

## **РЕЦЕНЗІЯ**

завідувача кафедри кіберспорту та інформаційних технологій  
Національного університету фізичного виховання і спорту України,  
доктора наук з фізичного виховання і спорту,  
професора Шинкарук Оксани Анатоліївни  
на дисертаційну роботу Арнаутової Лілії Володимирівни  
на тему «Особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих  
спортсменів»,  
що подана на здобуття наукового ступеня доктора філософії  
з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка,  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

### **Актуальність проблеми дослідження.**

У сучасних умовах розвитку спорту має місце загострення спортивної конкуренції на змаганнях різного рівня, зокрема на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, чемпіонатах континентів, що призводить до постійного пошуку сучасних методів і засобів управління процесом підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Постійне суперництво висуває вимоги до організму спортсменів в цілому, і особливо, до пригнічення психічних процесів. Висловлюється думка про те, що подальше зростання спортивних досягнень в світі буде пов'язане з вдосконаленням засобів і методів підготовки спортсменів, де особливого значення набувають питання психологічної підготовки. Психіка спортсмена вдосконалюється тільки за умови активної взаємодії з навколишнім світом в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Успіх в спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту пред'являють до нього певні вимоги і в той же час формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності.

Слід враховувати, що під впливом тренувальної та змагальної діяльності, характерною для різних видів спорту, особливо пов'язаної з екстремальними умовами, формуються певні психодинамічні властивості, які, з одного боку, сприяють розвитку спеціальних здібностей, а з іншого - є основою формування індивідуального стилю діяльності спортсмена . Деякі такі властивості, на перший погляд, негативно впливають на ефективність вирішення рухових

завдань (наприклад, невротичність, підвищена збудливість, мінливість настрою тощо), можуть оптимізувати прояв швидкісних здібностей, прискорювати процес впрацьовування, забезпечувати рухливість діяльності функціональних систем в екстремальних умовах і таке інше. Навантаження сучасного спорту, високий рівень конкуренції в змаганнях призводять до того, що спортсмен піддається значному стресу, має різні психічні прояви.

Аналіз сучасних досліджень в галузі психології і психофізіології спорту свідчить про досить велику кількість досліджень, спрямованих на вивчення проблем стресу в спорті. Стрес у спорті традиційно розглядається в різних аспектах: емоційних та передстартових станів, індивідуально-типологічних властивостей нервової системи спортсмена, особистісних детермінант стресостійкості, модельних характеристик психофізіологічного стану спортсменів у стресовій ситуації, стратегій подолання стресу, психологічного супроводу спортсменів, особливостей впливу стресу на змагальну та тренувальну діяльність спортсмена. Велика низка досліджень присвячена вивченню формування особистісного профілю стресостійкості елітних спортсменів.

Досліджувана проблема в дисертації Арнаутової Лілії Володимирівни «Особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів» є актуальною і своєчасною, свідчить про необхідність її розробки з боку тренерів-практиків та науковців.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016-2020 рр., згідно з темою кафедри психології і педагогіки 2.19 «Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (номер державної реєстрації 0116U001627) та Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» (номер державної

реєстрації 0121U108290). Роль автора, як співвиконавця, полягає у розробці підходів до визначення особистісних детермінант формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації.** У дисертаційній роботі відповідно до теми дослідження визначено об'єкт (процес формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів) та предмет дослідження (індивідуально психологічні особливості кваліфікованих гандболісток, які детермінують формування стресостійкості) що відповідають меті та завданням роботи.

Досягнення мети дослідження – визначення особистісних характеристик, якими детермінується формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів та розробка технології, спрямованої на підвищення ефективності процесу формування та корекції стресостійкості, передбачало вирішення таких завдань:

1. Аналіз наукової літератури та даних мережі Інтернет з проблеми стресостійкості і її впливу на результативність спортивної діяльності та обґрунтування теоретичної моделі стресостійкості кваліфікованих спортсменів.

2. Виявлення типових ситуацій в процесі спортивної діяльності, які сприймаються як стресові кваліфікованими спортсменами (на прикладі гандболу).

3. Виявлення особливостей застосування стратегій подолання стресу кваліфікованими спортсменами (на прикладі гандболу).

4. Встановлення особистісних детермінант формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів (на прикладі гандболу).

5. Розробка технології формування та корекції стресостійкості, відповідно до визначеного особистісного ресурсу кваліфікованих гандболісток.

#### **Достовірність і новизна отриманих наукових результатів.**

Достовірність отриманих результатів підтверджується достатньою кількістю обстежених спортсменів, обраною методикою організації педагогічного дослідження. Отримані здобувачем наукові положення та

висновки підтвержені шляхом математичної обробки та статистичного аналізу.

Автором застосовано: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, методи психологічної й психофізіологічної діагностики, методи опитування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики отриманих даних.

В ході досліджень були використані такі методики: вивчення копінг-стратегій - «Опитувальник способів психологічного подолання» (WCQ, The Ways of Coping Questionnaire) R. Lazarus, S. Folkman у адаптації Т. Л. Крюкової зі співавторами, «Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Нейм; дослідження локалізації контролю спортсменок над значущими подіями - методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (Locus of control scale) у адаптації Є. Бажина, Є. Голинкіної, О. Еткінда; визначення рівня мотивації - «Методика діагностики мотивації до досягнення успіху Т. Елерса», «Методика діагностики мотиваційної спрямованості особистості на уникнення невдач Т. Елерса»; рівень змагальної особистісної тривожності спортсменок - за шкалою ЗОТ Р. Мартенса у адаптації Ю. Л. Ханіна; визначення загального рівня емоційного інтелекту - тест емоційного інтелекту Н. Холла; шкали: «Емоційна поінформованість», «Управління своїми емоціями», «Самотивація», «Емпатія», «Управління емоціями інших»; опитувальник «Опис стресової ситуації на різних етапах спортивної діяльності» (Т. В. Петровська, Л. В. Арнаутова).

В дослідженні брали участь спортсменки жіночої Національної збірної команди України з гандболу – 21 особа віком від 17 до 28 років, зі стажем заняття даним видом спорту від 5 до 19 років, спортивна кваліфікація: переважно – майстер спорту України, а також КМС і МСМК. При проведенні комплексних психологічних та психофізіологічних досліджень за участю спортсменок відповідно до принципів біоетики дотримувалися розробленої в НДІ НУФВСУ «Програми комплексного біологічного дослідження особливостей функціональних можливостей спортсменів», а також

законодавства України про охорону здоров'я та Гельсінської декларації 2000р., директиви Європейського товариства 86/609 щодо участі людей в медико-біологічних дослідженнях.

Дисертація робота містить **наукову новизну**. Дисертанткою отримано нові дані, а саме: обґрунтовано та розроблено технологію корекції та формування стресостійкості кваліфікованих гандболісток; запропоновано узагальнену теоретичну модель формування стресостійкості, що містить особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів; визначені підходи до діагностики стресостійкості спортсменів високої кваліфікації; виявлені джерела стресу у кваліфікованих спортсменок-гандболісток в процесі спортивної діяльності на етапах професійної кар'єри; визначені когнітивні, поведінкові, емоційні, мотиваційні компоненти особистості, які виступають детермінантами формування стресостійкості спортсменів і характерні для гандболу; розглянуто ситуації спортивної діяльності, що сприймаються як стресові кваліфікованими гандболістками в процесі багаторічної підготовки та умови виникнення стресової ситуації; визначені психологічні характеристики кваліфікованих гандболісток, які детермінують застосування адаптивних стратегій подолання стресу (загальний рівень емоційного інтелекту, управління емоціями інших, інтернальність в сфері міжособистісних відносин, екстернальність в сфері здоров'я та хвороб та обернений кореляційний зв'язок із мотивацією досягнення успіху та уникненням невдач у спортивній діяльності); досліджено властивості уваги кваліфікованих гандболісток з різним рівнем суб'єктивного контролю;

Окрім цього, визначено та доповнено дані щодо стресових ситуацій в процесі спортивної діяльності; необхідності урахування рівня стресостійкості спортсменів для прогнозування надійності та ефективності змагальної діяльності, про особливості локусу суб'єктивного контролю, мотиваційних чинників стресостійкості, змагальної особистісної тривожності, емоційного інтелекту гандболісток; розширено уявлення про особливості психомоторних якостей спортсменів ігрових видів спорту, взаємозв'язок між властивостями

уваги і точністю сенсомоторного реагування у кваліфікованих гандболісток, підтверджено важливість дослідження балансу нервових процесів кваліфікованих спортсменів для прогнозування успішності змагальної діяльності; значущість комплексного дослідження копінг-стратегій та стану психофізіологічних функцій спортсменів.

**Практична значущість** досліджень пов'язана з впровадженням здобувачем розробленої «Технології корекції та формування стресостійкості кваліфікованих гандболісток» в процес підготовки спортсменок жіночої національної збірної команди України з гандболу. Результати досліджень впроваджено в діяльність Федерації гандболу України, що підтверджено актами впровадження (14.04.2023 р. і 24.05.2023 р.). Основні теоретико-методичні положення і практичні результати дисертаційного дослідження також можуть бути задіяні у лекційних заняттях для студентів I–II курсів магістратури кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України (професійне спрямування – психологія спорту).

**Повнота викладу матеріалів дисертації в опублікованих працях.** Наукові результати дисертації висвітлені в 19 наукових публікаціях: 8 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 10 публікацій апробаційного характеру, 1 публікація додатково відображає наукові результати дисертації.

**Характеристика основних положень роботи.** Структура роботи має логічну завершеність. Дисертаційна робота викладена на 204 сторінках тексту комп'ютерного набору державною мовою. Дисертаційна робота складається з анотації, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Дисертація ілюстрована 30 таблицями та 18 рисунками. Список використаних літературних джерел містить 294 найменування, з яких 88– англомовні.

**У вступі** дисертації обґрунтовано актуальність обраної теми роботи, окреслено зв'язок роботи з науковими планами, темами, сформульовано об'єкт, предмет, мету, завдання, методи дослідження, розкрито наукову новизну,

практичне значення роботи, наведено дані про апробацію отриманих результатів, структуру роботи.

**У першому розділі «Теоретичні аспекти формування стресостійкості у кваліфікованих спортсменів»** автором проаналізовано стан досліджуваної проблеми, здійснено аналіз теоретичних підходів до розуміння стресу та стресостійкості, формування поведінки подолання стресу та її впливу на діяльність спортсмена, особистісного ресурсу стресостійкості спортсменів.

У 1 розділі доведено проблему та актуальність теми. Аналіз наукової літератури дозволив виявити ступінь вивченості досліджуваної проблеми.

**У другому розділі «Методи та організація дослідження»** відповідно до мети та завдань дослідження обґрунтовано використання методів дослідження, описано організацію дослідження і контингент випробуваних. В роботі було застосовано групу методів, що дозволило отримати інформативні дані: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, методи психологічної й психофізіологічної діагностики, методи опитування спортсменок гандболісток високої кваліфікації, педагогічний експеримент, методи математичної статистики отриманих даних.

Дослідження було проведено в чотири етапи з 2017 по 2023 рр. Вирішення поставлених експериментальних завдань здійснювалось на базі науково-дослідного інституту та кафедри педагогіки та психології НУФВСУ.

Дослідження проводились у період підготовки до відбіркової гри плей-офф до чемпіонату світу з гандболу за участю жіночих національних збірних команд України та Швеції у березні 2021 року.

**У третьому розділі «Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток в процесі спортивної діяльності»** здобувачем досліджено ситуації, які сприймаються як стресові спортсменками жіночої національної збірної команди України з гандболу протягом багаторічної підготовки, визначено професійно важливі психічні стани кваліфікованих гандболісток в процесі багаторічного вдосконалення. Значущість результатів підтверджено відповідними статистичними методами.

**У четвертому розділі «Особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих гандболісток»** здобувачем обґрунтовано психологічні та психофізіологічні властивості особистості кваліфікованих гандболісток, визначено психологічні складові особистості гандболісток у взаємозв'язку з конструктивними і неконструктивними копінг-стратегіями; обґрунтовано вибір стратегій подолання стресу залежно від рівня уваги і точності сенсомоторного реагування у кваліфікованих гандболісток, розроблено та запропоновано технологію корекції та формування стресостійкості кваліфікованих спортсменок, які займаються ігровими видами спорту. Запропонована технологія корекції та формування стресостійкості кваліфікованих спортсменок складається з трьох модулів: «Теоретична модель стресостійкості суб'єкта спортивної діяльності»; «Стресові ситуації спортивної діяльності у сприйнятті кваліфікованих гандболісток», третій модуль – анкетування виконується самостійно в команді з участю тренера або психолога. Розроблена технологія була впроваджена під час проведення навчально-тренувальних зборів гандбольних команд до відбіркових ігор чемпіонату Європи на Навчально-спортивній базі зимових видів спорту Міністерства оборони України «Тисовець» (юніори до 20 років – з 28 серпня по 03 вересня 2023 року та дівчата до 18 років – з 03 по 09 вересня 2023 року, відповідно до наказів Міністерства молоді та спорту України від 10.08.2023 року № 4731, № 4732) та отримала позитивні відгуки від тренерів гандбольних команд.

**У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** дисертанткою узагальнено результати дисертаційного дослідження, окреслено їх практичну та теоретичну значущість, висвітлено та обговорено дискусійні питання. Отримано наукові дані трьох рівнів новизни. Перший рівень – результати що набули подальшого розвитку, другий – результати що підтвердили або доповнили наявні дослідження та, по-третє, абсолютно нові наукові дані щодо особистісних детермінант, що впливають на формування стресостійкості кваліфікованих гандболісток; технології корекції та



формування стресостійкості кваліфікованих спортсменок, які займаються ігровими видами спорту.

Робота містить висновки, практичні рекомендації, список використаних джерел та додатки, де відображені в тому числі і акти впровадження результатів. За структурою та змістом дисертаційне дослідження має логічне викладення матеріалу, послідовну побудову, що дозволяє отримати уявлення про досягнення мети та завдань роботи. Матеріал дисертаційної роботи викладено державною мовою, лаконічно, науковим стилем.

**Зауваження та дискусійні положення щодо змісту дисертаційної роботи.** Оцінюючи дисертацію Арнаутової Л.В., можна зазначити деякі зауваження, побажання і дискусійні питання:

1. Здобувач оперує термінами та поняттями, які мають широке значення і не відображають конкретності дослідження і проблематики роботи. Здобувач використовує термін «спортивна діяльність». Що в розумінні здобувача «діяльність в спорті»? Якщо досліджується стресостійкість, то мабуть доречно говорити про змагальну діяльність та формування стресостійкості в процесі підготовки спортсменок? Доречніше було говорити не про спортивну діяльність, а про багаторічну підготовку спортсменок та її вдосконалення за рахунок визначення особистісних детермінант стресостійкості.

Словосполучення «Професійно важливі психічні стани», якщо є уживаним в психології, і про це доречно писати в 1 розділі, а в 3 розділі необхідно конкретизувати, що це за стани і давати в назві розділу відповідно до досліджуваного виду спорту - гандболу.

2. Автор використовує визначення «під стресостійкістю спортсмена ми будемо розуміти адаптивну здатність спортсмена ефективно протистояти психотравмуючим та екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження показників її результативності завдяки актуалізації індивідуального копінг-ресурсу спортсмена у емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах особистості», але не зрозуміло це його особисте

визначення чи інших науковців. Чому обрано саме таке визначення, яке обґрунтування такого підходу до розгляду стресостійкості. Це вимагає від здобувача пояснення на якій методології ґрунтувалося її дослідження.

3. Автор пише, що створено авторський діагностичний опитувальник на основі отриманих результатів дослідження. Тоді як його вже використовували при проведенні досліджень? У 2 розділі автор пише, що розроблений опитувальник «Опис стресової ситуації на різних етапах спортивної діяльності» на основі концепції В. Ф. Сопова, який поділяє спортивну діяльність на шість актуальних відрізків спортивної діяльності (АВСД), а саме: навчання, тренування, відновлення (рекреація), підготовка до змагання, змагання, після змагання та усвідомлення результатів. Виникає питання, яким чином відносяться дані етапи до національної збірної команди України з гандболу? Яка мета досліджень всієї спортивної кар'єри. Обрано контингент - жіночу збірну команди України з гандболу. Чим це обґрунтовано. Також ви не можете розглянути всю кар'єру, бо спортсменки знаходяться тільки на етапи максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Якщо би спортсменки завершили спортивну кар'єру, тоді було би доречно казати про дослідження всієї кар'єри.

4. В роботі все добре описується про стрес, копінг-стратегії подолання стресу, загальні результати проведення досліджень зі спортсменами. Але це все речі загального характеру. Не простежується проблематика дослідження. Де хоч якийсь підрозділ по спортивним іграм і гандболу. В чому є проблема подолання стресу і чому необхідно проводити дослідження саме в гандболі. Що лімітує результат в гандболі, що є такого, що потребує дослідження саме в цьому виді спорту. Матеріал відсутній, що утруднює розуміння новизни роботи.

5. В 4 розділі отримано загальні дані по групі. Яким чином здобувач рекомендував використовувати отримані дані. Чи було порівняння чи розподіл спортсменок відповідно їх віку, стажу та ролі в команді. Це також впливає на результати такого тестування. Цікавим з наукової точки зору було би оцінити

індивідуальні характеристики, темперамент, риси характеру, інтроверсію/екстраверсію, все що впливатиме на прояв стресу.

6. В підрозділі 4.4 представлено технологію корекції та формування стресостійкості кваліфікованих спортсменок, які займаються ігровими видами спорту. Це технологія є уніфікованою для всіх ігрових видів спорту, чи матиме відмінності у відповідності до специфіки виду спорту. В чому сутність самої технології корекції та формування стресостійкості, бо вона містить три блоки – два теоретичних по 2 години і третій самостійний опитування. Яке місце відведено безпосередньо корекції, як технологія враховує результати оцінки стресостійкості спортсменок, над чим працювати і як..

7. Здобувач зазначає в роботі, що розроблена технологія впроваджена під час проведення навчально-тренувальних зборів до відбіркових ігор чемпіонату Європи (юніори до 20 років – з 28 серпня по 03 вересня 2023 року та дівчата до 18 років – з 03 по 09 вересня 2023 року, відповідно до наказів Міністерства молоді та спорту України від 10.08.2023 року № 4731, № 4732) спортсменів 82 та тренерів гандбольних команд «Мотор» (м. Запоріжжя), «Одеса» (м. Одеса), «МоторПолітехніка» (м. Запоріжжя), «ЦСКА-ШВСМ» (м. Київ), «Карпати-ШВСМ» (м. Ужгород), «ХНУ-ДЮСШ 1» (м. Хмельницький), «Динамо Академія» (м. Полтава), «ДЮСШ імені Лагутіна» (м. Запоріжжя), ДЮСШ (м. Южне), «Ізмаїл» (м. Ізмаїл) та «Галичанка» (м. Львів), «Карпати» (м. Ужгород), Реал (м. Миколаїв), «Спартак-ШВСМ» (м. Київ), «Львівська Політехніка» (м. Львів), «ДЮІ» (м. Кривий Ріг), «СДЮШОР «Карпати» (м. Ужгород), «ДЮСШ №1-ХНУ» (м. Хмельницький), «ЗУНУ-Енерго-ШВСМ» (м. Тернопіль), «Суми-Універ» (м. Суми), КЗ КОР «КОСФК» (НУБІПДЮСШ-21) (м. Бровари), ДЮСШ (м. Тячів), проте акти впроваджень засвідчують впровадження в науково-дослідний інститут НУФВСУ, акти впровадження в практику відсутні.

8. Робота перевантажена загальним теоретичним матеріалом в експериментальних розділах.

9. Робота містить граматичні та лексичні помилки.

Однак, зазначені дискусійні питання не впливають на загальну позитивну оцінку поданої роботи і не знижують її рівня.

**Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам.**  
Дисертаційна робота Арнаутової Лілії Володимирівни на тему «Особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів» є завершеним самостійним дослідженням, має наукову новизну, практичну та теоретичну значущість, відповідає вимогам Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44, та наказу Міністерства освіти і науки України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (із змінами, внесеними згідно з Наказом МОН України № 759 від 31.05.2019 р.), а її автор Арнаутова Лілія Володимирівна заслуговує присудження ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Рецензент:  
завідувач кафедри кіберспорту та  
інформаційних технологій  
Національного університету  
фізичного виховання і спорту України  
доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
професор

Оксана ШИНКАРУК

Підпис Шинкарук О. засвідчую:

Проректор з науково-педагогічної роботи,  
Національного університету  
фізичного виховання і  
спорту України,  
доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
професор

Ольга БОРИСОВА