

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю
017 Фізична культура і спорт, освітньою програмою
«Олімпійський спорт і освіта»

на тему:

«ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ В СТРУКТУРІ ВПЕВНЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ»

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Коваленко Ігоря Юрійовича
Науковий керівник: Толкунова І.В. кандидат
педагогічних наук, професор.
Рецензент: Гринь О. Р. к. пед. н., професор
кафедри психології і педагогіки.
Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 5 від 5 грудня 2024 р.)
Зав. кафедри історії та теорії олімпійського
спорту Радченко Л. О., доктор наук з
фіз. вих. і спорту, проф. _____

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	6
1.1. Поняття та складові психологічного захисту спортсменів	6
1.2. Теоретичні підходи до дослідження впевненості у спорті.....	15
1.3. Взаємозв'язок психологічного захисту та впевненості у кваліфікованих легкоатлетів.....	27
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	33
2.1. Методи дослідження психологічного захисту та впевненості.....	33
2.2. Організація дослідження та характеристика вибірки.....	43
Висновки до розділу 2.....	46
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ	49
3.1. Аналіз рівня психологічного захисту у кваліфікованих легкоатлетів.....	49
3.2. Дослідження впевненості у кваліфікованих легкоатлетів.....	57
3.3. Залежність впевненості від компонентів психологічного захисту .	60
Висновки до розділу 3.....	63
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	78

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний спорт, зокрема легка атлетика, висуває високі вимоги до психологічної підготовки спортсменів. Впевненість у своїх силах є одним із ключових психологічних чинників, які впливають на спортивну ефективність і конкурентоспроможність спортсмена на змаганнях. Особливе місце у формуванні впевненості займає психологічний захист, який допомагає атлетам подолати стрес, зберегти концентрацію та підтримувати оптимальний емоційний стан під час виступів.

Проблематика психологічного захисту у контексті розвитку впевненості кваліфікованих легкоатлетів досі недостатньо висвітлена у науковій літературі. Відомі праці таких дослідників, як Афанасьєва Н. Є., Береза Н. В., Клименко В. В., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. акцентують увагу на значенні психологічного захисту у професійній діяльності, однак їхній аналіз у контексті молодих легкоатлетів потребує уточнення. Враховуючи віковий діапазон (18-23 роки) та спортивну кваліфікацію (перший дорослий розряд або кандидат у майстри спорту), актуальність дослідження зумовлена необхідністю створення науково обґрунтованих рекомендацій для вдосконалення тренувального процесу. Додатково робота спирається на законодавчі акти України, зокрема Закон України «Про фізичну культуру і спорт», а також міжнародні нормативні документи, які регламентують психологічну підготовку спортсменів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано в межах наукових програм кафедри психології фізичної культури та спорту, які спрямовані на вивчення психологічних аспектів підготовки спортсменів. Робота узгоджується з науковими планами Кіровоградської обласної школи вищої спортивної майстерності, яка є базою для емпіричного дослідження.

Мета дослідження - визначити роль і вплив психологічного захисту на формування впевненості кваліфікованих легкоатлетів.

Завдання дослідження:

1. Розкрити поняття та складові психологічного захисту спортсменів.
2. Проаналізувати теоретичні підходи до дослідження впевненості у спорті.
3. Вивчити взаємозв'язок психологічного захисту та впевненості у кваліфікованих легкоатлетів.
4. Розробити та обґрунтувати методи дослідження психологічного захисту та впевненості.
5. Організувати дослідження та описати характеристику вибірки.
6. Провести аналіз рівня психологічного захисту у кваліфікованих легкоатлетів.
7. Дослідити рівень впевненості у кваліфікованих легкоатлетів.
8. Встановити залежність впевненості від компонентів психологічного захисту.

Об'єктом дослідження є процеси психологічного захисту в діяльності кваліфікованих спортсменів. **Предмет дослідження** становлять особливості прояву психологічного захисту в структурі впевненості у кваліфікованих легкоатлетів віком 18-23 роки.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс методів. Теоретичний аналіз літературних джерел дозволив визначити ключові аспекти проблеми психологічного захисту та впевненості у спортсменів. Емпіричні методи, зокрема анкетування та тестування, сприяли оцінці рівня впевненості та психологічного захисту у легкоатлетів. Застосування математико-статистичних методів забезпечило якісний аналіз та інтерпретацію отриманих даних.

Наукова новизна роботи полягає у встановленні специфічних особливостей психологічного захисту у кваліфікованих легкоатлетів віком 18-23 роки, а також у визначенні взаємозв'язку між рівнем впевненості та механізмами психологічного захисту в умовах спортивної діяльності. Крім

того, розроблено рекомендації для тренерів, спрямовані на вдосконалення психологічної підготовки спортсменів.

Практична значущість роботи. Практична значущість проведеного дослідження полягає у можливості застосування його результатів у практичній діяльності тренерів Кіровоградської обласної школи вищої спортивної майстерності. Отримані дані дозволяють вдосконалити тренувальний процес шляхом врахування психологічних особливостей спортсменів, їхнього рівня психологічного захисту та впевненості. На основі результатів дослідження розроблено рекомендації, які можуть бути інтегровані у програми психологічної підтримки молодих спортсменів. Це сприятиме підвищенню їхньої стресостійкості, впевненості у власних силах та покращенню загальної ефективності тренувань.

Дослідження було спрямоване на визначення рівня психологічного захисту та впевненості у кваліфікованих легкоатлетів віком 18–23 роки, які мають спортивні розряди «1 дорослий» або «кандидат у майстри спорту» (КМС). Учасниками дослідження стали представники Кіровоградської обласної школи вищої спортивної майстерності. Особливу увагу приділяли методам дослідження, які відповідали специфіці спортивної діяльності та враховували характерні психологічні навантаження, пов'язані із змагальною діяльністю. Крім того, враховувалися вікові особливості спортсменів, що дозволило отримати релевантні результати та забезпечити їх практичне застосування у спортивній підготовці.

Загалом дослідження спрямоване на підтримку та розвиток психологічного здоров'я молодих легкоатлетів, що є важливим компонентом їхньої професійної підготовки та основою для досягнення високих спортивних результатів.

Структура роботи. Робота викладена на 82 сторінках, містить 3 таблиці, 11 рисунків, список використаних джерел із 61 найменування та 2 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

1.1. Поняття та складові психологічного захисту спортсменів

Психологічний захист є важливим механізмом адаптації особистості до умов життєдіяльності, зокрема у контексті професійного спорту, де змагання, тренувальний процес та соціальне середовище створюють значний психологічний тиск. У загальному розумінні, психологічний захист визначається як сукупність механізмів і стратегій, що несвідомо або свідомо використовуються особистістю для підтримання психологічної рівноваги та уникнення психотравматичних ситуацій.

Для спортсменів психологічний захист є особливо важливим, оскільки спортивна діяльність супроводжується підвищеними вимогами до фізичного та психоемоційного стану. Напружений графік тренувань, необхідність постійного вдосконалення, ризик невдачі, критика з боку тренерів, суперників або публіки створюють умови для виникнення психологічного дискомфорту. У таких умовах психологічний захист стає своєрідним буфером, що допомагає спортсмену підтримувати впевненість, стабільність емоційного стану та ефективність діяльності [21, с. 23].

Складові психологічного захисту спортсменів утворюють комплекс взаємодіючих компонентів, які забезпечують емоційну стабільність, адаптацію до стресу і збереження ефективності у спортивній діяльності. Ці компоненти можна розглядати як взаємозалежні механізми, які працюють на різних рівнях свідомості і впливають на різні аспекти поведінки спортсмена.

Перший ключовий компонент психологічного захисту спортсмена - когнітивний, який тісно пов'язаний із процесами мислення, осмисленням і переосмисленням ситуацій, що викликають стрес. Цей компонент дозволяє спортсмену адаптивно реагувати на складнощі, перетворюючи їх на можливості для особистісного та професійного зростання. Основними

механізмами когнітивного компонента є раціоналізація, інтелектуалізація і витіснення, кожен із яких виконує важливу функцію у подоланні стресових ситуацій.

Раціоналізація дозволяє спортсмену інтерпретувати ситуацію таким чином, щоб мінімізувати її негативний вплив на емоційний стан і мотивацію. Наприклад, програш у змаганнях може бути переосмислений як цінний досвід, що допоможе вдосконалити техніку, тактику чи стратегічне мислення у майбутньому. Цей підхід сприяє збереженню мотивації до подальших тренувань та участі у змаганнях, а також формує позитивне ставлення до процесу навчання на власних помилках. Раціоналізація допомагає спортсменам уникати надмірного фокусування на невдачах, що може призвести до зниження самооцінки чи вигорання [60].

Інтелектуалізація передбачає зосередження на об'єктивних аспектах проблеми, що дозволяє уникнути зайвого емоційного реагування. Це механізм, який допомагає спортсмену аналізувати ситуацію з позиції логіки та фактів, що знижує вплив негативних емоцій, таких як тривога чи розчарування. Наприклад, після програшу у змаганнях спортсмен може звернути увагу на технічні деталі своєї роботи, враховуючи результати аналізу відеозаписів чи рекомендації тренера. Такий підхід не лише зменшує емоційний стрес, але й сприяє ефективнішому плануванню тренувань та підготовки до наступних виступів.

Витіснення, у свою чергу, є захисним механізмом, який допомагає уникати обмірковування тривожних чи негативних думок. У спортивному контексті це може проявлятися через фокусування на позитивних аспектах тренувального процесу чи змагань. Наприклад, замість думок про минулі помилки спортсмен може зосередитися на досягненнях, отриманих нагородах або майбутніх цілях. Витіснення сприяє підтримці емоційної рівноваги, знижує ризик перфекціонізму та сприяє розвитку конструктивного ставлення до ситуацій, які викликають стрес [49].

Когнітивний компонент також відіграє важливу роль у підтримці психологічної стійкості спортсмена. Він допомагає формувати адаптивні моделі поведінки, які дозволяють ефективніше реагувати на стресові ситуації. Крім того, використання цих механізмів створює умови для більш гармонійного балансу між емоційною стабільністю та раціональним підходом до вирішення проблем. У результаті когнітивний компонент сприяє не лише покращенню спортивних результатів, але й забезпечує загальне психологічне благополуччя спортсмена [15, с. 270].

Другий ключовий компонент психологічного захисту спортсмена - емоційний, який відіграє важливу роль у регуляції емоційного стану. Він спрямований на зменшення впливу негативних емоцій, таких як тривожність, страх, розчарування чи гнів, які часто виникають під час тренувань або змагань. Емоційний компонент допомагає спортсменам підтримувати стабільний емоційний фон, що є важливим не лише для досягнення високих результатів, але й для збереження психологічного благополуччя.

Цей компонент включає низку механізмів, серед яких найбільш значущими є десенсибілізація, заперечення та мінімізація. Кожен із цих механізмів виконує певну функцію у зниженні емоційного навантаження, спричиненого стресовими ситуаціями [53].

Десенсибілізація є механізмом, який допомагає спортсмену зменшити чутливість до негативних стимулів. Наприклад, критика з боку тренера, суперників або навіть глядачів може стати потужним джерелом стресу, але спортсмен, який опанував цей механізм, здатний зберігати впевненість і концентруватися на своїх завданнях. Десенсибілізація сприяє формуванню «емоційного імунітету», коли спортсмен може раціонально сприймати негативний зворотний зв'язок, використовуючи його як стимул для самовдосконалення. Це особливо важливо для молодих спортсменів, які часто дуже чутливо реагують на критику.

Заперечення допомагає уникати сильного емоційного впливу від невдач. Спортсмен може не визнавати серйозності помилок або вважати їх

тимчасовими труднощами, які не впливають на його загальні досягнення чи потенціал. Наприклад, невдалий виступ у змаганнях може бути інтерпретований як випадковість або наслідок зовнішніх факторів, які можна подолати в майбутньому. Такий підхід дозволяє спортсмену швидше відновитися після невдач і повернутися до тренувань із позитивним настроєм.

Мінімізація спрямована на зменшення значущості проблеми, акцентуючи увагу на більш позитивних або контрольованих аспектах ситуації. Наприклад, спортсмен може зосередитися на прогресі, досягнутому в тренувальному процесі, навіть якщо змагання закінчилися не так успішно, як він очікував. Мінімізація дозволяє перенаправити фокус із негативу на позитив, що підтримує мотивацію та знижує рівень стресу [48].

Емоційний компонент також включає навчання спортсменів ефективним технікам управління емоціями, таким як дихальні вправи, медитація чи релаксація. Це сприяє зниженню фізіологічного збудження, яке часто супроводжує негативні емоції, та допомагає підтримувати концентрацію під час тренувань і змагань.

Загалом емоційний компонент відіграє важливу роль у формуванні психологічної стійкості спортсмена. Він допомагає зберігати баланс між емоціями та раціональним мисленням, забезпечуючи здатність до адаптації у стресових умовах. Завдяки цьому спортсмени можуть залишатися впевненими та продуктивними, незважаючи на тиск, невдачі чи зовнішню критику. Удосконалення цього компоненту є важливим завданням як для самих спортсменів, так і для їхніх тренерів та психологів, які працюють над створенням гармонійного підходу до підготовки у спорті [18].

Третій ключовий компонент психологічного захисту спортсмена - поведінковий, який охоплює широкий спектр дій та реакцій, спрямованих на подолання стресу або мінімізацію його впливу. Поведінковий компонент є практичним вираженням стратегії адаптації спортсмена до складних умов, допомагаючи йому ефективно реагувати на виклики та підтримувати стабільний емоційний стан.

Для спортсменів поведінковий компонент може проявлятися як у вигляді активних стратегій, так і пасивних. Активні стратегії включають дії, спрямовані на безпосереднє вирішення проблеми або покращення ситуації. Наприклад, додаткові тренування, корекція техніки виконання вправ чи зміна режиму підготовки є типовими активними підходами до подолання труднощів. Такі дії дозволяють спортсмену відчувати контроль над ситуацією, що знижує рівень стресу та підвищує впевненість у своїх силах [52].

Пасивні стратегії, навпаки, передбачають уникнення ситуацій, які викликають стрес, або мінімізацію контакту з потенційними джерелами напруги. Наприклад, спортсмен може уникати обговорення своїх результатів із суперниками або відкласти вирішення складних питань до більш сприятливого часу. Хоча такі дії не вирішують проблему безпосередньо, вони допомагають зберегти емоційну стабільність і запобігти надмірному стресу.

Особливе місце в поведінковому компоненті займають ритуальні дії, які спортсмени виконують перед змаганнями. Ці ритуали можуть включати розминку, спеціальні рухи, слухання улюбленої музики, читання мотиваційних цитат чи навіть носіння «щасливого» одягу. Такі дії створюють відчуття передбачуваності, стабільності та контролю над ситуацією. Наприклад, багато спортсменів мають певну послідовність дій перед стартом, яка допомагає їм налаштуватися на змагання, знизити тривожність і сконцентруватися на виконанні завдання [54].

Поведінковий компонент також включає дії, спрямовані на підтримання фізичного здоров'я, такі як дотримання режиму сну, правильного харчування та регулярного відпочинку. Ці аспекти є важливими для загальної адаптації спортсмена до навантажень і підвищення його стійкості до стресу.

Крім того, важливу роль у поведінковому компоненті відіграють комунікативні навички. Спортсмени, які мають здатність відкрито спілкуватися з тренерами, психологами чи членами команди, можуть ефективніше вирішувати проблеми та отримувати необхідну підтримку. Таке

спілкування сприяє зниженню почуття ізоляції та розумінню того, що вони не самотні у своїх викликах.

Поведінковий компонент також допомагає спортсменам зберігати концентрацію та налаштуватися на оптимальний рівень активності навіть у напружених умовах. Завдяки практичним діям та вмілому управлінню своєю поведінкою спортсмени здатні перетворити стресові ситуації на ресурс для розвитку та досягнення нових спортивних висот. Удосконалення цього компонента є важливим завданням тренерів і психологів, які працюють із спортсменами, оскільки він безпосередньо впливає на їхню емоційну стійкість, продуктивність і здатність долати складнощі [59].

Четвертий компонент психологічного захисту - соціальний, який відображає важливість соціального оточення у формуванні та підтримці психологічної стійкості спортсменів. Соціальна підтримка є одним із найпотужніших ресурсів для подолання стресу, збереження мотивації та підтримання емоційного балансу в умовах високих фізичних і психологічних навантажень. Цей компонент охоплює взаємини спортсмена з тренерами, командою, родиною, друзями, а також ширшим соціальним середовищем.

Для спортсменів підтримка з боку тренерів є ключовою, оскільки тренер не лише визначає стратегічний напрямок тренувань, але й виконує роль наставника, який допомагає долати невдачі та зберігати впевненість у власних силах. Наприклад, слова підтримки після невдалого виступу чи помилки можуть значно зменшити негативний емоційний вплив ситуації, сприяючи збереженню внутрішньої мотивації спортсмена. Тренер також може відігравати роль посередника між спортсменом та командою, забезпечуючи гармонійні взаємини та атмосферу довіри [50].

Команда є ще одним важливим джерелом соціальної підтримки. Взаємна довіра та позитивна взаємодія між членами команди створюють відчуття приналежності до групи, що особливо важливо у стресових ситуаціях, таких як змагання. У спортивному контексті підтримка команди може включати заохочення, конструктивну критику або навіть просто присутність поруч під

час складних моментів. Такі соціальні взаємини сприяють формуванню відчуття психологічної безпеки, що дозволяє спортсмену зосередитися на своїх завданнях.

Родина також відіграє важливу роль у соціальному компоненті психологічного захисту. Близькі люди, які розуміють виклики спортивної діяльності, можуть стати джерелом стабільності та емоційного підкріплення для спортсмена. Наприклад, підтримка з боку родини може допомогти спортсмену впоратися з труднощами, пов'язаними з високим рівнем фізичного та емоційного навантаження, а також із частими відсутностями через тренування чи змагання. Родина також може забезпечувати практичну допомогу, наприклад, створюючи комфортні умови для відпочинку та відновлення спортсмена [55].

Друзі, особливо ті, які не пов'язані зі спортивним середовищем, можуть допомагати спортсмену підтримувати баланс між професійним життям і особистим. Спілкування з ними дозволяє спортсмену відволіктися від спортивних зобов'язань, розслабитися та зарядитися позитивними емоціями. Це зменшує ризик емоційного вигорання та сприяє підтриманню загального психологічного здоров'я.

Крім того, соціальний компонент включає взаємодію спортсмена із ширшим суспільством, наприклад, через підтримку вболівальників або участь у громадських заходах. Позитивна увага з боку суспільства може стати потужним мотиватором, що додає спортсмену впевненості у власних силах і цінності його досягнень.

Загалом, соціальний компонент психологічного захисту є важливою складовою психологічної стійкості спортсмена. Він працює як ресурс, який допомагає впоратися зі складнощами, знижувати рівень стресу та зберігати високу продуктивність навіть у найважчих умовах. Забезпечення якісної соціальної підтримки є завданням як для самого спортсмена, так і для тренерів, родини та інших осіб, які беруть участь у його житті [23, с. 118].

Усі ці компоненти працюють у взаємодії, формуючи ефективний механізм психологічного захисту, який дозволяє спортсменам долати труднощі, зберігати мотивацію та досягати високих результатів. Розуміння і розвиток складових психологічного захисту є важливим аспектом роботи спортивного психолога, спрямованим на підтримку психологічного благополуччя і стабільності спортсмена.

Психологічний захист спортсменів виконує низку важливих функцій, які забезпечують не лише їхню емоційну стійкість, а й ефективність у досягненні спортивних цілей. Розглянемо кожен з них детальніше [25].

Адаптивна функція. Ця функція полягає у здатності спортсмена пристосовуватися до стресових умов спортивної діяльності, зберігаючи психологічну рівновагу. Спорт нерідко супроводжується ситуаціями високої невизначеності, фізичних і психоемоційних перевантажень, тиску очікувань з боку тренерів, уболівальників чи медіа. Адаптивна функція дозволяє спортсмену формувати такі стратегії поведінки і мислення, які допомагають йому адекватно реагувати на труднощі. Наприклад, якщо під час змагань виникає непередбачена ситуація, така як технічна помилка чи затримка, адаптивний психологічний захист дозволяє зберегти концентрацію і знайти рішення, замість того щоб піддатися паніці або розчаруванню. Ця функція також важлива для тривалої адаптації до змін, наприклад, переходу до нового тренера, зміни режиму тренувань або нових умов суперництва [26].

Регулятивна функція. Регулятивна функція забезпечує контроль спортсмена над своїми емоціями, думками і поведінкою в умовах високої напруги. Вона допомагає зберігати спокій у стресових ситуаціях і уникати імпульсивних рішень, які можуть призвести до погіршення результатів. Наприклад, під час важливих змагань спортсмен може відчувати сильне хвилювання, але регулятивна функція дозволяє йому спрямовувати цю енергію в продуктивне русло, зосереджуючись на техніці виконання. Вона також сприяє уникненню негативних емоцій, таких як гнів або розчарування, які можуть виникнути через невдалі спроби чи несприятливі обставини.

Завдяки регулятивній функції спортсмен здатний підтримувати оптимальний рівень активності і продуктивності, навіть коли зовнішні умови є несприятливими [47].

Мотиваційна функція. Ця функція спрямована на збереження і підтримання мотивації спортсмена, навіть якщо він стикається з труднощами, поразками або фізичним і психологічним виснаженням. Спортивна діяльність вимагає великої відданості, терпіння і зусиль, тому вміння зберігати мотивацію є вирішальним фактором для досягнення успіху. Психологічний захист дозволяє спортсмену перетворювати невдачі на джерело натхнення і бачити в них можливості для зростання. Наприклад, програш у важливому турнірі може не деморалізувати, а навпаки, стимулювати працювати більше, щоб досягти кращих результатів у майбутньому. Мотиваційна функція також допомагає підтримувати впевненість у власних силах і ставити перед собою нові амбітні цілі, навіть коли попередні зусилля не принесли бажаного результату [30].

Превентивна функція. Превентивна функція знижує ризик виникнення психотравмуючих ситуацій, емоційного вигорання і деструктивних психологічних станів. У спорті психічне навантаження є значним, особливо у кваліфікованих спортсменів, які стикаються з великим тиском і високими очікуваннями. Завдяки превентивній функції психологічний захист дозволяє заздалегідь зменшувати негативний вплив стресу, конфліктів чи перенавантаження. Наприклад, спортсмен, який відчуває підтримку з боку команди, тренера або родини, менше схильний до розвитку почуття ізоляції або самотності. Крім того, превентивна функція сприяє формуванню здорових звичок, які допомагають уникати емоційного виснаження, таких як дотримання режиму відпочинку, використання релаксаційних технік або спілкування з психологом.

Отже, психологічний захист спортсменів виконує адаптивну, регулятивну, мотиваційну і превентивну функції, кожна з яких є важливою для збереження емоційного балансу, мотивації і стійкості до стресу. Ці функції не

лише сприяють ефективній діяльності спортсмена, а й забезпечують його психологічне благополуччя в умовах інтенсивного навантаження і високих вимог [31].

Важливо зазначити, що ефективність психологічного захисту спортсменів залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні особливості, рівень психологічної підготовки, досвід участі у змаганнях та підтримку з боку соціального оточення. Формування механізмів психологічного захисту є важливим завданням спортивної психології, оскільки саме від цього значною мірою залежить результативність і довготривала успішність спортивної кар'єри.

1.2. Теоретичні підходи до дослідження впевненості у спорті

Упевненість є важливим психологічним чинником у спортивній діяльності, який безпосередньо впливає на результати виступів, мотивацію, витривалість і здатність долати труднощі. Дослідження впевненості у спорті охоплює різноманітні теоретичні підходи, кожен з яких пояснює механізми її формування, прояву та впливу на поведінку спортсменів. Основні підходи до вивчення цього феномену включають когнітивно-поведінковий, мотиваційний, соціальний, емоційний та системний підходи

Когнітивно-поведінковий підхід розглядає впевненість спортсмена як результат взаємодії його способу мислення, когнітивних процесів та поведінкових реакцій. У цьому підході наголошується, що впевненість не є статичною характеристикою особистості, а формується та змінюється залежно від інтерпретації спортсменом свого досвіду, оцінки власних можливостей і прогнозування майбутніх результатів [34].

Одним із центральних понять цього підходу є «самоефективність», яке запровадив Альберт Бандура [44]. Самоефективність визначається як віра людини у власну здатність виконати певне завдання або досягти конкретної мети. У спортивному контексті це може означати впевненість у своїй здатності виграти змагання, освоїти складний технічний елемент або впоратися з

емоційними і фізичними викликами. Важливість самоефективності у спорті полягає в тому, що вона є не лише основою впевненості, але й одним із головних чинників успіху в змаганнях [48].

Формування впевненості в собі, або самоефективності, є важливим аспектом психологічної підготовки спортсменів. За теорією Альберта Бандури, процес розвитку впевненості у власних силах відбувається через взаємодію різних механізмів, які включають попередній досвід успіхів, спостереження за досягненнями інших, соціальну підтримку та фізичний і емоційний стан. Кожен з цих елементів має свою вагу і вносить свій вклад у формування віри в здатність досягати поставлених цілей [44].

Одним із найпотужніших механізмів формування впевненості є досвід попередніх успіхів. Коли спортсмен досягає позитивного результату, це безпосередньо впливає на його віру у власні можливості. Наприклад, кожна перемога на змаганнях чи успішне виконання технічно складного елемента тренування зміцнюють його віру в здатність досягати ще більших успіхів. У психології це явище описується як «підкріплення через успіх». Кожен маленький успіх створює «позитивний досвід», який закріплюється в свідомості спортсмена. Така верифікація особистої ефективності через досягнення цілей дає змогу розвивати впевненість, навіть у найважчих ситуаціях. Важливою є й сама інтерпретація цих досягнень: якщо спортсмен бачить у них підтвердження своєї здатності, це зміцнює його впевненість. Більше того, успіхи, хоч і невеликі, якщо вони сприймаються як важливі досягнення, здатні покращити самооцінку і сприяти розвитку впевненості [42, с. 57].

Другим важливим механізмом є спостереження за досягненнями інших спортсменів, що в психології називається «моделюванням». Коли спортсмен бачить, як інші досягають великих результатів, це може служити сильним мотиватором. Спостерігаючи за успіхами однолітків або навіть конкурентів, спортсмен формує для себе переконання, що і він може досягти подібного рівня, якщо докладе необхідних зусиль. Це спостереження особливо важливе,

коли мова йде про досягнення, що здаються надзвичайними. Якщо спортсмен бачить, що інший, з подібними здібностями або в подібних умовах, досяг успіху, то це дає йому переконання, що він також здатен досягти таких результатів. Наприклад, молодий гімнаст може переконатися у своїх силах, спостерігаючи за виступами більш досвідченого спортсмена, та відчути, що з достатнім рівнем підготовки і самодисципліни йому під силу досягти таких самих досягнень. Цей механізм працює не тільки через пряме спостереження, але й через аналіз і порівняння умов, що дозволяє зрозуміти, як саме можна досягти подібного результату [40].

Соціальна підтримка є ще одним важливим фактором, що сприяє формуванню впевненості у спортсменів. Слова підтримки, заохочення та конструктивна критика від тренера, партнера по команді, родини або друзів можуть значно підвищити рівень впевненості. Позитивний зворотний зв'язок зміцнює відчуття самоцінності спортсмена і створює умови для розвитку його впевненості. У психології це також відоме як «підтримка зовнішніх джерел». Тренери, які підтримують своїх підопічних не тільки в моменти успіху, але й у моменти невдач, можуть допомогти спортсмену подолати труднощі і повернутися до своїх цілей. Важливо, щоб підтримка була конструктивною, тобто не просто підбадьорливими словами, а й конкретними порадами, як покращити техніку або досягти кращих результатів. В особливості це важливо в умовах стресу, коли спортсмен переживає труднощі. Наприклад, в стресовій ситуації, коли очікування високі, а результат не виправдовує сподівань, підтримка тренера або партнерів може стати вирішальним чинником для відновлення впевненості та повернення до оптимальної форми [36].

Фізичний і емоційний стан спортсмена безпосередньо впливають на рівень його впевненості. Відчуття гарного фізичного стану, енергії, концентрації та позитивного настрою здатні значно підсилити впевненість у своїх силах. Наприклад, якщо спортсмен почувається добре фізично і має достатньо енергії, це дозволяє йому зберігати високу концентрацію та виконувати вправи або змагальні завдання на високому рівні. Психологічно

таке відчуття контролю над своїм тілом і настроєм додає йому впевненості. Однак емоційні стани, такі як втома, стрес, тривога або вигорання, можуть мати протилежний ефект. Напруженість і розумова втома можуть суттєво знизити рівень впевненості, навіть якщо фізична форма спортсмена залишається на високому рівні. Важливою складовою є здатність спортсмена до самоконтролю - здатність зберігати емоційну стабільність навіть у стресових ситуаціях. Зокрема, в умовах великих змагань або на вирішальних етапах тренувань уміння правильно управляти своїми емоціями через релаксаційні техніки, візуалізацію або спеціальні методи зниження стресу може допомогти зберегти впевненість і досягти високих результатів [38].

Таким чином, формування самоефективності є складним і багатогранним процесом, який охоплює як внутрішні, так і зовнішні чинники. Від досвіду успіхів до емоційного стану - кожен із цих механізмів відіграє важливу роль у розвитку впевненості спортсмена. Застосування цього підходу в тренувальному процесі дозволяє не тільки підвищити рівень самооцінки спортсменів, але й сприяє досягненню високих результатів у змаганнях.

Когнітивно-поведінковий підхід підкреслює, що впевненість - це не лише результат мислення, але й поведінкових реакцій. Дії спортсмена, зокрема його поведінка на тренуваннях або у змагальних умовах, впливають на формування впевненості. Наприклад, регулярні тренування, спрямовані на вдосконалення певної техніки, створюють відчуття контролю над ситуацією, що зміцнює віру у власні можливості. Водночас когнітивний компонент дозволяє інтерпретувати ці досягнення позитивно, навіть якщо вони не є ідеальними [1, с. 118].

У практиці цей підхід застосовується через такі техніки, як позитивне самонавіювання, візуалізація успіху, постановка реалістичних цілей та конструктивний аналіз невдач. Спортсменів вчать змінювати негативні думки на позитивні, використовувати ментальні образи для уявлення перемог і концентруватися на своїх сильних сторонах.

Когнітивно-поведінковий підхід є ефективним у підготовці спортсменів до змагань. Він допомагає не лише формувати впевненість, але й підтримувати її на високому рівні навіть за умов невдач. Цей підхід також сприяє розвитку психологічної стійкості, яка необхідна для подолання стресів і викликів, що постійно виникають у спортивному середовищі [4].

Мотиваційний підхід акцентує увагу на тому, що впевненість є не лише важливим елементом психологічної підготовки спортсмена, але й суттєвим фактором, який безпосередньо впливає на мотивацію і на те, як спортсмен ставить перед собою цілі, як працює над їх досягненням і як долає труднощі. Впевненість в своїх силах визначає, наскільки ефективно спортсмен буде досягати своїх цілей, з якою наполегливістю буде діяти в умовах невдач чи розчарувань. Вона є основою для вибору цілей, формування стратегії тренувань та навіть для вибору способу реагування на невдачі. Одна з основних теорій, що пояснює зв'язок між мотивацією та впевненістю, це теорія досягнення цілей (Achievement Goal Theory), розроблена Каролом Двеком і Джоном Нікольсом [46].

Згідно з цією теорією, ставлення спортсмена до своїх цілей та їхня орієнтація можуть визначити, як саме буде формуватися його впевненість у собі, і в свою чергу, як це впливатиме на мотивацію для подальших зусиль. Теорія пропонує два основні типи орієнтації на цілі: орієнтацію на результат і орієнтацію на процес, кожна з яких має свій вплив на рівень впевненості спортсмена [49].

Цілі, орієнтовані на результат, є традиційним підходом, коли спортсмен націлений на досягнення конкретного результату, такого як перемога на змаганнях або досягнення певного місця. Така орієнтація на результат може бути надзвичайно сильною мотивацією для спортсмена, оскільки прагнення досягти конкретного, вимірного результату є потужним стимулом для посиленої роботи та тренувань. Однак для формування впевненості в цьому контексті важливо, щоб спортсмен вже мав досвід досягнення таких результатів у минулому. Перемоги, досягнення високих місць на змаганнях

або рекорди створюють позитивне підтвердження його здатності досягати бажаних результатів. Таке підтвердження допомагає зміцнити впевненість у власних силах, тому спортсмен буде готовий ставити перед собою все більш амбіційні цілі [46].

Однак є й певні ризики, пов'язані з орієнтацією на результат. Якщо спортсмен фокусується лише на досягненні конкретного результату, то невдача або незадовільний результат можуть значно знизити його рівень впевненості. У таких випадках можливо виникнення розчарування, втрати мотивації та навіть депресії, оскільки зовнішні обставини (як-от результати змагань) можуть стати основним чинником, що визначає відчуття власної ефективності.

Цілі, орієнтовані на процес, є іншою моделлю, коли увага спортсмена зосереджена не стільки на результатах, скільки на вдосконаленні власних технічних навичок, витривалості, сили або інших важливих аспектів тренувального процесу. Ця орієнтація зазвичай сприяє більш стійкій впевненості, оскільки успіх не вимірюється лише зовнішнім результатом, а залежить від зусиль і прогресу, досягнутого в процесі тренувань. Впевненість у цьому випадку формується через особисті досягнення, через розуміння, що прогрес можливий завдяки наполегливій праці, а не лише завдяки зовнішнім факторам чи удачі [40, с. 54].

Така орієнтація дозволяє спортсмену зберігати високу мотивацію навіть у випадку невдач на змаганнях або коли результат не виправдовує очікувань. Адже, якщо основна мета - це вдосконалення власних здібностей, спортсмен може відчувати задоволення від прогресу, навіть якщо на змаганнях не вдалося виграти. Більше того, такі цілі дозволяють зберігати стабільну впевненість у собі, оскільки фокус зберігається на власних зусиллях і процесі навчання, а не на зовнішніх обставинах.

Мотиваційний підхід розглядає впевненість як фактор, який безпосередньо впливає на вибір цілей, зусилля, які докладаються для їх досягнення, та на наполегливість у подоланні труднощів. Спортсмен з високим

рівнем впевненості буде схильний ставити перед собою амбітні цілі, а також докладати великих зусиль для їх досягнення. Впевненість дозволяє йому вірити, що досягнення цих цілей можливе, навіть якщо на шляху будуть труднощі [50].

З іншого боку, недостатня впевненість може обмежити вибір цілей. Спортсмен, який сумнівається в своїх силах, може обирати менш амбітні цілі або уникати змагань, де шанси на перемогу з його точки зору здаються низькими. Такий підхід може призвести до самопорушення мотивації та навіть до самообмеження в досягненні потенційних результатів.

У психології мотивації також розглядається вплив впевненості на наполегливість у подоланні труднощів. Коли спортсмен відчуває впевненість у собі, він з більшою ймовірністю буде продовжувати боротися, навіть якщо стикається з невдачами чи розчаруваннями. Це стосується як технічних аспектів (наприклад, у тренуваннях), так і в умовах змагань, коли важливо не здаватися і прагнути досягти поставленої мети, навіть якщо результат здається недосяжним [33].

Соціальний підхід до формування впевненості спортсмена підкреслює важливість соціального середовища і взаємодії спортсмена з оточенням у процесі розвитку його самооцінки та впевненості. Замість того, щоб розглядати впевненість як суто індивідуальну рису, цей підхід фокусується на тому, як зовнішні фактори - взаємини з тренером, командою, соціальні очікування та підтримка з боку оточення - можуть сприяти або перешкоджати розвитку впевненості спортсмена. Формування впевненості відбувається не тільки через внутрішню роботу над собою, але й через взаємодію з іншими людьми, які можуть або підтримувати, або, навпаки, ставити під сумнів можливості спортсмена. Тому соціальний підхід важливий для розуміння, як оточення може допомогти або ускладнити цей Роль тренера в формуванні впевненості спортсмена [25].

Одним з ключових соціальних факторів, що визначають рівень впевненості спортсмена, є його взаємодія з тренером. Стиль керівництва

тренера має безпосередній вплив на те, як спортсмен оцінює свої здібності, а також на його відчуття власного потенціалу. Тренер виступає не лише як наставник з технічної та фізичної підготовки, але й як джерело зворотного зв'язку, мотивації та емоційної підтримки, що допомагає спортсмену формувати позитивне ставлення до себе та до своїх можливостей.

Кожен стиль керівництва має свої особливості та наслідки для впевненості спортсмена. Наприклад, авторитарний стиль, за якого тренер дає чіткі інструкції та вимоги, може бути корисним для спортсменів, які потребують визначеності та зовнішнього стимулу. Однак у випадку частих невдач або надмірної критики такий підхід може призвести до зниження самооцінки, оскільки спортсмен почувається непотрібним або недооцenenим. Це, в свою чергу, знижує рівень впевненості та мотивації [24, с. 187].

Демократичний стиль тренера, при якому він активно залучає спортсменів до процесу прийняття рішень та враховує їхню думку, зазвичай має позитивний вплив на впевненість спортсмена. Такі тренери підтримують індивідуальний розвиток кожного спортсмена, заохочуючи його досягнення, навіть якщо результат не завжди вражаючий. Це допомагає сформувати у спортсмена позитивну самооцінку, що сприяє зміцненню його впевненості та мотивації для подальшого розвитку [20].

На противагу цьому, пасивний стиль тренера, коли він не надає достатньої підтримки або не приділяє увагу особистісному розвитку спортсмена, може мати негативний вплив. Відсутність емоційної підтримки та інтересу до спортсмена призводить до відчуття ізоляції, що в свою чергу позначається на рівні впевненості. Спортсмен може відчувати себе непотрібним або позбавленим підтримки, що знижує його мотивацію і впевненість у своїх силах.

Іншим важливим соціальним фактором є підтримка з боку команди. Спільнота, в якій спортсмен тренується і виступає, значно впливає на рівень його впевненості. Наявність згуртованого колективу, в якому панує взаємоповага, довіра та підтримка, може створити сприятливі умови для

розвитку впевненості у кожного з учасників команди. Коли спортсмен відчуває, що він є частиною успішної команди, він має більше шансів на розвиток власної впевненості [51].

Підтримка з боку одноклубників чи товаришів по команді особливо важлива в командних видах спорту, де відчуття єдності і підтримки може підвищити загальний моральний стан спортсменів. Коли спортсмен бачить, що інші члени команди вірять у його здібності, це створює позитивний соціальний клімат і підтримує впевненість у власних силах. З іншого боку, якщо в команді існують конфлікти, незадоволеність або відсутність підтримки, це може призвести до зниження впевненості окремих спортсменів, оскільки відчуття ізоляції та відсутності взаємоповаги зазвичай пригнічує їх психологічний стан [16].

Соціальні очікування також можуть значно впливати на рівень впевненості спортсмена. Впевненість може підвищуватися, якщо спортсмен відчуває, що його успіх очікують і підтримують. Це стосується як тренерів і членів команди, так і ширшої аудиторії - друзів, родини або навіть фанатів. Коли навколишнє середовище підтримує спортсмена і вірить у його здібності, це створює додаткову мотивацію і відчуття важливості.

Тим не менш, соціальні очікування можуть мати й негативний вплив, якщо вони занадто високі або надмірно тиснуть на спортсмена. Спортсмен може почуватися перенавантаженим і почати сумніватися в своїй здатності відповідати цим очікуванням. Це може призвести до стресу, тривоги та зниження впевненості. Важливо, щоб соціальні очікування були реалістичними і відповідали можливостям спортсмена, а також щоб він відчував підтримку, а не тиск [14].

Медіа та суспільні настрої також можуть впливати на впевненість спортсмена. Залучення до публічного життя, висвітлення досягнень або невдач спортсменів у ЗМІ може створювати як додатковий стимул для зростання впевненості, так і чинити психологічний тиск. Наприклад, медіа, яке висвітлює успіхи спортсмена, створює позитивний імідж і підтримку, що

сприяє зростанню його впевненості. Проте в разі публічних невдач, жорстка критика з боку ЗМІ або громадськості може значно знизити рівень впевненості, адже спортсмен може відчувати себе під пильною увагою та осудом [37].

Емоційний підхід до формування впевненості акцентує увагу на тому, що впевненість не є лише результатом зовнішніх чинників або внутрішніх переконань, а також тісно пов'язана з управлінням емоціями. Емоції, які переживає спортсмен під час тренувань, змагань або в повсякденному житті, можуть значно впливати на його самовідчуття і здатність вірити у свої сили. Вони можуть як сприяти підвищенню впевненості, так і, навпаки, її знижувати.

Позитивні емоції є важливим фактором у формуванні впевненості. Наприклад, радість від перемоги, задоволення від досягнутого прогресу або гордість за особисті результати стимулюють внутрішню мотивацію спортсмена і посилюють його впевненість у собі. Коли спортсмен відчуває позитивні емоції, це зазвичай асоціюється з успіхом, що в свою чергу формує в нього віру у свої можливості. Такі емоції створюють позитивний цикл, оскільки впевненість у власних силах заохочує спортсмена до подальших зусиль і досягнень [52].

Негативні емоції, навпаки, можуть знижувати впевненість. Страх перед поразкою, тривога через неуспіхи, критика чи публічні поразки можуть істотно впливати на внутрішній стан спортсмена. Вони можуть спровокувати сумніви в собі та своїх силах, знижуючи мотивацію та здатність до подолання труднощів. Наприклад, страх перед змаганнями або перед невдачею може призвести до того, що спортсмен почувається менш здатним, що може знизити його ефективність на тренуваннях або під час змагань [31, с. 55].

Проте важливою частиною емоційного підходу є техніки емоційної регуляції, які допомагають спортсменам навчитися контролювати свої емоційні реакції і зберігати внутрішню гармонію. Здатність управляти власними емоціями дозволяє спортсменам зберігати впевненість у моменти стресу або розчарування. Однією з ефективних технік є медитація, яка сприяє

зниженню рівня тривоги та стресу, дозволяючи спортсменам зосередитися на своїх силах і ресурсах. Іншими методами є дихальні вправи, що допомагають зняти напругу, або візуалізація, під час якої спортсмен уявляє свої успіхи та перемоги, що зміцнює його впевненість і знижує тривожність [53].

Інтеграція емоційної регуляції у тренувальний процес дозволяє спортсменам краще підготуватися до стресових ситуацій, зберігаючи високий рівень впевненості, незалежно від зовнішніх умов. Навички емоційного самоконтролю допомагають уникати негативних емоційних спалахів, які можуть вплинути на рішення та дії спортсмена, дозволяючи зберігати оптимальний психологічний стан для досягнення високих результатів [30].

Системний підхід до формування впевненості ґрунтується на розумінні того, що впевненість є багатовимірним та інтегрованим процесом, який залежить від різних чинників, що взаємодіють між собою. Згідно з цим підходом, впевненість не може бути ізольованою рисою чи характеристикою індивідуума. Вона формується в результаті комплексу фізичних, психологічних, соціальних та культурних факторів, що визначають її рівень та сталість. Тому для ефективного розвитку та підтримки впевненості необхідно розглядати всі ці аспекти як частину цілісної системи, де кожен елемент взаємно впливає на інші.

Фізична підготовленість є одним із основних компонентів системного підходу до впевненості. Спортсмен, який має хорошу фізичну форму, відчуває себе впевненішим у своїх силах, оскільки його тіло здатне виконувати технічні елементи з меншою затратою енергії та з високою ефективністю. Впевненість у фізичних можливостях спортсмена дозволяє йому ставити перед собою більш амбітні цілі та виконувати складніші завдання, не побоюючись поразки або невдачі. Більше того, регулярні тренування і досягнення в спорті зміцнюють фізичне здоров'я і, відповідно, формують позитивний образ самого себе, що має безпосередній вплив на психологічну впевненість [28].

Психологічний стан спортсмена також має критичне значення для рівня його впевненості. Психологічна підготовка включає в себе здатність до

концентрації, стресостійкість і саморегуляцію - всі ці фактори безпосередньо впливають на впевненість спортсмена в процесі змагань чи тренувань. Спортсмен, здатний зберігати спокій і зосередженість навіть під час високого рівня стресу, має більшу впевненість у своїх силах. Крім того, уміння регулювати свої емоції, контролювати страх, тривогу або напругу також є важливим фактором для підтримання впевненості. Психологічна підготовка дозволяє спортсмену не тільки успішно адаптуватися до стресових ситуацій, а й використовувати їх як можливість для розвитку та покращення [54].

Соціальний контекст є ще одним важливим чинником, що впливає на формування впевненості спортсмена. Вплив оточення, зокрема сім'ї, тренера та товаришів по команді, може мати вирішальне значення в розвитку самооцінки і впевненості у спортсмена. Підтримка з боку близьких людей та тренера допомагає спортсмену впоратися з труднощами та зберігати мотивацію в моменти поразок або сумнівів у своїх силах. Важливу роль у формуванні впевненості відіграє також взаємодія зі спортсменами-конкурентами. Вони можуть стимулювати до зростання або, навпаки, створювати додатковий стрес. Однак, здорове конкурентне середовище, яке сприяє розвитку особистих досягнень, може допомогти спортсмену відчувати себе більш впевненим і мотивованим [22].

Не менш важливими є культурні та соціальні аспекти, які також сприяють формуванню впевненості. Наприклад, культурні норми та очікування можуть впливати на те, як спортсмен сприймає свої досягнення і свої здібності. У деяких культурах більше значення надається командному духу, у той час як в інших - індивідуальним досягненням. Розуміння культурних вимог і адаптація до них може допомогти спортсмену розвивати впевненість у своїх силах, враховуючи вимоги і традиції, які існують у його спортивному середовищі [55].

Системний підхід передбачає, що для формування і підтримки впевненості важливо враховувати комплексний вплив усіх перерахованих факторів: фізичної підготовленості, психологічного стану, соціального

контексту та культурних норм. Це означає, що зміцнення впевненості потребує комплексного підходу, який поєднує фізичні тренування, психологічну підготовку, підтримку з боку оточення та врахування культурних особливостей. Системний підхід дозволяє не лише точніше оцінити рівень впевненості спортсмена, а й створити умови для її стабільного і сталого розвитку [15].

Різні теоретичні підходи до дослідження впевненості у спорті допомагають глибше зрозуміти цей багатогранний феномен. Вони підкреслюють роль когнітивних, мотиваційних, соціальних, емоційних і системних факторів у формуванні впевненості, що є основою успіху в спортивній діяльності. Використання цих підходів у тренувальному процесі дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки впевненості у спортсменів, допомагаючи їм досягати поставлених цілей.

1.3. Взаємозв'язок психологічного захисту та впевненості у кваліфікованих легкоатлетів

Психологічний захист та впевненість - це ключові психоемоційні компоненти, які впливають на досягнення спортсменів, зокрема кваліфікованих легкоатлетів. Вони взаємопов'язані, оскільки один з цих факторів може впливати на інший, створюючи механізм адаптації до стресових ситуацій, зокрема під час змагань або тренувань. Розуміння цього зв'язку є важливим для оптимізації психологічної підготовки спортсменів, оскільки дозволяє сформулювати стратегії, що підвищують їх рівень впевненості та допомагають ефективно керувати емоційними реакціями [56].

Психологічний захист - це сукупність безсвідомих стратегій, які допомагають індивіду адаптуватися до стресових ситуацій, зменшувати негативні емоційні переживання і зберігати психічну рівновагу. Спортсменам, зокрема легкоатлетам, часто доводиться стикатися з великими емоційними навантаженнями, що виникають через фізичні випробування, високі

очікування, змагання та конкуренцію. У таких умовах психологічний захист стає важливою складовою стратегії адаптації [12].

Психологічний захист є важливою складовою психоемоційного благополуччя спортсменів, оскільки допомагає їм справлятися з негативними емоціями, стресами та невдачами, які неминуче виникають у процесі тренувань і змагань. Основні механізми психологічного захисту включають ряд стратегій, які дозволяють спортсменам знижувати емоційний тягар, пов'язаний із переживаннями, і зберігати впевненість у своїх силах навіть у складних ситуаціях.

Одним із таких механізмів є раціоналізація. Це процес, коли спортсмен шукає зовнішні, часто непереборні фактори, щоб пояснити свої невдачі або недосягнуті результати. Наприклад, він може виправдовувати погані результати несприятливими погодними умовами, неякісним спортивним інвентарем чи помилками суддів. Це дозволяє знизити емоційну напругу, яка виникає через власне розчарування, і не дає ситуації впливати на самопочуття та впевненість у своїх силах [11, с. 89].

Проекція є ще одним важливим механізмом психологічного захисту, коли спортсмен перекладає відповідальність за проблеми на зовнішні фактори або інших людей, наприклад, на суперників чи суддів. Це дає можливість уникнути внутрішніх переживань, пов'язаних з оцінкою власних недоліків, і зберегти позитивне ставлення до себе.

Іншим важливим захисним механізмом є ідеалізація, коли спортсмен має тенденцію сприймати себе як ідеального або порівнювати себе з іншими атлетами, які досягли великих успіхів. Це дозволяє йому відчувати себе більш значущим, самодостатнім і менш схильним до сумнівів щодо своїх можливостей.

Нарешті, регресія полягає в тому, що спортсмен може повернутися до більш простих або знайомих реакцій у момент стресу чи невпевненості. Наприклад, при великому нервовому напруженні він може звернутися до своїх базових, перевірених технічних прийомів або звичних стратегій, які

допомагають знижувати рівень переживань і забезпечують відчуття контролю над ситуацією [9].

Усі ці стратегії психологічного захисту дозволяють спортсмену зберігати емоційну стабільність навіть у стресових ситуаціях. Вони допомагають зберігати позитивний погляд на себе і свої можливості, що є важливим аспектом для підтримки впевненості і досягнення високих результатів у спорті.

Впевненість - це внутрішнє переконання спортсмена в своїх здібностях, яке формує його поведінку та ставлення до власних досягнень. Вона має величезне значення для легкоатлетів, адже допомагає справлятися з тиском під час змагань, підтримує мотивацію до досягнення високих результатів і дозволяє долати труднощі [57].

Існують різні аспекти впевненості. Впевненість у фізичних можливостях: здатність спортсмена відчувати, що його тіло готове до змагання, що він достатньо фізично підготовлений для виконання важливих завдань. Впевненість у технічних навичках: спортсмен має чітке уявлення про свої навички та знання, необхідні для досягнення високих результатів у конкретному виді легкої атлетики. Впевненість у психологічному аспекті: здатність зберігати спокій у стресових ситуаціях, мати позитивну самооцінку і контролювати емоції під час змагань. Впевненість у своєму потенціалі дозволяє спортсмену діяти рішуче і активно, навіть у разі непередбачуваних змін обставин або труднощів. Вона є основою для формування стійкості до стресу і здатності адаптуватися до змінюваних умов змагань [7].

Зв'язок між психологічним захистом і впевненістю є складним і двостороннім. Психологічний захист може сприяти підтриманню впевненості, особливо в умовах високого стресу, коли спортсмен відчуває тиск, страх невдачі або ризик. Завдяки захисним механізмам він може зберігати оптимістичний погляд на себе, що дозволяє йому зберігати впевненість у своїх силах і не здаватися навіть при несприятливих умовах [58].

З іншого боку, рівень впевненості може впливати на використання психологічних захисних стратегій. Спортсмени, які мають високий рівень впевненості в собі, частіше використовують конструктивні методи психологічного захисту, зокрема, саморегуляцію і усвідомлену оцінку своїх можливостей. Вони можуть об'єктивно оцінювати свої невдачі, без необхідності перекладати відповідальність на інших або ідеалізувати свою ситуацію. Це сприяє їх психологічному зростанню, розвитку внутрішнього ресурсу і підвищенню стійкості [3, с. 142].

Крім того, взаємозв'язок між психологічним захистом і впевненістю може допомогти спортсменам у подоланні критичних моментів під час змагань. Коли спортсмен відчуває страх або сумніви, механізми психологічного захисту можуть служити як тимчасовий засіб для збереження позитивного настрою і підтримки впевненості в наступних спробах. Однак, у випадку надмірного застосування захисних механізмів, це може призвести до формування невиправданих уявлень про себе, що може в подальшому знизити рівень впевненості [59].

Взаємозв'язок психологічного захисту та впевненості є важливим аспектом психологічної підготовки кваліфікованих легкоатлетів. Психологічний захист може відігравати роль механізму збереження впевненості в умовах стресу, допомагаючи спортсменам зберігати емоційну рівновагу і зосередженість. Водночас, високий рівень впевненості в собі стимулює використання здорових і конструктивних стратегій психологічного захисту. Підтримка оптимального балансу між цими аспектами дозволяє спортсменам бути готовими до викликів і досягати високих результатів у своїй спортивній кар'єрі [1, с. 65].

Висновки до розділу 1

У першому розділі роботи було проведено детальний аналіз основних понять та теоретичних підходів, що стосуються психологічного захисту та впевненості спортсменів, зокрема кваліфікованих легкоатлетів. Це

дослідження дозволило визначити важливість взаємозв'язку між цими двома аспектами психоемоційної підготовки спортсмена та їх вплив на спортивні досягнення.

Психологічний захист, як складний процес, що включає в себе різноманітні механізми, дозволяє спортсмену справлятися з емоційними труднощами та стресовими ситуаціями, які неминуче виникають під час інтенсивних тренувань та змагань. Механізми психологічного захисту, такі як раціоналізація, проєкція, ідеалізація та регресія, дають можливість спортсменам знижувати емоційний тягар від невдач і неуспіхів. Це дозволяє зберігати внутрішній баланс і позитивне ставлення до себе, що є необхідним для підтримки впевненості в своїх силах. У складних ситуаціях психологічний захист допомагає уникати негативних емоцій, таких як страх, тривога чи зневіра, які можуть призвести до зниження мотивації і впевненості.

Впевненість у спорті розглядається як важливий емоційно-психологічний компонент, що безпосередньо впливає на здатність спортсмена досягати високих результатів. Вона є основою для підтримки позитивної самооцінки, збереження мотивації та здатності до самовдосконалення. Впевненість не є статичним явищем; вона формується під впливом різноманітних факторів, включаючи внутрішні психологічні механізми, зовнішнє соціальне середовище та фізичну підготовленість спортсмена. Позитивна впевненість допомагає спортсмену подолати стрес, зберігати концентрацію під час змагань і тренувань, а також ефективно адаптуватися до будь-яких непередбачуваних ситуацій.

Теоретичні підходи до дослідження впевненості у спорті показують, що вона є результатом взаємодії багатьох чинників: когнітивних (як спортсмен оцінює свої сили та можливості), емоційних (як переживає перемоги та поразки), соціальних (як взаємодіє з оточенням, включаючи тренера, команду, суперників) і фізичних (як його тіло реагує на навантаження). Кожен з цих чинників має вагомий вплив на рівень впевненості і самопочуття спортсмена.

Взаємозв'язок між психологічним захистом і впевненістю є ключовим у розумінні того, як спортсмени справляються з труднощами і як можна допомогти їм розвивати впевненість у своїх силах. Механізми психологічного захисту, що знижують емоційний стрес і запобігають негативним емоційним реакціям, допомагають зберігати позитивне сприйняття себе, що, в свою чергу, підвищує рівень впевненості. Завдяки цьому спортсмен може краще контролювати свої емоції під час змагань, залишатися мотивованим навіть у разі невдач і зберігати оптимістичний погляд на свої можливості.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку психологічного захисту та впевненості у кваліфікованих легкоатлетів має важливе значення для розвитку стратегій психологічної підготовки, які допоможуть спортсменам ефективно справлятися з емоційними труднощами, зміцнювати віру в свої сили та досягати високих спортивних результатів.

Результати теоретичного дослідження були викладені «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» 29 жовтня 2024р. Київ, Україна С.49.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження психологічного захисту та впевненості

Дослідження спрямоване на вивчення рівня психологічного захисту та впевненості у кваліфікованих легкоатлетів (18-23 роки, розряди - 1 дорослий або КМС). Учасники представляють Кіровоградську обласну школу вищої спортивної майстерності [13]. Методи дослідження підбираються з урахуванням специфіки спортивної діяльності, враховуючи психологічні навантаження, змагальну діяльність та вікові особливості спортсменів.

Анкетування є одним із ключових методів дослідження, що дозволяє зібрати дані про самооцінку, мотивацію, рівень впевненості у власних силах та особливості психологічного захисту у кваліфікованих легкоатлетів. Цей метод забезпечує доступ до суб'єктивного досвіду спортсменів, їхніх емоційних переживань та способів подолання стресу, що є важливим для аналізу їхньої психологічної стійкості та впевненості.

Однією з важливих анкет, яку планується використати, є анкета адаптації спортсменів, розроблена на основі анкети Р. Кеттела [27]. Вона дозволяє оцінити, наскільки спортсмен адаптований до умов змагальної діяльності та тренувального процесу. До анкети входять питання, які вивчають такі аспекти, як рівень стресу, переживаного спортсменами у змагальних умовах, їхню здатність контролювати емоції та ставлення до невдач. Особлива увага приділяється питанням, пов'язаним із подоланням труднощів: наприклад, як спортсмени справляються з високими навантаженнями чи втратою мотивації. Також ця анкета допомагає виявити, наскільки спортсмен

сприймає себе впевненим перед змаганнями, чи відчуває підтримку команди та тренера [60].

Для оцінки впевненості спортсменів буде використано шкалу оцінки впевненості спортсменів (Sport Confidence Inventory), запропоновану Vealey у 1986 році [45]. Цей інструмент орієнтований на вимірювання впевненості у власних фізичних та психологічних здібностях, що є важливим фактором у спортивних досягненнях. За допомогою шкали можна оцінити, наскільки спортсмени вірять у свої сили, чи мають вони відчуття контролю над ситуацією та здатність демонструвати свої вміння під час змагань. Також шкала дозволяє порівняти рівень впевненості у спортсменів з різними розрядами або віковими групами [61].

Окрім цього, буде застосовано спеціальну анкету для оцінки психологічного захисту, адаптовану для використання у спортивному середовищі. Вона спрямована на вивчення механізмів захисту, які спортсмени використовують у складних ситуаціях. У анкеті представлені питання, що допомагають ідентифікувати найчастіше використовувані механізми, такі як заперечення (ігнорування проблеми), раціоналізація (пошук логічних виправдань) чи регресія (перехід до більш простих форм поведінки). Ці механізми можуть бути як корисними, так і такими, що гальмують розвиток спортсмена, тому їхнє вивчення є важливим для розробки рекомендацій.

Анкетування дозволяє отримати детальну інформацію про психологічні аспекти діяльності спортсменів, що сприяє глибшому розумінню їхньої поведінки в умовах стресу, а також допомагає визначити шляхи підвищення їхньої впевненості та адаптації до спортивних викликів [28].

Методи тестування є важливим інструментом для оцінки психологічного стану спортсменів, зокрема їхньої впевненості, рівня тривожності та механізмів психологічного захисту. Застосування перевірених методик дозволяє отримати кількісні та якісні дані, що є основою для аналізу індивідуальних особливостей спортсмена та розробки ефективних програм психологічної підготовки. Вибір відповідних методів тестування залежить від

мети дослідження та специфіки діяльності спортсмена. У випадку кваліфікованих легкоатлетів доцільно застосовувати методики, які враховують не лише загальні психологічні характеристики, але й специфіку їхньої спортивної діяльності.

Одним із основних методів є тест для дослідження механізмів психологічного захисту. Ця методика спрямована на визначення домінуючих способів, за допомогою яких особистість захищається від негативних впливів і стресових факторів. Психологічний захист виконує функцію адаптації, допомагаючи спортсменам підтримувати емоційну стабільність у складних ситуаціях. Тест дозволяє ідентифікувати такі механізми, як раціоналізація, проєкція та ізоляція. Раціоналізація виявляється в схильності пояснювати невдачі зовнішніми обставинами, що допомагає знизити емоційний вплив події. Проєкція передбачає перекладання відповідальності на інших, що захищає спортсмена від почуття провини. Ізоляція дозволяє уникати емоційного зв'язку з подіями, концентруючись виключно на технічних аспектах виконання завдань. Завдяки цій методиці психологи отримують уявлення про те, як спортсмени реагують на стрес і наскільки ефективними є їхні стратегії самозахисту [24, с. 112].

Ще одним важливим інструментом є тест на самовпевненість (Confidence Scale), розроблений С. Мадді. Цей тест спрямований на оцінку впевненості спортсменів у їхніх здібностях і можливостях. Він включає питання, які дозволяють дослідити такі аспекти, як здатність приймати ризик, підтримувати емоційну рівновагу та долати стресові ситуації. Наприклад, спортсменів просять оцінити свої дії в умовах невизначеності чи під час прийняття важливих рішень. Результати тесту показують, наскільки спортсмен впевнений у своїх силах, а також дозволяють виявити можливі зони психологічної вразливості. Високий рівень впевненості сприяє кращій мотивації та продуктивності, тоді як низький може свідчити про необхідність додаткової психологічної роботи [45].

Дослідження рівня тривожності здійснюється за допомогою спортивного варіанту тесту Спілбергера-Ханіна [29]. Ця методика дозволяє визначити, як тривожність впливає на поведінку спортсменів, особливо під час підготовки до змагань або в екстремальних умовах. Тест дає змогу виміряти ситуативну тривожність, яка залежить від конкретних обставин, і особистісну тривожність, що є стійкою характеристикою. Наприклад, спортсмени з високим рівнем ситуативної тривожності можуть демонструвати схильність до надмірної емоційної реакції під час виступів. Такі результати є сигналом для тренерів та психологів щодо необхідності впровадження технік релаксації, візуалізації або роботи над самоконтролем.

Загалом ці методики доповнюють одна одну, створюючи комплексну картину психологічного стану спортсменів. Вони дозволяють визначити, які фактори сприяють формуванню впевненості, які механізми захисту є домінуючими, а також як рівень тривожності впливає на продуктивність. На основі отриманих результатів можна розробити індивідуальні програми психологічної підтримки, спрямовані на зміцнення впевненості, зниження тривожності та оптимізацію використання механізмів психологічного захисту. Це дозволяє спортсменам покращити свої результати, зберігати емоційну стійкість та ефективно справлятися з викликами у спортивній кар'єрі [29].

Методи спостереження є важливим засобом для дослідження психологічних аспектів діяльності спортсменів, таких як впевненість та механізми психологічного захисту. Цей підхід передбачає безпосереднє спостереження за поведінкою спортсменів під час тренувань і змагань, що дає змогу отримати цінну інформацію про їхні реакції на різні ситуації, емоційний стан та способи взаємодії з оточенням.

Під час спостереження дослідник звертає увагу на низку критеріїв, які дозволяють оцінити рівень впевненості спортсмена. Одним із ключових аспектів є аналіз реакцій на успіх або невдачу. Спортсмени, які мають високий рівень впевненості, зазвичай демонструють адекватну реакцію на перемогу, зберігаючи емоційну стабільність і конструктивне ставлення до своїх

досягнень. Водночас їхні реакції на невдачі часто виявляються стриманими, а увага концентрується на аналізі помилок і пошуку шляхів для покращення. З іншого боку, спортсмени з низьким рівнем впевненості можуть демонструвати виражені емоційні реакції, такі як розчарування, агресія або самообвинувачення, що свідчить про слабкість їхніх механізмів емоційної регуляції [2, с. 15].

Ще одним важливим критерієм є способи реагування на критичні ситуації. Наприклад, у разі несподіваних змін під час змагань, таких як технічні несправності, суддівські рішення чи сильний опір суперників, спостерігається, наскільки ефективно спортсмен може адаптуватися до нових умов. Впевнені спортсмени зазвичай демонструють здатність зберігати концентрацію та знаходити альтернативні стратегії для досягнення мети, тоді як менш впевнені можуть виявляти нерішучість або паніку.

Загальна емоційна стабільність також є ключовим аспектом, який відстежується під час спостереження. Спортсмени з високим рівнем емоційної стійкості здатні контролювати свої почуття в різних умовах, включаючи стресові та напружені ситуації. Це особливо важливо для легкоатлетів, де результат залежить не лише від фізичних якостей, а й від здатності зберігати спокій та впевненість у своїх діях.

Для фіксації даних, отриманих у процесі спостереження, використовуються різні інструменти. Одним із них є щоденники тренерів, у яких детально записуються ключові моменти поведінки спортсменів під час тренувань і змагань. Ці записи можуть містити спостереження про реакції на зовнішні подразники, загальний емоційний фон, комунікацію з іншими спортсменами та тренерами. Інший ефективний інструмент - відеозаписи виступів. Вони дозволяють ретельно аналізувати динаміку поведінки спортсмена, оцінювати невербальні сигнали, такі як мова тіла, міміка, жести, які можуть свідчити про рівень його впевненості або стресу [8, с. 231].

Методи спостереження забезпечують унікальну можливість отримати реалістичну картину поведінки спортсменів у природних для них умовах. Це

дозволяє зробити висновки про те, які аспекти їхньої психологічної підготовки потребують покращення. Крім того, спостереження допомагає зрозуміти, як психологічний захист та впевненість взаємодіють між собою в умовах реального змагання, і таким чином сприяє розробці ефективних стратегій для підвищення спортивної продуктивності.

Психодіагностичні методи є важливою складовою дослідження психологічних особливостей спортсменів, оскільки вони дозволяють отримати детальну інформацію про їхні особистісні характеристики, адаптаційні здібності та стилі взаємодії в команді. У контексті вивчення психологічного захисту та впевненості легкоатлетів, такі методи надають кількісні та якісні дані, які допомагають глибше зрозуміти природу цих явищ та їхній вплив на спортивну діяльність.

Одним із ключових інструментів є методика «Опитувальник життєстійкості» (Hardiness Scale), розроблена Сальваторе Мадді [45]. Ця методика спрямована на вимірювання рівня життєстійкості спортсмена, тобто його здатності адаптуватися до стресових умов і підтримувати високу продуктивність навіть у складних ситуаціях. Життєстійкість включає три основні компоненти: залученість, контроль і виклик. Залученість показує, наскільки спортсмен відчуває себе частиною процесу і зацікавлений у досягненні своїх цілей. Контроль демонструє, як легкоатлет сприймає власний вплив на події навколо себе і як впевнено він ставиться до подолання труднощів. Виклик характеризує ставлення до змін і нових можливостей як до позитивного досвіду. Використання цього опитувальника допомагає визначити рівень психологічної стійкості спортсмена, що є важливим показником його впевненості та ефективності в умовах змагань.

Ще одним значущим методом є методика Томаса Кілманна [10] для діагностики способів подолання конфліктів. Вона використовується для вивчення того, як спортсмени взаємодіють із членами своєї команди або суперниками в конфліктних ситуаціях. Методика базується на п'яти основних стилях поведінки в конфлікті: уникнення, суперництво, компроміс,

пристосування та співпраці. Для легкоатлетів, які часто працюють в умовах високого емоційного напруження, розуміння їхнього стилю подолання конфліктів є важливим як для побудови здорових командних стосунків, так і для збереження внутрішньої рівноваги. Наприклад, спортсмени, які обирають стиль співпраці, зазвичай здатні вирішувати конфлікти таким чином, щоб це було вигідно для обох сторін, що позитивно впливає на їхню впевненість і злагожденість у командній роботі [10].

Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО) є ще одним ефективним інструментом, що дозволяє оцінити особистісні характеристики спортсменів, які впливають на їхні стратегії поведінки та психологічний захист. Ця методика спрямована на вивчення таких індивідуальних особливостей, як рівень тривожності, схильність до ризику, комунікабельність та стресостійкість. Вона допомагає виявити, як ці характеристики впливають на вибір механізмів психологічного захисту, таких як раціоналізація, проєкція чи ізоляція. Наприклад, спортсмени зі схильністю до підвищеної тривожності можуть частіше використовувати проєкцію як механізм захисту, тоді як менш тривожні, впевнені спортсмени частіше застосовують раціоналізацію для пояснення невдач [16, с. 45].

Психодіагностичні методи дають змогу комплексно вивчити психологічний стан легкоатлетів і зрозуміти, які внутрішні та зовнішні фактори впливають на їхню впевненість і стійкість до стресу. Використання цих методик дозволяє тренерам і спортивним психологам розробляти індивідуальні програми психологічної підготовки, які допомагають спортсменам досягати високих результатів і підтримувати емоційну стабільність у змаганнях.

Методи математичної обробки даних є ключовими для аналізу результатів досліджень у спортивній психології. Вони дозволяють не лише підтвердити або спростувати гіпотези, але й отримати точні кількісні показники, які характеризують взаємозв'язки між психологічними параметрами, такими як рівень впевненості спортсменів і використання

механізмів психологічного захисту. У контексті вивчення кваліфікованих легкоатлетів такі методи допомагають встановити, які фактори найбільше впливають на їхню психологічну стійкість і ефективність у змаганнях [22].

Одним із основних підходів є кореляційний аналіз, який дозволяє визначити ступінь і характер залежності між рівнем впевненості спортсмена та механізмами його психологічного захисту. За допомогою цього методу можна оцінити, чи є зв'язок між певними типами захисту, такими як раціоналізація або проєкція, і рівнем самовпевненості легкоатлетів. Наприклад, якщо кореляційний аналіз показує високий позитивний зв'язок між використанням раціоналізації та високою впевненістю, це може свідчити, що спортсмени, які схильні шукати раціональні пояснення своїх дій, мають кращу емоційну стійкість у стресових ситуаціях. З іншого боку, негативна кореляція може вказувати на те, що певні механізми захисту, наприклад, проєкція, знижують рівень впевненості.

Метод регресійного аналізу використовується для прогнозування впливу різних психологічних факторів на результативність спортсмена. Цей підхід дозволяє оцінити, наскільки зміна рівня впевненості може вплинути на досягнення легкоатлетів у змаганнях. Наприклад, можна побудувати регресійну модель, яка покаже, як рівень впевненості змінюється залежно від використання конкретних механізмів психологічного захисту або від рівня тривожності. Завдяки регресійному аналізу тренери та психологи можуть розробляти програми підготовки, орієнтовані на посилення тих факторів, які найбільше впливають на спортивні досягнення [24, с. 185].

Для перевірки значущості отриманих даних застосовуються критерії Стьюдента та Пірсона. Критерій Стьюдента дає змогу визначити, чи є різниця між двома вибірками статистично значущою. Це може бути корисним, наприклад, для порівняння рівня впевненості у спортсменів різної статі, вікових груп або спортивних розрядів. Якщо за результатами тесту Стьюдента встановлено, що різниця між середніми значеннями впевненості в двох групах

є значущою, це може свідчити про те, що певні демографічні або спортивні характеристики дійсно впливають на психологічні показники [17].

Критерій Пірсона дозволяє оцінити, наскільки одна змінна залежить від іншої. У контексті психологічного захисту та впевненості спортсменів цей критерій може допомогти встановити, чи є взаємозв'язок між рівнем тривожності та вибором певних механізмів захисту, або як зміна впевненості впливає на використання адаптивних стратегій поведінки [19].

Отримані дані, проаналізовані за допомогою кореляційного та регресійного аналізу, а також статистичних критеріїв, дозволяють зробити обґрунтовані висновки про психологічні особливості легкоатлетів. Це, у свою чергу, відкриває можливості для вдосконалення тренувального процесу та психологічної підготовки, орієнтованої на підвищення впевненості та ефективності спортсменів у змаганнях.

Розглянемо основні етапи дослідження на рисунку 2.1 [6].



Рис. 2.1. Етапи дослідження

На підготовчому етапі було проведено узгодження з адміністрацією школи вищої спортивної майстерності, щоб забезпечити належні умови для проведення дослідження. Після цього сформовано групу дослідження, до якої увійшло 20-30 кваліфікованих легкоатлетів. Учасники були ознайомлені з метою дослідження та методиками, що будуть застосовуватись протягом його проведення. Важливою частиною цього етапу стало отримання згоди учасників на участь у дослідженні, а також пояснення усіх аспектів проведення тестувань і анкетування.

Другий етап полягав у зборі даних, який включав проведення серії тестів, анкетування та спостереження під час тренувань та змагань. Для цього використовувались стандартизовані форми для фіксації результатів, що забезпечували зручність подальшого аналізу. Спостереження за спортсменами під час тренувань та змагань дозволяло отримати більш точні та практичні дані про їхній психологічний стан і використання психологічних стратегій захисту у стресових ситуаціях.

Третій етап був присвячений аналізу зібраних даних. Для цього застосовувалися спеціалізовані програми, такі як SPSS та Excel, які допомогли обробити отриману інформацію та здійснити статистичний аналіз. На основі оброблених даних визначались рівні впевненості спортсменів, а також домінуючі механізми психологічного захисту, які використовувалися під час змагань і тренувань.

Підсумковий етап включав підготовку звіту, який містив результати дослідження, аналіз отриманих даних і висновки щодо психологічного стану спортсменів. У звіті також було запропоновано рекомендації для тренерів щодо покращення психологічного стану та розвитку впевненості у спортсменів, а також оптимізації методів психологічної підтримки для досягнення кращих результатів у спортивній діяльності. Ці рекомендації можуть стати основою для подальших тренувальних програм, спрямованих на покращення емоційної стабільності та зниження рівня стресу серед атлетів [6].

Очікувані результати дослідження спрямовані на отримання глибшого розуміння рівня психологічного захисту та впевненості кваліфікованих легкоатлетів, що є важливими елементами їхньої спортивної діяльності. Аналіз даних дозволить оцінити, наскільки ефективно спортсмени використовують різні механізми психологічного захисту, такі як раціоналізація, проєкція чи ізоляція, і як ці механізми впливають на їхню здатність підтримувати емоційну стабільність у стресових умовах змагань чи тренувань.

Окрім цього, дослідження передбачає визначення залежності між рівнем впевненості спортсменів і їхньою результативністю. Очікується, що буде виявлено взаємозв'язок між впевненістю, яка є ключовим чинником успішності, і використанням адаптивних стратегій поведінки, а також тим, як ці чинники впливають на досягнення у спортивній діяльності. Це дозволить зрозуміти, чи є впевненість домінуючим предиктором результативності, чи вона взаємодіє з іншими психологічними характеристиками [4].

На основі отриманих даних буде сформульовано рекомендації для тренерів і спортсменів щодо покращення психологічної підготовки. Ці рекомендації будуть спрямовані на розвиток впевненості, підвищення адаптивності та оптимізацію використання механізмів психологічного захисту. Таким чином, очікувані результати матимуть як теоретичну, так і практичну цінність, сприяючи удосконаленню підходів до підготовки легкоатлетів та забезпеченню їхньої емоційної стійкості у процесі досягнення високих спортивних результатів.

2.2. Організація дослідження та характеристика вибірки

Організація дослідження є ключовим етапом у проведенні наукової роботи, оскільки від якості планування і реалізації цього етапу залежить надійність отриманих результатів і можливість їх практичного застосування. У межах даного дослідження основна увага приділяється вивченню взаємозв'язку психологічного захисту та впевненості у кваліфікованих легкоатлетів, що вимагає як детальної підготовки, так і ретельного підбору методів та інструментів для збору даних [5].

Для подальшого дослідження використаємо метод анкетування та розробимо анкету для вивчення особливостей психологічної адаптації кваліфікованих легкоатлетів до тренувального процесу та змагальних умов. Усі відповіді залишаються конфіденційними та будуть використані виключно в наукових цілях (див. додаток А).

Організація дослідження є ключовим етапом, який визначає успішність усієї роботи та забезпечує отримання достовірних результатів. Першим кроком у цьому процесі було формулювання мети та завдань. Головна мета полягала у визначенні рівня розвитку психологічного захисту та впевненості у легкоатлетів, а також дослідженні взаємозв'язку цих характеристик із їхньою спортивною результативністю. Для досягнення цієї мети були визначені конкретні завдання, серед яких розробка плану збору даних, підбір діагностичних інструментів для оцінки психологічних характеристик, забезпечення репрезентативності вибірки та проведення статистичного аналізу отриманих результатів.

Другим важливим етапом стала підготовка інструментарію. Вибір методик і тестів для дослідження базувався на ретельному аналізі наукової літератури та адаптації існуючих інструментів до специфіки легкоатлетичного спорту. Використані методики, такі як «Опитувальник життєстійкості» та тест для діагностики способів подолання конфліктів, мають високу валідність і апробовані в сфері спортивної психології. Це дозволило забезпечити високу якість отриманих даних та їхню надійність.

Наступним етапом була робота з учасниками дослідження. До вибірки увійшли кваліфіковані легкоатлети, які мають значний досвід у тренувальній діяльності та змаганнях. Усі учасники мали спортивні розряди, що підтверджували їхній професійний рівень. Завдяки цьому вдалося зосередитися на психологічних характеристиках саме кваліфікованих спортсменів, що відповідало цілям дослідження [6].

Особливу увагу було приділено етичним аспектам. Дослідження проводилося з дотриманням принципів анонімності та добровільності участі. Перед початком роботи кожному учаснику було надано детальну інформацію про мету дослідження, його етапи та гарантії конфіденційності. Учасники мали можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі без жодних негативних наслідків. Такий підхід забезпечив довіру з боку спортсменів та сприяв формуванню комфортного середовища для дослідження.

Загалом, етапи організації дослідження були спрямовані на створення умов для отримання об'єктивних даних, що дозволяють зробити обґрунтовані висновки про психологічні особливості легкоатлетів.

Дослідження базувалося на репрезентативній вибірці, яка забезпечила можливість узагальнення отриманих результатів на ширшу популяцію легкоатлетів. Для цього була використана стратифікована вибірка, що враховувала низку важливих критеріїв, які підвищують надійність та достовірність результатів [5].

До вибірки увійшли 50 легкоатлетів, з яких 25 були чоловіками, а 25 - жінками. Такий гендерний баланс дозволив здійснити порівняльний аналіз, спрямований на виявлення специфіки прояву впевненості та механізмів психологічного захисту у спортсменів різної статі. Усі учасники були віком від 18 до 35 років, що відповідає періоду максимальної фізичної та психологічної підготовленості для досягнення високих спортивних результатів.

Одним із критеріїв вибору була спортивна кваліфікація учасників. У дослідженні брали участь спортсмени, які мають звання від кандидатів у майстри спорту до майстрів спорту. Це гарантувало високий рівень досвіду в змагальній та тренувальній діяльності, що є необхідним для об'єктивного аналізу психологічних характеристик спортсменів.

Також було враховано спеціалізацію у легкій атлетиці: вибірка включала представників різних дисциплін, таких як біг на короткі й середні дистанції, стрибки у довжину та висоту, метання та багатоборство. Це дало змогу дослідити, чи впливає специфіка виду легкоатлетичної діяльності на рівень впевненості та домінуючі механізми психологічного захисту.

Середній тренувальний стаж учасників становив від 5 до 15 років, що свідчить про їхню значну залученість у спорт. Досвід спортсменів дозволив оцінити, як багаторічна тренувальна діяльність впливає на формування психологічних характеристик, зокрема впевненості та здатності до подолання стресу [6].

Дослідження проводилося в умовах тренувальних баз та спортивних комплексів, що створило максимально комфортну обстановку для учасників. Це дозволило мінімізувати вплив зовнішніх стресових факторів, які могли б спотворити результати. Збір даних здійснювався протягом двох місяців і охоплював період змагань та тренувального сезону.

Отримані результати дали змогу зробити висновки про специфіку психологічного стану легкоатлетів залежно від їхнього рівня підготовки, гендерних особливостей і спортивної спеціалізації. Аналіз зібраних даних сприяв розробці практичних рекомендацій для тренерів, які допоможуть удосконалити психологічну підготовку спортсменів, підвищити їхню впевненість і адаптацію до стресових умов спортивної діяльності [7].

Висновки до розділу 2

У другому розділі дослідження було представлено комплексний підхід до вивчення методів дослідження психологічного захисту та впевненості у легкоатлетів, а також детально висвітлено організацію дослідження й характеристику вибірки учасників. Проведена робота дозволила глибоко проаналізувати специфіку психологічного стану спортсменів у контексті їхньої професійної діяльності та встановити ключові фактори, що впливають на їхню результативність.

Обґрунтування методів дослідження стало важливим етапом, що забезпечив наукову валідність отриманих результатів. Зокрема, використання психодіагностичних методик, таких як «Опитувальник життєстійкості» та методика Томаса Кілманна, дозволило оцінити здатність спортсменів до адаптації у стресових ситуаціях і способи їхнього реагування на конфлікти. Також залучення індивідуально-типологічного опитувальника допомогло виявити особливості особистісної структури спортсменів, які впливають на їхні психологічні механізми самозахисту та рівень впевненості. Комплексне

застосування цих методів створило умови для отримання об'єктивних даних, що відображають реальний психологічний стан легкоатлетів.

Значна увага була приділена етапам організації дослідження, які були побудовані відповідно до чітко визначених завдань. Це включало розробку плану збору даних, адаптацію методик до специфіки легкоатлетичного спорту, а також врахування етичних аспектів дослідження. Особливий акцент було зроблено на дотриманні принципів добровільності та конфіденційності, що забезпечило високий рівень довіри з боку учасників.

Вибірка дослідження була ретельно спланована й складалася зі 50 легкоатлетів віком від 18 до 35 років. Репрезентативність вибірки забезпечувалася врахуванням таких параметрів, як рівень спортивної кваліфікації, спеціалізація у різних дисциплінах легкої атлетики, тренувальний стаж та гендерний баланс. Вибірка включала спортсменів зі званнями від кандидатів у майстри спорту до майстрів спорту, що дозволило дослідити психологічні особливості атлетів високого рівня підготовки.

Крім того, умови проведення дослідження були максимально наближені до реальної тренувальної діяльності спортсменів, що дозволило уникнути впливу сторонніх стресових факторів і отримати достовірні результати. Тривалість дослідження, що охоплювала періоди тренувань і змагань, сприяла більш комплексному розумінню поведінкових і психологічних проявів спортсменів у різних ситуаціях.

Загалом, висновки другого розділу підтверджують, що системний підхід до вибору методів, організації дослідження та формування вибірки дозволив отримати цінну інформацію про механізми психологічного захисту й рівень впевненості у легкоатлетів. Ці результати створили надійне підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між психологічними характеристиками спортсменів і їхньою результативністю, а також сприяють розробці рекомендацій для підвищення психологічної підготовки у сфері легкої атлетики.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ

3.1. Аналіз рівня психологічного захисту у кваліфікованих легкоатлетів

Аналіз рівня психологічного захисту у кваліфікованих легкоатлетів є важливим етапом дослідження, оскільки він дозволяє зрозуміти, як спортсмені реагують на стресові ситуації, з якими вони стикаються під час тренувального процесу та змагань. Психологічний захист - це сукупність механізмів, які дозволяють індивіду підтримувати психологічну рівновагу в умовах стресу чи зовнішнього тиску. У випадку з легкоатлетами цей захист стає критичним, оскільки вони часто перебувають під великим фізичним і психологічним навантаженням, що може впливати на їхню результативність та психоемоційний стан [1, с. 84].

Результати опитування (див. додаток А) внесемо до таблиці (див. додаток Б)

Візуалізуємо результати опитування 50 спортсменів віком від 18 до 23 років (30 чоловіків і 20 жінок) на рисунках 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7.

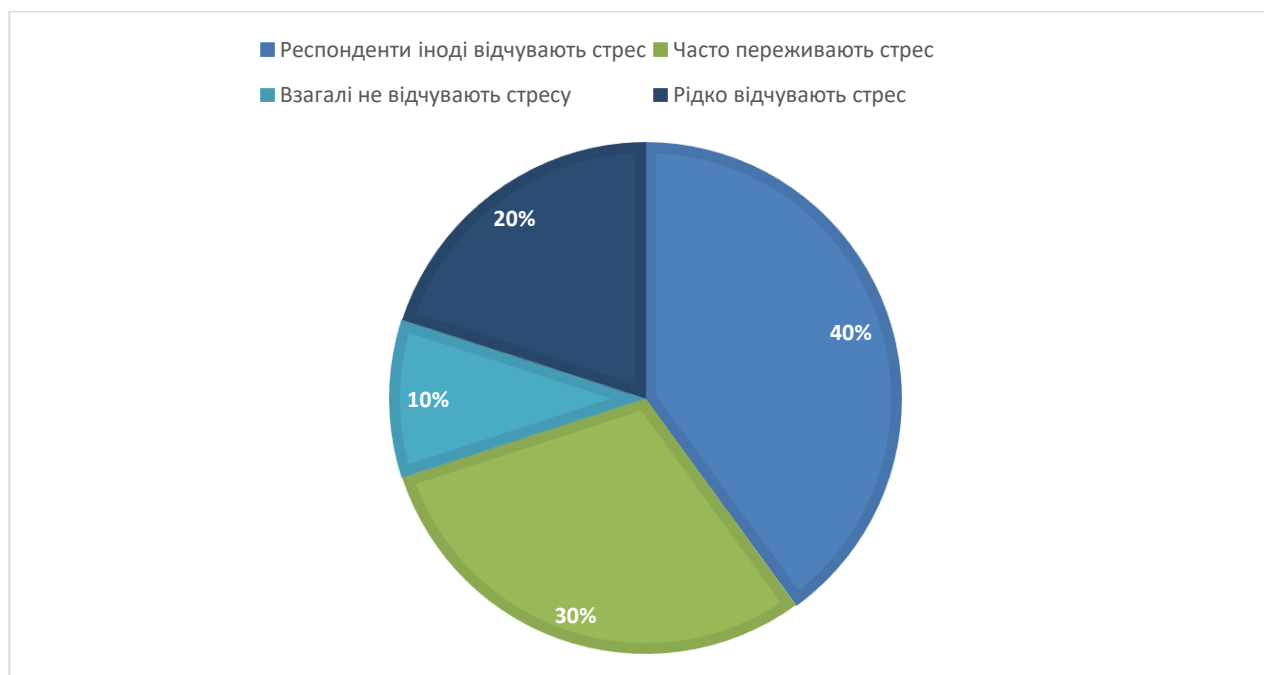


Рис. 3.1. Рівень стресу перед змаганнями

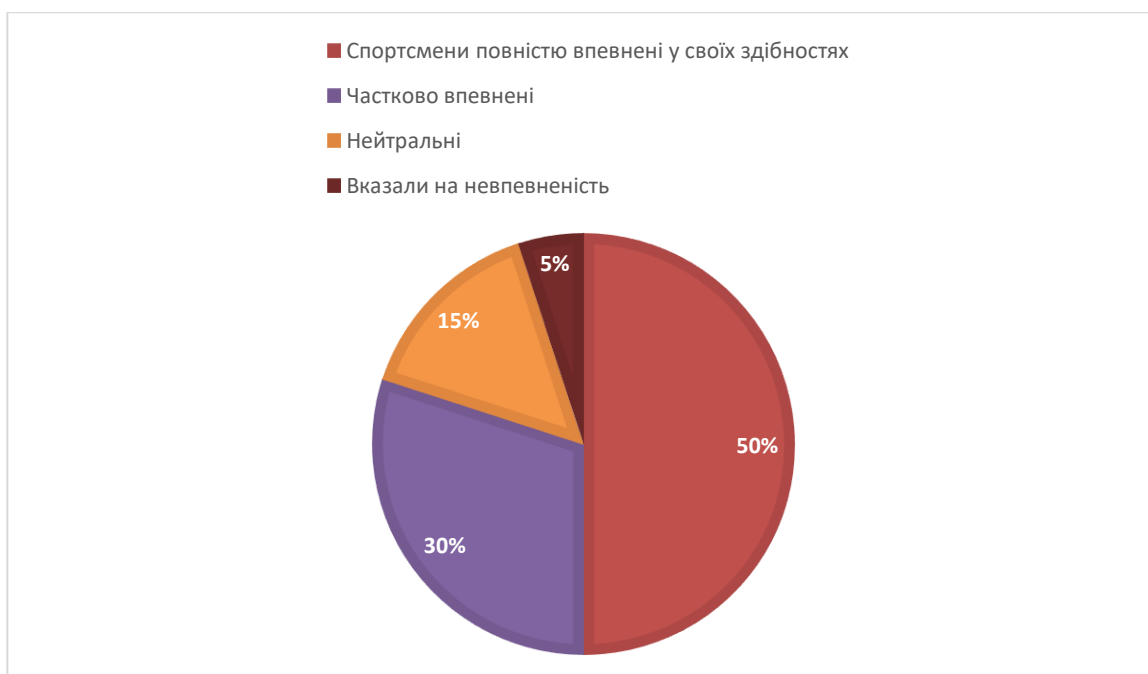


Рис.3.2. Впевненість у своїх силах

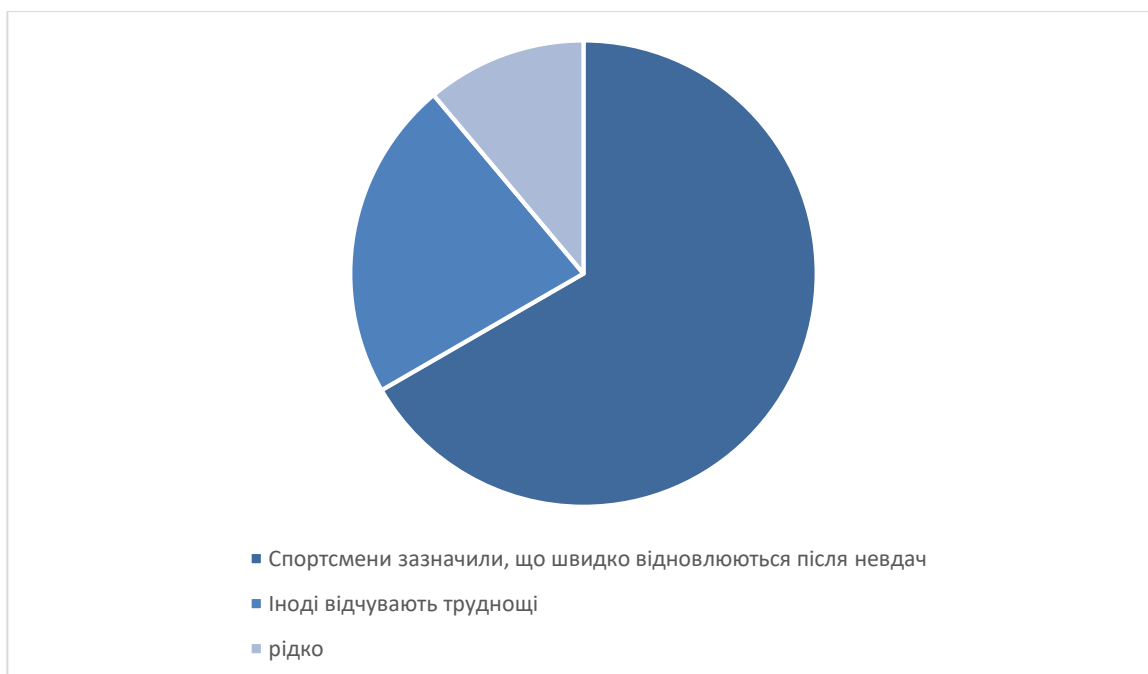


Рис. 3.3. Подолання труднощів



Рис. 3.4. Стратегії подолання стресу

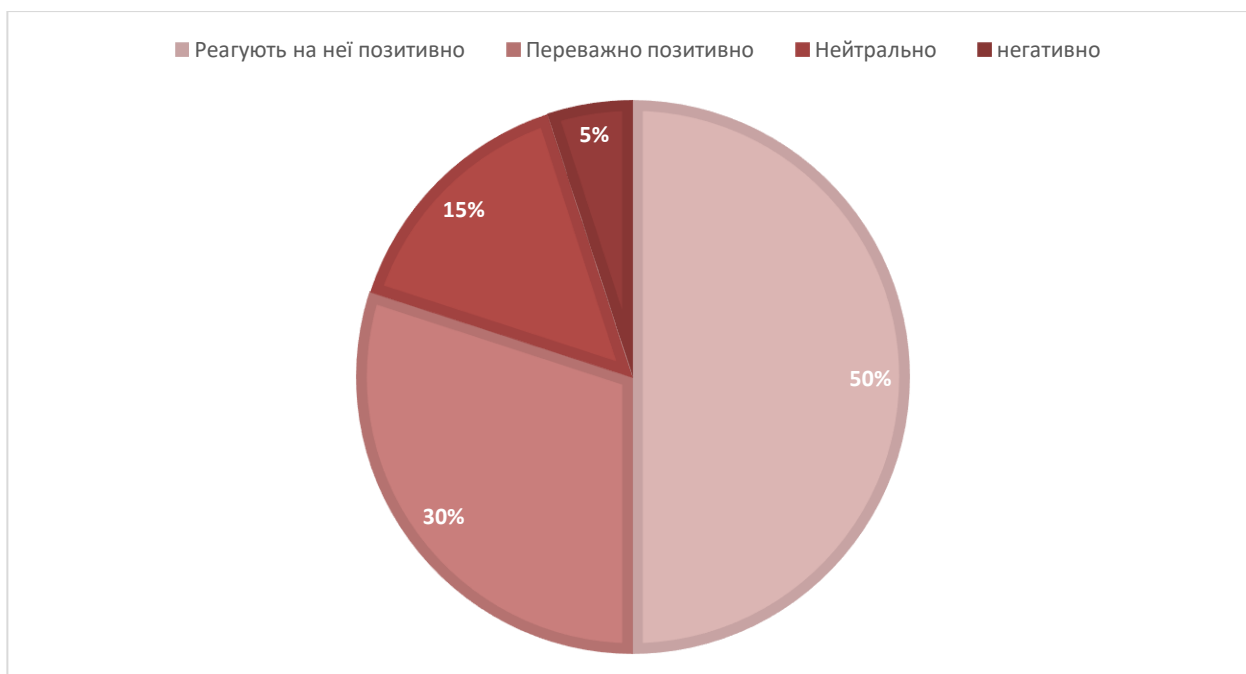


Рис. 3.5. Критика тренера

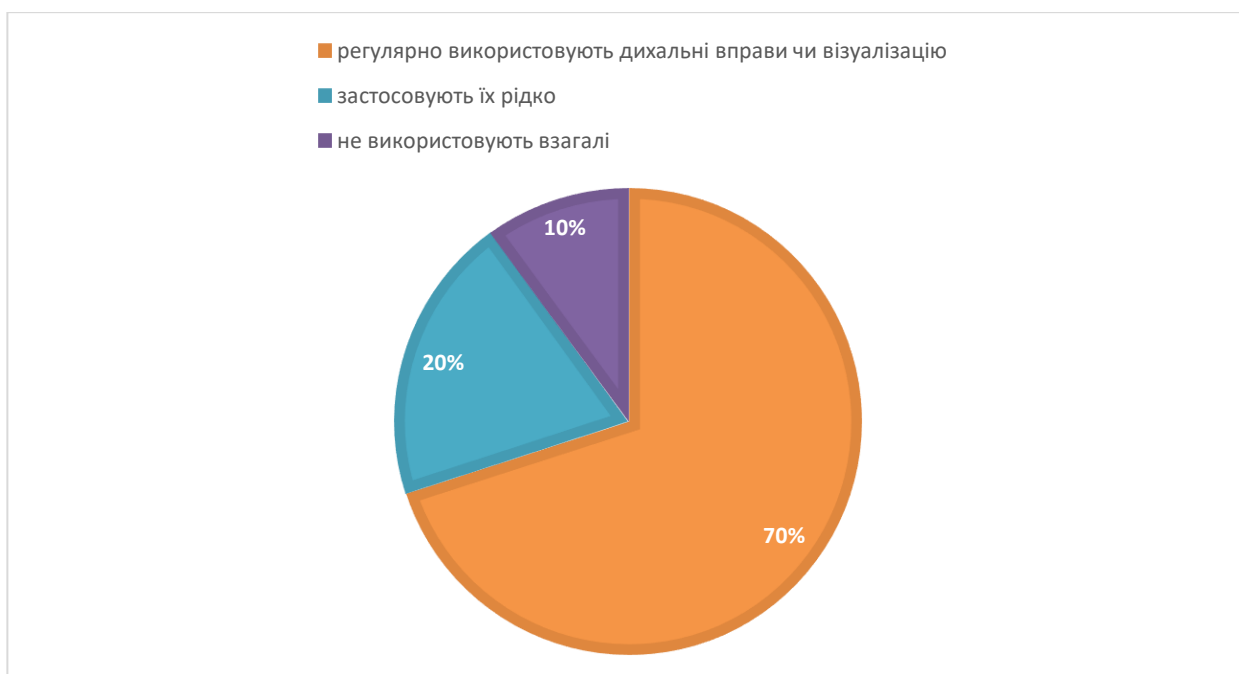


Рис. 3.6. Техніки саморегуляції

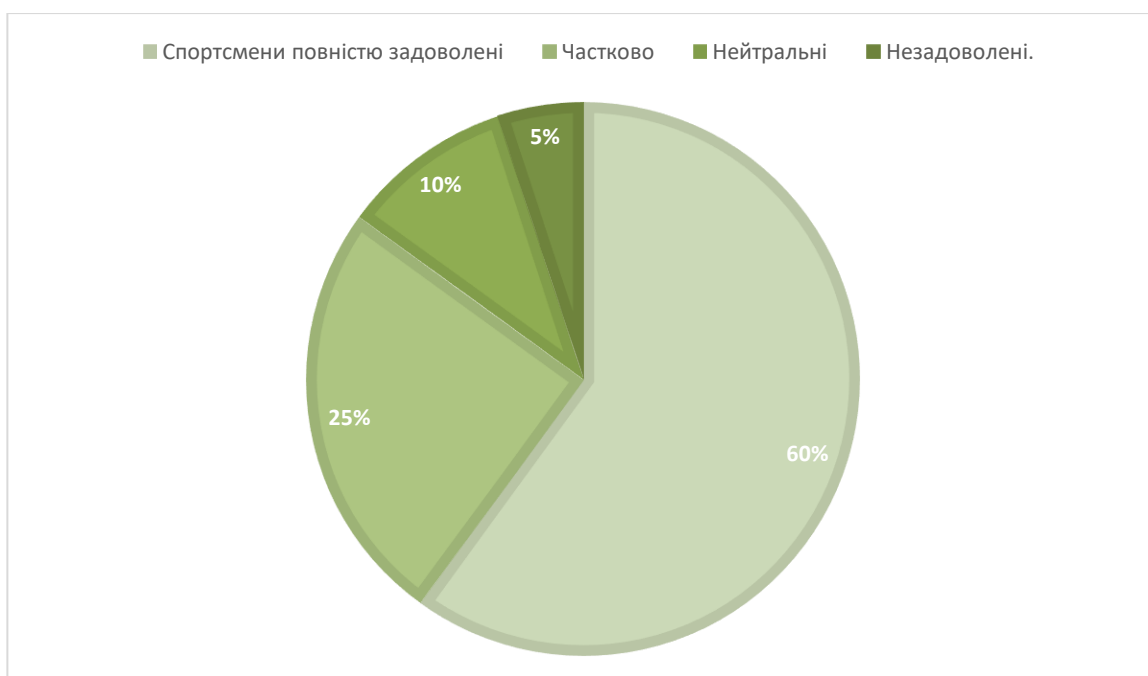


Рис. 3.7. Задоволеність тренувальним процесом

Ці результати свідчать про високий рівень адаптації спортсменів до тренувального процесу та змагальних умов, але також вказують на необхідність підсилення роботи з невпевненими спортсменами та вдосконалення стратегій подолання стресу.

У наступному дослідженні проведемо комплексну оцінку рівня психологічного захисту у 50 кваліфікованих спортсменів, серед яких 25 чоловіків і 25 жінок, віком від 18 до 35 років, з різних дисциплін легкої атлетики. Спортивна кваліфікація учасників варіювалася від кандидатів у майстри спорту (КМС) до майстрів спорту (МС). Для оцінки рівня психологічного захисту використовувалися різноманітні методики, серед яких найбільш значущими стали «Опитувальник життестійкості» (Hardiness Scale), методика Томаса Кілманна для діагностики способів подолання конфліктів, а також спостереження за реакціями спортсменів на стресові ситуації під час змагань і тренувань детальніше на таблиці 3.1.

Табл. 3.1.

Результати тесту «Опитувальник життестійкості» серед легкоатлетів

Показник	Кількість спортсменів (осіб)	Відсоток (%)
Високий рівень життестійкості	75	75%
Низький рівень життестійкості	25	25%
Жінки з високим рівнем	40	80%
Чоловіки з високим рівнем	35	70%
Жінки з низьким рівнем	10	20%
Чоловіки з низьким рівнем	15	30%

Ця таблиця деталізує загальні результати тесту та показує гендерні відмінності в рівнях життестійкості, що є основою для подальшого аналізу та інтерпретації отриманих даних. Створимо діаграму для візуалізації результатів тесту на рисунку 3.8.

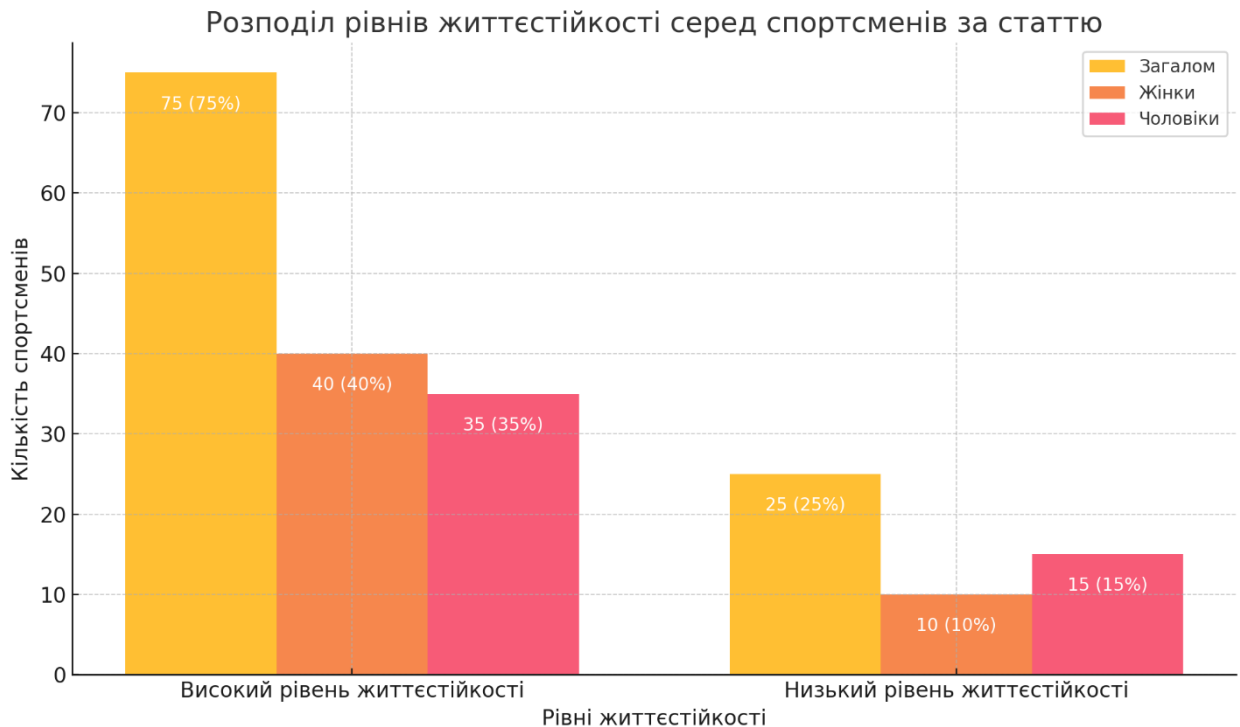


Рис. 3.8. Розподіл рівнів життєстійкості серед спортсменів за статтю

За допомогою тесту «Опитувальник життєстійкості» було оцінено, наскільки добре легкоатлети здатні адаптуватися до стресових умов. Результати показали, що в середньому 75% спортсменів мали високий рівень життєстійкості, що означає здатність ефективно адаптуватися до умов, що змінюються, та долати труднощі, що виникають у процесі змагань. Відповідно до цього, лише 25% атлетів показали низький рівень життєстійкості, що свідчить про схильність до стресових розладів і труднощі в адаптації до стресових ситуацій. Зокрема, у жінок рівень життєстійкості був вищим, ніж у чоловіків, що може бути пов'язано з різною психоемоційною реакцією на стресові фактори, зокрема в умовах змагань.

Для подальшого аналізу взаємодії спортсменів у команді та їх здатності долати конфліктні ситуації застосуємо методика Томаса Кілманна [39]. Цей підхід дозволить оцінити переважні стилі поведінки спортсменів у конфліктних ситуаціях, що виникають як під час тренувань, так і в умовах змагань. Методика ґрунтується на класифікації п'яти основних стратегій вирішення конфліктів: конкуренція, співпраця, компроміс, уникання та пристосування детальніше на таблиці 3.2.

Табл. 3.2

Результати у відсотковому співвідношенні для кожної зі стратегій

Стратегія поведінки	Чоловіки (%)	Жінки (%)	Середній показник (%)
Конкуренція	45%	35%	40%
Співпраця	25%	35%	30%
Компроміс	15%	15%	15%
Уникання	10%	10%	10%
Прийняття	5%	5%	5%

Візуалізуємо результати співвідношення для кожної зі стратегій на рисунку 3.9.

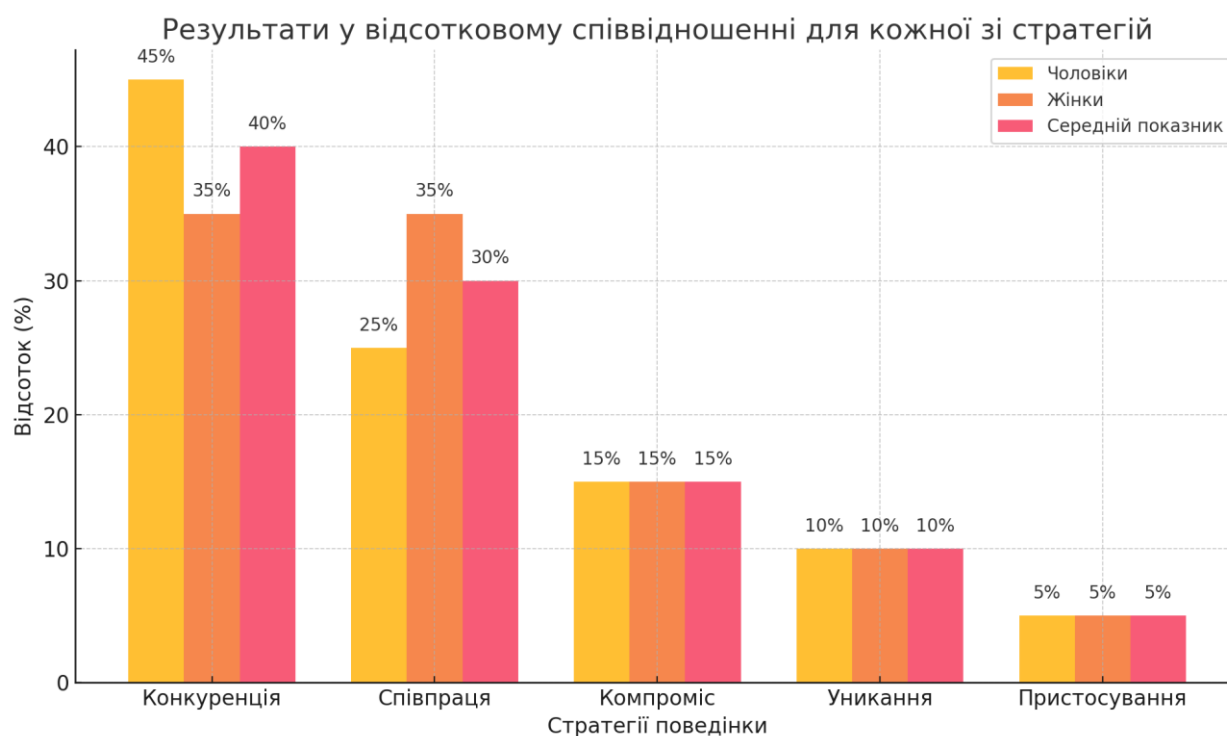


Рис. 3.9. Результати у відсотковому співвідношенні для кожної стратегії

За методикою Томаса Кілманна для діагностики способів подолання конфліктів було визначено, як атлети реагують на стресові ситуації, як взаємодіють у команді (якщо це є частиною їхньої діяльності) та як долають внутрішні психологічні конфлікти. Згідно з результатами, 60% спортсменів використовували стиль співпраці, що свідчить про готовність долати труднощі

в груповій діяльності, працюючи разом над вирішенням проблем. 25% атлетів застосовували стиль ухилення, що означало спробу уникнути конфліктних ситуацій або труднощів, часто у вигляді втечі або пасивної реакції. Інші 15% показали агресивні способи вирішення проблем, що може свідчити про високий рівень внутрішньої напруги та схильність до захисних механізмів, що не завжди є конструктивними [39].

Спостереження за поведінкою спортсменів під час тренувальних сесій і змагань дозволило оцінити механізми психологічного захисту в реальних умовах. Спостереження показали, що більшості атлетів притаманний механізм компенсації, коли вони намагаються замаскувати свої емоційні труднощі через збільшення фізичних зусиль або зміщення акценту на фізичні аспекти виконання. Це дозволяло зменшити рівень стресу, зосереджуючи увагу на зовнішніх факторах. Водночас у 30% спортсменів спостерігалася реакція інтелектуального захисту, де вони застосовували логічні пояснення для зменшення емоційної напруги. Наприклад, при невдачах на змаганнях вони акцентували на технічних або погодних факторах, що сприяло зменшенню самокритики та збереженню психологічного комфорту.

Емоційна стабільність спортсменів була оцінена через їхні реакції на успіх або невдачу. Результати показали, що 65% легкоатлетів продемонстрували високий рівень емоційної стабільності, здатні ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями і зберігати спокій у момент критичних змагань. Вони відзначалися також стабільним настроєм, незалежно від результатів виступу. Водночас у 20% спортсменів спостерігалися значні емоційні коливання, з проявами тривоги чи фрустрації при невдачах, що могло негативно впливати на їхню подальшу ефективність.

Виявлено, що наявність значного тренувального стажу (5-15 років) позитивно впливає на рівень психологічного захисту. Спортсмени з більш досвідченими тренувальними практиками демонстрували кращі результати у сфері емоційної стабільності та життєстійкості. Вони мали більш збалансовані психологічні механізми захисту, що дозволяло їм ефективно справлятися з

психологічними навантаженнями під час змагань та тренувань. Зокрема, високий рівень досвіду в тренуваннях дозволяв їм легше адаптуватися до стресу, бути більш впевненими та спокійними в умовах конкурентного середовища [39].

Таким чином, рівень психологічного захисту у кваліфікованих легкоатлетів є важливим чинником, що впливає на їхню результативність. Більшість спортсменів продемонстрували високу життєстійкість і здатність до адаптації до стресових ситуацій, однак були також виявлені певні відмінності у психологічних характеристиках залежно від статі, рівня кваліфікації, спеціалізації та досвіду. Спостереження показали, що існує тісний зв'язок між рівнем психологічного захисту і здатністю спортсменів досягати високих результатів у своїй дисципліні. Психологічна підготовка, орієнтована на розвиток життєстійкості, емоційної стабільності та адаптаційних механізмів, є важливою складовою в тренувальному процесі, яка безпосередньо впливає на успішність легкоатлетів.

3.2. Дослідження впевненості у кваліфікованих легкоатлетів

Впевненість у собі є ключовим психологічним фактором, який впливає на результати спортивної діяльності, особливо у видах спорту, що вимагають як фізичної витривалості, так і емоційної стабільності. Для оцінки рівня впевненості легкоатлетів було застосовано адаптований опитувальник, розроблений на основі методу «Спортивної впевненості» (Sport Confidence Inventory, T. Vealey) [45]. У дослідженні взяли участь 50 легкоатлетів (25 чоловіків і 25 жінок), результати представлені у вигляді середніх балів за шкалою від 1 до 10 детальніше у таблиці 3.3.

Табл. 3.3

Рівень впевненості у кваліфікованих легкоатлетів

Параметри	Чоловіки (балів)	Жінки (балів)	Середній показник (балів)
Впевненість у фізичних здібностях	8.5	8.2	8.35

Параметри	Чоловіки (балів)	Жінки (балів)	Середній показник (балів)
Впевненість у тактичних навичках	7.8	7.4	7.6
Впевненість у здатності контролювати емоції	6.9	7.6	7.25
Впевненість у досягненні поставлених цілей	8.3	8.1	8.2
Середній рівень впевненості	7.875	7.825	7.85

Аналіз отриманих результатів, представлених у таблиці рівня впевненості кваліфікованих легкоатлетів, дозволяє зробити кілька важливих висновків. Таблиця демонструє середні бали за ключовими аспектами впевненості, які впливають на успішність у спорті, зокрема у легкій атлетиці.

Впевненість у фізичних здібностях була найвищою серед усіх показників. Чоловіки досягли середнього результату 8.5 балів, що свідчить про високий рівень впевненості у власних фізичних можливостях. Жінки трохи поступилися із середнім показником 8.2, що також свідчить про значну впевненість, але дещо нижчу в порівнянні з чоловіками. Загальний середній бал (8.35) вказує на те, що фізична впевненість є сильною стороною легкоатлетів обох статей. Різниця у показниках між чоловіками та жінками може бути пояснена різними підходами до тренувань, соціальними очікуваннями щодо ролі фізичної сили, а також специфікою фізичних можливостей кожної статі.

Впевненість у тактичних навичках виявила деякі гендерні відмінності. Чоловіки показали вищий середній бал (7.8), ніж жінки (7.4). Це може бути зумовлено тим, що в чоловічих тренувальних програмах більше уваги приділяється тактичним аспектам. Жінки, можливо, фокусуються на інших аспектах тренування, таких як техніка чи психологічна підготовка. Загальний середній бал (7.6) свідчить про те, що тактичні навички розвинуті на достатньому рівні, але можуть бути покращені через спеціалізовану підготовку.

Впевненість у здатності контролювати емоції виявила цікаві тенденції. Жінки мали вищий середній показник (7.6), ніж чоловіки (6.9). Це може

свідчити про кращу емоційну регуляцію у жінок, що є важливим фактором у стресових ситуаціях, таких як змагання. Чоловіки, з іншого боку, можуть бути більш схильними до емоційної напруги або менш зосередженими на методах контролю емоцій у процесі тренувань. Загальний бал (7.25) підкреслює, що, хоча рівень контролю емоцій є достатнім, існує можливість для його вдосконалення, особливо серед чоловіків.

Впевненість у досягненні поставлених цілей є ще одним сильним аспектом впевненості легкоатлетів. Чоловіки мали середній результат 8.3, а жінки - 8.1, що є доволі близькими показниками. Це свідчить про високу мотивацію та впевненість у своїх можливостях досягати успіху. Загальний середній бал (8.2) демонструє, що обидві статі мають позитивне налаштування на реалізацію спортивних цілей, незалежно від гендерних відмінностей.

Загалом, середній рівень впевненості у кваліфікованих легкоатлетів є високим і становить 7.85 балів. Чоловіки мали дещо вищий середній показник (7.875) порівняно з жінками (7.825), однак різниця є незначною, що свідчить про загальну гармонійність психологічної підготовки спортсменів обох статей.

Дослідження підтвердило, що впевненість у собі є важливим психологічним чинником для успішної діяльності легкоатлетів. Чоловіки продемонстрували вищу впевненість у фізичних і тактичних аспектах, тоді як жінки перевершили в здатності контролювати емоції. Це вказує на необхідність врахування гендерних відмінностей під час розробки програм психологічної підготовки.

Покращення емоційного контролю серед чоловіків може допомогти їм досягати більшої стабільності під час змагань, тоді як акцент на тактичній підготовці для жінок може посилити їхню конкурентоспроможність. Загальний високий рівень впевненості свідчить про ефективну тренувальну систему, проте індивідуальний підхід до розвитку слабших аспектів впевненості може сприяти ще вищим результатам [45].

Таблиця з результатами дослідження показала, що, хоча загальний рівень впевненості легкоатлетів є високим, існує потенціал для вдосконалення окремих її аспектів. Такий аналіз дозволяє тренерам розробляти більш ефективні стратегії підготовки, спрямовані на досягнення максимального спортивного потенціалу кожного спортсмена.

Додатково проілюструємо відмінності між чоловіками та жінками в різних аспектах впевненості, а також їх середній показник в діаграмі на рисунку 3.10.

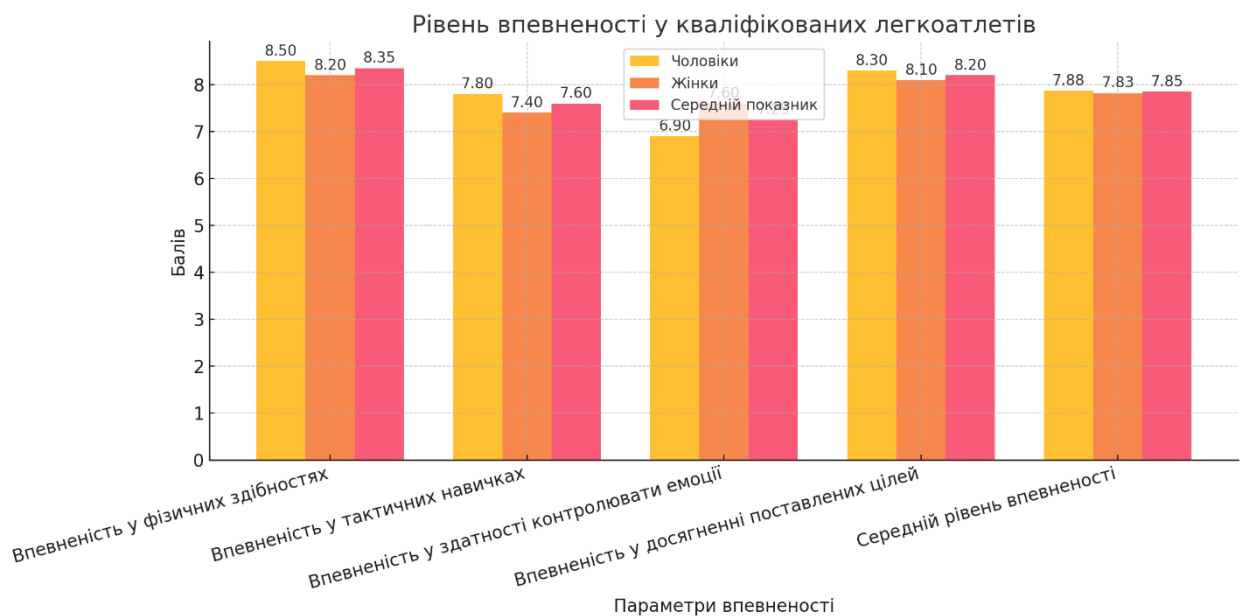


Рис. 3.10. Рівень впевненості у кваліфікованих легкоатлетів

Діаграма ілюструє рівень впевненості у кваліфікованих легкоатлетів за найкращими параметрами, зокрема фізичними здібностями, тактичними навичками, здатністю контролювати емоції та досягнення досягнутих цілей. Згідно з даними, чоловіки демонструють дещо вищу впевненість у фізичних здібностях та тактичних навичках, тоді як жінки мають перевагу у впевненості в здатності контролювати емоції. Рівень впевненості в досягненні досягнень поставлених цілей залишається майже однаковим для обох статей.

3.3. Залежність впевненості від компонентів психологічного захисту

Залежність впевненості у спортсменів від компонентів психологічного захисту є важливою темою для дослідження у сфері спортивної психології.

Розуміння того, як механізми психологічного захисту впливають на впевненість спортсменів, дозволяє тренерам та психологам розробляти більш ефективні стратегії підтримки й підготовки. У цьому контексті розглянемо детальніше вплив кожного компонента психологічного захисту на різні аспекти впевненості у кваліфікованих легкоатлетів.

Раціоналізація є одним із найбільш корисних механізмів психологічного захисту, що допомагає спортсменам зменшити тривогу через логічне пояснення власних дій чи результатів. Наприклад, легкоатлет, який розуміє, що його результат залежить не лише від фізичної підготовки, а й від зовнішніх факторів, таких як погодні умови чи організація змагань, менш схильний до самокритики. Ця здатність дозволяє зберігати позитивний настрій навіть у разі невдач, сприяючи підвищенню впевненості у фізичних і тактичних аспектах [1, с. 82]. Раціоналізація також формує у спортсменів почуття контролю над ситуацією, що допомагає уникати відчуття безпорадності.

Витіснення, як механізм психологічного захисту, передбачає усунення з свідомості негативних думок і спогадів. Це дозволяє легкоатлетам не зациклюватися на минулих невдачах і концентруватися на майбутніх завданнях. Наприклад, спортсмен, який після невдалого виступу витіснив спогади про поразку, легше адаптується до наступних змагань, зберігаючи впевненість у своїх силах. Така стратегія особливо ефективна для підтримання емоційного балансу, оскільки вона мінімізує ризик накопичення стресу, що міг би зашкодити загальній продуктивності. Водночас спортсмени, які не використовують цей механізм, часто виявляються більш уразливими до емоційного виснаження.

Заперечення є механізмом, за допомогою якого спортсмени ігнорують реальність, щоб уникнути відчуття тривоги або страху. Наприклад, легкоатлет може заперечувати можливість поразки перед змаганнями, що тимчасово підвищує його впевненість у тактичних і фізичних навичках. Однак тривале використання цього механізму може призвести до ігнорування реальних проблем, таких як недоліки у тренувальному процесі чи технічні помилки. Це

може негативно вплинути на довгострокову продуктивність і знизити впевненість у досягненні цілей.

Компенсація є важливим інструментом для спортсменів, які намагаються компенсувати свої слабкі сторони шляхом розвитку інших аспектів. Наприклад, легкоатлети, які мають середній рівень фізичної впевненості, часто фокусуються на вдосконаленні тактичних навичок або емоційного контролю. Це дозволяє їм підтримувати загальний рівень впевненості на високому рівні. Компенсація сприяє формуванню збалансованого підходу до підготовки, де слабкі аспекти нейтралізуються завдяки посиленню інших [41, с. 63].

Проекція передбачає перекладання відповідальності за власні невдачі на зовнішні обставини чи інших людей. Спортсмени, які використовують цей механізм, часто знижують власну впевненість, оскільки переконують себе, що успіх або невдача не залежать від їхніх дій. Наприклад, легкоатлет, який звинувачує суддів у своєму програванні, втрачає можливість саморефлексії та вдосконалення. У довгостроковій перспективі це може призвести до зниження мотивації та віри у власні сили.

Регресія, яка проявляється у схильності до дитячих або спрощених моделей поведінки під час стресу, негативно впливає на впевненість спортсменів. Наприклад, легкоатлет, який у стресовій ситуації виявляє пасивність або покладається лише на допомогу тренера, ризикує втратити контроль над власною підготовкою та результатами. Це знижує його здатність до самостійного прийняття рішень і зменшує впевненість у досягненні поставлених цілей.

Психологічний захист впливає на всі аспекти впевненості спортсменів. Високий рівень раціоналізації та витіснення сприяє зміцненню фізичної впевненості та емоційного контролю. Компенсація дозволяє спортсменам підтримувати впевненість, навіть якщо вони відчувають слабкі сторони у деяких аспектах. Водночас проекція та регресія, навпаки, можуть призводити

до зниження впевненості через відсутність відповідальності та активної роботи над своїми слабкостями [38, с. 126].

Отримані дані свідчать, що ефективні механізми психологічного захисту є основою для формування високого рівня впевненості у спортсменів. Раціоналізація, витіснення та компенсація виявилися найкориснішими, оскільки вони дозволяють легкоатлетам адаптуватися до стресових ситуацій, підтримуючи мотивацію та віру у власні сили. Водночас надмірне використання заперечення, проєкції чи регресії може стати перешкодою на шляху до професійного розвитку.

Ці висновки підкреслюють важливість індивідуального підходу до психологічної підготовки спортсменів, який враховує особливості їхньої психіки та специфіку дисциплін легкої атлетики. Розвиток ефективних механізмів захисту допоможе не лише зберігати високий рівень впевненості, але й забезпечувати стабільні спортивні результати.

Висновки до розділу 3

Аналіз рівня психологічного захисту у кваліфікованих легкоатлетів, дослідження їхньої впевненості та визначення залежності цих двох показників дозволили зробити низку важливих висновків. Результати підтвердили, що психологічний захист є ключовим механізмом, який допомагає легкоатлетам долати стресові ситуації, пов'язані з тренуваннями та змаганнями, і водночас впливає на рівень їхньої впевненості у власних силах.

Аналіз психологічного захисту показав, що найчастіше спортсмени застосовують такі механізми, як раціоналізація, витіснення та компенсація. Ці стратегії дозволяють зберігати емоційну стабільність, мінімізуючи негативний вплив стресових ситуацій. Раціоналізація допомагає легкоатлетам пояснювати власні результати логічними причинами, що сприяє зниженню рівня тривоги й збереженню мотивації. Витіснення дозволяє уникати накопичення негативних спогадів про минулі невдачі, що допомагає підтримувати психологічну рівновагу. Компенсація, у свою чергу, сприяє розвитку тих

аспектів підготовки, які можуть компенсувати слабкі сторони спортсмена, зокрема технічні чи тактичні навички.

Водночас виявлено, що використання заперечення, проєкції та регресії має як позитивні, так і негативні наслідки. Наприклад, заперечення може тимчасово підвищити впевненість у складних ситуаціях, але водночас призводить до ігнорування реальних проблем, що потребують вирішення. Проєкція, яка передбачає перекладання відповідальності на зовнішні фактори, знижує здатність спортсменів до саморефлексії, а регресія може спричинити пасивність у відповідальних моментах.

Дослідження рівня впевненості показало, що кваліфіковані легкоатлети демонструють високий середній рівень у всіх основних аспектах - фізичних здібностях, тактичних навичках, емоційній стабільності та досягненні поставлених цілей. Проте виявлені деякі гендерні відмінності. Зокрема, чоловіки показали вищий рівень впевненості у фізичних і тактичних аспектах, тоді як жінки продемонстрували кращий рівень емоційного контролю. Це свідчить про те, що різні аспекти впевненості можуть залежати не лише від індивідуальних особливостей спортсменів, а й від гендерних і соціокультурних факторів.

Аналіз залежності впевненості від компонентів психологічного захисту підтвердив, що механізми захисту відіграють важливу роль у підтриманні психологічної стійкості спортсменів. Раціоналізація та витіснення значною мірою сприяють підтримці фізичної та емоційної впевненості. Легкоатлети, які використовують ці механізми, демонструють високу здатність зберігати концентрацію й мотивацію навіть у складних обставинах. Компенсація виявилася важливою для спортсменів, які прагнуть збалансувати свої слабкі сторони, розвиваючи інші аспекти підготовки.

Натомість надмірне використання таких механізмів, як заперечення, проєкція чи регресія, має здебільшого негативний вплив. Наприклад, заперечення реальних проблем знижує ефективність роботи над помилками, а

проєкція та регресія спричиняють втрату відповідальності за власні результати, що, своєю чергою, знижує загальний рівень впевненості.

Отримані результати підкреслюють важливість розвитку ефективних механізмів психологічного захисту для підтримання впевненості у кваліфікованих легкоатлетів. Раціоналізація, витіснення та компенсація слугують базисом для збереження емоційної стабільності, мотивації та віри у власні сили. Водночас важливою є робота над мінімізацією негативного впливу менш адаптивних механізмів, таких як заперечення чи регресія.

Ці висновки мають практичне значення для тренерів і спортивних психологів, які працюють із легкоатлетами. Індивідуальний підхід до психологічної підготовки, що враховує особливості використання механізмів захисту, дозволить зміцнити впевненість спортсменів і підвищити їхню результативність на змаганнях.

Для підвищення рівня психологічного захисту та впевненості у кваліфікованих легкоатлетів необхідно забезпечити систематичну роботу, спрямовану на розвиток їхніх психологічних і емоційних якостей. Перш за все, важливо використовувати індивідуальні та групові тренінги, які допоможуть спортсменам краще розуміти себе, свої емоції та ефективно керувати ними у складних змагальних ситуаціях. Такі тренінги мають включати елементи когнітивно-поведінкової терапії, спрямованої на подолання страхів, зниження тривожності та формування позитивного мислення.

Робота з упевненістю у спортсменів має бути інтегрована в загальну тренувальну програму. Важливо проводити заняття, що сприяють розвитку тактичного мислення та вміння приймати обґрунтовані рішення у стресових умовах. Тренування мають включати вправи на візуалізацію досягнення цілей, що дозволяє зміцнити віру у власні сили та здатність досягати високих результатів. Особлива увага повинна приділятися навчанню методів управління емоціями, таких як дихальні техніки, медитація та інші способи зняття напруги.

Не менш важливим є врахування взаємозв'язку між компонентами психологічного захисту та рівнем впевненості. Наприклад, розвиток адаптивності до стресу та емоційної стабільності може сприяти підвищенню впевненості у досягненні поставлених цілей. Тому програми психологічної підтримки повинні бути адаптовані до індивідуальних потреб спортсменів, враховуючи їхній поточний рівень психологічного захисту.

Тренерам також слід приділяти увагу своєму професійному розвитку у сфері спортивної психології. Вони повинні володіти інструментами для своєчасного виявлення психологічних проблем у своїх підопічних і вміти надати необхідну підтримку. Важливо створювати довірчі відносини між тренером і спортсменом, що сприятиме формуванню почуття безпеки та впевненості в команді.

Для досягнення найкращих результатів у роботі з легкоатлетами доцільно застосовувати міждисциплінарний підхід. Співпраця психологів, тренерів і медичних фахівців дозволить створити комплексні програми, які враховують як психологічні, так і фізіологічні особливості спортсменів. Також важливо здійснювати регулярний моніторинг психологічного стану легкоатлетів за допомогою анкетування, спостережень та інших діагностичних методів, що дасть змогу вчасно вносити корективи у тренувальний процес.

Таким чином, впровадження цих заходів сприятиме не лише підвищенню рівня впевненості та психологічного захисту спортсменів, а й покращенню їхніх спортивних результатів, зміцненню морального духу команди та зниженню ризику професійного вигорання.

ВИСНОВКИ

У межах дослідження були поставлені завдання щодо аналізу поняття та складових психологічного захисту спортсменів, визначення теоретичних підходів до дослідження впевненості у спорті, а також вивчення взаємозв'язку між психологічним захистом і впевненістю у кваліфікованих легкоатлетів. У ході роботи вдалося розкрити ключові аспекти досліджуваних явищ, провести емпіричне дослідження та отримати важливі висновки.

Дослідження психологічного захисту та впевненості у кваліфікованих легкоатлетів показало, що психологічний захист є важливою складовою спортивної діяльності, що дозволяє спортсменам ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати високу працездатність в умовах великої напруги та конкуренції. Важливими складовими психологічного захисту є такі стратегії, як раціоналізація, витіснення, компенсація, заперечення, регресія та проєкція. У кваліфікованих легкоатлетів виявлено, що найбільш часто використовуються адаптивні стратегії, серед яких найбільш ефективними є раціоналізація та витіснення. Це дозволяє їм зберігати психологічну стійкість і мінімізувати вплив стресових ситуацій на результати. Проте застосування неадаптивних стратегій, таких як заперечення чи проєкція, може мати негативний вплив на загальний психоемоційний стан спортсмена, знижуючи рівень впевненості та ефективність виконання завдань.

Впевненість у спортивній діяльності - це комплексне психічне явище, яке складається з кількох аспектів, включаючи впевненість у своїх фізичних здібностях, тактичних навичках та здатності досягти поставлених цілей. Теоретичний аналіз впевненості виявив її зв'язок з різними чинниками, включаючи фізичну підготовленість, психологічну стійкість та соціальну підтримку. Впевненість у фізичних і тактичних аспектах спортивної діяльності є одним з основних факторів, що визначають успіх спортсмена, однак важливим є також розвиток впевненості у здатності контролювати свої емоції

під час змагань. Це підтверджено результатами дослідження, яке показало, що кваліфіковані легкоатлети мають високий рівень впевненості, особливо в тих аспектах, які безпосередньо впливають на їхню спортивну діяльність, таких як фізична форма і тактичні навички. Водночас впевненість у здатності контролювати емоції та досягати поставлених цілей демонструє більший рівень у жінок, що може свідчити про відмінності в психологічних підходах до змагань між чоловіками та жінками.

Взаємозв'язок між психологічним захистом і впевненістю у кваліфікованих легкоатлетів є ключовим для досягнення високих результатів. Ефективне використання адаптивних стратегій психологічного захисту сприяє зростанню впевненості, оскільки дає змогу спортсменам уникати надмірного стресу та зберігати емоційну рівновагу. Це дозволяє їм концентруватися на своїх силах та досягненнях. Водночас, застосування неадаптивних стратегій, таких як заперечення, проєкція чи регресія, може знижувати рівень впевненості, що в свою чергу погіршує загальний психологічний стан спортсмена і його результати.

Використовувані методи дослідження психологічного захисту та впевненості включали стандартизовані психологічні опитувальники та методи спостереження, що дозволяє всебічно оцінити механізми психологічного захисту та рівень впевненості у кваліфікованих легкоатлетів. Методи тестування, анкети та емпіричні спостереження допомогли виявити основні стратегії психологічного захисту та рівень впевненості у різних аспектах спортивної діяльності, а також розкрити їх взаємозв'язок.

Під час дослідження була також проведена характеристика вибірки спортсменів, серед яких були як чоловіки, так і жінки з різним рівнем кваліфікації та тренувальної підготовки. Це дозволило проаналізувати не лише загальні закономірності у використанні психологічного захисту та розвитку впевненості, а й визначити можливі гендерні відмінності в цих процесах. Зокрема, жінки демонструють більшу здатність до емоційного контролю, що позитивно впливає на їхню впевненість, тоді як чоловіки мають більшу

впевненість у фізичних і тактичних аспектах, що свідчить про різні підходи до спортивної підготовки залежно від статі.

Аналіз результатів дослідження показав, що ефективне використання адаптивних стратегій психологічного захисту сприяє формуванню високої впевненості, яка, в свою чергу, позитивно впливає на спортивні досягнення. Спортсмени, які використовують раціоналізацію та витіснення, мають більш стабільну психологічну стійкість, що дозволяє їм досягати кращих результатів, особливо в умовах високого стресу під час змагань. Водночас ті, хто активно застосовує неадаптовані механізми психологічного захисту, частіше стикаються з труднощами у збереженні впевненості та результативності.

Таким чином, взаємозв'язок психологічного захисту та впевненості є ключовим для досягнення високих спортивних результатів. Спортсмени, які здатні ефективно регулювати свої емоції, використовують адаптивні стратегії психологічного захисту і розвивають впевненість у своїх силах, демонструють кращі результати на змаганнях. Розуміння цього зв'язку є важливим для розробки ефективних методів психологічної підготовки спортсменів, спрямованих на підвищення їх психологічної стійкості та впевненості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ: монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 276 с.
2. Афанасьєв Д.М. Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни «Організація і методи вибіркового дослідження» (для здобувачів вищої освіти за спеціальністю 054 «Соціологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти). Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2021. 32 с.
3. Афанасьєва Н. Є. Особливості взаємозв'язку самооцінки та психологічних захистів у здобувачів вищої освіти науковий журнал з соціології та психології. 2022. Вип. 39. С. 140-144.
4. Береза Н. В. Психологічний захист особистості. DSpace at West Ukrainian National University. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/21378/1/170-172.pdf> (дата звернення: 28.11.2024).
5. Вибірка в соціологічному дослідженні. StudFiles. URL: <https://studfile.net/preview/5835478/page:7/> (дата звернення: 28.11.2024).
6. Вибірка в якісних дослідженнях. LibreTexts Ukrayinska. URL: <http://surl.li/hozzvx> (дата звернення: 28.11.2024).
7. Виготський Л.С. Теорія розвитку вищих психічних функцій. Психологія. URL: <https://www.annadomina.com/studentam/pershodzherela/teoriya-rozvitku-vishnix-psixichnix-funkcij-l-s-vigotskogo/> (дата звернення: 28.11.2024).
8. Вихляєва Ю. М Інноваційні технології фізичного виховання студентів. КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ. 2018. 543 с.
9. Долгова Н.О Бережна Д.В. Механізми психологічного захисту та стратегії поведінки у спортсменів командних видів спорту в конфлікті. SumDU Repository.

URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/79225> (дата звернення: 28.11.2024).

10. Зосим М. Модель конфлікту Томаса Кілманна (Thomas Kilmann Conflict Model). Maxym Zosym. URL: <https://www.maxzosim.com/thomas-kilmann-conflict-management-model/> (дата звернення: 28.11.2024).

11. Іваній І. В., Сергієнко В. М.. Психологія фізичного виховання та спорту : навчальнометодичний посібник. Суми. 2016. 204 с.

12. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

13. Кіровоградська обласна школа вищої спортивної майстерності. Підприємства України. Реклама компаній та організацій. URL: https://www.ua-region.com.ua/32832588#google_vignette (дата звернення: 28.11.2024).

14. Класифікація психічних станів спортсменів. Педагогіка бойового хортингу. URL: <https://www.combat-horting.org.ua/node/1645> (дата звернення: 28.11.2024).

15. Клименко В. В. К49 Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с.

16. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

17. Коли застосовується критерій Пірсона та критерій Стюдента. URL: <https://diploms.kiev.ua/uk/kriteriyi-pirsona-ta-studenta-zastosuvannya-ta-vidminnosti/#:~:text=Критерій%20Пірсона%20відповідає%20на%20запитання, незв'язані%20між%20собою%20вибірки.> (дата звернення: 28.11.2024).

18. Комко Д.В. Моделювання психологічного захисту в професійній діяльності. DSpace at ZNU. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/6452/1/Комко%20Дар'я%20Вікторівна.pdf> (дата звернення: 28.11.2024).
19. Критерії Пірсона та Стьюдента застосування та відмінності. Diploms. URL: <https://diploms.com.ua/ua/koli-zastosovuyetsya-kriterij-pirsona-ta-kriterij-studenta/> (дата звернення: 28.11.2024).
20. Лемак М.В Петрище В.Ю. Психологія для роботи. Діагностичні методики. URL: https://wp.nmcp.to.rv.ua/DOK/MZPsI/Psyhologu_dla_roboty.pdf (дата звернення: 28.11.2024).
21. Ложкін Г.В., Чукавіна Т.Е. Психологічна безпека особистості: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: К.: НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», 2016. 47 с.
22. Методи формування вибірки. StudFiles. URL: <https://studfile.net/preview/2398246/page:24/> (дата звернення: 28.11.2024).
23. Миронець С. М. Організаційна та економічна психологія : зб. наук. ст. студ. відп. Ред. Київ. 2021. 224 с.
24. Москальова А.С., Москальов М.В. Методи психодіагностики в навчально-виховному процесі: Навч. посіб. 2014. 360с.
25. Нооєва Д.Т. Психологічний захист особистості в критичних умовах. Apache Tomcat. URL: http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/3731/Нооєва%20Д.Т._ПС%2002-21.docx.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 28.11.2024).
26. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
27. Основні поняття теорії Кеттелла. LibreTexts Ukrayinska. URL: <http://surl.li/vcxdjg> (дата звернення: 28.11.2024).

28. Особливості мотиваційної сфери осіб, що займаються екстремальними видами спорту. Система електронного забезпечення навчання ЗНУ.

URL: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/1164962/mod_resource/content/1/Л6.pdf (дата звернення: 28.11.2024).

29. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна). Головна - Львівський національний університет імені Івана Франка. URL: https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf (дата звернення: 28.11.2024).

30. Поняття, форми й методи психологічного захисту. Pidru4niki. URL: https://pidru4niki.com/16250707/psihologiya/ponyattya_formi_metodi_psihologichnogo_zahistu (дата звернення: 28.11.2024).

31. Приходько І. І. Діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності: посібник. Х.: НАНГУ, 2017. 76 с.

32. Про фізичну культуру і спорт. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 28.11.2024).

33. Психологія спорту вплив психологічного настрою на результат Fact-News.com.ua. URL: <https://fact-news.com.ua/psixologiya-sportu-vpliv-psixologichnogo-nastroyu-na-rezultat/> (дата звернення: 28.11.2024).

34. Психологія спорту та її вплив на успіх - роль ментальної підготовки Fact-News.com.ua. Новини ФАКТ. URL: <https://fact-news.com.ua/psixologiya-sportu-yak-mentalna-pidgotovka-vplivae-na-uspix/> (дата звернення: 28.11.2024).

35. Психологія спорту: методи та функції. Реферат. Освіта.UA. URL: https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29111/#google_vignette (дата звернення: 28.11.2024).

36. Семілетов І.С. Психолого-педагогічні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Структура процесів навчання та особливості його етапів. Фізична культура. URL: <https://vseosvita.ua/lesson/tema-2-psykholoho->

pedagogichni-osnovy-fizkulturno-sportyvnoi-diialnosti-struktura-protseviv-navchannia-ta-osoblyvosti-ioho-etapiv-272640.html (дата звернення: 28.11.2024).

37. Статистичні програми. BlackNick Place. URL: <https://blacknick.info/index.php?subj=stat03> (дата звернення: 28.11.2024).

38. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку механізмів психологічного захисту особистості з емоційними характеристиками. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 5(1). С. 124-129.

39. Тест за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації». Видавнича група «Основа». URL: <https://osnova.com.ua/test-za-metodikoyu-k-tomasa-viznachennya-stilyu-povedinki-v-konfliktniy-situatsii/?srsltid=AfmBOor3b08x8FGrCOtSXVWP0Eae5Y-K0ENPNfqa5FcSyGfSrYiOlcT> (дата звернення: 28.11.2024).

40. Титаренко С.О. Особливості застосування психологічних захистів студентами з різним рівнем емоційної зрілості. Державний університет «Житомирська політехніка». URL: <https://ztu.edu.ua/site/graduation-works-get-file?id=10558153> (дата звернення: 28.11.2024).

41. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження навч. метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.

42. Шаповалов Б. Б., Бажанюк В. С., Камишин В. В. Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими. К.: Інститут обдарованої дитини, 2014. 230 с.

43. 10 кращих програм та інструментів для статистики у 2022 році. Minitab. URL: <https://softlist.com.ua/ua/news/10-luchshikh-programm-i-instrumentov-dlia-statisiki-v-2022-godu> (дата звернення: 28.11.2024).

44. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review. 1977. Vol. 84, no. 2. P. 191–215. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191> (date of access: 28.11.2024).

45. Vealey R. S. Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*. 1986. Vol. 8, no. 3. P. 221–246. URL: <https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221> (date of access: 28.11.2024).

46. Nicholls, J. G. *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Harvard University Press, 1989. 304 p.

Here are the translations of the provided sources into English:

47. Goyan I.M., Petranyuk A.I., Bigun N.I., Gubareva D.V. «Features of Resilience and Adaptability of Personality in Difficult Life Circumstances.» *«Prospects and Innovations in Science (Series: Pedagogy, Psychology, Medicine)»*: Journal. 2024. No. 4(38), 2024. pp. 867–880.

48. Goyan I.M., Petranyuk A.I., Nesterenko O.V., Artyukhova V.V. «Resilience of Personality: Individual Features of Manifestation.» *Journal «Scientific Innovations and Advanced Technologies»*, No. 4(32), 2024. Kyiv (Series: Psychology). pp. 1283–1296.

49. Tereshchenko L.A. «Self-Actualization of Personality as a Factor in Maintaining Psychological Health.» *Theory and Methodology of Physical Education and Sports*, Kyiv, NUUPES, No. 4, pp. 81–86, 2021.

50. Tereshchenko L. «Psychological Features of Increasing Stress Resistance Levels in Adolescents in Wartime Conditions.» *Psychological Journal, Scientific Journal*, Vol. 9, Issue 3 (71), 2023; *H.S. Kostiuk Institute of Psychology*, Kyiv, Paris, 2023. pp. 28–39.

51. Tolkynova I.V., Editor. Hryn O.R., Smolyar I.I., Golets O.V. «Psychology of Human Health.» Kyiv: TALCOM; 2019. 183 pages.

52. Hays K., Thomas O., Maynard I., Bawden M. The Role of Confidence in World-Class Sport Performance. *Journal of Sports Sciences*. 2009. Vol. 27, no. 11. P. 1185–1199. URL: <https://doi.org/10.1080/02640410903089798> (date of access: 10.12.2024).

53. Gucciardi D. F., Gordon S. Development and Preliminary Validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences*. 2009. Vol. 27, no. 12. P. 1293–1310. URL: <https://doi.org/10.1080/02640410903242306> (date of access: 10.12.2024).
54. Jones G., Hanton S., Connaughton D. A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*. 2007. Vol. 21, no. 2. P. 243–264. URL: <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243> (date of access: 10.12.2024).
55. Vealey R. S., Chase M. A. Self-Confidence in Sport: Conceptual and Research Advances. In: Horn T. S. (Ed.) *Advances in Sport Psychology*. 3rd ed. Human Kinetics, 2008. P. 65–97.
56. Nicholls A. R., Polman R. C. J., Levy A. R., Backhouse S. H. Mental Toughness, Optimism, Pessimism, and Coping Among Athletes. *Personality and Individual Differences*. 2009. Vol. 47, no. 5. P. 475–479. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.04.005> (date of access: 10.12.2024).
57. Connaughton D., Wadey R., Hanton S., Jones G. The Development and Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite Performers. *Journal of Sports Sciences*. 2008. Vol. 26, no. 1. P. 83–95. URL: <https://doi.org/10.1080/02640410701310958> (date of access: 10.12.2024).
58. Bull S. J., Shambrook C. J., James W., Brooks J. E. Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2005. Vol. 17, no. 3. P. 209–227. URL: <https://doi.org/10.1080/10413200591010085> (date of access: 10.12.2024).
59. Clough P. J., Earle K., Sewell D. Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. In: Cockerill I. (Ed.) *Solutions in Sport Psychology*. Thomson, 2002. P. 32–45.
60. Mahoney J. W., Gucciardi D. F., Mallett C. J., Ntoumanis N. Adolescent Performers' Perspectives on Mental Toughness and Its Development: The Utility of the Bioecological Model. *The Sport Psychologist*. 2014. Vol. 28, no.

3. P. 233–244. URL: <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0050> (date of access: 10.12.2024).

61. Crust L., Clough P. J. Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2011. Vol. 2, no. 1. P. 21–32. URL: <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436> (date of access: 10.12.2024).

ДОДАТКИ

Анкета

1. Ваш вік:

- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23

2. Ваш спортивний розряд:

- Кандидат у майстри спорту (КМС)
- 1 дорослий розряд

3. Досвід тренувань у роках:

- До 3 років
- 3-5 років
- 5-7 років
- Понад 7 років

Частина 2: Суб'єктивне самовідчуття

4. Як часто ви відчуваєте стрес перед змаганнями?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

5. Наскільки ви впевнені у своїх силах перед важливими стартами?

- Повністю впевнений(-а)
 - Частково впевнений(-а)
 - Нейтрально
 - Невпевнений(-а)
6. Чи часто ви переживаєте невдачі після змагань?
- Ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
7. Чи можете ви швидко відновитися після поразок?
- Завжди
 - Часто
 - Іноді
 - Рідко

Частина 3: Стратегія подолання труднощів

8. Що зазвичай допомагає вам подолати стрес під час змагань?
- Спілкування з тренером
 - Концентрація на задачах
 - Підтримка команди
 - Інші (вказіть): _____
9. Як ви реагуєте на критику тренера?
- Завжди позитивно
 - Переважно позитивно

- Нейтрально
- Негативно

10. Чи використовуєте ви техніки саморегуляції (дихальні вправи, візуалізацію)?

- Постійно
- Час від часу
- Рідко
- Ніколи

Частина 4: Загальна оцінка адаптації

11. Наскільки ви задоволені своїми тренуваннями?

- Повністю задоволений(-а)
- Частково задоволений(-а)
- Нейтрально
- Незадоволений(-а)

12. Як би ви оцінили підтримку від команди?

- Висока
- Середня
- Низька

13. Чи відчуваєте ви бажання покращувати свої результати?

- Постійно
- Час від часу
- Рідко

Додаток Б

Таблиця з даними опитування 50 респондентів

Питання	Відповідь	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Рівень стресу перед змаганнями	Ніколи	5	10%
	Рідко	10	20%
	Іноді	20	40%
	Часто	15	30%
Впевненість у своїх силах	Повністю впевнений(-а)	25	50%
	Частково впевнений(-а)	15	30%
	Нейтрально	7	15%
	Невпевнений(-а)	3	5%
Частота переживань після змагань	Ніколи	10	20%
	Рідко	15	30%
	Іноді	18	36%
	Часто	7	14%
Відновлення після поразок	Завжди	20	40%
	Часто	15	30%
	Іноді	10	20%
	Рідко	5	10%
Методи подолання стресу	Спілкування з тренером	20	40%
	Концентрація на задачах	17	35%
	Підтримка команди	10	20%
	Інші	3	5%
Реакція на критику тренера	Завжди позитивно	25	50%
	Переважно позитивно	15	30%
	Нейтрально	7	15%

Питання	Відповідь	Кількість респондентів	Відсоток (%)
	Негативно	3	5%
Використання технік саморегуляції	Постійно	20	40%
	Час від часу	15	30%
	Рідко	10	20%
	Ніколи	5	10%
Задоволеність тренуваннями	Повністю задоволений(-а)	30	60%
	Частково задоволений(-а)	12	25%
	Нейтрально	5	10%
	Незадоволений(-а)	3	5%
Рівень підтримки команди	Висока	30	60%
	Середня	15	30%
	Низька	5	10%
Бажання покращувати результати	Постійно	35	70%
	Час від часу	10	20%
	Рідко	5	10%