Theses and Dissertations. 1183. Retrieved Oct 23, 2025. URL: <https://digitalcommons.pepperdine.edu/etd/1183>
26. **Wilczyńska, D., et al.** (2022) Burnout and mental interventions among youth athletes. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19 (17), 10662. // <https://doi.org/10.3390/ijerph191710662>
27. **World Health Organization**, Mental Health. Retrieved Sep 23, 2025. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## SCIENTIFIC PERSPECTIVES ON CONTEMPORARY CHALLENGES IN PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN SPORT

The research was supported by the Higher Education and Science Committee of MESCS RA (Research project N° 25RG-5A146)

H. M. Avanesyan, S. V. Hovhannisyan,  
Yerevan State University, Yerevan, Armenia

### ABSTRACT

**Key words:** sport, psychological support, contemporary challenges, scientific trends, barriers, prospects.

**Research Relevance.** A review of the literature on the implementation of psychological support in sport indicates that contemporary approaches increasingly emphasize multicomponent models, including routine psychological screening combined with stepwise support, integrated multidisciplinary teams of specialists, short-term and scalable psychological training programs, and context-adapted digital interventions. Although many of these interventions demonstrate promising outcomes, there remains a notable shortage of high-quality studies employing randomized designs with samples of actively competing athletes.

**Research Aim.** Based on a comprehensive analysis of psychological theories, methodological approaches, and international experience, the aim of this study is to highlight contemporary issues in psychological support in sport, to identify conceptual

models of psychological support applied across different sports, and to determine current scientific trends and prospects for its further development and improvement.

**Research Methods and Organization.** The study employed theoretical, comparative, and substantive meta-analytical methods. A systemic approach was adopted, whereby psychological support was examined as an integral component of a multifactorial system within the sporting environment. In addition, a modeling approach was applied with the objective of developing a potential structural model of psychological support in sport.

**Research Results Analysis.** The findings address key issues, including the assessment and prevention of emotional burnout among athletes, the development of self-regulation skills, and the formation of sustainable achievement motivation. Identified contemporary challenges include the influence of digitalization and social media on athletes' identity and self-esteem, the increased risk of anxiety and depressive symptoms, and the necessity of integrating psychological methods more effectively into the sports training process.

**Conclusion.** The application of psychodiagnostic tools and mental training technologies to enhance athletic performance and competitiveness is becoming an increasingly relevant area of sport science and practice. The integration of psychological interventions, continuous monitoring, digital technologies, and personality-centered approaches is shaping a modern model of psychological support in sport, aimed at promoting health, sustainable development, and overall well-being of all participants in the sporting process.

## НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В СПОРТЕ

*Исследование выполнено при поддержке Комитета по высшему образованию и науке МОН РА (научный проект № 25RG-5A146)*

*Г. М. Аванесян, С. В. Оганесян,  
Ереванский государственный университет, Ереван, Армения*

### АННОТАЦИЯ

**Ключевые слова:** спорт, психологическая поддержка, современные вызовы, научные тенденции, препятствия, перспективы.

**Актуальность исследования:** анализ литературы по проблеме реализации психологического обеспечения в спорте показывает, что сегодня особое внимание уделяется многокомпонентным подходам: рутинный скрининг в сочетании с поэтапной поддержкой; интегрированные мультидисциплинарные команды специалистов, краткосрочные масштабируемые психологические тренинги, адаптированные к контексту цифровых вмешательств. И хотя многие вмешательства показывают многообещающие результаты, по-прежнему наблюдается дефицит качественных исследований с рандомизированной выборкой действующих спортсменов.

**Цель исследования:** на основе общего анализа психологических теорий, методологических подходов и международного опыта осветить современные проблемы психологического обеспечения в спорте, выявить концепцию психологического обеспечения, оказываемого в различных видах спорта, а также научные тенденции и перспективы его совершенствования.

**Методы и организация исследования:** проведены теоретический, сравнительный и содержательный метаанализы. Предпочтение отдано системному подходу, то есть психологическое обеспечение рассматривалось как часть многофакторной системы в спортивной среде, а на заключительном этапе применен модельный подход, в рамках которого предпринята попытка формирования возможной структурной модели психологического обеспечения.

**Анализ результатов исследования:** обобщения исследования охватывают такие ключевые вопросы, как оценка и профилактика эмоционального выгорания у спортсменов; развитие навыков саморегуляции; формирование устойчивой мотивации достижения. К современным вызовам относятся влияние цифровизации и социальных сетей на идентичность и самооценку спортсмена, рост рисков развития тревожных, депрессивных состояний, а также необходимость интеграции психологических методов в систему спортивной подготовки.

**Краткие выводы:** использование технологий психодиагностики и ментального тренинга для улучшения состояния спортсмена и повышения конкурентоспособности становится актуальным направлением, а сочетание психологической практики, мониторинга, цифровых технологий и личностно-центрированных подходов формирует современную модель психологического

сопровождения спорта, которая направлена на сохранение здоровья, устойчивое развитие и благополучие всех участников спортивного процесса.

***Տեղեկություններ հեղինակների մասին***

Հրանտ Միքայելի Ավանեսյան՝ հ.գ.դ., պրոֆեսոր, Ընդհանուր հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, ԵՊՀ, Երևան, Հայաստան, E.mail: [avanesyanh@ysu.am](mailto:avanesyanh@ysu.am)  
ORCID: 0000-0002-5987-7830

Սահակ Վիուլի Հովհաննիսյան՝ մ.գ.թ., Ընդհանուր հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, ԵՊՀ, Երևան, Հայաստան, E.mail: [s.hovhannisyan@ysu.am](mailto:s.hovhannisyan@ysu.am)  
ORCID: 0000-0002-4733-322X

***Information about the authors***

Hrant Michael Avanesyan, Doctor of Psychology, Professor, Head, Chair of General Psychology, YSU, Yerevan, Armenia, E-mail: [avanesyanh@ysu.am](mailto:avanesyanh@ysu.am)  
ORCID: 0000-0002-5987-7830

Sahak Viul Hovhannisyan, PhD, Associate Professor, Chair of General Psychology, YSU, Yerevan, Armenia, E-mail: [s.hovhannisyan@ysu.am](mailto:s.hovhannisyan@ysu.am)  
ORCID: 0000-0002-4733-322X

Հոդվածն ընդունվել է 28.10.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 29.10.2025–ին:

Գրախոս՝ հ.գ.թ., պրոֆեսոր Հ. Բաբայան