

<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-14-4>

How to Cite (Style APA):

Zhunussova, A., Aubakirova, Z., & Subba, U. (2025). Psychological Well-Being of Young Athletes as a Condition for Further Career Development. *Insight: the psychological dimensions of society*, 14, 59–80. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-14-4>

Як цитувати (Стиль ДСТУ 8302: 2015):

Жунуссова А., Аубакірова Ж., Субба У. Психологічне благополуччя молодих спортсменів як умова подальшого кар'єрного розвитку. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 14. С. 59–80. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-14-4>

UDC [159.923-043.2:331.36]:796-051-053.6

Psychological Well-Being of Young Athletes as a Condition for Further Career Development

Психологічне благополуччя молодих спортсменів як умова подальшого кар'єрного розвитку

Received: April 09, 2025

Accepted for publication: November 3, 2025

Published online: November 19, 2025

Aigerim Zhunussova

Doctoral Student,

Department of Psychology,

L. N. Gumilyov Eurasian National University,
Kazakhstan

<https://orcid.org/0009-0002-3365-5786>

Zhanat Aubakirova*

Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Acting
Professor,

Department of Psychology,

L. N. Gumilyov Eurasian National University,
Kazakhstan

<https://orcid.org/0000-0002-4868-7118>

Usha Subba

Ph.D. in Psychology, Full Professor, Full Professor,
Trichandra Multiple Campus,
Tribhuvan University, Nepal

<https://orcid.org/0009-0003-4810-8512>

Айгерім Жунуссова

докторант,

кафедра психології,

Євразійський національний університет імені
Л. М. Гумільова, Казахстан

<https://orcid.org/0009-0002-3365-5786>

Жанат Аубакірова*

кандидат психологічних наук, доцент,
виконувач обов'язків професора,

кафедра психології,

Євразійський національний університет імені
Л. М. Гумільова, Казахстан

<https://orcid.org/0000-0002-4868-7118>

Уша Субба

кандидат психологічних наук, професор,
професор Тричандра кампус,
Університет Трібхувана, Непал

<https://orcid.org/0009-0003-4810-8512>

Abstract

The aim of this study was to assess differences in the structure of psychological well-being of students of different sports specializations. This comparative analysis addresses a gap in current research by examining athletes in individu-

Анотація

Метою цього дослідження було оцінити відмінності в структурі психологічного благополуччя студентів різних спортивних спеціалізацій. Цей порівняльний аналіз заповнює наявну методологічну прогалину в науковій літературі, оскільки сфокусований на зіставленні ат-

* Corresponding Author: aubakirova_zhk@enu.kz

* Corresponding Author: aubakirova_zhk@enu.kz

al combat sports (boxing, wrestling) and a team sport (hockey). **Methods.** The study involved 84 1st year students of the Academy of Physical Education and Mass Sports (Astana, Kazakhstan) in the specialties of “boxing” (28 people), “freestyle wrestling” (28 people), and “hockey” (28 people). Psychological well-being was measured using a modified version of K. Ryff’s Scales, which assesses six key dimensions. For correlation analysis, academic performance and career success were determined using document analysis and expert assessment. **Results.** Two significant differences were identified between student-wrestlers and student-boxers in the parameters of openness to new experiences ($U = 305$; $p = .02$) and personal growth ($U = 332$; $p = .03$). The study also revealed significant differences between student-hockey players and student-wrestlers in terms of positive relationships with others ($U = 321$; $p = .04$) and autonomy ($U = 312$; $p = .03$). Statistical analysis also revealed significant differences between student-boxers and student-hockey players regarding positive relationships with others ($U = 122$; $p = .04$), openness to new experiences ($U = 302$; $p = .02$), and autonomy ($U = 218$; $p = .02$). The study confirmed a correlation between athletes’ psychological well-being and their academic performance, as well as their success in a sports career. **Discussion and Conclusions.** On average, all indicators across the groups fell within the normal range; however, a third of the respondents showed a low level of the PW index and emotional balance. The study confirmed that the structure of personal psychological well-being among students involved in different sports disciplines has specific features. This may be useful for further work on students’ psychological well-being. However, these differences proved to be insignificant when examining the relationship between psychological well-being and academic performance or career success.

Keywords: students of a sports university, boxing, freestyle wrestling, hockey, career success.

Introduction

The modern higher education system can be successfully transformed by improving its quality. Numerous studies of educational systems in developing countries (Mukhatayev et al., 2024; Но-

летів, які займаються індивідуальними (бокс, вільна боротьба) та командним (хокей) видами спорту. **Методи.** У дослідженні взяли участь 84 студенти 1-го курсу Академії фізичного виховання і масового спорту (Астана, Казахстан), які навчалися за спеціальностями “бокс” (28 осіб), “вільна боротьба” (28 осіб) та “хокей” (28 осіб). Психологічне благополуччя вимірювали за допомогою модифікованої версії шкал К. Ріффа, що досліджує шість ключових вимірів. Для проведення кореляційного аналізу академічну успішність і кар’єрний успіх студентів визначено за допомогою методів аналізу документів та експертної оцінки. **Результати.** Виявлено дві значущі відмінності між студентами-борцями і студентами-боксерами за параметрами відкритості до нового досвіду ($U = 305$; $p = .02$) та особистісного росту ($U = 332$; $p = .03$). Дослідження також показало значущі відмінності між студентами-хокеїстами і студентами-борцями за позитивною комунікацією ($U = 321$; $p = .04$) та автономією ($U = 312$; $p = .03$). Статистичний аналіз також зафіксував значущі відмінності між студентами-боксерами та студентами-хокеїстами щодо позитивної комунікації ($U = 122$; $p = .04$), відкритості до нового досвіду ($U = 302$; $p = .02$) та автономії ($U = 218$; $p = .02$). Дослідження підтвердило зв’язок між психологічним благополуччям спортсменів і їхньою академічною успішністю, а також успіхом у спортивній кар’єрі. **Дискусія та висновки.** У середньому, всі показники в групах знаходилися в межах норми, однак третина опитаних продемонструвала низький рівень індексу психологічного благополуччя та емоційної рівноваги. Дослідження підтвердило, що структура особистого психологічного благополуччя студентів, які займаються різними видами спорту, має специфічні особливості. Це може бути корисним для подальшої роботи над психологічним благополуччям студентів. Утім, ці відмінності виявилися незначущими при встановленні взаємозв’язку між психологічним благополуччям та академічним або кар’єрним успіхом.

Ключові слова: студенти спортивного університету, бокс, вільна боротьба, хокей, успіх у кар’єрі.

Вступ

Сучасну систему вищої освіти можна успішно змінити шляхом покращення її якості.

niukova et al., 2024; Kovács et al., 2022) indicate a decline in the quality of higher education. This issue is becoming increasingly relevant, especially in the context of transforming the educational process and recognizing the importance of both objective and subjective characteristics of future professionals' effectiveness.

Psychological well-being is becoming increasingly important in professional careers. An analysis of scientific studies (Izzicupo et al., 2022; Clausen et al., 2021; Martín-Rodríguez et al., 2024) highlights the reasons that justify the need to study it for career development. First and foremost, these are preventive measures aimed at identifying and eliminating acute and chronic subjective distress in professional activities. The second is socialization and its results (both general and professional), which determine well-being.

Psychological well-being is an important aspect of a professional's personal readiness. Kundu et al. (2021) emphasize that it determines the significance of the chosen type of activity, which serves as a means of satisfying needs, achieving self-actualization, developing potential, and realizing one's personality.

Academic education is the quintessence of shaping a professional's personality. According to research (Pham, 2021; Potts et al., 2021), professionalism is formed in the process of a student's personal development. The system of meaning and values defines the personality of a professional and serves as the core of every activity in the context of career advancement.

We agree with the definition by Trainor et al. (2025), who understand professional development as a process of personal growth that occurs through the choice of a profession, receiving the appropriate education and training, including the practical application of professional skills. Such development takes place over an extended period, starting from the moment a profession is chosen to the point of personal self-realization in a specific field. The education of a professional occurs through work activity; however, students in sports-oriented universities often begin their athletic careers in childhood. In this case, graduates are expected to demonstrate not just an initial level of professional competence, but full professional readiness – physically and in terms of personal

Згідно з численними дослідженнями освітніх систем у країнах, що розвиваються, якість вищої освіти знижується (Mukhatayev et al., 2024; Honiukova et al., 2024; Kovács et al., 2022). Це питання стає все актуальнішим у світлі трансформації освітнього процесу та визнання важливості як об'єктивних, так і суб'єктивних характеристик ефективності майбутніх фахівців.

Психологічне благополуччя стає все важливішим у професійній кар'єрі. Аналіз наукових досліджень (Izzicupo et al., 2022; Clausen et al., 2021; Martín-Rodríguez et al., 2024) висвітлює причини, що обґрунтовують необхідність його вивчення для кар'єрного розвитку. По-перше, це профілактичні заходи, спрямовані на виявлення й усунення гострого та хронічного суб'єктивного дистресу в професійній діяльності. По-друге, це соціалізація та її результати (як загальні, так і професійні), що визначають благополуччя.

Психологічне благополуччя є важливим аспектом особистої готовності професіонала. Я. Кунді та ін. (2021) підкреслюють, наскільки важливою є обрана діяльність, оскільки вона допомагає розкрити особистість, задовольнити потреби, реалізувати себе та досягти своїх цілей.

Академічна освіта є квінтесенцією формування особистості професіонала. Згідно з дослідженнями (Pham, 2021; Potts et al., 2021), професіоналізм формується в процесі особистісного розвитку студента. Система сенсів і цінностей визначає особистість професіонала та слугує основою будь-якої діяльності в контексті кар'єрного зростання.

Погоджуємося з визначенням Л. Трейнор та ін. (2025), які розуміють професійний розвиток як процес особистісного зростання, що відбувається через вибір професії, здобуття відповідної освіти та підготовки, включаючи практичне застосування професійних навичок. Такий розвиток відбувається протягом тривалого періоду, починаючи з моменту вибору професії до досягнення особистої самореалізації в певній сфері. Навчання професіонала відбувається через трудову діяльність, однак студенти спортивних закладів освіти часто починають свою спортивну кар'єру в дитинстві. У цьому випадку від випускників очікують демонстрацію не лише початкового рівня професійної компетентності, а й повної фізичної

and professional maturity.

Researchers note (Sato dos Santos et al., 2025; Muindi, 2022; Azimi et al., 2025) that the traditional paradigm of education in sports universities does not align with modern realities. This issue is one of the main reasons for the insufficient level of preparedness among student-athletes for professional activity. University education lacks a systematic approach to the productive professional and personal development of athletes, and existing teaching methods are focused solely on transmitting knowledge.

The competencies and requirements placed on graduates are closely linked to psychological well-being and its parameters, including self-acceptance, positive relationships with others, personal growth, competence, and autonomy (Davis & Hadwin, 2021; Shengyao et al., 2024; Moreira-Choez et al., 2024). Graduates of sports universities primarily build their careers in the coaching and teaching fields, making psychological well-being particularly essential for the effectiveness of subject-to-subject (interpersonal) interaction.

A major obstacle to career development in professional activity is personal distress, which is reflected in low self-esteem, a negative outlook on one's circumstances, inability to establish and maintain trusting relationships, and a lack of confidence in positive future outcomes. The state and society require highly qualified professionals who possess both personal and professional qualities that enable them to solve complex problems in today's challenging conditions (Simpson et al., 2021; Healy et al., 2020; Monteiro-Araujo et al., 2025). Therefore, if sports faculties are producing psychologically unhealthy "professionals," this creates a contradiction between the societal demand for competent specialists and the insufficient attention given to the personal mechanisms that support productive professionalization of student-athletes.

Sabouripour et al. (2021) conducted a longitudinal study showing that low levels of psychological well-being among students led to lower performance and overall well-being indicators. The study emphasizes the connection between well-being as a cause and performance as an effect. According to another study by Rose et al. (2025), psychological well-being is linked to the

та особистісної професійної готовності, професійної зрілості.

Дослідники (Sato dos Santos et al., 2025; Muindi, 2022; Azimi et al., 2025) зазначають, що традиційна парадигма освіти в спортивних університетах не відповідає сучасним реаліям. Ця проблема є однією з головних причин недостатнього рівня підготовленості студентів-спортсменів до професійної діяльності. Університетська освіта не має системного підходу до продуктивного професійного й особистісного розвитку спортсменів, а використовувані методи викладання зосереджені лише на передачі знань.

Компетенції та вимоги, які ставлять до випускників, тісно пов'язані з психологічним благополуччям і його параметрами, зокрема самоприйняттям, позитивними стосунками з іншими, особистісним зростанням, компетентністю та автономією (Davis, Hadwin, 2021; Shengyao et al., 2024; Moreira-Choez et al., 2024). Випускники спортивних університетів переважно будують кар'єру в тренерській і викладацькій сферах, що робить психологічне благополуччя особливо важливим для ефективності міжособистісної взаємодії.

Основною перешкодою для розвитку кар'єри у професійній діяльності є особистісні труднощі, що виявляються в низькій самооцінці, негативному сприйнятті життєвих обставин, невмінні будувати та підтримувати довірчі стосунки, а також у відсутності віри в позитивні майбутні результати. Держава та суспільство потребують висококваліфікованих фахівців, які володіють як особистими, так і професійними якостями, що дозволяють їм вирішувати складні проблеми в умовах сучасних викликів (Simpson et al., 2021; Healy et al., 2020; Monteiro-Araujo et al., 2025). Отже, якщо спортивні факультети випускають психологічно нездорових "професіоналів", це створює суперечність між суспільним попитом на компетентних фахівців і недостатньою увагою до особистісних механізмів, що підтримують продуктивну професіоналізацію студентів-спортсменів.

Ф. Сабуріпур та ін. (2021) провели лонгitudне дослідження, яке показало, що низький рівень психологічного благополуччя серед студентів призводив до нижчих показників успішності та загального благополуччя. Дослідження підкреслює зв'язок між психологіч-

risk of changing one's professional field in sports. It was found that specialists with low psychological well-being tend to change their workplace more frequently compared to those with higher levels of well-being.

Based on the above, professional readiness, success in both work and academic activities, and the ability to predict future professional productivity and job satisfaction are all grounded in psychological well-being.

Due to the insufficient development of the issue of psychological well-being – an integrative personal quality of a specialist in the field of sports and a key criterion of readiness for a future profession – further research on this topic is necessary. It is especially important to focus on studying psychological well-being during the period when athletes are receiving their education in higher education institutions.

Hypothesis. The structure of psychological well-being of students of different sports specializations will have significant differences.

The aim of this study was to assess differences in the structure of psychological well-being of students of different sports specializations.

Methods

Participants. The study involved 84 first-year students of the Academy of Physical Education and Mass Sports (Astana, Kazakhstan), specializing in boxing (28 students), freestyle wrestling (28 students), and ice hockey (28 students). The first year was chosen as a starting point to identify differences that could be used by the university to develop a program aimed at fostering psychological well-being in students from the very beginning of their academic journey.

Gender distribution was not taken into account, as it does not align with the objectives of the educational programs in sports universities. Moreover, the number of female athletes in each group is not statistically significant for identifying differences.

Variables. When assessing the structure of psychological well-being, the following variables were analyzed: positive relationships with others, autonomy, environmental mastery, personal growth, purpose in life, self-acceptance, life awareness, openness to new experiences, emo-

ним благополуччям як причиною та академічною успішністю як наслідком. Згідно з іншим дослідженням С. Роуз та ін. (2025), психологічне благополуччя пов'язане з ризиком зміни професійної сфери у спорті. Було виявлено, що фахівці з низьким психологічним благополуччям схильні частіше змінювати місце роботи порівняно з тими, хто має вищий рівень благополуччя.

З огляду на вищесказане, професійна готовність, успіх як у робочій, так і в навчальній діяльності, а також здатність прогнозувати майбутню професійну продуктивність та задоволеність роботою ґрунтуються на психологічному благополуччі.

Через недостатнє опрацювання питання психологічного благополуччя – інтегративної особистісної якості фахівця у сфері спорту та ключового критерію готовності до майбутньої професії – необхідні подальші дослідження цієї теми. Особливо важливо зосередитися на вивченні психологічного благополуччя в період, коли спортсмени здобувають освіту у вищих навчальних закладах.

Гіпотеза. Структура психологічного благополуччя студентів різних спортивних спеціалізацій матиме достовірні відмінності.

Метою цього дослідження було оцінити відмінності в структурі психологічного благополуччя студентів різних спортивних спеціалізацій.

Методи

Учасники. У дослідженні взяли участь 84 студенти першого курсу Академії фізичної культури та масового спорту (м. Астана, Казахстан), які спеціалізуються на боксі (28 осіб), вільній боротьбі (28 осіб) та хокеї (28 осіб). Перший курс було обрано для того, щоб виявити відмінності, які університет міг би використати для розробки програми з формування психологічного благополуччя студентів від самого початку їхнього навчання.

Статевий розподіл не враховано, оскільки це не відповідає цілям освітніх програм у спортивних закладах вищої освіти. Крім того, кількість спортсменок у кожній групі є статистично незначущою для виявлення відмінностей.

Змінні. Під час оцінювання структури психологічного благополуччя проаналізовано такі змінні: позитивні стосунки з іншими, автономність, управління оточенням, особистіс-

tional balance, and a summary index of psychological well-being. When assessing academic performance, the average score for each group of athletes was used based on the data from the reporting documents. The average score for each group of athletes, based on the results of an expert assessment, was used as an indicator of the students' sporting achievements.

Procedures and Instruments. 1. *Ryff's Psychological Well-Being Scale.* The study used Ryff's Psychological Well-Being Scale (Mogaji et al., 2024) to determine the level and structure of psychological well-being among student-athletes. This questionnaire has been repeatedly tested for validity and reliability and is widely used by researchers worldwide. Its consistency, stability, and reliability in repeated testing demonstrate strong inter-item agreement, internal consistency of the overall scale and its individual dimensions, and test-retest reliability of the measured characteristics.

All six scales of the questionnaire were used in the study, which made it possible to determine the ability to establish interpersonal contacts based on care and trust, and the skills to accept one's own beliefs in assessment and judgment without depending on peer pressure. In addition, the ability to set and achieve goals within the framework of classes that determine interest in life, fulfill everyday requirements, and overcome current difficulties was established. An assessment was made of students' attitudes toward their personalities and life experiences, continuous development and realization.

In addition, based on factor analysis, three additional summary scales were used in the questionnaire to conduct an in-depth analysis of the structure of psychological well-being, including the presence of meaning in life and conscious living, a positive attitude toward new opportunities, and a balance of positive and negative emotions.

Each scale contains fourteen statements. In the questionnaire, the respondent indicates the extent to which they agree or disagree with the given statement.

2. *Assessment of academic performance.* Scientific evidence indicates that psychological well-being is positively correlated with both academic performance and professional success (Lee &

ний ріст, мета в житті, самоприйняття, усвідомленість життя, відкритість до нового досвіду, емоційна рівновага, а також узагальнений показник психологічного благополуччя. Для оцінювання академічної успішності використано середній бал кожної групи спортсменів на основі даних зі звітних документів. Як показник спортивних досягнень студентів використано середній бал кожної групи спортсменів за результатами експертної оцінки.

Процедура та інструменти. 1. *Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа.* Для визначення рівня і структури психологічного благополуччя студентів-спортсменів використано Шкалу психологічного благополуччя К. Ріффа (Mogaji et al., 2024). Цей опитувальник неодноразово перевірявся на валідність і надійність та широко застосовується дослідниками в усьому світі. Його послідовність, стабільність і надійність при повторному тестуванні демонструють високу узгодженість між пунктами, а також внутрішню узгодженість як загальної шкали, так і її окремих вимірів, разом із ретестовою надійністю вимірюваних характеристик.

У дослідженні використано всі шість шкал опитувальника, що дозволило визначити здатність студентів налагоджувати міжособистісні контакти, що ґрунтуються на турботі й довірі, а також навички приймати власні переконання в оцінках та судженнях без залежності від тиску оточення. Крім того, встановлено здатність студентів ставити й досягати цілі в межах занять, що визначають інтерес до життя, задовольняти повсякденні потреби та долати поточні труднощі. Також проведено оцінку ставлення студентів до власної особистості, життєвого досвіду, безперервного саморозвитку та самореалізації.

Крім того, для поглибленого аналізу структури психологічного благополуччя за допомогою факторного аналізу в опитувальнику використано три додаткові узагальнені шкали, що включають наявність сенсу життя й усвідомленого буття, позитивне ставлення до нових можливостей та баланс позитивних і негативних емоцій.

Кожна шкала містить чотирнадцять тверджень. Респондент у бланку опитувальника вказує ступінь своєї згоди або незгоди з поданим твердженням.

2. *Оцінювання успішності навчання.* Наукові

Kim, 2023; Bean et al., 2021; Baranauskienė et al., 2024). Within the framework of this study, the objective was to examine the dynamics of academic performance among student-athletes and its relationship with changes in their psychological state. To achieve this goal, academic performance was assessed using the method of academic record analysis.

The assessment of academic performance at the higher education institution is conducted using a 100-point scale, where 100 points represent the highest possible result. This scale is convenient as it allows for easy comparison of results with the maximum value of 100.00%. The average score for each athlete was calculated based on all the disciplines they had completed, and then the average score for the group was calculated.

3. Expert assessment. A separate expert assessment of students' success in their sports careers was conducted with the involvement of 35 experts (faculty members). A distinctive feature of students in sports universities is their existing experience in sports, as many begin building their athletic careers in childhood. All participants had completed sports school or college prior to university enrollment, had participated in competitions, and earned various awards.

This career success scale is based on the approach proposed by Dunning (1972). This method made it possible to differentiate the outcomes of students' sports careers at the time of assessment, depending on their athletic achievements in competitions of various levels. In the case of ice hockey, team achievements were taken into account. An average score was calculated for each group of athletes.

Organization of Research. Students were invited to participate in the study on a voluntary basis, and all students in the three groups agreed to participate. The study was not longitudinal, and there were no dropouts during the experiment.

When filling out the forms with questions based on K. Riff's methodology, an electronic form on the university platform was used, ensuring differentiation only by groups and confidentiality of respondents.

At the end of the experiment, all athletes were informed of the results and gave their consent for them to be used in the development of programs

дані свідчать про позитивний кореляційний зв'язок між психологічним благополуччям та академічним і професійним успіхом (Lee, Kim, 2023; Bean et al., 2021; Baranauskienė et al., 2024). У межах цього дослідження метою було вивчити динаміку успішності студентів-спортсменів та її зв'язок зі змінами в їхньому психологічному стані. Для досягнення цієї мети академічну успішність оцінено методом аналізу залікових книжок.

Оцінювання успішності в закладі вищої освіти здійснюють за 100-бальною шкалою, де 100 балів є найвищим можливим результатом. Ця шкала зручна, оскільки дозволяє легко порівнювати результати з максимальним значенням 100.00%. Середній бал для кожного спортсмена розраховано на основі всіх завершених ним дисциплін, після чого обчислено середній бал для всієї групи.

3. Експертна оцінка. Окрему експертну оцінку успішності студентів у спортивній кар'єрі проведено за участю 35 експертів (викладачів). Відмінною рисою студентів спортивних вишів є їхній досвід у спорті, адже багато хто починає будувати свою спортивну кар'єру ще в дитинстві. Усі учасники закінчили спортивні школи або коледжі до вступу до університету, брали участь у змаганнях та здобули різні нагороди.

Шкала успіху в кар'єрі базується на підході, запропонованому Е. Даннінгом (1972). Цей метод дозволив диференціювати результати спортивної кар'єри студентів на момент оцінювання залежно від їхніх спортивних досягнень на змаганнях різного рівня. У випадку з хокеєм враховано командні досягнення. Для кожної групи спортсменів обчислено середній бал.

Організація дослідження. Студентів запрошено до участі в дослідженні на добровільній основі, і всі учасники з трьох груп погодилися. Дослідження не було лонгitudinalним, тому під час експерименту учасники не вибували.

Для заповнення анкет за методикою К. Ріфф використано електронну форму на університетській платформі, що забезпечило диференціацію лише за групами та конфіденційність респондентів.

Після завершення експерименту всіх спортсменів поінформували про результати, і вони дали згоду на їх використання для розробки програм із формування психологічного

for promoting psychological well-being among university students.

Statistical Analysis. The composite scale of the Psychological Well-Being Index (PW Index) was selected for its ability to comprehensively reflect an individual's personal well-being from a psychological standpoint. This approach enhances the psychodiagnostic potential of the method and facilitates statistical analysis and comparison of the obtained results. The results were processed by scoring the questionnaire responses according to the provided key and assigning them to the corresponding scales, followed by summing the scores within each scale. Correlation analysis was used to identify relationships between the parameters obtained. The data were analyzed using the software Statistica 12.

Results

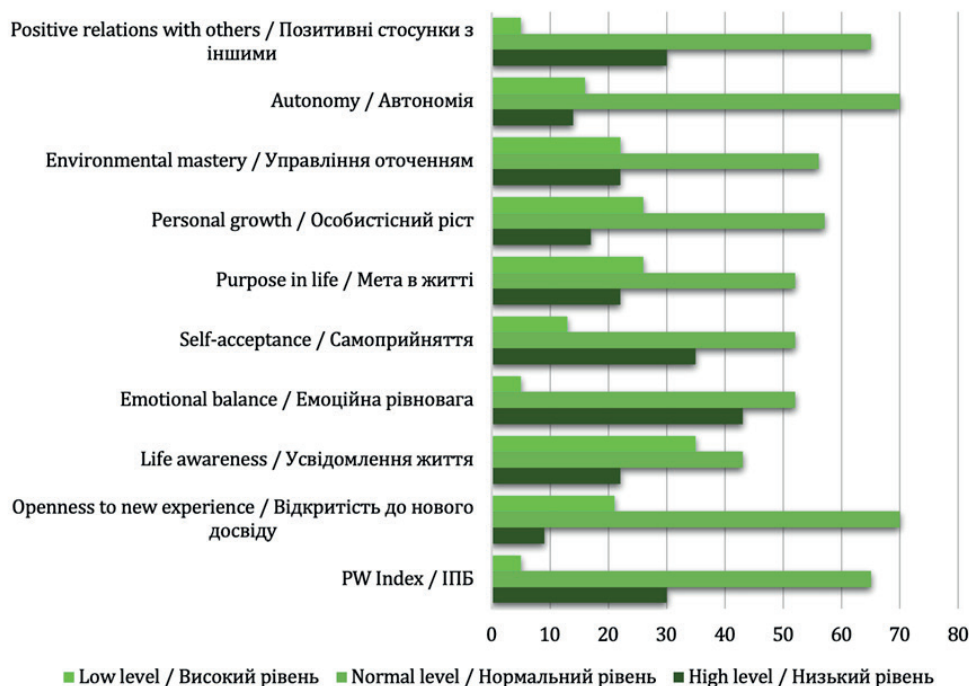
The results of the study on the structure of psychological well-being among students were obtained across three different sports disciplines. The first set of data analyzed was from the wrestling group. The distribution of their psychological well-being levels across each scale is presented in Fig. I.

благополуччя серед студентів університету.

Статистичне аналізування. Комплексну шкалу Індексу психологічного благополуччя (ІПБ) обрано через її здатність всебічно відображати особисте благополуччя людини з психологічної точки зору. Такий підхід розширює психодіагностичний потенціал методу та полегшує статистичний аналіз і порівняння отриманих результатів. Результати були опрацьовані шляхом оцінювання відповідей опитувальника згідно з наданим ключем та їх розподілу за відповідними шкалами. Потім бали підсумовували в межах кожної шкали. Для виявлення взаємозв'язків між отриманими параметрами використано кореляційний аналіз. Аналіз даних проведено за допомогою програмного забезпечення Statistica 12.

Результати

Результати дослідження структури психологічного благополуччя студентів отримано за трьома різними спортивними дисциплінами. Перший аналізований масив даних – це результати групи з вільної боротьби. Розподіл рівнів їхнього психологічного благополуччя за кожною шкалою представлено на рис. I.



Примітка: ІПБ – індекс психологічного благополуччя.

Fig I. Structure of Psychological Well-Being Among Students Specializing in Freestyle Wrestling

Рис. І. Структура психологічного благополуччя студентів, які спеціалізуються на вільній боротьбі

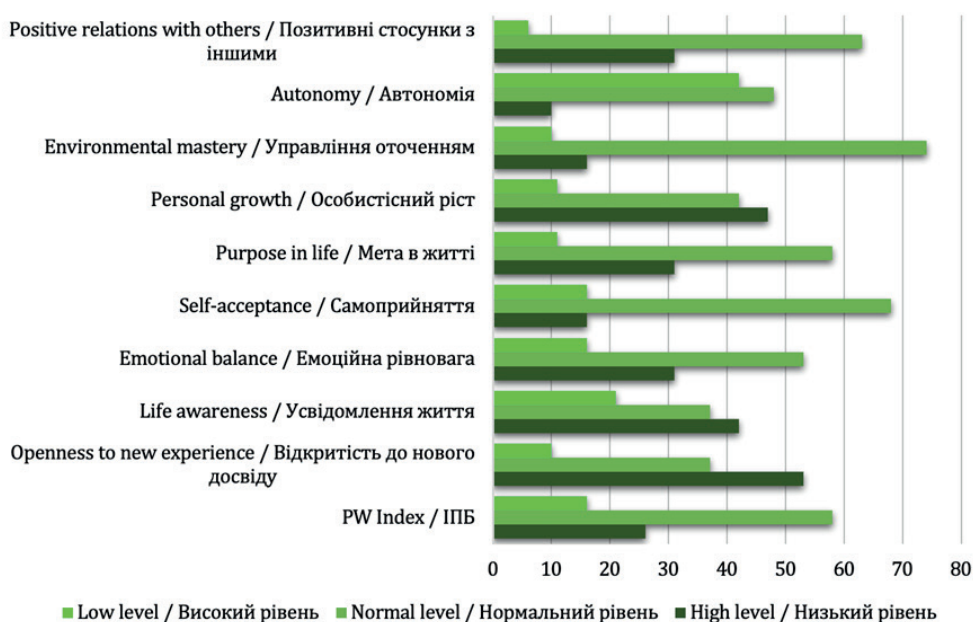
Analyzing the psychological well-being of students specializing in freestyle wrestling (Fig. I) revealed that a significant portion of respondents had low levels in key parameters: emotional balance, self-acceptance, and positive relationships with others. These findings suggest that students tend to evaluate themselves negatively due to a lack of belief in their own abilities and difficulty in accepting their personal strengths and weaknesses. This is reflected in dissatisfaction with themselves and their life circumstances, concern about certain personality traits, excessive selectivity in building trust-based relationships, and an unwillingness to seek or follow compromise in interactions with others.

A high and normal level of psychological well-being was observed among the vast majority of respondents in the following areas: life awareness, purpose in life, personal growth, openness to new experience, and autonomy. These results indicate a strong sense of meaning in life, a realistic perception of human existence, independence from external influences, clear goal orientation, personal development and self-actualization, openness to new aspects in their profession, and the ability to make independent decisions.

Fig. II presents the characteristics of psychological well-being among students specializing in boxing.

Аналіз психологічного благополуччя студентів, які спеціалізуються на вільній боротьбі (рис. 1), виявив, що значна частина респондентів демонструє низькі показники за ключовими параметрами: емоційна рівновага, самоприйняття та позитивні стосунки з іншими. Ці результати свідчать про те, що студенти схильні до негативного самооцінювання через невпевненість у власних силах та труднощі у прийнятті своїх особистісних переваг і недоліків. Це проявляється в незадоволенні собою та життєвими обставинами, занепокоєнні щодо певних рис характеру, а також у надмірній вибірковості при побудові довірчих стосунків та небажанні шукати компроміс у взаємодії з іншими.

Високий і нормальний рівні психологічного благополуччя спостерігалися в переважній більшості респондентів за такими показниками: усвідомленість життя, мета в житті, особистісний ріст, відкритість до нового досвіду та автономія. Ці результати свідчать про наявність у студентів сильного відчуття сенсу життя, реалістичного сприйняття людського існування, незалежності від зовнішніх впливів, чіткої орієнтації на цілі, відчуття особистісного розвитку та самореалізації, відкритості до нових аспектів у своїй професії, а також здатності ухвалювати самостійні рішення. На рис. II представлено характеристики психологічного благополуччя студентів, які спеціалізуються на боксі.



Примітка: ІПБ – індекс психологічного благополуччя.

Fig II. Structure of Psychological Well-Being Among Students Specializing in Boxing

Рис. II. Структура психологічного благополуччя студентів, які спеціалізуються на боксі

Analyzing the psychological well-being of students specializing in boxing reveals that a significant proportion of respondents demonstrate low levels in key parameters: openness to new experience, personal growth, and life awareness. These results suggest a certain degree of closed-mindedness, a lack of ability to draw on life experience, an insufficient realistic outlook on life, a lack of meaning and conscious engagement with life, and an absence of a sense of personal development and life prospects.

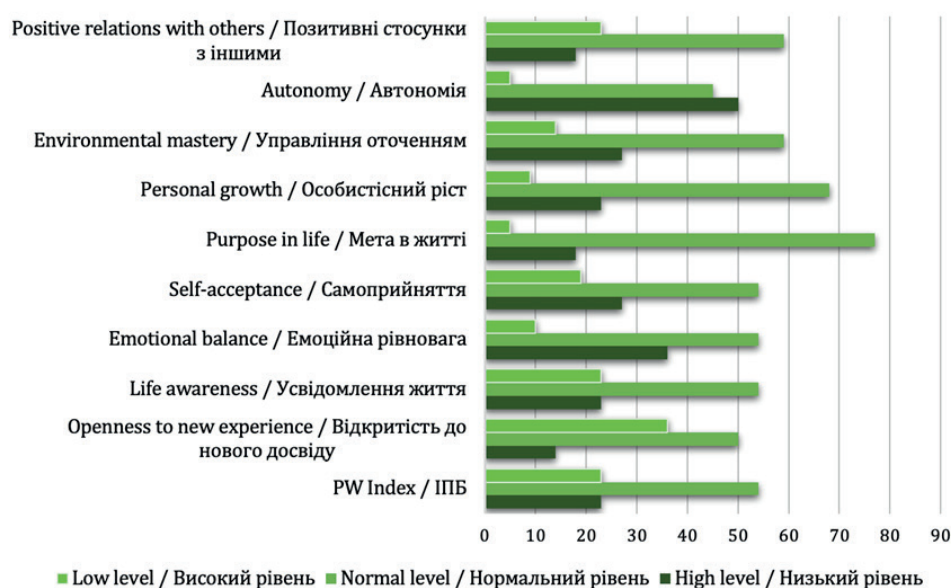
Boxing students demonstrated high and normal levels in the following dimensions: autonomy, self-acceptance, environmental mastery, and emotional balance.

Analyzing the psychological well-being of students specializing in ice hockey (Fig. III) testifies that a significant portion of respondents showed low levels in the parameters of autonomy and emotional balance. These findings indicate that hockey students tend to be dependent on public opinion. Nearly one-third of them express dissatisfaction with their everyday life circumstances and feel powerless to manage those situations.

Аналіз психологічного благополуччя студентів, які спеціалізуються на боксі, засвідчує, що значна частка респондентів демонструє низькі показники за ключовими параметрами: відкритість до нового досвіду, особистісний ріст та усвідомленість життя. Ці результати вказують на певну замкнутість, нездатність спиратися на життєвий досвід, недостатньо реалістичний погляд на життя, відсутність його сенсу й усвідомленого сприйняття, а також на брак відчуття особистісного розвитку та життєвих перспектив.

Високі й нормальні рівні були зафіксовані у студентів-боксерів за такими показниками: автономія, самоприйняття, управління оточенням та емоційна рівновага.

Аналіз психологічного благополуччя студентів, які спеціалізуються на хокеї (рис. III), показав, що значна частина респондентів демонструє низькі показники за параметрами автономії та емоційної рівноваги. Ці результати свідчать про те, що студенти-хокеїсти мають схильність залежати від громадської думки. Майже третина з них висловлює незадоволення своїми повсякденними життєвими обставинами та відчуває безсилля в управлінні цими ситуаціями.



Примітка: ІПБ – індекс психологічного благополуччя.

Fig III. Characteristics of Psychological Well-Being Among Students Specializing in Ice Hockey

Рис. III. Характеристики психологічного благополуччя студентів, які спеціалізуються на хокеї

At the same time, hockey students demonstrated high and normal levels of openness to new experience and positive relationships with others. This may be related to the earlier finding of their dependence on public opinion, as social engagement and sensitivity to external feedback are often interconnected. Nevertheless, their Psychological Well-Being Index (PW Index) is slightly higher than that of the students specializing in freestyle wrestling and boxing, suggesting a higher level of satisfaction with themselves and their life experiences.

When comparing the empirical data, it is important to note the differences in the structure of psychological well-being among students from different sports disciplines. However, a common feature across first-year students of all three specializations is insufficient emotional balance, with a significant proportion of respondents (31–43%) showing low levels in this parameter. This may be explained by their young age, as well as academic and adaptation challenges typically encountered at the beginning of university studies.

The Mann-Whitney U-test was employed to examine the distinct characteristics of psychological well-being among students of various specializations, conducting pairwise comparisons to evaluate the similarity of indicator distributions across groups (Tabl. 1).

Водночас студенти-хокеїсти продемонстрували високі й нормальні рівні відкритості до нового досвіду та позитивних стосунків з іншими. Це може бути пов'язано з раніше виявленою залежністю від громадської думки, оскільки соціальна залученість і чутливість до зовнішнього зворотного зв'язку часто взаємозалежні. Попри це, їхній індекс психологічного благополуччя (ІПБ) дещо вищий, ніж у студентів, які спеціалізуються на вільній боротьбі та боксі, що вказує на вищий рівень задоволеності собою та своїм життєвим досвідом.

При порівнянні емпіричних даних важливо підкреслити відмінності у структурі психологічного благополуччя студентів, які представляють різні спортивні спеціалізації. Водночас спільною рисою для першокурсників усіх трьох спеціалізацій є недостатня емоційна рівновага, оскільки значна частина респондентів (31–43%) демонструє низькі показники за цим параметром. Це можна пояснити як їхнім юним віком, так і академічними та адаптаційними труднощами, що зазвичай виникають на початку навчання в університеті.

Для верифікації специфічних особливостей психологічного благополуччя студентів різних спеціалізацій застосовано U-критерій Манна-Вітні, здійснюючи попарні порівняння для оцінки схожості розподілу показників у групах (табл. 1).

Table 1. Comparison of Psychological Well-Being Indicators Among Student-Athletes from Different Specializations

Таблиця 1. Порівняння показників психологічного благополуччя студентів-спортсменів різних спеціалізацій

Parameters / Параметри	Groups / Групи		U	P	Groups / Групи		U	P	Boxing / Hockey Бокс / Хокей
	Boxing/ Бокс	Wrestling/ Боротьба			Hockey/ Хокей	Wrestling/ Боротьба			
PW Index / Індекс психологічного благополуччя	361*	354*	403	.93	361*	354*	367	.20	407 .65
Openness to new experience / Відкритість до нового досвіду	60.6*	67**	305	.02	67.4**	67.2**	447	.15	302 .02

Life awareness / Усвідомленість життя	94.8*	99**	367 .22	96*	99**	387 .08	320 .12
Emotional balance / Емоційна рівновага	91.4*	93.4*	412 .91	99*	93.2*	397 .12	263 .87
Self-acceptance / Самоприйняття	59.1	54.3*	477 .15	58.8	54.3*	473 .16	450 .77
Purpose in life / Мета в житті	60.2*	63.8**	344 .12	61.1	64**	511 .67	214 .80
Personal growth / Особистісний ріст	60.5*	64.2	332 .03	63*	64.1	413 .23	171 .42
Environmental mastery / Управління оточенням	57.5	58.5	403 .92	58	57.1	351 .11	182 .62
Autonomy / Автономія	61	57.8	425 .65	53.1*	57.7	312 .03	218 .02
Positive relationships with others / Позитивні стосунки з іншими	59*	62*	343 .11	67**	62.1*	321 .04	122 .04

Note: * – below normal; ** – above normal

Примітка: * – нижче від норми; ** – вище від норми

Thus, boxing and hockey students show slightly higher values of the PW Index and emotional balance within its structure than wrestlers. In contrast, wrestling students demonstrate higher levels of life awareness, purpose in life, and personal growth. Each group exhibits its own strengths and weaknesses, which can serve as a basis for further efforts aimed at enhancing the psychological well-being of students.

Academic performance, as reflected in students' grades, was analyzed with the understanding that it represents not only their mastery of academic material and alignment with professional training standards but also their level of goal orientation.

Experts assessed the students' sports achievements using a point-based scale, as outlined in Tabl. 2.

Таким чином, студенти, які спеціалізуються на боксі та хокеї, демонструють дещо вищі показники Індексу психологічного благополуччя (ІПБ) й емоційної рівноваги в його структурі порівняно з борцями. Натомість студенти-борці показують вищий рівень усвідомленості життя, наявності мети в житті та особистісного росту. Кожна група має свої сильні та слабкі сторони, що може слугувати основою для подальших зусиль, спрямованих на покращення психологічного благополуччя студентів.

Академічну успішність, відображену в оцінках студентів, проаналізовано з розумінням, що вона репрезентує не лише їхнє володіння навчальним матеріалом та відповідність стандартам професійної підготовки, а й їхній рівень цілеспрямованості.

Експерти оцінювали спортивні досягнення студентів за бальною шкалою, наведеною в табл. 2.

Table 2. Scale for Assessing the Career Success of Student-Athletes

Таблиця 2. Шкала оцінювання кар'єрної успішності студентів-спортсменів

Level / Рівень	City / Міський	District / Районний	Regional / Обласний	National / Національний	International / Міжнародний
Participation / Участь	1	4	12	18	24
1st place / 1 місце	4	12	18	24	30
2nd place / 2 місце	3	11	17	23	29
3rd place / 3 місце	2	10	16	22	28

Based on the concept of psychological well-being as a factor of professional readiness, we examined the relationship between students' psychological state, academic performance, and success in sports careers. To achieve this goal, we used Spearman's rank correlation coefficient (Tabl. 3).

На основі концепції психологічного благополуччя як чинника професійної готовності, ми дослідили взаємозв'язок між психологічним станом студентів і їхньою успішністю в навчанні та спортивній кар'єрі. Для досягнення цієї мети використано ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена (табл. 3).

Table 3. Results of Correlation Analysis Between Academic Performance and Psychological Well-Being of Student-Athletes

Таблиця 3. Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку між академічною успішністю та психологічним благополуччям студентів-спортсменів

Group of Student-Athletes / Група студентів-спортсменів	Academic Performance / Академічна успішність		Career Success / Кар'єрний успіх	
	R	p	R	p
Boxing / Бокс	.54	.05	.64	.04
Hockey / Хокей	.52	.05	.68	.04
Freestyle Wrestling / Вільна боротьба	.51	.05	.63	.04

The relationships between psychological well-being and academic performance were found to be statistically significant across all groups studied. A similar result was obtained regarding the career success of young athletes; however, the correlation with psychological well-being was stronger than with academic performance.

Виявлено, що взаємозв'язок між психологічним благополуччям та академічною успішністю є статистично значущим в усіх досліджуваних групах. Аналогічний результат отримано і щодо кар'єрного успіху молодих спортсменів, однак кореляція з психологічним благополуччям у цьому випадку виявилася сильнішою, ніж з академічною успішністю.

Discussion

It can be assumed that different types of sports may have varying effects on the psychological characteristics and emotional states of athletes, forming the basis of the distinct features of their psychological well-being.

The comparison of psychological well-being indicators among student-athletes from different

Дискусія

Припускаємо, що різні види спорту можуть по-різному впливати на психологічні характеристики та емоційний стан спортсменів, що формує основу для відмінних рис їхнього психологічного благополуччя.

Порівняння показників психологічного благополуччя студентів-спортсменів різних спеціалізацій, представлене в табл. 1, свідчить про наявність статистично значущих відмін-

specializations, presented in Table 1, shows statistically significant differences in certain parameters of psychological well-being.

Firstly, two statistically significant differences were identified between wrestling students and boxing students in the parameters of openness to new experience ($U = 305$; $p = .02$) and personal growth ($U = 332$; $p = .03$). This suggests that wrestlers demonstrate a greater openness to gaining new experiences, including the ability to integrate them, and show a stronger motivation for personal development, marked by a genuine interest in life. A similar conclusion was drawn based on observational methods in a study by Salcinovic et al. (2022); however, that study did not include statistical validation of the findings.

Secondly, the analysis of psychological well-being characteristics between hockey students and wrestling students revealed statistically significant differences in the parameters of positive relationships with others ($U = 321$, $p = .04$) and autonomy ($U = 312$, $p = .03$). Wrestlers were found to be less inclined to build interpersonal connections compared to hockey players, often facing difficulties in seeking compromise in meaningful relationships. However, they demonstrate greater independence in their behavior and decision-making processes.

Thirdly, the statistical assessment of psychological well-being characteristics between boxing students and hockey students revealed significant differences in positive relationships with others ($U = 122$, $p = .04$), openness to new experience ($U = 302$, $p = .02$), and autonomy ($U = 218$, $p = .02$). Autonomy was more typical of boxers, while openness to new experience and positive communication were more characteristic of hockey players. These findings align with the study conducted by Simons & Bird (2022), which emphasizes that physical activity and participation in team sports can enhance communication skills. Team sports such as football, hockey, and basketball possess unique features that contribute to psychological well-being, including social support and team dynamics.

However, in our study, team-based hockey is analyzed in comparison with individual sports

ностей за певними параметрами психологічного благополуччя.

По-перше, виявлено дві статистично значущі відмінності між студентами-борцями та студентами-боксерами за параметрами відкритості до нового досвіду ($U = 305$; $p = .02$) та особистісного росту ($U = 332$; $p = .03$). Це свідчить про те, що борці демонструють більшу відкритість до здобуття нового досвіду, зокрема здатність його інтегрувати, та виявляють сильнішу мотивацію до особистісного розвитку, що характеризується справжнім інтересом до життя. Аналогічний висновок було зроблено на основі методів спостереження в дослідженні Б. Салчиновича та ін. (2022); однак, у цьому дослідженні не було статистичного підтвердження отриманих результатів.

По-друге, аналіз характеристик психологічного благополуччя студентів-хокеїстів і студентів-борців виявив статистично значущі відмінності за параметрами позитивних стосунків з іншими ($U = 321$; $p = .04$) та автономії ($U = 312$; $p = .03$). Установлено, що борці менш схильні до побудови міжособистісних зв'язків порівняно з хокеїстами й часто стикаються з труднощами в пошуку компромісу в значущих стосунках. Однак, вони демонструють більшу незалежність у своїй поведінці та процесі прийняття рішень.

По-третє, статистична оцінка характеристик психологічного благополуччя студентів-боксерів і студентів-хокеїстів виявила значущі відмінності за показниками позитивних стосунків з іншими ($U = 122$; $p = .04$), відкритості до нового досвіду ($U = 302$; $p = .02$) та автономії ($U = 218$; $p = .02$). Автономність була більш притаманною боксерам, тоді як відкритість до нового досвіду та позитивна комунікація були більш характерними для хокеїстів. Ці результати узгоджуються з дослідженням, проведеним Е. Сімонсом та М. Бердом (2022), у якому наголошено, що фізична активність та участь у командних видах спорту можуть сприяти покращенню комунікативних навичок. Командні види спорту, зокрема футбол, хокей і баскетбол, мають унікальні особливості, що сприяють психологічному благополуччю, серед яких соціальна підтримка та командна динаміка.

Однак, у нашому дослідженні хокей як командний вид спорту проаналізовано в порівнянні з індивідуальними видами спорту, як-от вільна боротьба та бокс, що може за-

such as freestyle wrestling and boxing, which may provide a more comprehensive understanding of how different types of sports disciplines affect psychological well-being. For example, in wrestling and boxing, the strong emphasis on individual achievement and self-discipline may influence levels of emotional balance. Athletes in individual sports often bear full responsibility for their success or failure, which can intensify psychological pressure and reduce opportunities for social support – factors that are more readily available in team sports like hockey. The boxers, due to the specific nature of their sport, develop emotional control skills, which help them manage stressful situations more effectively. While individual sports may increase internal psychological pressure, they also foster important self-regulation mechanisms – such as emotional resilience – which are critical for both sports performance and long-term psychological well-being.

In addition, while there are studies focusing on individual personality traits of athletes, these traits are often not integrated into a comprehensive indicator of well-being. For example, in the study by Jeong et al. (2021), a direct link between goal-setting and personal growth among athletes is confirmed. Meanwhile, Crawford et al. (2024) explore aspects of autonomy and communication across various sports disciplines. The study highlights that a high level of autonomy can contribute to more effective decision-making and self-management in athletes. These findings reinforce the importance of viewing psychological well-being as a multifaceted and integrative construct, encompassing various interconnected personal and social characteristics that may vary depending on the nature of the sport.

A statistically significant relationship between psychological well-being and academic performance was identified across all groups studied. A similar association was also found between psychological well-being and the career success of young athletes. However, the connection between psychological well-being and sports achievements was more pronounced. This suggests that psychological well-being plays a more substantial role in determining professional success in sports than in

безпечити більш повне розуміння того, як різні види спортивних дисциплін впливають на психологічне благополуччя. Наприклад, у вільній боротьбі та боксі сильний акцент на індивідуальних досягненнях і самодисципліні може впливати на рівень емоційної рівноваги. Спортсмени в індивідуальних видах спорту часто несуть повну відповідальність за свій успіх чи невдачу, що може посилювати психологічний тиск і зменшувати можливості для соціальної підтримки – фактори, що є більш доступними в командних видах спорту, зокрема в хокеї. Боксери внаслідок специфіки свого виду спорту розвивають навички емоційного контролю, що допомагають їм ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями. Хоча індивідуальні види спорту можуть посилювати внутрішній психологічний тиск, вони також сприяють формуванню важливих механізмів саморегуляції, зокрема емоційної стійкості. Ці механізми є критично важливими як для спортивних досягнень, так і для довготривалого психологічного благополуччя.

Крім того, хоча існують дослідження, присвячені окремим рисам особистості спортсменів, ці риси часто не інтегровано в комплексний показник благополуччя. Наприклад, у дослідженні Й. Чжон та ін. (2021) підтверджено прямий зв'язок між постановкою цілей та особистісним зростанням спортсменів. Водночас К. Кроуфорд та ін. (2024) досліджують аспекти автономності й комунікації в різних спортивних дисциплінах. Дослідження підкреслює, що високий рівень автономії може сприяти більш ефективному прийняттю рішень і саморегуляції у спортсменів. Ці результати підтверджують важливість розгляду психологічного благополуччя як багатогранного й інтегративного конструкту, що охоплює різні взаємопов'язані особистісні та соціальні характеристики, які можуть варіюватися залежно від природи виду спорту.

Статистично значущий зв'язок між психологічним благополуччям та академічною успішністю було виявлено у всіх досліджуваних групах. Подібний зв'язок також зафіксовано між психологічним благополуччям і кар'єрним успіхом молодих спортсменів. Однак, кореляція між психологічним благополуччям і спортивними досягненнями була більш вираженою, що свідчить про те, що психологічне благополуччя відіграє суттєвішу роль у визначенні професійного успіху у спорті, ніж в ака-

academic contexts, possibly due to the high emotional, motivational, and interpersonal demands inherent in athletic performance.

This may be explained by the fact that athletes are primarily focused on achieving success in their sports careers, often viewing it as their main life goal. This interpretation is supported by the findings of Tape et al. (2021), which show that athletes with higher levels of psychological well-being tend to demonstrate better athletic performance. The study confirms that well-being serves not only as a personal resource but also as a performance-enhancing factor, enabling athletes to manage pressure, maintain motivation, and persist in the face of challenges.

Although the scientific literature contains a considerable number of studies on athletes' psychological well-being (Li et al., 2024; Santi et al., 2024; Jiang & Shen, 2025) and the psychological characteristics of athletes across various sports (Kelly et al., 2023; Mandić et al., 2022; Kelemen et al., 2024), we found no research directly comparing the psychological well-being of athletes in three specific disciplines – boxing, freestyle wrestling, and ice hockey. This highlights a certain degree of scientific novelty in the results obtained and points to the potential for further comparative studies across other sports disciplines. Such research could deepen the understanding of how sport-specific demands influence athletes' psychological profiles and contribute to developing targeted mental health support strategies.

Conclusions

The comparative analysis of psychological well-being characteristics revealed that a significant portion (approximately one-third of the athletes) demonstrated low levels of the PW Index and emotional balance. These findings were obtained through a survey of first-year students, suggesting a possible connection between this trend and age-related factors as well as challenges faced during the initial stage of university education. At the same time, the study confirmed that the psychological well-being of individuals, in terms of its specific characteristics, varies depending on the type of sport students are engaged in, indicating a

демічному контексті, можливо, через високі емоційні, мотиваційні та міжособистісні вимоги, властиві спортивним досягненням.

Така закономірність пояснюється тим, що спортсмени першочергово зосереджені на досягненні успіху у своїй спортивній кар'єрі, часто розглядаючи її як свою головну життєву мету. Ця інтерпретацію підтверджують висновки Н. Тейп та ін. (2021), які показують, що спортсмени з вищим рівнем психологічного благополуччя зазвичай демонструють кращі спортивні результати. Дослідження підтверджує, що благополуччя слугує не лише особистим ресурсом, а й фактором, що підвищує продуктивність, дозволяючи спортсменам справлятися з тиском, підтримувати мотивацію та виявляти наполегливість перед викликами.

Хоча наукова література містить значну кількість досліджень, присвячених психологічному благополуччю спортсменів (Li et al., 2024; Santi et al., 2024; Jiang, Shen, 2025) і їхнім психологічним характеристикам у різних видах спорту (Kelly et al., 2023; Kelemen et al., 2024), ми не виявили жодного дослідження, яке б безпосередньо порівнювало психологічне благополуччя спортсменів у трьох конкретних спеціалізаціях – боксі, вільній боротьбі та хокеї. Це вказує на певну наукову новизну отриманих результатів і відкриває потенціал для подальших порівняльних досліджень між іншими спортивними дисциплінами. Такі дослідження могли б поглибити розуміння того, як специфічні вимоги виду спорту впливають на психологічні профілі спортсменів і сприяють розробці цільових стратегій підтримки їхнього психічного здоров'я.

Висновки

Порівняльний аналіз характеристик психологічного благополуччя виявив, що значна частина (приблизно третина спортсменів) продемонструвала низькі показники Індексу психологічного благополуччя (ІПБ) та емоційної рівноваги. Ці результати були отримані в ході опитування студентів першого курсу, що може свідчити про зв'язок цієї тенденції з віковими особливостями та труднощами, що виникають на початковому етапі навчання в університеті. Водночас дослідження підтвердило, що психологічне благополуччя особистості, за його конкретними характеристиками, варіюється залежно від виду спорту, яким

distinct psychological profile for each athletic specialization. There is a correlation between psychological well-being and academic performance and career success among student athletes, regardless of the sport. At the same time, the relationship between psychological well-being and career success is stronger than that with academic performance. Our study does not address all possible factors influencing psychological well-being, such as the educational environment or the impact of coaching approaches. This represents a limitation of the current research. In the future, it would be valuable to further explore how different training regimes and preparation methods in wrestling, boxing, and ice hockey affect athletes' psychological well-being. Additionally, conducting a longitudinal assessment of academic performance over a longer period (3–5 academic years) could reveal whether specific characteristics or patterns within each sport contribute to improvements in the psychological parameters under study. Nevertheless, the results of this study can already be used to consider the differences among sports disciplines when developing programs aimed at fostering psychological well-being in athletes. These programs can serve as a foundation for supporting the future career development of athletes across various specializations.

References

- Azimi, M., Khademi Astaneh, Z., & Nosrati Heshi, K. (2025). Synthesis of the effective new teaching model of physical education course on improving the health of students. *Research in sport management and marketing*, 6(1), 62–77. <https://doi.org/10.22098/rsmm.2023.13397.1261>
- Baranauskienė, I., Kovalenko, A., & Pakhol, B. (2024). The psychological characteristics of people with high and low levels of professional well-being. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 14, 38–53. <https://doi.org/10.15388/SW.2024.14.3>
- Bean, C., McFadden, T., Fortier, M., & Forneris, T. (2021). Understanding the relationships between programme quality, psychological needs satisfaction, and mental well-being

займаються студенти, вказуючи на наявність відмінного психологічного профілю для кожної спортивної спеціалізації. Існує взаємозв'язок між психологічним благополуччям та академічною і кар'єрною успішністю у студентів-спортсменів, незалежно від виду спорту. При цьому зв'язок між психологічним благополуччям і кар'єрним успіхом є сильнішим, ніж з академічною успішністю. Наше дослідження не охоплює всіх можливих факторів, що впливають на психологічне благополуччя, як-от освітнє середовище або вплив тренерських підходів. Це є обмеженням поточного дослідження. У перспективі було б доцільно продовжити вивчення того, як відмінності в тренувальних режимах і методиці підготовки у вільній боротьбі, боксі та хокеї корелюють із психологічним благополуччям спортсменів. Крім того, проведення лонгitudного оцінювання академічної успішності протягом тривалішого періоду (3–5 навчальних років) могло б виявити, чи існують специфічні особливості або закономірності в межах кожного виду спорту, що сприяють покращенню досліджуваних психологічних параметрів. Утім, результати цього дослідження вже зараз можуть бути використані для врахування відмінностей між спортивними дисциплінами при розробці програм, спрямованих на формування психологічного благополуччя спортсменів. Ці програми можуть слугувати основою для підтримки майбутнього кар'єрного розвитку атлетів у різних спеціалізаціях.

Список використаних джерел

- Azimi M., Khademi Astaneh Z., Nosrati Heshi, K. Synthesis of the effective new teaching model of physical education course on improving the health of students. *Research in sport management and marketing*. 2025. Vol. 6(1). P. 62–77. <https://doi.org/10.22098/rsmm.2023.13397.1261>
- Baranauskienė I., Kovalenko A., Pakhol B. The psychological characteristics of people with high and low levels of professional well-being. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*. 2024. Vol. 14. P. 38–53. <https://doi.org/10.15388/SW.2024.14.3>
- Bean C., McFadden T., Fortier M., Forneris T. Understanding the relationships between programme quality, psychological needs satisfaction, and mental well-being in

- in competitive youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 246–264. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1655774>
- Clausen, T., Pedersen, L. R. M., Andersen, M. F., Theorell, T., & Madsen, I. E. H. (2021). Job autonomy and psychological well-being: A linear or a non-linear association? *European journal of work and organizational psychology*, 31(3), 395–405. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.1972973>
- Crawford, K., Arnold, R., McKay, C., & McEwan, D. (2024). Coaching teamwork: team sport athletes' and coaches' perceptions of how coaches facilitate teamwork. *Journal of applied sport psychology*, 36(5), 697–721. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2299203>
- Davis, S., & Hadwin, A. (2021). Exploring differences in psychological well-being and self-regulated learning in university student success. *Frontline learning research*, 9, 30–43. <https://doi.org/10.14786/flr.v9i1.581>
- Dunning, E. Sport: readings from a sociological perspective. (1972). Toronto: University of Toronto Press. <https://www.jstor.org/stable/10.3138/j.ctt1gxrtw>
- Healy, M., Hammer, S., & McIlveen, P. (2020). Mapping graduate employability and career development in higher education research: a citation network analysis. *Studies in higher education*, 47(4), 799–811. <https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1804851>
- Honiukova, L., Hotskul, I., Yudenko, O., & Maistrenko, K. (2024). Formation of public policy in the field of physical education and sports in Ukraine. *Public policy and administration*, 23(3), 324–343. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1273405>
- Izzicupo, P., Baldassarre, A., Ghinassi, B., Ābeļkalns, I., Bisenieks, U., Sánchez-Pato, A., Cánovas-Alvarez, F., Figueiredo, A., Garcia Roca, J. A., Leiva-Arcas, A., Meroño, L., Paegle, A., Radu, L., Rus, C., Rusu, O., Sarmiento, H., Stonis, J., Vaquero-Cristóbal, R., Vaz, V., & Capranica, L. (2022). Exploring dual career quality implementation at European higher education institutions: insights from university experts. *PLoS One*, 17(11), e0277485. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277485>
- competitive youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2021. Vol. 19(2). P. 246–264. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1655774>
- Clausen T., Pedersen L. R. M., Andersen M. F., Theorell T., Madsen I. E. H. Job autonomy and psychological well-being: A linear or a non-linear association? *European journal of work and organizational psychology*. 2021. Vol. 31(3). P. 395–405. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.1972973>
- Crawford K., Arnold R., McKay C., McEwan D. Coaching teamwork: team sport athletes' and coaches' perceptions of how coaches facilitate teamwork. *Journal of applied sport psychology*. 2024. Vol. 36(5). P. 697–721. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2299203>
- Davis S., Hadwin A. Exploring differences in psychological well-being and self-regulated learning in university student success. *Frontline learning research*. 2021. Vol.. 9. P. 30–43. <https://doi.org/10.14786/flr.v9i1.581>
- Dunning E. Sport: readings from a sociological perspective. Toronto: University of Toronto Press, 1972. <https://www.jstor.org/stable/10.3138/j.ctt1gxrtw>
- Healy M., Hammer S., McIlveen, P. Mapping graduate employability and career development in higher education research: a citation network analysis. *Studies in higher education*. 2020. Vol. 47(4). P. 799–811. <https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1804851>
- Honiukova L., Hotskul I., Yudenko O., Maistrenko K. Formation of public policy in the field of physical education and sports in Ukraine. *Public policy and administration*. 2024. Vol. 23(3). P. 324–343. URL: <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1273405>
- Izzicupo P., Baldassarre A., Ghinassi B., Ābeļkalns I., Bisenieks U., Sánchez-Pato A., Cánovas-Alvarez F., Figueiredo A., Garcia Roca J. A., Leiva-Arcas A., Meroño L., Paegle A., Radu L., Rus C., Rusu O., Sarmiento H., Stonis J., Vaquero-Cristóbal R., Vaz V., Capranica L. Exploring dual career quality implementation at European higher education institutions: insights from university experts. *PLoS One*. 2022. Vol. 17(11). e0277485. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277485>
- Jeong Y. H., Healy L. C., McEwan D. The application of

- Jeong, Y. H., Healy, L. C., & McEwan, D. (2021). The application of goal setting theory to goal setting interventions in sport: a systematic review. *International review of sport and exercise psychology*, 16(1), 474–499. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1901298>
- Jiang, S., & Shen, L. (2025). Beyond sports performance: understanding the psychological well-being of student-athletes through social capital, psychological need and identity. *Journal of American college health*, 2, 1–10. <https://doi.org/10.1080/07448481.2025.2455644>
- Kelemen, B., Toth, R., Benczenleitner, O., & Toth, L. (2024). Mental preparation in runners: gender differences, competition levels, and psychological training effects on performance. *Frontiers in sports and active living*, 6, 1456504. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1456504>
- Kelly, A. L., Williams, C. A., Jackson, D. T., Turnnidge, J., Reeves, M. J., Dugdale, J. H., & Wilson, M. R. (2023). Exploring the role of socioeconomic status and psychological characteristics on talent development in an English soccer academy. *Science and medicine in football*, 8(3), 251–259. <https://doi.org/10.1080/24733938.2023.2213191>
- Kovács, K. E., Kovács, K., Szabó, F., Dan, B. A., Szakál, Z., Moravec, M., Szabó, D., Olajos, T., Csukonyi, C., Papp, D., Őrsi, B., & Pusztai, G. (2022). Sport motivation from the perspective of health, institutional embeddedness and academic persistence among higher educational students. *International journal of environmental research and public health*, 19(12), 7423. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127423>
- Kundi, Y. M., Aboramadan, M., Elhamalawi, E. M. I., & Shahid, S. (2021). Employee psychological well-being and job performance: exploring mediating and moderating mechanisms. *International journal of organizational analysis*, 29(3), 736–754. <https://doi.org/10.1108/IJOA-05-2020-2204>
- Lee, M., & Kim, B. (2023). Effect of the employees' mental toughness on organizational commitment and job satisfaction: Mediating psychological well-being. *Administrative Sciences*, 13(5), 133. <https://doi.org/10.3390/admsci13050133>
- Li, J., Leng, Z., Tang, K., Na, M., Li, Y., & Shah A. S. goal setting theory to goal setting interventions in sport: a systematic review. *International review of sport and exercise psychology*. 2021. Vol. 16(1). P. 474–499. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1901298>
- Jiang S., Shen L. Beyond sports performance: understanding the psychological well-being of student-athletes through social capital, psychological need and identity. *Journal of American college health*. 2025. Vol. 2. P. 1–10. <https://doi.org/10.1080/07448481.2025.2455644>
- Kelemen B., Toth R., Benczenleitner O., Toth L. Mental preparation in runners: gender differences, competition levels, and psychological training effects on performance. *Frontiers in sports and active living*. 2024. Vol. 6. P. 1456504. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1456504>
- Kelly A. L., Williams C. A., Jackson D. T., Turnnidge J., Reeves M. J., Dugdale J. H., Wilson M. R. Exploring the role of socioeconomic status and psychological characteristics on talent development in an English soccer academy. *Science and medicine in football*. 2023. Vol. 8(3). P. 251–259. <https://doi.org/10.1080/24733938.2023.2213191>
- Kovács K. E., Kovács K., Szabó F., Dan B. A., Szakál Z., Moravec M., Szabó D., Olajos T., Csukonyi C., Papp D., Őrsi B., Pusztai G. Sport motivation from the perspective of health, institutional embeddedness and academic persistence among higher educational students. *International journal of environmental research and public health*. 2022. Vol. 19(12). P. 7423. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127423>
- Kundi Y. M., Aboramadan M., Elhamalawi E. M. I., Shahid S. Employee psychological well-being and job performance: exploring mediating and moderating mechanisms. *International journal of organizational analysis*. 2021. Vol. 29(3). P. 736–754. <https://doi.org/10.1108/IJOA-05-2020-2204>
- Lee M., Kim B. Effect of the employees' mental toughness on organizational commitment and job satisfaction: Mediating psychological well-being. *Administrative Sciences*. 2023. Vol. 13(5). P. 133. <https://doi.org/10.3390/admsci13050133>
- Li J., Leng Z., Tang K., Na M., Li Y., Shah A. S.

- (2024). Multidimensional impact of sport types on the psychological well-being of student athletes: A multivariate investigation. *Heliyon*, 10(11), e32331. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e32331>
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting mind: the interplay of physical activity and psychological health. *Sports*, 12(1), 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- Mogaji, E., Jain, V., & Sharma, H. (2024). *Qualitative research for a digital world: a practical guide*. SAGE Publications.
<https://doi.org/10.0410/cata/2ed471b71e2ff70147766def34ee64a4>
- Monteiro-Araujo, C., José Hernandez-Moran, J., Rache-Garcia, C. (2025). Psychological well-being through the PERMA-model and burnout in elite athletes: cross-sectional study. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(25), 34–41. <https://doi.org/10.6018/cpd.617861>
- Moreira-Choez, J. S., Lamus de Rodríguez, T. M., Espinoza-Solís, E. J., & Castro-Castillo, G. J. (2024). Comparative analysis of psychological well-being and emotional education in graduate students. *F1000Research*, 12, 1403. <https://doi.org/10.12688/f1000research.141849.2>
- Muindi, D. (2022). From physical education to sports science as a career pathway: assessing our readiness. *Indian journal of physical education, sports and applied science*, 12(4), 11–30. <https://sportsScientistsViews.com/asset/images/uploads/16933245006894.pdf>
- Mukhatayev, A., Omirbayev, S., Kassenov, K., & Idiyatova, Y. (2024). Quality assurance system of higher education in Kazakhstan through stakeholders' eyes: an empirical study to identify its challenges. *Education sciences*, 14(12), 1297. <https://doi.org/10.3390/educsci14121297>
- Pham, D. (2021). The professional development of academic staff in higher education institution. *Journal of teacher education for sustainability*, 23(1), 115–131. <https://doi.org/10.2478/jtes-2021-0009>
- Potts, A. J., Didymus, F. F., & Kaiseler, M. (2021). Multidimensional impact of sport types on the psychological well-being of student athletes: A multivariate investigation. *Heliyon*. 2024. Vol. 10(11). e32331. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e32331>
- Martín-Rodríguez A., Gostian-Ropotin L. A., Beltrán-Velasco A. I., Belando-Pedreño N., Simón J. A., López-Mora C., Navarro-Jiménez E., Tornero-Aguilera J. F., Clemente-Suárez, V. J. Sporting mind: the interplay of physical activity and psychological health. *Sports*. 2024. Vol. 12(1). P. 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- Mogaji E., Jain V., Sharma H. *Qualitative research for a digital world: a practical guide*. SAGE Publications, 2024.
<https://doi.org/10.0410/cata/2ed471b71e2ff70147766def34ee64a4>
- Monteiro-Araujo C., José Hernandez-Moran J., Rache-Garcia C. Psychological well-being through the PERMA-model and burnout in elite athletes: cross-sectional study. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2025. Vol. 1(25). P. 34–41. <https://doi.org/10.6018/cpd.617861>
- Moreira-Choez J. S., Lamus de Rodríguez T. M., Espinoza-Solís E. J., Castro-Castillo, G. J. Comparative analysis of psychological well-being and emotional education in graduate students. *F1000Research*. 2024. Vol. 12. P. 1403. <https://doi.org/10.12688/f1000research.141849.2>
- Muindi D. From physical education to sports science as a career pathway: assessing our readiness. *Indian journal of physical education, sports and applied science*. 2022. Vol. 12(4). P. 11–30.
URL: <https://sportsScientistsViews.com/asset/images/uploads/16933245006894.pdf>
- Mukhatayev A., Omirbayev S., Kassenov K., Idiyatova Y. Quality assurance system of higher education in Kazakhstan through stakeholders' eyes: an empirical study to identify its challenges. *Education sciences*. 2024. Vol. 14(12). P. 1297. <https://doi.org/10.3390/educsci14121297>
- Pham D. The professional development of academic staff in higher education institution. *Journal of teacher education for sustainability*. 2021. Vol. 23(1). P. 115–131. <https://doi.org/10.2478/jtes-2021-0009>

- Psychological stress and psychological well-being among sports coaches: a meta-synthesis of the qualitative research evidence. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 554–583. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1907853>
- Rose, S., Burton, D., Stafford-Son, J., Grindley, E., Richardson, C., Hammermeister, J., & Pickering, M. (2025). Development and validation of the well-being in sport questionnaire and sport well-being enhancement profile: Two instruments to measure and promote sport-specific well-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 35–45. <https://doi.org/10.1123/jsep.2024-0116>
- Sabouripour, F., Roslan, S., Ghiami, Z., & Memon, M. A. (2021). Mediating role of self-efficacy in the relationship between optimism, psychological well-being, and resilience among Iranian students. *Frontiers in psychology*, 12, 675645. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675645>
- Salcinovic, B., Drew, M., Dijkstra, P., Waddington, G., & Serpell, B. (2022). Factors influencing team performance: what can support teams in high-performance sport learn from other industries? A systematic scoping review. *Sports medicine – open*, 8(25), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00406-7>
- Santi, G., Williams, T., Mellalieu, S. D., Wadey, R., & Carraro, A. (2024). The athlete psychological well-being inventory: factor equivalence with the sport injury-related growth inventory. *Psychology of sport and exercise*, 74, 102656. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102656>
- Sato dos Santos, Y. Y., Rodrigues, A. H., Woodburn, A., Culver, M. D., & Galatti, L. R. (2025). University-based coach education the use of digital technologies to provide a learner-centered teaching. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 64, 403–415. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9988575>
- Shengyao, Y., Xuefen, L., Jenatabadi, H. S., Samsudin, N., Chunchun, K., & Ishak, Z. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics. *BMC*
- Potts A. J., Didymus F. F., Kaiseler M. Psychological stress and psychological well-being among sports coaches: a meta-synthesis of the qualitative research evidence. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2021. Vol. 16(1). P. 554–583. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1907853>
- Rose S., Burton D., Stafford-Son J., Grindley E., Richardson C., Hammermeister J., Pickering, M. Development and validation of the well-being in sport questionnaire and sport well-being enhancement profile: Two instruments to measure and promote sport-specific well-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2025. Vol. 3. P. 35–45. <https://doi.org/10.1123/jsep.2024-0116>
- Sabouripour F., Roslan S., Ghiami Z., Memon M. A. Mediating role of self-efficacy in the relationship between optimism, psychological well-being, and resilience among Iranian students. *Frontiers in psychology*. 2021. No. 12. P. 675645. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675645>
- Salcinovic B., Drew M., Dijkstra P., Waddington G., Serpell B. Factors influencing team performance: what can support teams in high-performance sport learn from other industries? A systematic scoping review. *Sports medicine – open*. 2022. Vol. 8(25). P. 1–18. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00406-7>
- Santi G., Williams T., Mellalieu S. D., Wadey R., Carraro, A. The athlete psychological well-being inventory: factor equivalence with the sport injury-related growth inventory. *Psychology of sport and exercise*. 2024. Vol. 74. P. 102656. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102656>
- Sato dos Santos Y. Y., Rodrigues A. H., Woodburn A., Culver M. D., Galatti L. R. University-based coach education the use of digital technologies to provide a learner-centered teaching. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2025. Vol. 64. P. 403–415. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9988575>
- Shengyao Y., Xuefen L., Jenatabadi H. S., Samsudin N., Chunchun K., Ishak, Z. Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive

- Psychology*, 12, 389. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>
- Simons, E. E., & Bird, M. D. (2022). Coach-athlete relationship, social support, and sport-related psychological well-being in National Collegiate Athletic Association Division I student-athletes. *Journal for the study of sports and athletes in education*, 17(3), 191–210. <https://doi.org/10.1080/19357397.2022.2060703>
- Simpson, R. A. C., Didymus, F. F., & Williams, T. L. (2021). Organizational stress and well-being in competitive sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 116–144. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1975305>
- Tape, N., Branson, V., Dry, M., & Turnbull, D. (2021). The impact of psychological well-being and ill-being on academic performance: a longitudinal and cross-sectional study. *Educational and Developmental Psychologist*, 38(2), 206–214. <https://doi.org/10.1080/20590776.2021.1986356>
- Trainor, L. R., Bindon, A., Wadey, R., Faulkner, G., & Crocker, P. R. E. (2025). What is an athlete's psychological well-being? Constructing concepts with Olympic and Paralympic athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6, 1–19. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2025.2465423>
- psychological characteristics. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. P. 389. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>
- Simons E. E., Bird M. D. Coach-athlete relationship, social support, and sport-related psychological well-being in National Collegiate Athletic Association Division I student-athletes. *Journal for the study of sports and athletes in education*. 2022. Vol. 17(3). P. 191–210. <https://doi.org/10.1080/19357397.2022.2060703>
- Simpson R. A. C., Didymus F. F., Williams T. L. Organizational stress and well-being in competitive sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2021. No. 17(1). P. 116–144. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1975305>
- Tape N., Branson V., Dry M., Turnbull D. The impact of psychological well-being and ill-being on academic performance: a longitudinal and cross-sectional study. *Educational and Developmental Psychologist*. 2021. No. 38(2). P. 206–214. <https://doi.org/10.1080/20590776.2021.1986356>
- Trainor L. R., Bindon A., Wadey R., Faulkner G., Crocker P. R. E. What is an athlete's psychological well-being? Constructing concepts with Olympic and Paralympic athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. 2025. Vol. 6. P. 1–19. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2025.2465423>