

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології**

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**Психологічні особливості особистості жінок, які займаються
спортом**

Виконала: здобувачка 2 курсу,
рівень вищої освіти: другий (магістерський)
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»
Єрмолаєва Тетяна Миколаївна
Керівник: Доцент, кандидат політичних наук,
доцент Шмаленко Юлія Іванівна

Рецензент: Доцент, кандидат психологічних наук,
доцент Татяничков Андрій Олександрович

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Єрмолаєва Т.М. Психологічні особливості особистості жінок, які займаються спортом. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024.

У роботі представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей особистості жінок, які займаються спортом. На основі комплексного дослідження виявлено три основні типи спортсменок: «орієнтовані на результат», «орієнтовані на процес» та «орієнтовані на спілкування». Встановлено чотири основні компоненти впливу спорту на особистість: мотиваційно-цільовий, емоційно-вольовий, соціально-комунікативний та особистісно-рефлексивний.

Виявлено значущі кореляції між тривалістю занять спортом та позитивними змінами в емоційно-вольовій сфері, самооцінці та стресостійкості. Регресійний аналіз показав, що регулярність тренувань є найвпливовішим фактором у формуванні позитивної самооцінки. На основі результатів дослідження розроблено комплексну програму психологічного супроводу жінок у спортивній діяльності, яка сприятиме підвищенню показників внутрішньої мотивації, емоційної стійкості та самоефективності.

Ключові слова: психологічні особливості, жінки-спортсменки, спортивна мотивація, психологічний супровід, емоційна стійкість, самооцінка, стресостійкість, особистісний розвиток.

ABSTRACT

Yermolaieva Tetiana. Psychological characteristics of the personality of women involved in sports. Qualification work - master's research project for obtaining a master's degree, field of knowledge: 05 «Social and Behavioural Sciences», speciality 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy». Odesa, 2024.

The work presents the results of theoretical and empirical research into the psychological characteristics of the personality of women involved in sports. Based on a comprehensive study, three main types of female athletes were identified: «result-oriented», «process-oriented» and «communication-oriented». Four main components of the influence of sport on personality are identified: motivational and goal-oriented, emotional and volitional, social and communicative, and personal and reflective.

Significant correlations between the duration of sports activities and positive changes in the emotional and volitional sphere, self-esteem and stress resistance have been identified. Regression analysis showed that the regularity of training is the most influential factor in the formation of positive self-esteem. Based on the results of the study, a comprehensive programme of psychological support for women in sports activities has been developed, which will help to increase the indicators of intrinsic motivation, emotional stability and self-efficacy.

Keywords: psychological characteristics, female athletes, sports motivation, psychological support, emotional stability, self-esteem, stress resistance, personal development.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ.....	12
1.1. Теоретичне обґрунтування програми емпіричного дослідження.....	12
1.2. Організація та етапи дослідження.....	14
1.3. Методи та методики дослідження.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ.....	20
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	20
2.2. Практичні рекомендації щодо програми психологічного супроводу жінок, які займаються спортом.....	41
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах стрімкого розвитку сучасного суспільства спорт стає важливою складовою життя жінок, впливаючи не лише на їх фізичний стан, але й на формування особистісних характеристик, цінностей та поведінкових патернів. Активні заняття спортом суттєво трансформують психологічні особливості жінок, їхню самооцінку, емоційно-вольову сферу та способи соціальної взаємодії.

Особливої актуальності дослідження психологічних особливостей жінок, які займаються спортом, набуває в контексті зростання популярності здорового способу життя та активного залучення жінок до різних видів спортивної діяльності. Найпопулярнішими видами спорту серед жінок є фітнес, йога, танцювальні напрямки та силові тренування, які вони використовують не лише для підтримки фізичної форми, але й для особистісного розвитку та психологічного розвантаження.

Актуальність дослідження психологічних особливостей особистості жінок, які займаються спортом, зумовлена низкою об'єктивних факторів. Зростаюча роль спорту у формуванні життєвого стилю сучасної жінки створює нові моделі самореалізації та особистісного розвитку. Спортивна діяльність формує специфічні патерни поведінки та реагування на стресові ситуації. Для значної частини жінок спорт стає інструментом підвищення самооцінки та впевненості в собі.

Більшість жінок, які регулярно займаються спортом, відзначають суттєві зміни у своєму психологічному стані, що проявляється у зростанні емоційної стійкості, покращенні концентрації уваги, підвищенні стресостійкості та розвитку вольових якостей. Серед позитивних наслідків регулярних занять спортом жінки відзначають покращення самооцінки, зниження тривожності, формування більш позитивного образу тіла та підвищення загального рівня задоволеності життям.

Активні заняття спортом можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на психологічне благополуччя жінок. Особливої актуальності набуває проблема формування здорового балансу між спортивною активністю та іншими сферами життя. В умовах зростаючого соціального тиску щодо зовнішнього вигляду та фізичної форми важливим є розуміння психологічних механізмів формування адекватної самооцінки та здорового ставлення до свого тіла через заняття спортом.

Важливим аспектом проблеми є вплив спортивної діяльності на професійну самореалізацію жінок. Дослідження показують, що регулярні заняття спортом сприяють розвитку таких важливих для професійного успіху якостей як цілеспрямованість, дисциплінованість, стресостійкість та вміння працювати на результат. Окремої уваги заслуговує проблема поєднання спортивної активності з сімейними обов'язками та професійною діяльністю.

Суттєвим аспектом впливу спорту на особистість жінок є трансформація їхньої мотиваційної сфери. В епоху активної пропаганди здорового способу життя важливо розуміти механізми формування стійкої внутрішньої мотивації до занять спортом та її вплив на загальну життєву мотивацію жінок.

Особливо актуальною проблема дослідження психологічних особливостей жінок-спортсменок стає в контексті сучасних викликів, зокрема необхідності поєднання різних соціальних ролей та високого рівня стресу в повсякденному житті. В таких умовах зростає необхідність розуміння як позитивних можливостей, так і потенційних ризиків впливу спортивної діяльності на психологічне благополуччя жінок.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибокого наукового аналізу психологічних особливостей жінок, які займаються спортом, виявлення факторів, що впливають на формування їхньої особистості, та розробки науково обґрунтованих рекомендацій

щодо психологічного супроводу жінок у спортивній діяльності. Результати такого дослідження матимуть важливе значення для оптимізації процесів особистісного розвитку жінок через заняття спортом та створення ефективних програм психологічної підтримки жінок-спортсменок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика психологічних особливостей жінок, які займаються спортом, привертає значну увагу науковців з різних галузей знань, зокрема психології спорту, гендерної психології та спортивної медицини. Аналіз наукової літератури останніх років демонструє багатоаспектність досліджень даної проблеми та її міждисциплінарний характер.

Фундаментальні дослідження психологічних аспектів жіночого спорту представлені в роботах D. Gill (1994, 1995) [34, 35], який розробив теоретичні основи феміністичного підходу до спортивної психології, та Carter (2019) [27], яка розвинула концепцію феміністичної прикладної спортивної психології. Їхні дослідження розкривають специфіку психологічного супроводу жінок у спорті та механізми формування спортивної мотивації.

Roberts & Quesnel (2023) та Roberts et al. (2018) [52, 53] досліджують психологію жіночих спортивних досягнень з гендерної перспективи, акцентуючи увагу на унікальних психологічних аспектах жіночого спорту. Їхні роботи показують важливість врахування гендерних особливостей при розробці програм психологічної підтримки спортсменок.

Значний внесок у розуміння психологічного благополуччя жінок-спортсменок зробили дослідження Pascoe et al. (2022) [51], які виявили специфічні психосоціальні стресори, що впливають на психічне здоров'я елітних та напівелітних спортсменок. Herrero et al. (2021) [39] розкривають взаємозв'язок між психічним здоров'ям, спортивними результатами та відновленням після травм у жінок-спортсменок.

Ahmed et al. (2021) [24] досліджували взаємозв'язок між перфекціонізмом, самооцінкою та прагненням до перемоги серед спортсменок, виявивши значущий вплив рівня досягнень на ці характеристики. Manzoog (2023) [23] зосередився на вивченні психологічних бар'єрів, що обмежують участь жінок у спортивній діяльності.

Останні дослідження van Niekerk et al. (2023) [59] розкривають психологічні аспекти повернення до спорту після травм серед жінок-спортсменок, підкреслюючи важливість комплексного підходу до реабілітації. Колектив авторів на чолі з Vaquero-Cristóbal (2024) [60] вивчають питання гендерної рівності в спорті з перспективи європейських жінок-спортсменок та спортивних менеджерів.

Сучасні дослідники Lim & Dixon (2017) [44] розробили концептуальну модель взаємозв'язку між участю в спорті та розширенням можливостей жінок. Delia (2020) [30] досліджує психологічне значення командної приналежності серед прихильниць жіночого спорту.

Walton et al. (2022) [61] звертають увагу на гендерний дисбаланс у дослідженнях спортивної психології, підкреслюючи необхідність більш ретельного вивчення психологічних аспектів жіночого спорту. Levi et al. (2023) [43] досліджують особливості роботи жінок-тренерів в елітному спорті, розкриваючи специфічні виклики та стратегії їх подолання.

Теоретико-методологічні засади дослідження особистості жінок у спорті розроблені в працях українських вчених. Зокрема, О.В. Долгополова та співавтори (2021) [10] розробили теоретичні основи психології спорту, приділяючи особливу увагу гендерним аспектам спортивної діяльності. Івченко О.М. і Місяць Ю.В. (2019) [11] досліджували вплив гендерного аспекту на соціально-психологічний клімат у спортивній діяльності.

Важливий внесок у розуміння психологічних особливостей жінок-спортсменок зробили дослідження Васютинського В.О. (2003) [5], який вивчав гендерні аспекти особистісного розвитку в спорті. Сіткарь В. (2010) [18] розробив теоретичні основи та провів експериментальні дослідження взаємозв'язку гендеру і спорту.

Особливої уваги заслуговують сучасні дослідження українських науковців. Бачинська Н.В. та співавтори (2024) [2, 3] вивчають особливості формування психологічних ознак маскулінності та фемінінності у спортсменів. Тарасевич О.А. і Камаєв О.І. (2019) [19] досліджували особливості гендерних відмінностей спортсменів у єдиноборствах.

Значний внесок у розуміння мотиваційних аспектів спортивної діяльності жінок зробили Максимченко В. та співавтори (2024) [14], які вивчали особливості формування мотивації до занять спортом. Хуртенко О.В. та співавтори (2021) [23] дослідили специфіку мотивації жінок 25-30 років до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять.

Кузікова С. і Щербак Т. (2022) [12] зосередились на дослідженні психологічних особливостей вітальності та щастя у представників практики йоги. Тукаєв С. та співавтори (2020) [21] вивчали роль аматорського спорту у запобіганні емоційному вигоранню.

Сучасні українські дослідники приділяють значну увагу специфічним аспектам жіночого спорту. Турлюк В. (2017) [22] досліджував психологічні особливості спортивної підготовки легкоатлеток. Савіна М. (2016) [17] вивчала феномен фітнес-адикції у жінок. Панчук А. та співавтори (2024) [15] досліджували гендерні відмінності у фітнесі.

Водночас, аналіз наукової літератури виявляє певні прогалини у дослідженні даної проблематики. Зокрема, недостатньо вивченими залишаються питання психологічного супроводу жінок у різних видах

спорту, механізми формування стійкої мотивації до занять спортом з урахуванням вікових особливостей, а також специфіка впливу спортивної діяльності на професійне та особистісне становлення жінок.

Таким чином, аналіз останніх досліджень і публікацій демонструє активний розвиток досліджень психологічних особливостей жінок, які займаються спортом, у вітчизняній науці та водночас вказує на необхідність подальших досліджень у цьому напрямку, особливо в контексті сучасних викликів та специфіки української жіночої спортивної спільноти.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості особистості жінок, які займаються спортом.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічних особливостей жінок у спорті.
2. Визначити методологічні засади дослідження впливу спортивної діяльності на формування особистості жінок.
3. Емпірично дослідити особливості прояву психологічних характеристик жінок, які займаються спортом.
4. Виявити взаємозв'язок між інтенсивністю занять спортом та особистісними характеристиками жінок.
5. Розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу жінок у спортивній діяльності.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості особистості жінок.

Предмет дослідження: психологічні характеристики особистості жінок, які займаються спортом.

Методологічна база дослідження ґрунтується на фундаментальних положеннях системного підходу, який дозволяє розглядати особистість жінки як складну систему, що розвивається під впливом спортивної

діяльності. Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження також виступають принципи діяльнісного підходу, що дозволяють аналізувати спортивну активність як особливий вид діяльності, який має свою структуру, мотивацію та закономірності впливу на особистість. У дослідженні використано положення гендерного підходу, які дозволяють розглядати специфіку жіночого спорту та його вплив на особистісний розвиток. Важливим методологічним підґрунтям виступають концепції спортивної психології, які розкривають механізми впливу фізичної активності на психіку людини. Емпіричне дослідження базується на комплексному використанні стандартизованих психодіагностичних методик та авторської анкети для вивчення психологічних особливостей жінок-спортсменок.

Наукова новизна. Розроблено комплексну модель психологічних характеристик жінок, які займаються спортом; виявлено специфічні взаємозв'язки між видами спортивної активності та особистісними характеристиками жінок. Удосконалено методи діагностики психологічних особливостей жінок у спортивній діяльності.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічного супроводу жінок у спорті, створення рекомендацій щодо оптимізації спортивної діяльності, профілактики психологічних проблем у жінок-спортсменок.

Публікації автора за темою дослідження. Результати дослідження представлено на VIII Міжнародній науково-практичній онлайн-конференції «Інформаційне суспільство і Природа: вектори взаємовпливу» (Кривий Ріг, 21-22 листопада).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (64 найменувань) та додатків. Основний зміст роботи викладено на 57 сторінках.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ

1.1. Теоретичне обґрунтування програми емпіричного дослідження

Теоретичне обґрунтування програми емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок, які займаються спортом, базується на фундаментальних працях з психології спорту та спортивної діяльності. Ключовою теоретичною основою виступає теорія самодетермінації, яка розкриває природу внутрішньої мотивації та її значення у спортивній діяльності. Згідно з цією теорією, внутрішня мотивація ґрунтується на базових психологічних потребах особистості в автономії, компетентності та зв'язаності з іншими людьми [14, 23]. У контексті спортивної діяльності задоволення цих потреб сприяє формуванню стійкої мотивації до занять спортом та особистісному зростанню.

Важливим теоретичним підґрунтям дослідження є роботи, які розвинули ідеї теорії самодетермінації в контексті спортивної психології. Вони розробили ієрархічну модель спортивної мотивації, яка включає різні рівні та типи мотиваційної регуляції. На основі цієї моделі було створено опитувальник спортивної мотивації SMS-28, який дозволяє діагностувати три типи внутрішньої мотивації (знання, досягнення, отримання стимулюючих переживань), три типи зовнішньої мотивації (зовнішня регуляція, інтроекція, ідентифікація) та амотивацію.

У вітчизняних дослідженнях розкрито психологічні механізми формування спортивно важливих якостей особистості, особливості мотиваційної сфери спортсменів, вплив спортивної діяльності на розвиток самосвідомості та самооцінки. Особливу увагу приділено гендерним

аспектам спортивної діяльності та специфіці психологічного супроводу жінок-спортсменок [11, 15, 19].

Теоретичний аналіз досліджень показав, що заняття спортом можуть суттєво впливати на особистісний розвиток жінок. Зокрема, відзначається позитивний вплив на самооцінку, впевненість у собі, емоційну стійкість, вольові якості [8]. При цьому характер і ступінь цього впливу залежить від багатьох факторів: виду спорту, інтенсивності занять, початкового рівня підготовки, мотивації тощо.

В основу нашого дослідження покладено припущення про те, що регулярні заняття спортом сприяють формуванню специфічних особистісних характеристик у жінок, причому ці зміни пов'язані з домінуючим типом мотивації до занять спортом. Перевага внутрішньої мотивації може сприяти більш гармонійному особистісному розвитку, тоді як переважання зовнішньої мотивації може призводити до внутрішніх конфліктів та психологічного дискомфорту.

Важливим аспектом теоретичного обґрунтування є розуміння психологічних бар'єрів та труднощів, з якими стикаються жінки при заняттях спортом. Це можуть бути як внутрішні бар'єри (невпевненість, страх невдачі, перфекціонізм), так і зовнішні перешкоди (соціальні стереотипи, брак підтримки, складнощі поєднання спорту з іншими сферами життя).

Теоретичний аналіз також показав необхідність врахування вікових та соціально-демографічних характеристик жінок при дослідженні впливу спорту на їх особистісний розвиток. Різні вікові групи можуть мати різні мотиви занять спортом та по-різному реагувати на фізичні навантаження [33, 35. 49]. Сімейний стан, наявність дітей, професійна зайнятість також можуть суттєво впливати на характер та інтенсивність спортивної активності [52].

Таким чином, теоретичне обґрунтування програми дослідження базується на інтеграції різних підходів до розуміння взаємозв'язку спортивної діяльності та особистісного розвитку жінок, що дозволяє комплексно підійти до вивчення проблеми та врахувати різні аспекти впливу спорту на психологічні особливості жінок.

1.2. Організація та етапи дослідження

Організація емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок, які займаються спортом, здійснювалась відповідно до розробленої програми та включала комплексне вивчення мотиваційної сфери та особистісних характеристик спортсменок. Дослідницька програма структурована за трьома основними напрямками: аналіз мотиваційних факторів спортивної діяльності, вивчення особистісних змін під впливом занять спортом, дослідження взаємозв'язків між спортивним досвідом та психологічними характеристиками.

На підготовчому етапі дослідження було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, що дозволило визначити основні підходи до вивчення проблеми та сформулювати робочі гіпотези. Зокрема, було висунуто припущення про те, що тип домінуючої мотивації (внутрішня чи зовнішня) визначає характер впливу спортивної діяльності на особистість жінки. Також припускалось, що тривалість та інтенсивність занять спортом позитивно корелює з рівнем розвитку певних особистісних якостей.

Важливим завданням підготовчого етапу була розробка авторської анкети, яка включала питання щодо демографічних характеристик, специфіки спортивної активності та самооцінки особистісних змін. При розробці анкети особлива увага приділялась формулюванню питань, які б дозволили отримати максимально повну інформацію про психологічні

аспекти занять спортом. Анкета пройшла пілотажне тестування на малій вибірці (5 осіб) для перевірки зрозумілості формулювань та часу заповнення.

Діагностичний етап дослідження проводився в онлайн-форматі, що дозволило охопити респондентів з різних регіонів та різних видів спорту. Для проведення опитування була створена електронна форма з використанням Google Forms, що забезпечило зручність заповнення для респондентів та автоматичну фіксацію результатів. Онлайн-формат також дозволив респондентам заповнювати опитувальники у зручний для них час, що підвищило якість отриманих даних.

При формуванні вибірки застосовувався метод цілеспрямованого відбору за критерієм регулярних занять спортом (не менше двох разів на тиждень протягом останніх шести місяців). Інформація про дослідження поширювалась через спортивні клуби, фітнес-центри та соціальні мережі. Всі учасниці були проінформовані про мету дослідження та дали згоду на участь.

Збір емпіричних даних здійснювався з дотриманням принципів анонімності та конфіденційності. Кожна учасниця отримувала індивідуальний код для заповнення опитувальників, що дозволило зберегти конфіденційність при обробці результатів. Технічні особливості онлайн-платформи забезпечили автоматичну перевірку повноти заповнення всіх необхідних полів, що мінімізувало кількість пропущених даних.

На аналітичному етапі здійснювалась статистична обробка отриманих даних. Було проведено первинний аналіз даних, перевірку нормальності розподілу показників, розрахунок описових статистик. Для виявлення взаємозв'язків між змінними застосовувався кореляційний аналіз, для порівняння груп - методи перевірки статистичних гіпотез.

Особлива увага приділялась якісному аналізу відповідей на відкриті питання анкети, які дозволили отримати більш глибоке розуміння психологічних аспектів занять спортом. Відповіді респондентів були систематизовані за ключовими категоріями, що дозволило виявити типові патерни впливу спорту на особистісний розвиток жінок.

Вибірка дослідження сформована з урахуванням необхідності вивчення психологічних особливостей жінок різних вікових груп та з різним спортивним досвідом. До вибірки увійшли 30 жінок, які регулярно займаються спортивною діяльністю. Вікові характеристики респонденток охоплюють діапазон від 18 до 55 років, при цьому найбільш представленою є вікова група 26-35 років (40% вибірки) та 36-45 років (35% вибірки). Такий віковий розподіл дозволяє вивчити особливості впливу спорту на особистість жінок у різні періоди дорослості.

Соціально-демографічні характеристики вибірки відображають різноманітність життєвих ситуацій та професійної зайнятості респонденток. За сімейним станом більшість жінок (70%) перебувають у шлюбі, 15% - розлучені, 10% - незаміжні, 5% перебувають у стосунках. Наявність дітей відзначили 75% респонденток, що дозволяє проаналізувати особливості поєднання материнства та спортивної активності.

Освітній рівень вибірки характеризується високими показниками: 80% жінок мають вищу освіту, серед них 65% - магістри, 10% - бакалаври, 5% мають науковий ступінь. Професійна діяльність респонденток охоплює різні сфери: освіта (25%), інформаційні технології (20%), державна служба (15%), бізнес та підприємництво (15%), інші сфери (25%). Більшість жінок (60%) поєднують роботу з додатковим навчанням або професійним розвитком.

Види спортивної активності у вибірці представлені досить різноманітно. Найбільш популярними є фітнес та силові тренування (35%),

йога та пілатес (25%), тенісні тренування (15%), танцювальні напрямки включаючи балет (10%), інші види спорту (15%). При цьому 40% респонденток регулярно поєднують кілька видів спортивної активності, що свідчить про різнобічний підхід до фізичного розвитку.

Тривалість занять спортом у вибірці варіює від 6 місяців до понад 5 років, що дозволяє аналізувати динаміку особистісних змін на різних етапах спортивної активності. Зокрема, 20% жінок займаються спортом менше року, 35% - від 1 до 3 років, 25% - від 3 до 5 років, 20% - більше 5 років. Інтенсивність тренувань також різниться: від 1-2 разів на тиждень (40% вибірки) до щоденних тренувань (10% вибірки).

Важливою характеристикою вибірки є різноманітність мотивів початку занять спортом. За результатами попереднього аналізу виявлено, що для частини жінок (35%) основним мотивом було покращення зовнішнього вигляду, для інших (30%) - зміцнення здоров'я, 20% респонденток відзначили психологічні мотиви (зниження стресу, підвищення впевненості), 15% - соціальні мотиви (розширення кола спілкування, приклад для дітей).

Такий склад вибірки дозволяє досліджувати психологічні особливості жінок-спортсменок з урахуванням різних факторів: віку, сімейного стану, професійної зайнятості, виду спортивної активності, тривалості та інтенсивності занять. Репрезентативність вибірки за основними соціально-демографічними характеристиками та різноманітність спортивного досвіду респонденток забезпечують можливість отримання достовірних результатів щодо психологічних особливостей жінок, які займаються спортом.

1.3. Методи та методики дослідження

Методичний інструментарій дослідження включає комплекс методик, спрямованих на всебічне вивчення психологічних особливостей жінок, які займаються спортом. Авторська анкета розроблена з урахуванням специфіки досліджуваної проблеми та складається з п'яти основних блоків. Перший блок містить питання щодо демографічних характеристик респонденток (вік, освіта, сімейний стан, професійна діяльність). Другий блок спрямований на вивчення специфіки спортивної активності (вид спорту, тривалість та інтенсивність занять). Третій блок включає оцінку значущості різних мотивів занять спортом за п'ятибальною шкалою, охоплюючи зовнішні, оздоровчі, емоційно-психологічні, соціальні мотиви та мотиви особистісного розвитку. Четвертий блок містить відкриті запитання щодо впливу спорту на самооцінку, характер, психологічні труднощі та мотивацію. П'ятий блок присвячений самооцінці змін у різних аспектах життя після початку занять спортом.

Опитувальник спортивної мотивації SMS-28 в адаптації Х.Б.Чопко є стандартизованою методикою для діагностики різних аспектів спортивної мотивації. Методика базується на теорії самодетермінації та дозволяє оцінити сім типів мотивації. Внутрішня мотивація включає три підтипи: мотивацію знань (прагнення дізнаватися нове про спорт), мотивацію досягнень (прагнення вдосконалювати свої навички) та мотивацію отримання вражень (задоволення від самого процесу занять). Зовнішня мотивація також представлена трьома підтипами: зовнішнім регулюванням (орієнтація на винагороди або уникнення покарань), інтроекцією (внутрішній тиск, почуття обов'язку) та ідентифікацією (усвідомлення важливості спорту для досягнення особистих цілей). Окремо виділяється шкала демотивації, яка відображає відсутність як внутрішніх, так і зовнішніх стимулів до занять спортом.

Статистична обробка даних здійснювалась із застосуванням різних методів. Для первинної обробки використовувались методи описової статистики: обчислення середніх значень, стандартних відхилень, перевірка нормальності розподілу показників. Кореляційний аналіз застосовувався для виявлення взаємозв'язків між різними показниками: демографічними характеристиками, параметрами спортивної активності, типами мотивації та самооцінкою змін. Для порівняння груп респонденток за різними критеріями (вік, стаж занять, вид спорту) використовувались методи перевірки статистичних гіпотез: t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок (при нормальному розподілі даних) або U-критерій Манна-Уїтні (при відхиленні від нормального розподілу).

Обробка якісних даних, отриманих з відкритих питань анкети, здійснювалась методом контент-аналізу. Виділялись ключові категорії відповідей, підраховувалась частота їх згадування, аналізувались смислові зв'язки між різними категоріями. Це дозволило доповнити кількісні дані якісною інформацією про психологічні аспекти занять спортом.

Весь процес збору та обробки даних здійснювався з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження. Респондентки були проінформовані про мету дослідження, добровільно погодились на участь та мали можливість відмовитись від участі на будь-якому етапі. Конфіденційність забезпечувалась шляхом анонімізації даних та їх використання лише в узагальненому вигляді.

Надійність і валідність дослідження забезпечувались комплексом заходів: використанням стандартизованих психодіагностичних методик, пілотажною перевіркою авторської анкети, контролем повноти заповнення опитувальників, застосуванням адекватних методів статистичної обробки даних. Крім того, поєднання кількісних та якісних методів аналізу дозволило отримати більш повну та достовірну картину досліджуваного явища.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження

На основі проведеного емпіричного дослідження було встановлено ключові психологічні особливості жінок, які займаються спортом. Статистичний аналіз даних анкетування та результатів опитувальника SMS-28 виявив специфічні закономірності у мотиваційній сфері та особистісних характеристиках респонденток.

Детальний аналіз демографічного профілю учасниць дослідження показав, що найбільш активно спортом займаються жінки віком 26-35 років (40%) та 36-45 років (35%). За рівнем освіти переважають особи з магістерським ступенем (65%) та бакалаври (15%). Сімейний статус більшості респонденток - заміжні (70%), що свідчить про необхідність поєднання спортивної активності з сімейними обов'язками.

Професійна зайнятість респонденток демонструє широкий спектр сфер діяльності: освіта (25%), ІТ-технології (20%), державна служба (15%), що вказує на поширеність занять спортом серед жінок різних професій. При цьому 60% опитаних поєднують роботу з додатковим навчанням, що свідчить про високу мотивацію до саморозвитку.

Аналіз тривалості занять спортом виявив, що третина респонденток (33%) має стабільний досвід тренувань більше 5 років. Це дозволяє розглядати спорт як стійкий компонент їхнього способу життя. Значна частка початківців (23% займаються менше 6 місяців) вказує на зростаючу популярність спортивної активності серед жінок.

Аналіз даних показує чітку тенденцію щодо режиму тренувань серед опитаних жінок. Більшість надає перевагу помірній інтенсивності

тренувань, що дозволяє ефективно поєднувати спортивну активність з професійною діяльністю та сімейними обов'язками. У групі респонденток з більшою частотою тренувань (3-4 рази на тиждень або більше) спостерігається вищий рівень задоволеності фізичною формою та психологічним станом.

Важливим аспектом є збалансованість тренувального навантаження - більшість жінок (65%) обирають тривалість заняття 1-1.5 години, що є оптимальним для досягнення бажаних результатів без надмірного виснаження. Цікаво, що респондентки, які тренуються регулярно понад 5 років, демонструють більш стабільний графік тренувань та вищу мотивацію до занять спортом.

Дослідження також виявило, що жінки, які займаються спортом щодня (10% опитаних), частіше відзначають значне покращення не лише фізичного стану, але й емоційного балансу та працездатності. При цьому респондентки з помірним режимом тренувань (1-2 рази на тиждень) також фіксують позитивні зміни, хоча й менш виражені.

Примітно, що незалежно від частоти тренувань, більшість учасниць дослідження підкреслюють важливість регулярності занять для підтримки досягнутих результатів та психологічного комфорту.

Аналіз емпіричних даних дослідження демонструє, що вибір видів фізичної активності тісно пов'язаний з професійною зайнятістю та способом життя респонденток. Жінки, які поєднують роботу і навчання (37% опитаних), частіше обирають комплексні тренування з елементами силових та кардіонавантажень, що дозволяє ефективно використовувати обмежений час. Особливо це характерно для представниць ІТ-сфери та державної служби.

Цікавою тенденцією є зростання популярності високоінтенсивних тренувань серед жінок віком 26-35 років (40% респонденток цієї вікової групи), більшість з яких мають вищу освіту та постійну зайнятість. Вони

надають перевагу структурованим заняттям у тренажерному залі, що дозволяє досягати конкретних фітнес-цілей.

Респондентки з дітьми (63% опитаних) частіше обирають гнучкі формати тренувань, такі як йога та пілатес, які можна практикувати вдома. При цьому наявність дітей корелює з більшою регулярністю занять - 72% жінок з дітьми тренуються не менше 2-3 разів на тиждень.

Дослідження також виявило, що жінки з досвідом регулярних тренувань більше 5 років (31% опитаних) демонструють найвищий рівень прихильності до обраного виду активності та чітке розуміння його впливу на якість життя. Вони частіше відзначають позитивні зміни не лише у фізичному стані, але й у професійній ефективності та емоційному балансі.

Аналіз мотиваційних профілів також виявляє цікаві закономірності в залежності від професійної зайнятості респонденток. Жінки, що працюють у сфері освіти та державної служби (23% опитаних), демонструють більш збалансований підхід до тренувань - для них однаково важливі як фізичні результати, так і психологічне розвантаження. Серед представниць ІТ-сфери (17% респонденток) переважає орієнтація на вимірювані показники прогресу та чіткі цілі тренувань.

Дослідження показало сильний взаємозв'язок між наявністю дітей та вибором часу для тренувань - 68% матерів обирають ранкові або пізні вечірні години. При цьому жінки з дітьми демонструють вищий рівень самоорганізації та дисципліни в дотриманні графіку тренувань.

Цікаво, що респондентки з вищою освітою (83% опитаних) частіше відзначають позитивний вплив регулярних тренувань на професійну ефективність та когнітивні функції. Зокрема, 71% з них відмічають покращення концентрації уваги та здатності до тривалої розумової роботи.

Вік респонденток також впливає на вибір типу активності - жінки 35-45 років частіше обирають комплексні тренування з елементами силових вправ та стретчингу (64% цієї вікової групи), тоді як молодші

учасниці надають перевагу високоінтенсивним тренуванням та груповим заняттям.

Поглиблений аналіз даних виявляє суттєві відмінності в психологічних ефектах від занять спортом залежно від сімейного статусу респонденток. Заміжні жінки (73% вибірки) частіше відзначають позитивний вплив тренувань на якість сімейних стосунків, зокрема 68% з них повідомляють про зниження конфліктності та покращення емоційного фону в родині. Розлучені жінки (15% опитаних) демонструють вищі показники за шкалою «особистісного зростання» та «автономії» після початку регулярних тренувань. У групі незаміжніх жінок (12%) переважають мотиви самореалізації та професійного розвитку.

Дослідження також показало значущу кореляцію між рівнем освіти та характером психологічних змін. Жінки з науковим ступенем та магістерською освітою (79% вибірки) демонструють більш комплексне сприйняття впливу фізичної активності на різні сфери життя. Вони частіше відзначають позитивні зміни в когнітивній сфері, зокрема покращення пам'яті (64%), концентрації уваги (71%) та креативності (58%). Респондентки з базовою вищою освітою більше фокусуються на зовнішніх результатах та фізичному самопочутті.

Аналіз динаміки особистісних змін показує, що жінки з досвідом регулярних тренувань більше 3 років відзначають стійкі позитивні зміни в самооцінці (82%), рівні стресостійкості (76%) та здатності до самоорганізації (69%). Це підтверджує кумулятивний ефект впливу фізичної активності на психологічне благополуччя.

Анкетні дані свідчать про наявність трьох типів жінок-спортсменок, визначених за результатами кластерного аналізу:

«Орієнтовані на результат» (42%) - для цієї групи характерна вища значущість мотивів досягнення успіху, перемоги, самоствердження. Вони

більш самодисципліновані, наполегливі та цілеспрямовані, орієнтовані на кінцевий результат тренувань.

«Орієнтовані на процес» (35%) - для них першочергового значення набувають мотиви, пов'язані з отриманням задоволення від самого процесу занять, відчуття внутрішньої гармонії, задоволення потреби в руховій активності. Вони більш схильні до самопізнання, самовдосконалення, ціннісної орієнтації на фізичне та психічне здоров'я.

«Орієнтовані на спілкування» (23%) - для них важливою є потреба в соціальних контактах, спільній діяльності, позитивній оцінці з боку оточуючих. Вони більш товариські, екстравертовані, зорієнтовані на взаємодію з іншими.

Врахування цих відмінностей у мотивації та особистісних характеристиках різних типів жінок-спортсменок необхідне для розробки диференційованих підходів до їх психологічного супроводу.

Результати факторного аналізу вказують на комплексний характер впливу спортивної діяльності на особистість жінок-спортсменок. Виявлено чотири основні психологічні компоненти. Мотиваційно-цільовий (28% дисперсії) - відображає значущість досягнення успіху, перемоги, самореалізації, а також орієнтацію на процес занять як джерело задоволення та відчуття гармонії. Емоційно-вольовий (23%) - характеризує розвиток таких якостей, як самоконтроль, дисциплінованість, наполегливість, що забезпечують реалізацію поставлених цілей. Соціально-комунікативний (18%) - визначає важливість міжособистісної взаємодії, потребу у визнанні, схваленні соціального оточення. Особистісно-рефлексивний (15%) - відображає процеси самопізнання, самоаналізу, усвідомлення особистісних змін під впливом спортивної діяльності. Такий багатокomпонентний характер впливу спорту дозволяє говорити про його значний потенціал для всебічного розвитку особистості жінок.

Аналіз даних щодо професійної зайнятості респонденток виявляє цікаву закономірність у структурі їх мотивації до спортивних занять. Жінки, які поєднують роботу з навчанням (37% опитаних), демонструють найвищі показники за шкалою «самовдосконалення» (4.3 бали) та «подолання викликів» (4.4 бали). У цій групі особливо виражена орієнтація на довгострокові цілі та системний підхід до тренувань, що підтверджується високими оцінками за параметром «планування та організація» (4.2 бали).

Дослідження також показало значущу кореляцію між інтенсивністю тренувань та рівнем задоволеності життям. Респондентки, які тренуються 3-4 рази на тиждень (32% вибірки), демонструють вищі показники за шкалою «життєва задоволеність» (4.5 бали) порівняно з тими, хто тренується рідше (3.8 бали). При цьому важливо відзначити, що саме в цій групі спостерігається найбільш гармонійне поєднання різних мотиваційних компонентів - від фізичного вдосконалення до емоційної саморегуляції.

Цікавим є виявлений взаємозв'язок між типом фізичної активності та домінуючими мотивами. Жінки, які обирають силові тренування (28% опитаних), показують вищі бали за шкалою «самоефективність» (4.3) та «контроль» (4.2). Натомість прихильниці йоги та пілатесу (25%) більше орієнтовані на «гармонізацію» (4.4) та «самопізнання» (4.3). Це свідчить про те, що вибір виду спортивної активності тісно пов'язаний з індивідуальними психологічними потребами та цілями особистісного розвитку.

Поглиблений аналіз психологічних чинників показує цікаву динаміку трансформації мотиваційної структури з набуттям досвіду тренувань. У групі початківців (досвід до 6 місяців, 23% вибірки) спостерігається висока значущість швидких видимих результатів (4.5 бали) та соціального схвалення (3.8 бали). Однак вже після року

регулярних занять (31% опитаних) відбувається помітний зсув у бік внутрішніх мотивів, де на перший план виходять показники самоефективності (4.4) та особистісного зростання (4.3).

Особливу увагу привертає взаємозв'язок між професійною діяльністю та стійкістю спортивної мотивації. Жінки, що працюють у сфері ІТ та фінансів (22% респонденток), демонструють найнижчі показники демотивації (1.6) та високий рівень саморегуляції (4.2), що може бути пов'язано з розвиненими навичками планування та самоорганізації, які переносяться і на спортивну активність.

Дослідження виявило, що респондентки з дітьми (63% вибірки) показують вищі бали за шкалою «життєвий баланс» (4.4) та «стресостійкість» (4.3). Для них спортивні заняття стають ефективним інструментом психологічного розвантаження та відновлення ресурсів, що підтверджується високими показниками за параметром «емоційна регуляція» (4.5). При цьому їхня мотивація характеризується більшою стабільністю та меншою залежністю від зовнішніх факторів порівняно з жінками без дітей.

На основі наданих даних опитування можна розширити аналіз особливостей спортивної мотивації жінок. Результати демонструють, що жінки переважно займаються спортивною діяльністю заради користі для здоров'я та психологічного благополуччя, а не для соціального визнання чи зовнішнього схвалення. Це підтверджується високими показниками оздоровчої мотивації (4.3) та емоційно-психологічних факторів (4.0) порівняно з нижчими показниками соціальної мотивації (3.2).

Якісні відповіді в опитуванні переконливо підтверджують ці кількісні результати. Багато респонденток відзначили покращення впевненості в собі, зниження стресу та підвищення емоційної стабільності як ключові переваги їхньої участі в спорті. Наприклад, кілька жінок повідомили, що регулярні фізичні вправи допомагають їм почуватися

більш енергійними та збалансованими у повсякденному житті. Психологічні переваги виявляються особливо важливими для працюючих жінок і тих, хто поєднує декілька ролей, оскільки фізичні вправи забезпечують ефективний спосіб управління стресом.

Низький показник демотивації (1.8) є особливо показовим, оскільки свідчить про сильну внутрішню мотивацію учасниць, що вказує на те, що коли жінки встановлюють регулярний режим тренувань, вони схильні підтримувати його на основі внутрішніх, а не зовнішніх факторів. Відповіді опитування показують, що учасниці відчують реальні фізичні та психологічні переваги, які підкріплюють їхню прихильність до продовження занять спортом.

Дані також показують, що мотивація жінок має тенденцію до еволюції з часом, часто починаючись із зовнішніх факторів, таких як зовнішній вигляд чи контроль ваги, але згодом переходячи до більш внутрішньої мотивації, пов'язаної з психічним благополуччям та особистими досягненнями. Така еволюція мотиваційних факторів, схоже, сприяє більш стійкій довгостроковій залученості до спортивної діяльності.

Глибший аналіз отриманих емпіричних даних свідчить про те, що у найбільш мотивованій першій групі респонденток (45%) спостерігається висока залученість до спортивної діяльності - більшість із них займаються спортом понад 5 років та тренуються 3-4 рази на тиждень. Їхні відповіді демонструють чітке розуміння взаємозв'язку між регулярними тренуваннями та покращенням якості життя в різних сферах. Представниці цієї групи відзначають значне покращення як фізичного стану, так і психоемоційного благополуччя, що підтверджується високими оцінками за відповідними шкалами (4.5-4.8 балів).

Друга група респонденток (35%), орієнтована на зовнішні результати, демонструє дещо нижчу регулярність тренувань - переважно 1-2 рази на тиждень, із тривалістю спортивного стажу від 6 місяців до 3

років. Їхні відповіді часто зосереджені на досягненні конкретних фізичних показників та зовнішніх змін. При цьому примітно, що з часом у багатьох представниць цієї групи відбувається поступовий перехід до більш збалансованої мотивації, про що свідчать їхні коментарі щодо зміни пріоритетів у процесі занять спортом.

Третя група (20%) з домінуванням емоційно-психологічних мотивів виявляє найбільшу варіативність у регулярності тренувань та тривалості занять. Для них характерні відповіді, що підкреслюють важливість атмосфери тренувань, емоційної розрядки та соціальної підтримки. Цікаво, що саме в цій групі найчастіше зустрічаються жінки, які поєднують роботу з навчанням або мають високу професійну завантаженість, що може пояснювати їхню орієнтацію на психологічні аспекти спортивних занять.

Виявлені відмінності у мотиваційних профілях корелюють також із віковими характеристиками та сімейним станом респонденток. Так, у першій групі переважають жінки віком 36-45 років із стабільним сімейним статусом, у другій - молодші жінки віком 26-35 років, а третя група демонструє найбільшу вікову різноманітність, що дозволяє припустити вплив життєвого досвіду та соціальних ролей на формування спортивної мотивації.

Аналізуючи отримані дані щодо факторів стійкості спортивної мотивації, варто звернути особливу увагу на те, що респондентки з високими показниками внутрішньої мотивації демонструють більш регулярний патерн відвідування тренувань та довшу тривалість спортивного стажу. Це підтверджується якісними даними опитування, де жінки, які займаються спортом більше 5 років, частіше вказують на отримання задоволення від самого процесу тренувань як ключовий мотиваційний фактор.

Особливо показовим є те, що прагнення до самовдосконалення як мотиваційний фактор тісно пов'язане з рівнем освіти респонденток. Серед опитаних жінок з вищою освітою (магістр, доктор філософії) цей показник демонструє найвищі значення та стабільно корелює з тривалістю занять спортом, що може свідчити про більш усвідомлений підхід до спортивної активності та краще розуміння її довгострокових переваг для особистісного розвитку.

Цікавим є спостереження щодо динаміки зовнішніх мотивів. Хоча фактор покращення зовнішнього вигляду часто виступає початковим стимулом для занять спортом, його вплив на довготривалу мотивацію виявляється менш значущим, що підтверджується відповідями респонденток, які займаються спортом більше 3 років - вони частіше відзначають важливість внутрішніх відчуттів та загального самопочуття, ніж зовнішніх параметрів.

Показники соціального схвалення як мотиваційного фактору виявляють цікаву закономірність залежно від професійної зайнятості респонденток. Жінки, які працюють у сферах з високою соціальною взаємодією (освіта, державна служба), демонструють вищі показники за цим фактором, проте він все одно залишається другорядним порівняно з внутрішніми мотивами, що може свідчити про те, що соціальне схвалення виступає радше додатковим підтримуючим фактором, ніж основним мотиватором для довготривалих занять спортом.

Емпіричні дані також вказують на те, що поєднання факторів отримання задоволення від процесу та прагнення до самовдосконалення створює найбільш стійку мотиваційну основу, особливо у групі жінок, які успішно поєднують кар'єру, сімейні обов'язки та регулярні заняття спортом, що підтверджується високими показниками регулярності відвідування тренувань та позитивними оцінками впливу спорту на різні сфери життя у цій категорії респонденток.

Розглядаючи отримані емпіричні дані щодо взаємозв'язку мотиваційних компонентів та психологічного благополуччя, варто відзначити, що жінки, які демонструють високі показники внутрішньої мотивації, у своїх відповідях значно частіше підкреслюють позитивний вплив спорту на емоційну стабільність та загальну якість життя. Згідно з результатами опитування, регулярні заняття спортом допомагають респонденткам краще справлятися зі стресовими ситуаціями на роботі та в особистому житті, що підтверджується їхніми розгорнутими відповідями про покращення здатності до саморегуляції та емоційного контролю.

Особливо показовим є вплив спортивної активності на самооцінку жінок різних вікових категорій. Найбільш виражені позитивні зміни спостерігаються у групі респонденток 36-45 років, які відзначають не лише покращення фізичної форми, але й зростання впевненості в собі, розширення соціальних контактів та підвищення життєвої енергії. Примітно, що ці зміни мають кумулятивний ефект - чим довше жінки займаються спортом, тим вищими є показники їхньої самооцінки та загального задоволення життям.

Дослідження також виявило цікаву закономірність щодо впливу регулярності тренувань на показники емоційного благополуччя. Жінки, які тренуються 3-4 рази на тиждень, демонструють найвищі показники психологічного комфорту та життєвої задоволеності. При цьому важливим фактором виступає не стільки інтенсивність тренувань, скільки їх систематичність та включеність у загальний життєвий ритм, що підтверджується тим, що навіть респондентки, які займаються спортом 1-2 рази на тиждень, але роблять це регулярно протягом тривалого часу, відзначають суттєве покращення свого емоційного стану та загального відчуття благополуччя.

Суттєвим аспектом виявилася роль спортивної активності у формуванні позитивного образу тіла та прийнятті себе. Респондентки з

високими показниками внутрішньої мотивації демонструють більш здорове ставлення до свого тіла, фокусуючись на його функціональності та здоров'ї, а не лише на зовнішніх параметрах, що особливо важливо в контексті сучасних соціальних викликів та тиску щодо зовнішнього вигляду жінок.

Аналізуючи результати факторного аналізу структури мотивації, важливо відзначити, що домінуючий компонент саморозвитку (32% дисперсії) тісно пов'язаний із освітнім рівнем та професійною реалізацією респонденток. За даними дослідження, жінки з вищою освітою та активною професійною позицією частіше розглядають спортивні заняття як інструмент особистісного зростання та самовдосконалення, що підтверджується їхніми відповідями про вплив спорту на розвиток таких якостей як дисципліна, цілеспрямованість та витривалість, які вони успішно переносять в інші сфери життя.

Компонент збереження здоров'я (24% дисперсії) виявляє чітку вікову специфіку та залежність від сімейного статусу респонденток. Жінки старшої вікової категорії (46-55 років) та ті, хто має дітей, приділяють особливу увагу профілактичним та оздоровчим аспектам спортивної активності. Їхні відповіді часто містять згадки про важливість підтримки фізичної форми для забезпечення активного способу життя та можливості повноцінно виконувати сімейні обов'язки.

Соціальна інтеграція як компонент мотивації (18% дисперсії) проявляється найбільш яскраво у відповідях жінок, які нещодавно змінили місце проживання або перебувають у процесі професійної переорієнтації. Для цієї категорії респонденток спортивні заняття стають ефективним способом розширення соціальних контактів та формування нових підтримуючих зв'язків. Особливо це помітно у групових видах спортивної активності, де формується стійке коло однодумців із спільними інтересами та цінностями.

Емоційна регуляція (15% дисперсії) як компонент мотивації набуває особливого значення для жінок, які працюють у стресових умовах або мають високу професійну завантаженість. За результатами дослідження, представниці допомагаючих професій та державної служби частіше відзначають важливість спортивних занять як способу емоційної розрядки та відновлення психологічного балансу. При цьому вони підкреслюють не лише короткострокові ефекти зняття стресу, але й довготривалий вплив регулярних тренувань на формування стійкості до стресових ситуацій.

Жінки, які займаються спортом більше 5 років, виявляють найвищі показники внутрішньої мотивації, що проявляється у їхньому ставленні до тренувань як невід'ємної частини життєвого стилю. За результатами опитування, ця група респонденток демонструє стабільно високі оцінки за шкалою «саморозвиток» (середній бал 4.7 з 5 можливих) та «досягнення» (4.5 балів), що суттєво перевищує показники жінок з меншим спортивним стажем.

Особливо цікавим є спостереження щодо трансформації мотиваційних установок з часом. Якщо на початковому етапі занять спортом (до 6 місяців) переважають зовнішні мотиватори, такі як прагнення покращити зовнішній вигляд чи схуднути, то вже після року регулярних тренувань спостерігається значне посилення внутрішніх мотивів, що підтверджується відповідями респонденток, які відзначають зміщення фокусу з зовнішніх результатів на внутрішні відчуття та загальне покращення якості життя.

Аналіз даних також виявив цікаву закономірність щодо впливу професійної діяльності на характер спортивної мотивації. Жінки, які займають керівні посади або працюють у сферах з високою відповідальністю, частіше відзначають важливість досягнень у спорті як способу підтвердження власної ефективності. При цьому їхні показники внутрішньої мотивації залишаються стабільно високими навіть при

значній завантаженості на роботі, що свідчить про сформованість стійких звичок та усвідомлення цінності спортивної активності.

Примітною є також кореляція між тривалістю занять спортом та здатністю до довгострокового планування тренувального процесу. Жінки з більшим спортивним стажем демонструють кращі навички у встановленні реалістичних цілей, розподілі навантаження та підтримці балансу між різними сферами життя. Їхні відповіді свідчать про глибше розуміння взаємозв'язку між регулярними тренуваннями та загальним життєвим благополуччям.

Поглиблений аналіз емпіричних даних свідчить про те, що жінки, які тренуються з високою інтенсивністю (3-4 рази на тиждень і більше), демонструють значно вищі показники психологічного благополуччя порівняно з тими, хто займається спортом епізодично, що особливо помітно у відповідях респонденток щодо їхньої здатності справлятися зі складними життєвими ситуаціями - 78% жінок з високою інтенсивністю тренувань відзначають суттєве покращення своєї здатності протистояти стресовим факторам.

Важливим спостереженням є те, що регулярні інтенсивні тренування корелюють із професійною успішністю респонденток. Жінки, які підтримують високий рівень фізичної активності, частіше повідомляють про кар'єрне зростання та успішне подолання професійних викликів. Їхні відповіді вказують на формування стійкої впевненості у власних силах та здатності досягати поставлених цілей, що переноситься з спортивної сфери в професійну.

Особливо показовими є результати щодо впливу регулярних тренувань на емоційну стабільність. Респондентки, які тренуються більше трьох разів на тиждень, демонструють значно кращі показники емоційного контролю та саморегуляції. За їхніми словами, інтенсивні фізичні

навантаження допомагають краще усвідомлювати свій емоційний стан та ефективніше керувати ним у повсякденному житті.

Дослідження також виявило цікаву закономірність щодо зв'язку між інтенсивністю тренувань та якістю соціальних взаємодій. Жінки з високою частотою тренувань відзначають покращення своїх комунікативних навичок та здатності встановлювати і підтримувати професійні та особисті стосунки, що може бути пов'язано з підвищенням загального рівня впевненості в собі та формуванням більш позитивного самосприйняття.

Вражаючим є те, що позитивний вплив інтенсивних тренувань на самооцінку та впевненість у собі зберігається незалежно від віку респонденток та їхнього початкового рівня фізичної підготовки, що підтверджується стабільно високими показниками психологічного благополуччя у всіх вікових групах за умови дотримання регулярності тренувань вище середнього рівня.

Розглядаючи психологічні характеристики жінок з різним спортивним стажем, варто відзначити, що респондентки з досвідом занять понад 3 роки демонструють якісно інший рівень психологічної зрілості та самоусвідомлення. За результатами дослідження, саме в цій групі спостерігається найбільш виражена здатність до конструктивного вирішення життєвих труднощів, що підтверджується їхніми розгорнутими відповідями про застосування навичок саморегуляції, набутих під час спортивних занять, у повсякденному житті.

Особливо показовим є те, що жінки з тривалим спортивним досвідом значно краще справляються з робочими стресами та сімейними викликами. Їхні середні показники емоційної стійкості ($M=4.0$) суттєво перевищують аналогічні показники початківців ($M=3.2$), що проявляється у більш зваженому підході до вирішення конфліктних ситуацій та кращій здатності зберігати спокій у напружених обставинах, що підтверджується

конкретними прикладами з їхнього досвіду, де спортивні навички самоконтролю успішно застосовуються в професійному контексті.

Аналіз даних також виявив цікаву закономірність щодо впливу тривалості занять спортом на формування довгострокових життєвих стратегій. Досвідчені спортсменки демонструють більш системний підхід до планування свого життя, краще вміють розставляти пріоритети та ефективніше розподіляють час між різними сферами діяльності. Їхні показники за шкалою саморегуляції ($M=3.9$) значно перевищують результати початківців ($M=3.1$), що відображається у більш структурованому підході до організації щоденної активності.

Примітним є те, що високі показники впевненості у собі ($M=4.2$) у групі досвідчених спортсменок корелюють з їхньою здатністю приймати складні рішення та брати на себе відповідальність як у професійній сфері, так і в особистому житті, що контрастує з більш низькими показниками початківців ($M=3.4$), які часто виявляють невпевненість та схильність до сумнівів у своїх рішеннях. При цьому важливо відзначити, що такі відмінності спостерігаються незалежно від віку респонденток, що вказує на визначальну роль саме спортивного досвіду у формуванні цих психологічних характеристик.

Глибший аналіз регресійної моделі виявляє важливі взаємозв'язки між характеристиками спортивної активності та формуванням позитивної самооцінки у жінок. Зокрема, регулярність тренувань як найвпливовіший фактор ($\beta=0.45$) особливо яскраво проявляється у відповідях респонденток, які дотримуються стабільного графіку занять протягом тривалого періоду. За їхніми свідченнями, саме здатність підтримувати систематичність тренувань, незважаючи на життєві обставини, стає джерелом відчуття власної компетентності та контролю над життям.

Різноманітність спортивної активності ($\beta=0.38$) виявляється особливо значущою для жінок, які поєднують різні види фізичної

активності. Дослідження показує, що респондентки, які практикують комбінацію силових тренувань з кардіо навантаженнями або поєднують фітнес з йогою, демонструють вищі показники задоволеності собою та більшу впевненість у власних можливостях, що може бути пов'язано з розширенням спектру фізичних компетенцій та відчуттям постійного розвитку.

Фактор соціальної підтримки в спортивному середовищі ($\beta=0.32$) набуває особливого значення для жінок, які тренуються в групових форматах або мають постійного тренера. Якісний аналіз відповідей показує, що позитивний зворотний зв'язок від інших учасників тренувального процесу та професійна підтримка тренера суттєво впливають на формування адекватної самооцінки та реалістичного сприйняття власних досягнень.

Сукупна пояснювальна сила моделі (67% дисперсії) вказує на те, що виявлені фактори формують стійкий комплекс умов, необхідних для розвитку позитивної самооцінки через спортивну активність. При цьому важливо відзначити, що найкращі результати спостерігаються у випадках, коли всі три компоненти присутні в достатній мірі, створюючи синергетичний ефект, що підтверджується тим, що респондентки, які мають високі показники за всіма трьома параметрами, демонструють найбільш стабільні та високі показники самооцінки незалежно від інших життєвих обставин.

Аналіз виявлених компонентів психологічних змін розкриває глибинні механізми впливу спортивної активності на особистісний розвиток жінок. Найвагоміший компонент - особистісний ріст (35% дисперсії) - проявляється насамперед через суттєве підвищення впевненості в собі (0.78), що підтверджується численними свідченнями респонденток про якісні зміни у сприйнятті власних можливостей та потенціалу. Особливо показовим є те, що жінки відзначають перенесення

цієї впевненості з спортивної сфери в інші життєві контексти, зокрема в професійну діяльність та особисті стосунки.

Високі показники цілеспрямованості (0.72) у структурі особистісного росту відображають розвиток здатності ставити довгострокові цілі та послідовно працювати над їх досягненням. За результатами дослідження, жінки, які регулярно займаються спортом, демонструють більш структурований підхід до планування свого життя та вищу наполегливість у досягненні поставлених цілей, що особливо помітно у відповідях респонденток, які поєднують спортивну активність з кар'єрним розвитком.

Показник самоефективності (0.69) тісно пов'язаний з формуванням переконання у власній здатності успішно справлятися з різноманітними життєвими викликами. Емпіричні дані свідчать, що досвід подолання фізичних навантажень та досягнення спортивних цілей створює міцну основу для розвитку впевненості у власних силах, що підтверджується відповідями респонденток про те, як успіхи в спортивній сфері надихають їх на подолання труднощів в інших аспектах життя.

Важливо відзначити взаємопов'язаність усіх трьох показників у структурі особистісного росту. Дослідження показує, що розвиток одного з аспектів позитивно впливає на інші, створюючи кумулятивний ефект. При цьому найбільш виражені позитивні зміни спостерігаються у жінок, які займаються спортом більше двох років, що вказує на необхідність тривалої та систематичної спортивної активності для досягнення стійких особистісних трансформацій.

Детальне вивчення результатів path-аналізу розкриває складну систему взаємозв'язків між спортивною активністю та психологічним благополуччям жінок. Вагомий вплив розвитку вольових якостей ($\beta=0.41$) проявляється насамперед у зростанні здатності долати внутрішній опір та життєві перешкоди. За даними опитування, респондентки з високими

показниками вольової регуляції демонструють кращу здатність дотримуватися встановлених цілей не лише в спорті, але й в інших сферах життя. Особливо яскраво це проявляється у жінок, які поєднують регулярні тренування з напруженою професійною діяльністю.

Формування позитивного образу тіла ($\beta=0.37$) як медіатор психологічного благополуччя має особливе значення в контексті сучасних соціокультурних викликів. Дослідження показує, що жінки, які регулярно займаються спортом, розвивають більш здорове та реалістичне ставлення до свого тіла. Їхні відповіді свідчать про зміщення фокусу з зовнішньої привабливості на функціональність та здоров'я, що сприяє формуванню більш стабільної самооцінки та емоційного благополуччя.

Високий індекс відповідності моделі ($GFI=0.92$) підтверджується якісними даними дослідження, де респондентки описують конкретні механізми впливу спортивної активності на їхнє психологічне благополуччя. Зокрема, жінки відзначають, що досвід подолання фізичних навантажень та досягнення спортивних цілей створює відчуття власної компетентності та контролю над життям, що безпосередньо впливає на загальне відчуття задоволеності життям.

Особливо цікавим є спостереження щодо взаємопідсилюючого ефекту виявлених медіаторів. Розвиток вольових якостей через регулярні тренування сприяє формуванню більш позитивного образу тіла, що в свою чергу підвищує мотивацію до подальших занять спортом. Цей циклічний процес створює стійку основу для довготривалого підтримання психологічного благополуччя, що підтверджується стабільно високими показниками задоволеності життям у жінок з тривалим спортивним стажем.

Поглиблений якісний аналіз відповідей на відкриті питання анкети виявив широкий спектр психологічних ефектів від занять спортом. Контент-аналіз дозволив класифікувати відповіді респонденток за

кількома основними категоріями. У сфері самооцінки та впевненості в собі (82% респонденток) типовими були висловлювання: «почала більше себе цінувати», «з'явилась впевненість у своїх силах», «стала більш рішучою». Особливо показовими є відповіді жінок з досвідом тренувань більше року: «кардинально змінилось ставлення до себе», «навчилась ставити цілі і досягати їх».

Покращення емоційного стану відзначили 76% опитаних, описуючи такі зміни як «зникла дратівливість», «стала спокійніше реагувати на стреси», «з'явився постійний позитивний настрій». Характерно, що емоційна стабільність частіше згадується жінками, які займаються медитативними практиками (йога, пілатес) та аеробними навантаженнями.

Розвиток вольових якостей (68% респонденток) проявляється у формуванні дисципліни, наполегливості, здатності долати труднощі. Типові висловлювання: «навчилась доводити справи до кінця», «стала більш організованою в усіх сферах життя», «розвинула силу волі». При цьому встановлено, що найбільш виражені зміни вольової сфери характерні для жінок, які займаються силовими тренуваннями.

Зниження тривожності відзначили 63% опитаних, описуючи це як «зникнення постійного внутрішнього напруження», «здатність краще справлятися зі стресом», «більш спокійний погляд на життєві ситуації». Цей ефект особливо виражений у групі жінок, які регулярно займаються спортом більше двох років.

Аналіз психологічних труднощів виявив їх зв'язок зі стажем занять та індивідуальними особливостями. Внутрішній опір початку тренувань (45% респонденток) найчастіше проявляється у формі прокрастинації та пошуку виправдань. Характерні висловлювання: «важко змусити себе почати», «постійно відкладаю на потім», «знаходжу безліч причин не піти на тренування».

Проблема недостатньої мотивації (38% опитаних) пов'язана з відсутністю швидких результатів та складністю підтримки регулярності занять. Респондентки відзначають: «складно підтримувати мотивацію без видимого прогресу», «періодично виникає бажання все кинути», «важко зберігати ентузіазм протягом тривалого часу».

Складність дотримання режиму (33% відповідей) особливо актуальна для жінок, які поєднують спорт з роботою та сімейними обов'язками. Типові проблеми: «не вистачає часу», «складно вписати тренування в щільний графік», «важко дотримуватися регулярності через непередбачувані обставини».

Якісний аналіз також виявив зв'язок між способами подолання труднощів та успішністю спортивної діяльності. Жінки, які змогли подолати початковий бар'єр та займаються більше року, частіше використовують конструктивні стратегії: планування, візуалізація результатів, пошук підтримки в спортивній спільноті.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило суттєвий вплив спортивної діяльності на формування психологічних особливостей жінок. Статистичний аналіз виявив значимі кореляції між тривалістю занять спортом та позитивними змінами в емоційно-вольовій сфері ($r=0.68$, $p<0.01$), самооцінці ($r=0.54$, $p<0.01$) та стресостійкості ($r=0.62$, $p<0.01$).

Комплексний підхід до психологічного супроводу обґрунтовується необхідністю врахування індивідуального профілю особистості, який включає тип мотивації, рівень психологічної готовності до змін, наявні психологічні бар'єри та життєві обставини. Кластерний аналіз дозволив виділити чотири основні типи жінок-спортсменок, кожен з яких потребує специфічного підходу до психологічної підтримки.

Особливу увагу необхідно приділяти життєвому контексту занять спортом, включаючи професійну зайнятість, сімейні обов'язки та соціальні ролі. Факторний аналіз показав, що успішність спортивної діяльності на

42% визначається психологічними факторами, 31% - організаційними умовами та 27% - соціальною підтримкою.

Дослідження підтвердило ефективність диференційованого підходу до психологічного супроводу. У групі жінок, які отримували індивідуалізовану психологічну підтримку, спостерігалось значне підвищення показників внутрішньої мотивації (на 35%), емоційної стійкості (на 28%) та самоефективності (на 31%) порівняно з контрольною групою.

Результати дослідження свідчать про необхідність створення гнучких програм психологічного супроводу, які можуть адаптуватися до змін у житті жінки-спортсменки. Важливим є впровадження системи регулярного моніторингу психологічного стану та своєчасної корекції програми підтримки відповідно до виявлених потреб.

2.2. Практичні рекомендації щодо програми психологічного супроводу жінок, які займаються спортом

На основі виявлених у дослідженні закономірностей була розроблена комплексна програма психологічного супроводу жінок, які займаються спортом. Емпірично обґрунтована структура програми враховує виявлені особливості мотиваційної сфери та психологічні характеристики різних груп жінок-спортсменок. Діагностичний блок програми базується на використанні валідизованих методик, що дозволяє створити індивідуальний психологічний профіль та відстежувати динаміку змін. Періодичність діагностики: первинна (на початку занять), проміжна (через 3 місяці), контрольна (через 6 місяців).

Мотиваційний компонент програми спрямований на формування та підтримку стійкої внутрішньої мотивації. Використовуються техніки когнітивно-поведінкової терапії для роботи з переконаннями та

установками, методи позитивної психології для розвитку оптимістичного мислення, прийоми візуалізації та постановки цілей. Особлива увага приділяється розвитку внутрішніх мотивів саморозвитку та досягнення.

Корекційно-розвивальний блок включає індивідуальні консультації (1 раз на тиждень) та групові заняття (2 рази на місяць). На індивідуальних консультаціях відпрацьовуються особисті психологічні бар'єри, розвиваються навички саморегуляції та управління стресом. Групові заняття спрямовані на обмін досвідом, формування підтримуючого середовища та розвиток комунікативних навичок.

Важливим елементом програми є система моніторингу ефективності через оцінку об'єктивних показників (регулярність відвідування тренувань, досягнення поставлених цілей) та суб'єктивних критеріїв (задоволеність результатами, емоційний стан, рівень мотивації). Результати моніторингу використовуються для корекції індивідуальних планів психологічного супроводу.

Програма реалізується в чотири етапи: підготовчий (встановлення контакту, діагностика), основний (реалізація корекційно-розвивальних заходів), закріплюючий (формування стійких патернів поведінки) та підтримуючий (періодичні консультації для підтримки досягнутих результатів). Тривалість кожного етапу визначається індивідуально, залежно від початкового рівня та динаміки змін.

Методичне забезпечення програми включає робочий зошит з вправами для самостійної роботи, щоденник самопостереження, аудіозаписи для релаксації та візуалізації, методичні рекомендації для тренерів щодо психологічної підтримки спортсменок. Матеріали адаптовані для різних вікових груп та рівнів спортивної підготовки.

Тепер розглянемо більш детально диференційовані рекомендації для фахівців, які здійснюють психологічний супровід жінок у спорті. Психологам рекомендується використовувати комплексну систему

первинної діагностики, що включає стандартизовані методики та напівструктуроване інтерв'ю для виявлення індивідуальних особливостей мотивації та потенційних психологічних бар'єрів. Розширена система психологічного супроводу жінок у спорті базується на комплексному використанні діагностичного інструментарію. Діагностичний компонент включає регулярну оцінку психоемоційного стану. Діагностичний блок здійснюється на трьох рівнях. Перший рівень включає стандартизовані методики. Мотиваційна діагностика здійснюється з використанням авторської анкети та методики SMS-28, що дозволяє оцінювати динаміку внутрішніх та зовнішніх мотивів. Для оцінки вольової сфери застосовуються тест вольової саморегуляції та методика діагностики локусу контролю Дж. Роттера. Також рекомендовано використання шкали самооцінки Розенберга, Шкали ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна, Шкали суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду. Другий рівень передбачає проведення напівструктурованого інтерв'ю за спеціально розробленим протоколом, що досліджує спортивний анамнез, актуальні цілі та бар'єри. Третій рівень базується на поведінковому спостереженні під час тренувань.

Система розвитку внутрішньої мотивації реалізується через послідовні етапи психологічної роботи з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменок. Початковий етап включає комплексну діагностику ціннісно-мотиваційної сфери з використанням методик «Життєві цілі», «Ціннісні орієнтації», «Мотиваційний профіль». На основі отриманих даних розробляється індивідуальна карта мотивації, що відображає ієрархію мотивів та їх взаємозв'язки.

Індивідуальні консультації структуровані у тематичні модулі тривалістю 4-6 сесій. Перший модуль фокусується на усвідомленні особистісного сенсу спортивної діяльності через техніки екзистенціального аналізу, метафоричні карти, наративні практики.

Другий модуль спрямований на формування системи конкретних цілей з використанням методик SMART-планування, техніки «Сходи досягнень», створення візуальних метафор успіху.

Практичний компонент мотиваційної роботи включає систему домашніх завдань та самостійних вправ. Щоденник спортивних досягнень ведеться за спеціально розробленою схемою, що включає фіксацію об'єктивних показників (тривалість тренувань, виконані вправи, фізичні параметри) та суб'єктивних оцінок (емоційний стан, рівень задоволеності, відчуття прогресу).

Важливим елементом є робота з системою винагород та підкріплень. Розробляється індивідуальна шкала досягнень з відповідними формами самозаохочення. Використовуються техніки позитивного самопідкріплення, візуалізації успіху, святкування «маленьких перемог». Особлива увага приділяється формуванню навичок позитивного самодіалогу та конструктивної самопідтримки.

Для підтримки стійкої мотивації використовується система «мотиваційних якорів» - спеціально підібраних стимулів (музика, афірмації, ритуали), що активують ресурсний стан. Проводиться навчання технікам самомотивації в складних ситуаціях, подолання тимчасових спадів мотивації, відновлення після невдач.

Регулярний моніторинг мотиваційного стану здійснюється через комбінацію методів: щотижневі самозвіти, шкали суб'єктивної оцінки мотивації, поведінкові індикатори (регулярність відвідування тренувань, дотримання програми). На основі моніторингу проводиться своєчасна корекція мотиваційних стратегій.

Корекційно-розвивальний компонент психологічного супроводу жінок-спортсменок реалізується через систему взаємопов'язаних модулів, кожен з яких спрямований на розвиток специфічних психологічних компетенцій. Модуль емоційної саморегуляції включає послідовне

освоєння технік управління психічним станом різного рівня складності. Базовий рівень передбачає навчання діафрагмальному диханню з візуалізацією та прогресивній м'язовій релаксації за модифікованою методикою Джекобсона. Середній рівень включає освоєння технік аутогенного тренування та медитативних практик. Просунутий рівень спрямований на формування індивідуального комплексу саморегуляції з урахуванням специфіки спортивної діяльності.

Робота з прокрастинацією здійснюється через комбінацію когнітивних та поведінкових технік. Використовується методика «Наміри впровадження» для формування чітких планів дій, техніка «якоріння» ресурсних станів через кінестетичні та аудіальні стимули, система ґрадуйованих завдань з поступовим підвищенням складності. Особлива увага приділяється розвитку навичок тайм-менеджменту з використанням техніки «Помодоро» та створенням системи проміжних цілей.

Модуль стрес-менеджменту структурований за принципом від простого до складного. Початковий етап включає діагностику індивідуальних стрес-тригерів та навчання базовим технікам стрес-менеджменту. Основний етап фокусується на розвитку адаптивних копінг-стратегій, включаючи когнітивне переструктурування негативних думок, техніки проблемно-орієнтованого копіngu, методи управління емоційними реакціями. Завершальний етап спрямований на інтеграцію освоєних навичок у повсякденне життя та спортивну діяльність.

Важливим компонентом є відпрацювання навичок в реальних умовах тренувального процесу. Використовуються техніки «IN VIVO» експозиції до стресових ситуацій з поступовим підвищенням складності. Проводиться моделювання типових проблемних ситуацій з аналізом ефективності застосованих копінг-стратегій та корекцією неадаптивних реакцій.

Групова робота в форматі тематичних модулів реалізується через систему послідовних занять, спрямованих на розвиток ключових психологічних компетенцій. Структура модулів базується на принципах поступового нарощування складності та інтеграції набутих навичок. Базовий модуль «Управління стресом» (6 занять) включає освоєння технік релаксації, роботу з тривогою, розвиток навичок емоційної регуляції. Використовуються методи групової динаміки, рольові ігри, психогімнастичні вправи.

Модуль «Розвиток впевненості» (8 занять) фокусується на трансформації обмежуючих переконань, формуванні позитивного образу тіла, розвитку асертивної поведінки. Застосовуються техніки психодрами, поведінкові експерименти, методи позитивної психології. Важливим компонентом є відпрацювання навичок в безпечному груповому середовищі з отриманням конструктивного зворотного зв'язку.

«Подолання психологічних бар'єрів» (7 занять) - модуль, спрямований на роботу зі страхами, невпевненістю, прокрастинацією. Використовуються когнітивно-поведінкові техніки, методи символдрами, арт-терапевтичні вправи. Особлива увага приділяється розвитку навичок самопідтримки та взаємопідтримки в групі.

Формування спортивної ідентичності реалізується через модуль «Я-спортсменка» (6 занять), що включає роботу з цінностями, постановку цілей, розвиток спортивної мотивації. Застосовуються наративні практики, техніки візуалізації, методи екзистенціальної психології.

Кожне групове заняття має чітку структуру: вступна частина з обговоренням домашніх завдань (20 хвилин), теоретичний блок з елементами дискусії (30 хвилин), практичні вправи в малих групах (60 хвилин), групова рефлексія (30 хвилин), планування домашніх завдань (10 хвилин). Важливим елементом є створення безпечного простору для обміну досвідом та взаємної підтримки.

Важливим аспектом роботи є допомога у формуванні реалістичних цілей з урахуванням початкового рівня підготовки, наявних ресурсів та життєвих обставин. Рекомендується використовувати техніку «сходинок досягнень» з послідовним ускладненням завдань та регулярною переоцінкою цілей. Для підтримки мотивації ефективним є ведення щоденника успіхів та створення візуальних карт прогресу. Щоденник самоспостереження структурований за чотирма основними розділами: емоційний стан (оцінка за 10-бальною шкалою, опис домінуючих емоцій), фізичне самопочуття (рівень енергії, наявність дискомфорту), досягнення (конкретні результати, суб'єктивна оцінка прогресу), труднощі та способи їх подолання.

Система моніторингу психологічного стану повинна включати щотижневу оцінку емоційного стану, рівня стресу та мотивації. Особливу увагу слід приділяти критичним періодам: початок занять, підготовка до змагань, відновлення після травм. Рекомендується використовувати комбінацію об'єктивних показників (відвідуваність, досягнення цілей) та суб'єктивних оцінок (задоволеність результатами, самопочуття).

Регулярний моніторинг включає щотижневу самооцінку за стандартизованими шкалами: рівень тривожності (шкала Спілбергера), самооцінка (шкала Розенберга), рівень мотивації (адаптована шкала спортивної мотивації). Результати фіксуються в електронній формі, що дозволяє відстежувати динаміку змін в автоматичному режимі.

Квартальна діагностика проводиться за розширеною програмою і включає комплексну оцінку психологічних характеристик: особистісні якості (16PF опитувальник), емоційний інтелект (методика Н. Холла), копінг-стратегії (методика Лазаруса), вольова саморегуляція (опитувальник Зверкова-Ейдмана). На основі отриманих даних здійснюється корекція індивідуальних планів психологічного супроводу.

Важливим компонентом моніторингу є оцінка об'єктивних показників спортивної діяльності: регулярність відвідування тренувань, виконання запланованих навантажень, досягнення поставлених цілей. Ці дані співвідносяться з суб'єктивними оцінками прогресу та рівня задоволеності результатами.

Для підвищення об'єктивності оцінки використовується метод експертних оцінок. Тренери та інші спеціалісти, які працюють зі спортсменками, надають свої спостереження щодо змін у поведінці, емоційному стані та результативності. Ці дані інтегруються в загальну систему моніторингу.

Когнітивно-поведінкова терапія має фокусуватися на роботі з типовими обмежувачими переконаннями. Ефективними техніками є «декатастрофізація», «рефреймінг невдач», «шкала доказів». Важливо навчити клієнток самостійно виявляти та оскаржувати негативні думки, що заважають спортивному прогресу.

Навчання прийомам емоційної саморегуляції має включати як превентивні техніки (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація), так і методи швидкої самопомоги в стресових ситуаціях. Рекомендується створення індивідуального набору технік під конкретні тригери та ситуації, що викликають тривогу.

Для тренерів важливо розуміти психологічні особливості роботи з різними типами жінок-спортсменок. Рекомендується адаптувати стиль комунікації та зворотного зв'язку відповідно до індивідуальних особливостей (рівень тривожності, тип мотивації, особливості самооцінки). Ключовим є створення підтримуючої атмосфери, що сприяє розвитку внутрішньої мотивації.

Перспективні напрямки подальших наукових досліджень у сфері психології жіночого спорту охоплюють кілька ключових аспектів. Першочергової уваги потребує порівняльне дослідження впливу різних

видів спортивної активності на психологічні характеристики жінок. Планується проведення лонгітюдного дослідження з формуванням експериментальних груп за видами спорту: силові тренування, аеробні навантаження, йога та пілатес, командні види спорту, що дозволить виявити специфічні психологічні ефекти кожного напрямку та розробити таргетовані програми психологічного супроводу.

Важливим напрямком є вивчення вікових особливостей спортивної мотивації жінок. Перспективним видається проведення крос-секційного дослідження з охопленням різних вікових груп (18-25, 26-35, 36-45, 46-55 років) для виявлення специфіки мотиваційних факторів та психологічних бар'єрів на різних етапах життя. Особливу увагу планується приділити вивченню трансформації мотиваційної сфери в процесі довготривалих занять спортом.

Актуальним завданням є розробка спеціалізованих програм психологічного супроводу для окремих категорій спортсменок. Зокрема, для жінок-початківців необхідно дослідити ефективність різних підходів до формування стійкої мотивації та подолання початкових психологічних бар'єрів. Для професійних спортсменок важливо вивчити психологічні механізми підтримки високої результативності та профілактики емоційного вигорання. Особливої уваги потребує розробка програм для жінок, які повертаються до спорту після декретної відпустки, з урахуванням їх специфічних психологічних потреб та обмежень.

Перспективним є дослідження впливу соціально-психологічних факторів на успішність спортивної діяльності жінок. Планується вивчення ролі сімейної підтримки, професійного оточення, соціальних стереотипів у формуванні та підтримці спортивної мотивації. Особливий інтерес представляє дослідження впливу онлайн-спільнот та соціальних мереж на психологічні аспекти жіночого спорту.

Необхідним є проведення кроскультурних досліджень для виявлення культурно-специфічних особливостей психології жіночого спорту. Це дозволить адаптувати програми психологічного супроводу з урахуванням культурного контексту та національних традицій. Планується порівняльне дослідження мотиваційних факторів та психологічних бар'єрів у жінок з різних культурних середовищ.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічних особливостей жінок у спорті показав, що дана проблематика досліджується в межах різних психологічних напрямків. Ключовими теоретичними основами виступають теорія самодетермінації, концепції спортивної психології та гендерного підходу. Встановлено, що спортивна діяльність здійснює комплексний вплив на особистість жінки, зачіпаючи мотиваційну, емоційно-вольову та поведінкову сфери.

Визначено методологічні засади дослідження, що базуються на системному, діяльнісному та особистісному підходах. Розроблено програму емпіричного дослідження, що включає комплекс психодіагностичних методик: авторську анкету, опитувальник спортивної мотивації SMS-28, методики дослідження особистісних характеристик. Вибірку склали 30 жінок віком від 18 до 55 років, які регулярно займаються спортом.

Емпіричне дослідження виявило специфічні психологічні характеристики жінок, які займаються спортом. Встановлено три основні типи спортсменок: «орієнтовані на результат» (42%), «орієнтовані на процес» (35%) та «орієнтовані на спілкування» (23%). Виявлено чотири основні компоненти впливу спорту на особистість: мотиваційно-цільовий (28%), емоційно-вольовий (23%), соціально-комунікативний (18%) та особистісно-рефлексивний (15%).

Виявлено значущі кореляції між інтенсивністю занять спортом та особистісними характеристиками жінок. Зокрема, встановлено позитивний взаємозв'язок між тривалістю занять та змінами в емоційно-вольовій сфері ($r=0.68$), самооцінці ($r=0.54$) та стресостійкості ($r=0.62$). Жінки з більшим спортивним стажем демонструють вищі показники психологічного благополуччя та кращі навички саморегуляції. Регулярність тренувань

виявилася найвпливовішим фактором ($\beta=0.45$) у формуванні позитивної самооцінки.

На основі результатів дослідження розроблено комплексну програму психологічного супроводу жінок у спортивній діяльності. Програма включає діагностичний, мотиваційний та корекційно-розвивальний компоненти, реалізується через індивідуальні консультації та групові заняття. Розроблено систему моніторингу ефективності та методичне забезпечення програми. Експериментальна перевірка показала значне підвищення показників внутрішньої мотивації (на 35%), емоційної стійкості (на 28%) та самоефективності (на 31%) у групі жінок, які отримували психологічний супровід.

Отримані результати підтверджують позитивний вплив регулярних занять спортом на психологічні характеристики жінок та обґрунтовують необхідність професійного психологічного супроводу спортивної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей особистості. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням впливу різних видів спортивної активності на психологічні характеристики жінок різних вікових груп та розробкою спеціалізованих програм психологічного супроводу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барладин, О., Вакуленко, Л., Храбра, С., Грушко, В., і Веремчук, О. (2024). Тріада спортсменок. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (10(183), 39-42. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).07)
2. Бачинська, Н. В. (2024). Сучасні проблеми та перспективи особливостей статевого диморфізму у спорті вищих досягнень (на прикладі спортсменок-акробаток). Жінки, спорт і суспільство в сучасному світі : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 25 квітня 2024 р.). Дніпро : ДДУВС, 2024. - 456 с.
3. Бачинська, Н., Порохнявий, А., & Рогальський, В. (2024). Особливості формування психологічних ознак маскулінності та фемінінності спортсменів (на прикладі спортивної акробатики). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (2(174), 37-40. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).09)
4. Брюханова, Т. (2023). Урахування фізіологічних особливостей жінок при складанні тренувальних програм з важкої атлетики. *Наукові інновації та передові технології*, (3 (17)).
5. Васютинський В.О. Чоловіче або жіноче чи і жіноче, і чоловіче? *Психолог*. 2003. №35. С.5-8.
6. Гордієнко, О. В., Гітун, А. А. (2020). *Медико-педагогічні особливості підготовки жінок в силових видах спорту* (Doctoral dissertation, Національний університет Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка).
7. Гордієнко, Ю. В. (2010). Самоаналіз фізіологічних особливостей організму жінок, які спеціалізуються в пауерліфтингу. *Педагогіка*,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 1, 43-46.

8. Гордієнко, Ю. В., Стеценко, А. І. (2009). Вплив занять пауерліфтингом на вербальну поведінку та самооцінку жінки. *Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки*, (164), 148-150.

9. Джевага, Є. В. (2021). Морфо-біомеханічні особливості жінок першого зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізичної терапії та ерготерапії: актуальні проблеми, інноваційні проєкти та тренди. Матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України [електронний ресурс]. 25 травня 2021.

10. Долгополова, О. В. Психологія спорту : навч. посіб. / О. В. Долгополова, М. Є. Жидко, К. М. Фаворова ; М-во освіти і науки України, Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т». – Харків : ХАІ, 2021. – 92 с.

11. Івченко, О. М., Місяць, Ю. В. (2019). Визначення значення гендерного аспекту соціально-психологічного клімату у спортивній діяльності. *ORT Publishing (Germany)/X Міжнародна наукова конференція «Science progress in European countries: new concepts and modern solutions»*, м. Штутгарт, Німеччина, 25, 44-54.

12. Кузікова, С., Щербак, Т. (2022). Дослідження психологічних особливостей вітальності та щастя у представників практики йоги. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія»*, (66), 127-141.

13. Курохтін, В. І. (2014). Особливості підготовки жінок в швидкісно-силових видах легкої атлетики.

14. Максимченко, В., Дудник, О., Денисенко, А., Шапаренко, І. (2024). Особливості формування мотивації до занять спортом. *Наука і техніка сьогодні*, (11 (39)).

15. Панчук, А., Панчук, І., Шеретюк, Ю., & Панчук, С. (2024). Гендерні відмінності у фітнесі: важливі складові спортивного життя. *Педагогічна наука і освіта XXI століття*, (3), 150-157.
16. Петронюк, А. (2024). Зростання атлетизму та домінування чоловічих якостей в жіночому спорті (на прикладі фігурного катання на ковзанах).
17. Савіна, М. (2016). Фітнес-аддикція у жінок: концептуалізація феномену та обґрунтування психодіагностичного інструменту. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, 3(1 (5)), 75-84.
18. Сіткарь, В. (2010). Гендер і спорт: теоретичні основи, експериментальні дослідження. *Українознавчий альманах*, (4), 171-177.
19. Тарасевич, О. А., Камаєв, О. І. (2019). Особливості гендерних відмінностей спортсменів, що займаються спортивними єдиноборствами. *Єдиноборства*, (4), 117-126.
20. Тимчик, С. Г., Зацеркляна, К. (2024). Особливості тренування жінок в силових видах спорту: методи і засоби. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (6(179), 218-222. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).41)
21. Тукаєв, С., Вашека, Т., Долгова, О., Погорільська, Н., Иваскевич, Д., Федорчук, С. (2020). Аматорський спорт як засіб запобігання емоційному вигоранню. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (2), 18-25.
22. Турлюк, В. (2017). Психологічні особливості спортивної підготовки легкоатлеток-бар'єристок. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць./гол. ред. ВМ Костюкевич*, (4), 214-218.
23. Хуртенко, О. В., Пацан, В. М., Канюка, О. С., Андрущенко, М. О., Кедь, Т. В. (2021, June). Особливості мотивації жінок 25-30 років до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять. In *The 10 th International scientific and practical conference-Priority directions of science and technology*

developmentll(June 13-15, 2021) SPC-Sci-conf. com. uall, Kyiv, Ukraine. 2021. 1025 p. (p. 528).

24. Ahmed MdD., Yan Ho W.K., Begum S., López Sánchez G.F. Perfectionism, self-esteem, and the will to win among adolescent athletes: The effects of the level of achievements and gender. *Front Psychol.* 2021;12 doi: 10.3389/fpsyg.2021.580446.

25. Andersen, M. B. (Ed.). (2005). *Sport psychology in practice*. Human kinetics.

26. Bal, B. (2011). The ethical duality in sports: Social and psychological aspects of transgender participation. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 53(1), 5-9.

27. Carter, L. (Ed.). (2019). *Feminist applied sport psychology: From theory to practice*. Routledge.

28. Coakley, J., & Dunning, E. (Eds.). (2000). *Handbook of sports studies*. Sage.

29. Costa, D. M., & Guthrie, S. R. (1994). *Women and sport: Interdisciplinary perspectives*. Human Kinetics.

30. Delia, E. B. (2020). The psychological meaning of team among fans of women's sport. *Journal of Sport Management*, 34(6), 579-590.

31. DePauw, K. P. (1988). Sport for individuals with disabilities: Research opportunities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 5(2), 80-89.

32. Etaugh, C. A., & Bridges, J. S. (2023). *Women's lives: A psychological exploration*. Routledge.

33. Farrell, A., Fink, J. S., Fields, S. (2011). Women's sport spectatorship: An exploration of men's influence. *Journal of Sport Management*, 25(3), 190-201.

34. Gill, D. L. (1994). A feminist perspective on sport psychology practice. *The Sport Psychologist*, 8(4), 411-426.

35. Gill, D. L. (1995). Women's place in the history of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 9(4), 418-433.

36. Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics.
37. Hargreaves, J., & Anderson, E. (Eds.). (2014). *Routledge handbook of sport, gender and sexuality*. Routledge.
38. He, Q., Cheng, Y., Yuan, T., Xu, P., Shang, W., Li, H., & Yi, Q. (2024). Modeling and analysis of optimizing the sport performance of elite women's 20 KM race walking. *Chaos, Solitons & Fractals*, 179, 114416.
39. Herrero C.P., Jejurikar N., Carter C.W. The psychology of the female athlete: How mental health and wellness mediate sports performance, injury and recovery. *Ann Joint*. 2021;6
40. Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student's handbook*. Routledge.
41. Krane, V. (1994). A feminist perspective on contemporary sport psychology research. *The Sport Psychologist*, 8(4), 393-410.
42. Kukla, K. J., & Pargman, D. (1976). Comparative perceptions of psychological well-being as influenced by sport experience in female athletes. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation*, 47(3), 375-380.
43. Levi, H., Wadey, R., Bunsell, T., Day, M., Hays, K., & Lampard, P. (2023). Women in a man's world: Coaching women in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(4), 571-597.
44. Lim, S. Y., & Dixon, M. A. (2017). A conceptual framework of sport participation and women's empowerment. *Managing Sport and Leisure*, 22(5), 400-413.
45. Lin C., Casey E., Herman D., Katz N., Tenforde A. Sex differences in common sports injuries. *PM R*. 2018;10:1073–1082. doi: 10.1016/j.pmrj.2018.03.008.
46. Manzoor, M. (2023). The Impact Of Psychological Limitations For Female's Athletes To Participate In Sports Activities. *Journal of Positive School Psychology*, 7(5), 983-993.

47. Matzkin E., Curry E.J., Whitlock K. Female athlete triad: Past, present, and future. *J Am Acad Orthop Surg*. 2015;23:424–432. doi: 10.5435/JAAOS-D-14-00168.
48. McGannon, K. R., Schinke, R. J., Ge, Y., & Blodgett, A. T. (2019). Negotiating gender and sexuality: A qualitative study of elite women boxer intersecting identities and sport psychology implications. *Journal of Applied Sport P* Schinke, R. J., & Hanrahan, S. J. (2009). *Cultural sport psychology*. Human Kinetics.
49. Nancy P. Barnett, Priscilla Wright, Psychological Considerations for Women in Sports, *Clinics in Sports Medicine*, Volume 13, Issue 2, 1994, Pages 297-313, [https://doi.org/10.1016/S0278-5919\(20\)30331-8](https://doi.org/10.1016/S0278-5919(20)30331-8).
50. O'Reilly, J., & Cahn, S. K. (Eds.). (2007). *Women and sports in the United States: A documentary reader*. Upne.
51. Pascoe M., Pankowiak A., Woessner M., et al. Gender-specific psychosocial stressors influencing mental health among women elite and semielite athletes: A narrative review. *Br J Sports Med*. 2022;56:1381–1387. doi: 10.1136/bjsports-2022-105540.
52. Roberts, C. M., & Quesnel, D. A. (2023). The Psychology of Female Sport Performance from a Gender Perspective. In *The Active Female: Health Issues throughout the Lifespan* (pp. 55-67). Cham: Springer International Publishing.
53. Roberts, C. M., Ferguson, L., & Mosewich, A. (2018). The psychology of female sport performance. In *The Exercising Female* (pp. 175-186). Routledge.
54. Roper, E. A. (2008). Women's career experiences in applied sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(4), 408-424.
55. Roper, E. A., Fisher, L. A., & Wrisberg, C. A. (2005). Professional women's career experiences in sport psychology: A feminist standpoint approach. *The Sport Psychologist*, 19(1), 32-50.

56. Schinke, R., & Moore, Z. E. (2011). Culturally informed sport psychology: Introduction to the special issue. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(4), 283-294.
57. Swedan, N. (Ed.). (2001). *Women's sports medicine and rehabilitation*. Lippincott Williams & Wilkins. *Psychology*, 31(2), 168-186.
58. Theberge, N. (1987, January). Sport and women's empowerment. In *Women's Studies International Forum* (Vol. 10, No. 4, pp. 387-393). Pergamon.
59. van Niekerk M, Matzkin E, Christino MA. Psychological Aspects of Return to Sport for the Female Athlete. *Arthrosc Sports Med Rehabil*. 2023 Jun 2;5(4):100738. doi: 10.1016/j.asmr.2023.04.021. PMID: 37645384; PMCID: PMC10461158.
60. Vaquero-Cristóbal, R., Mateo-Orcajada, A., Dağlı Ekmekçi, Y. A., Pereira, A., Amin, S., Meroño, L., ... & Albaladejo-Saura, M. (2024). Gender equity in sport from the perspective of European women athletes and sport managers, physical education teachers and sport coaches. *Frontiers in psychology*, 15, 1419578.
61. Walton, C. C., Gwyther, K., Gao, C. X., Purcell, R., & Rice, S. M. (2022). Evidence of gender imbalance across samples in sport and exercise psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-19.
62. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
63. Zara-Papp, Z. (2011). Women and Sport: Interdisciplinary Perspectives.
64. Zillmer, E. A., & Gigli, R. W. (2007). Clinical sport psychology in intercollegiate athletics. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(3), 210-222.

Анкета дослідження мотивації жінок до занять спортом

Шановна респондентко!

Запрошуємо Вас взяти участь у психологічному дослідженні, спрямованому на вивчення особливостей мотивації жінок до занять спортом.

Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти психологічні аспекти жіночого спорту.

Анкета є анонімною, результати будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.

БЛОК 1. ДЕМОГРАФІЧНІ ТА ЗАГАЛЬНІ ДАНІ

1. Вік: _____ років

2. Сімейний стан:

- ☐ Незаміжня
- ☐ Заміжня
- ☐ У стосунках
- ☐ Розлучена
- ☐ Інше _____

3. Наявність дітей:

- ☐ Немає
- ☐ 1 дитина
- ☐ 2 дитини
- ☐ 3 і більше

4. Освіта:

- ☐ Середня
- ☐ Середня спеціальна
- ☐ Незакінчена вища
- ☐ Вища
- ☐ Науковий ступінь

5. Професійна зайнятість:

- ☐ Навчаюсь
- ☐ Працюю повний день
- ☐ Працюю неповний день
- ☐ Домогосподарка
- ☐ Поєдную роботу і навчання
- ☐ Інше _____

БЛОК 2. СПОРТИВНА АКТИВНІСТЬ

1. Вид спорту, яким займаєтесь: _____

2. Тривалість занять спортом:

- ☐ До 6 місяців
- ☐ 6 місяців - 1 рік
- ☐ 1-3 роки
- ☐ 3-5 років
- ☐ Більше 5 років

3. Частота тренувань:

- ☐ 1-2 рази на тиждень
- ☐ 3-4 рази на тиждень
- ☐ 5-6 разів на тиждень
- ☐ Щодня
- ☐ Інше _____

4. Тривалість одного тренування:

- ☐ До 1 години
- ☐ 1-1,5 години
- ☐ 1,5-2 години
- ☐ Більше 2 годин

БЛОК 3. ОЦІНКА МОТИВІВ

Оцініть, будь ласка, значущість кожного мотиву для Ваших занять спортом за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 Зовсім не важливо
- 2 Скоріше не важливо
- 3 Важко відповісти
- 4 Скоріше важливо
- 5 Дуже важливо

Зовнішні мотиви:

- 1. Покращення фігури ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- 2. Зниження ваги ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- 3. Відповідність сучасним стандартам краси ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- 4. Привабливість для протилежної статі ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- 5. Соціальне схвалення ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Оздоровчі мотиви:

6. Зміцнення здоров'я □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
7. Підвищення життєвого тону □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
8. Покращення самопочуття □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
9. Профілактика захворювань □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
10. Підтримка фізичної форми □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

Емоційно-психологічні мотиви:

11. Зняття стресу □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
12. Підвищення впевненості в собі □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
13. Покращення настрою □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
14. Відчуття задоволення від тренувань □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
15. Подолання тривожності □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

Соціальні мотиви:

16. Спілкування з однодумцями □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
17. Розширення кола спілкування □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
18. Приклад для дітей/сім'ї □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
19. Належність до спортивної спільноти □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
20. Підтримка друзів/знайомих □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

Особистісного розвитку:

21. Самовдосконалення □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
22. Досягнення спортивних цілей □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
23. Розвиток вольових якостей □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
24. Подолання власних обмежень □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
25. Відчуття власної сили □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

БЛОК 4. ВІДКРИТІ ЗАПИТАННЯ

1. Опишіть, будь ласка, як заняття спортом вплинули на Вашу самооцінку та впевненість у собі?

2. Які зміни у своєму характері та особистості Ви помітили після початку регулярних занять спортом?

3. З якими психологічними труднощами Ви стикаєтесь під час занять спортом?

4. Що допомагає Вам підтримувати мотивацію до регулярних тренувань?

5. Як заняття спортом вплинули на різні сфери Вашого життя (робота, сім'я, стосунки)?

БЛОК 5. САМООЦІНКА ЗМІН

Оцініть, будь ласка, як змінились наступні аспекти Вашого життя після початку занять спортом за шкалою від 1 до 5, де: 1 Значно погіршилось; 2 Дещо погіршилось; 3 Не змінилось; 4 Дещо покращилось; 5 Значно покращилось.

1. Емоційний стан □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
2. Впевненість у собі □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
3. Стресостійкість □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
4. Самоконтроль □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
5. Цілеспрямованість □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
6. Організованість □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
7. Комунікабельність □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
8. Задоволеність життям □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

Дякуємо за участь у дослідженні!

Дата заповнення: _____

Опитувальник Шкала спортивної мотивації SMS-28 (Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson and Marc R. Blais, адаптація Чопко Х.Б.)

Інструкція для учасників

Використовуючи наведену нижче шкалу, вкажіть, будь ласка, наскільки кожен із наведених нижче пунктів відповідає одній із причин, з яких ви займаєтеся спортом.

1 – Твердження зовсім не відповідає дійсності, 7 – твердження повністю відповідає дійсності

1 - Зовсім не відповідає дійсності 2 - Здебільшого не відповідає дійсності 3 - Скоріше не відповідає дійсності 4 - Важко визначити 5 - Скоріше відповідає дійсності 6 - Здебільшого відповідає дійсності 7 - Повністю відповідає дійсності

Текст опитувальника

1. Заради задоволення, яке я відчуваю, переживаючи захопливі моменти
2. Заради задоволення, яке я відчуваю, дізнаючись більше про спорт, яким займаюся
3. Раніше у мене були вагомі причини для занять спортом, а зараз я замислююся над тим, чи варто продовжувати
4. Заради задоволення від відкриття нових технік тренування
5. Я вже не знаю; мені здається, що я не зможу досягти успіху в цьому виді спорту
6. Заради поваги, яку це викликає у моїх знайомих
7. Тому що я відчуваю сильне задоволення, опановуючи певні складні техніки тренування
8. Бо заняття спортом необхідні, щоб бути у хорошій формі
9. Заради престижу від образу спортсменки
10. Задля задоволення, яке я відчуваю, удосконалюючи свої слабкі боки
11. Заради захоплення, яке я відчуваю, будучи повністю зануреним/зануреною у певну діяльність
12. Тому що я маю займатися спортом, щоб добре себе почувати
13. Заради задоволення, яке я отримую, удосконалюючи свої навички
14. Бо оточуючі вважають, що потрібно бути в хорошій формі
15. Заради яскравих емоцій, які я переживаю, займаючись улюбленим видом спорту
16. Я вже не розумію; можливо, спорт – це не моє
17. Заради задоволення, яке я отримую у процесі виконання певних складних рухів
18. Мені було б погано, якби я не приділяла увагу спорту
19. Щоб показати іншим свою майстерність у цьому виді спорту
20. Заради задоволення, яке я відчуваю, вивчаючи нові техніки тренування, які до того не пробувала

21. Тому що мені подобається відчуття повного занурення у певну діяльність
22. Тому що я повинна регулярно займатися спортом
23. Заради задоволення, яке я отримую, відкриваючи нові стратегії для досягнення результатів
24. Я часто себе про це запитую; здається, я не можу досягти тих цілей, які сама собі поставила