ВІДГУК

наукового співробітника Інституту громадського здоров'я, факультету Комунікаційних наук, Університету Луґано, кандидата біологічних наук Тукаєва Сергія Вікторовича на дисертаційну роботу Арнаутової Лілії Володимирівни на тему «ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ», що подана на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Актуальність проблеми дослідження. Найбільш актуальною проблемою у підготовці висококваліфікованих спортсменів є дослідження особистісних детермінантів формування стресостійкості та підвищення адаптивних можливостей як необхідної умови розвитку фізіологічних та психологічних якостей спортсменів. Спортивна діяльність пов'язана з орієнтацією на досягнення нових результатів за постійно високого рівня конкурентності. Для подолання стресу як внутрішнього, і зовнішнього характеру необхідна мотивація у спортивної діяльності. У зв'язку з цим необхідне вивчення механізмів стійкості до стресів, способів і технік, що сприяють її підвищенню для досягнення високих результатів.

Мета дослідження чітко сформульована та спрямована на виявлення персональних характеристик, яки визначають формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів. Крім того авторка поставила за мету розробити технології, спрямовані на підвищення ефективності процесу формування та корекції стресостійкості. Авторка поставила завданням побудову теоретичної

моделі стресостійкості кваліфікованих спортсменів. Для цього були проаналізовані типові стресові ситуації у спортивній діяльності, стратегії подолання стресу та їх зв'язки з психологічними та психофізіологічними властивостями кваліфікованих спортсменів.

Відповідно до поставлених завдань обраний тестовий інструментарій дозволив оцінити стратегії подолання стресу (копінг стратегій), пріоритетний стиль подолання стресової ситуації, локус контролю, рівня мотивації, рівня змагальної особистісної тривожності, емоційного інтелекту.

На основі отриманих результатів дослідження

(1) створено діагностичний опитувальник для виявлення психологічних ресурсів кваліфікованих спортсменів («Опис стресової ситуації на різних етапах спортивної діяльності»),

(2) розроблена відповідно до особистісного ресурсу технологія формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток, підготовлена програма навчання спортсменів використовувати свої ресурси та долати професійний стрес.

Авторкой дослідження виявлено, що ситуації, які сприймаються кваліфікованими гандболістками як стресові в процесі їхньої спортивної діяльності, належать переважно до педагогічних та емоційних (взаємини з тренером та іншими спортсменами, рефлексії власних помилок, переживання внаслідок зауважень, критики тренера та спортсменок за командою, надмірного тиску та мотивації). До негативних психічних станів належать тривожність, роздратування, страх, психічний пересичення, невпевненість, гнів. Показано, що більшість негативних психічних станів викликані змаганнями та виявляються також після змагань.

Серед адаптивних копінг-стратегій переважали «Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Позитивна переоцінка», «Пошук соціальної підтримки», «Самоконтроль» та неадаптивної стратегії «Втеча

уникнення». Використання адаптивних стратегій проти неадаптивними кількісно переважало. У когнітивній сфері переважали проблемний аналіз та надання сенсу; в емоційній сфері – оптимізм; у поведінковій сфері – відступ, співробітництво та відволікання. Вибір стратегій подолання стресу залежав від інтернальності в галузі міжособистісних відносин (з вибором конструктивної стратегії «Пошук соціальної підтримки»), рівня суб'єктивного контролю обстежених гандболісток у галузі здоров'я та хвороби (з вибором неконструктивних стратегій «Конфронтаційний копінг» та «Втеча-уникнення»), мотивації досягнення успіху та уникнення невдач (з копінгом стратегією «Пошук соціальної підтримки»), емоційного інтелекту (з вибором стратегій «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка»),

Авторка на основі аналізу існуючих наукових підходів щодо формування поведінки подолання та її впливу на змагальну діяльність спортсмена сформулювала теоретичну модель формування стресостійкості. Під останньою розглядалася адаптивна здатність спортсмена ефективно протистояти психотравмуючим та екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження показників її результативності завдяки актуалізації індивідуального копінгресурсу спортсмена в емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах особистості. Цей підхід дозволив розробити технологію корекції та формування стресостійкості кваліфікованих гандболісток.

Розробка та впровадження технології формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток вказує на практичну значущість дослідження. Були розроблені педагогічні заходи щодо формування та корекції стресостійкості у вигляді технології, в основу якої покладено теоретичну модель стресостійкості спортсмена як складної, багатокомпанентної системи способів, прийомів, кроків, рекомендацій, послідовність виконання яких забезпечує вирішення завдань щодо формування уявлення про структуру. стресостійкості, особисті якості, що формують стресостійкість.

Практичне значення досліджень пов'язане із впровадженням технології формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток. В основі технології закладено теоретичну модель стресостійкості спортсмена як системи способів, прийомів, кроків, рекомендацій. Послідовність виконання заходів призводить до формуванню та корекції стресостійкості з урахуванням особистісних якостей.

У зв’язку з цим не викликає сумніву те, що тема дисертації Арнаутової Лілії Володимирівни є актуальною і своєчасною, має практичне і теоретичне значення.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в:

- розробці технології формування та корекції стресостійкості як системи педагогічних способів, кроків, тренінгових вправ;
- обґрунтуванні теоретичної моделі формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів;
- систематизації особистісних детермінантів формування стресостійкості кваліфікованих гандболісток;
- визначенні когнітивних, поведінкових, емоційних, мотиваційних компонентів особистості, детермінант формування стійкості до стресів спортсменів;
- виявленні ситуацій спортивної діяльності, які сприймаються як стресові кваліфікованими гандболістками у процесі спортивної діяльності;
- визначені умови виникнення стресової ситуації, спричинені педагогічними аспектами; виявлено психічні стани, спричинені стресовими ситуаціями та які негативно впливають на результативність спортивної діяльності;

- визначені емпірично-психологічні характеристики кваліфікованих гандболісток, які детермінують вибір та використання адаптивних стратегій подолання стресу (загальний рівень емоційного інтелекту, управління емоціями інших, локалізація контролю у сфері міжособистісних відносин та у сфері здоров'я та хвороб, мотивація досягнення успіху та уникнення невдач у спортивній діяльності);
- встановлені прояви та зв'язки психологічних характеристик та психофізіологічних властивостей кваліфікованих гандболісток з вибором стратегій подолання стресу;
- внеску у вивчення стресових ситуацій у процесі спортивної діяльності;
- виявлені нові джерела стресу у кваліфікованих гандболісток у процесі спортивної діяльності;
- встановлені необхідності урахування рівня стресостійкості спортсменів (для прогнозування надійності та ефективності змагальної діяльності), особливостей суб'єктивного локусу контролю, мотиваційних факторів стресостійкості, змагальної особистісної тривожності, емоційного інтелекту кваліфікованих гандболісток в оцінці стрессостійкості;
- виявлені нових даних про уявлення про особливості психомоторних якостей кваліфікованих гандболісток;
- виявлені взаємозв'язку між властивостями уваги та точністю сенсомоторного реагування у кваліфікованих гандболісток, а також взаємозв'язок між застосуванням адаптивної стратегії подолання стресу та точністю сенсомоторного реагування у кваліфікованих гандболісток;

- наголошені на необхідності дослідження балансу нервових процесів кваліфікованих спортсменів для прогнозування успішності змагальної діяльності;
- підтверджені важливості комплексного дослідження копінгу стратегій та стану психофізіологічних функцій спортсменів, вказано діапазони змін досліджуваних критеріїв когнітивних, поведінкових, емоційних, мотиваційних компонентів особистості, стану психофізіологічних функцій для кваліфікованих гандболісток.

Також на основі певних інформативних показників стає можливим проводити корекцію тренувальних навантажень з урахуванням індивідуальних підходів, їх обсягу, інтенсивності та алгоритмів їх використання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, 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 дослідження полягає у розробці підходів до визначення особистісних детермінант формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації. У представленій дисертаційній роботі відповідно до теми дослідження на основі сучасних наукових підходів обґрунтовано наукові положення, висновки і рекомендації. Визначено

використання адекватних методів дослідження, визначено спеціальні підходи до проведення дослідження відповідно до специфіки виду спорту, рівня навантажень у професійній діяльності, а також віку та кваліфікації спортсменок.

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.

Апробацію результатів дисертації проведено на 7 міжнародних наукових і науково-практичних конференціях високого рівня впродовж 2019-2023 років.

Структура та обсяг дисертації відповідає встановленим нормам і складає 202 сторінки тексту комп'ютерного набору державною мовою (291 сторінку з урахуванням додатків), в тому числі включає анотацію, перелік умовних скорочень, вступ, п'ять розділів, висновки, список використаних джерел та додатків. Дисертація ілюстрована 30 таблицями та 18 рисунками. Список використаних літературних джерел містить 294 найменувань, серед яких 88 – англомовні.

Структура дисертації повністю відповідає стандартам.

Перший розділ присвячено теорії стресу, теоретичним аспектам формування стресостійкості у кваліфікованих спортсменів та впливу особистісних властивостей особистості.

Аналіз сучасних досліджень у галузі психології та психофізіології спорту свідчить про те, що стрес у спорті вивчається з різних сторін. У дослідженнях аналізувалися специфіка спортивної діяльності з передстартовими станами, психологічною напругою, ситуаціями невизначеності та високим ризиком, а також роль персональних рис та індивідуально типологічних властивостей нервової системи спортсмена як детермінант стресостійкості. Моделі

психофізіологічного стану спортсменів у стресовій ситуації та стратегії подолання стресу під час змагальної та тренувальної діяльності спортсмена призводять до розуміння необхідності психологічного супроводу спортсменів, формування особистісного профілю стресостійкості елітних спортсменів.

Стресостійкість як результат поєднання особистісних якостей розглядається у вигляді здатності відповідати на напружені ситуації зміною емоційного стану. Висока стресостійкість дозволяє переносити специфічні інтелектуальні та емоційні навантаження, зумовлені специфікою професійної діяльності без особливих наслідків для оточуючих та власного здоров'я, що призводить до підвищення працездатності, підвищення ефективності діяльності. З цього погляду стресостійкість як феномен (якість, характеристика, властивість) розглядається з функціональних позицій.

Стресостійкість оцінюється з погляду адаптації, розвитку емоційної стійкості спортсменів, здатності керувати своїми емоціями та зберігати високу працездатність в екстремальних умовах без напруженості. Наголошується на значенні емоційного інтелекту як особистісного ресурсу для підвищення адаптивності до психологічних навантажень та результативності у спортивній діяльності. Вміння розпізнавати емоції інших людей також позитивно впливають зниження рівня стресу під час змагань. Можливості адаптації спортсмена пов'язуються із психологічними якостями індивіда (низька агресивність, середній рівень ригідності, самоконтроль, власна ефективність та адекватна самооцінка, високий рівень лабільності, комформності та креативності).

Копінг стратегії визначають успішність розвитку адаптації, подолання стресу. У визначенні копінгу підкреслюється усвідомленість раціонального поведінка спрямованого усунення стресової ситуації. Техніки подолання стресу проявляються у когнітивній, емоційній та поведінковій сфері спортсмена.

Психологічне призначення копінгстратегії у нівелюванні негативного впливу стресових ситуацій.

В другому розділі (Методи та організація дослідження) представлені сучасні методи дослідження, які відповідали меті та завданням науково-дослідної роботи. Описано організацію дослідження і контингент випробуваних. Було використано наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, психологічної та психофізіологічної діагностики., педагогічне спостереження, методи математичної статистики отриманих даних.

У ході дослідження було використано такі релевантні цілям методи психологічної діагностики.

- оцінки вивчення стратегій поведінки подолання стресу (копінгстратегій) та визначення пріоритетного стилю подолання стресової ситуації чи проблем у спортсменок використано Опитувальник способів психологічного подолання (WCQ, The Ways of Coping Questionnaire) R. Lazarus, S. Folkman у адаптації Т.Л. Крюкової та співавторів та «Методика для психологічної діагностики копінг механізмів» E. Heim.
- оцінки локусу контролю спортсменок над значними подіями використовували методики дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (Locus of control scale) в адаптації Є. Бажина, Є. Голинкін, О. Еткінда.
- визначення рівня мотивації у спортсменок були використані методики: «Методика діагностики мотивації до досягнення успіху Т. Елерса» та «Методика діагностики мотиваційної спрямованості особистості, щоб уникнути невдач Т. Елерса».
- рівня змагальної особистісної тривожності обстежених спортсменок за шкалою ЗОТ Р. Мартенса у адаптації Ю. Л. Ханіна.

- визначення загального рівня емоційного інтелекту Тест емоційного інтелекту Н. Холла
- Мотивацію досягнення досліджували за тестом А. Мехрабіна із комплексу «Мультипсихометр - 05».

Для виявлення психологічних ресурсів кваліфікованих спортсменів автор розробив опитувальник «Опис стресової ситуації на різних етапах спортивної діяльності».

В третьому розділі (Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток в процесі спортивної діяльності) проаналізовано ситуації, які сприймаються як стресові кваліфікованими гандболістками протягом спортивної діяльності та розглянуто психічні стани кваліфікованих гандболісток у процесі спортивної діяльності.

В четвертому розділі розглянуті та проаналізовані особисті детермінанти формування стрестостойкості кваліфікованих гандболісток, психологічні та психофізіологічні властивості особистості кваліфікованих гандболісток, а також вибір та зв'язок конструктивних та неконструктивних стратегій подолання стресу з психологічними характеристиками особистості гандболісток, стратегій подолання стресу в залежності від рівня уваги та точності сенсомоторного реагування у кваліфікованих гандболісток. Розроблена технологія корекції та формування стресостійкості кваліфікованих спортсменок, які займаються ігровими видами спорту

В п’ятому розділі (Аналіз та узагальнення результатів дослідження) і висновках підбито підсумки роботи, систематизовані і обґрунтовані результати роботи, сформульовані висновки та визначені напрями майбутніх досліджень.

В цілому позитивно оцінюючи дисертацію Арнаутової Лілії Володимирівни, слід відзначити **деякі зауваження, побажання і дискусійні питання**:

1. В описі результатів наводяться тенденції доповнено до достовірно значимих даних. Обґрунтування такого використання може бути пов'язане із зазначенням на перспективи.

2. Висновки про негативні психічні стани в процесі спортивної діяльності під впливом стресових ситуацій вимагають узагальнення та підтвердження на більшій вибірці та розширення на інші види спорту

3. На нашу думку, було б доречним розширення досліджень стресостійкості на інші види спорту та порівняння з непрофесійними спортсменами.

4. Не недолік, а рекомендація на майбутні напрямки у дослідженні проблеми – розширення досліджень для виявлення динаміки психічного стану спортсменів як результату стрес впливів, так і застосування копінг стратегій.

5. У роботі зустрічаються стилістичні та орфографічні помилки.

Однак слід зазначити, що ці питання не знижують актуальності, новизни та практичної значущості дисертаційної роботи та не впливають на її загальну високу позитивну оцінку.

Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам. Дисертаційна робота Арнаутової Лілії Володимирівни на тему «**Особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів**» має достатнє теоретичне й практичне значення, є самостійним завершеним науковим дослідженням, де висвітлено нові наукові результати, що в сукупності дозволяють розв’язати важливу наукових проблему. За актуальністю порушеної проблеми, новизною отриманих результатів та практичним значенням дисертаційна робота Арнаутової Лілії Володимирівни відповідає вимогам Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії (Постанова 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 авторка заслуговує присудження їй ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Опонент:
науковий співробітник Інституту громадського здоров'я, факультету Комунікаційних наук, Університету Луґано,
кандидат біологічних наук

Сергій Вікторович ТУКАЄВ
25.11.2023

Signiert von: Serhii Tukaiev
Datum: 01.12.2023 00:11:36

Dieses Dokument ist digital signiert!
Dieses mit einer qualifizierten elektronischen Signatur versehene Dokument hat gemäß Art. 25 Abs. 2 der Verordnung (EU) Nr 910/2014 vom 23. Juli 2014 ("eIDAS-VO") die gleiche Rechtswirkung wie ein handschriftlich unterschriebenes Dokument.

Prüfinformation: Informationen zur Prüfung der elektronischen Signatur finden Sie unter: www.a-trust.at/pdf