

# ПСИХОДІАГНОСТИКА ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.9

**ПОЛІЛУЄВА Інга Володимирівна**

*аспірант кафедри практичної психології*

*Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*

## АДАПТАЦІЯ МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*У статті представлено адаптацію методик діагностики особливостей саморегуляції спортивної діяльності – копінгів спортивної діяльності та психологічних навичок спортивної діяльності. Представлені методики можуть поглибити уявлення про психологічні механізми саморегуляції спортивної діяльності. Доведено валідність та надійність методик.*

**Ключові слова:** психодіагностика, спортивна діяльність, копінгі спортивної діяльності, психологічні навички саморегуляції спортивної діяльності.

**Постановка проблеми.** У сучасній вітчизняній психологічній науці спостерігається певна обмеженість у можливостях діагностики особистості та діяльності спортсмена, що може негативно відбиватись на розробці програм психологічного супроводу спортивної діяльності. Саме тому метою нашого дослідження стала адаптація зарубіжних методів діагностики копінг-поведінки та психологічних навичок саморегуляції спортивної діяльності.

Копінги та навички саморегуляції у спортивній діяльності розглядалися у дослідженнях Р. Сміта, Р. Шутца, Ф. Смолла та Дж. Птачека, К. Янга, якими було створено відповідний психодіагностичний інструментарій, україномовних аналогів якого не існує. Саме це і визначило мету нашого дослідження – адаптувати англomовні психодіагностичні методики дослідження особливостей саморегуляції спортивної діяльності на українській вибірці.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Оригінальна методика діагностики копінгів у спортивній діяльності – The Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28) була створена в 1988 році Р. Смітом, Р. Шутцем, Ф. Смоллом та Дж. Птачеком. Опитувальник містить сім специфічних шкал для оцінки способів опанування стресом у

спортивній діяльності: боротьба з труднощами (COPE), піднесення під дією тиску (PEAK), постановка цілей/психологічна підготовка (GOAL), концентрація (CONC), свобода від турботи (FREE), впевненість та мотивація досягнення (CONF) та уважність до вказівок та настанов тренера (COACH). Апробація методики показала її високу надійність та валідність [1].

У психометричну вибірку увійшли 361 осіб, серед них – 224 жіночої статі та 137 – чоловічої. Вік випробовуваних варіював від 14 до 35 років.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У концептуальній моделі методики діагностики копінгів у спортивній діяльності – The Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28) Р. Сміта, Р. Шутца, Ф. Смолла та Дж. Птачека [1] було закладено такі сім шкал: 1) «Піднесення під дією тиску» (PEAK): характеризує здатність особистості спортсмена сприймати ситуацію тиску як виклик, а не загрозу діяльності, тобто покращувати результати під дією тиску ситуації; 2) «Свобода від занепокоєння» (FREE): здатність не тиснути на себе, турбуючись про погане виконання або помилковість у грі, свобода від турбот і хвилювань про те, що інші думають, якщо спортсмен виконує погано; 3) «Боротьба з труднощами» (COPE): здатність залишатися у позитивному настрої та діяти з ентузіазмом навіть тоді, коли справа йде погано, залишається спокійним і контрольованим; 4) «Концентрація» (CONC): здатність не відволікається, зосередити увагу на поставленій задачі як у ситуації тренування, так і в іграх (виконанні), навіть якщо виникають несприятливі або несподівані ситуації; 5) «Постановка цілей та мисленнєва підготовка» (GOAL): здатність ставити та реалізувати певні цілі щодо досягнення ефективності спортивної діяльності, здатність допланування і підготовки себе до ігор (виконання); 6) «Впевненість та мотивація досягнення» (CONF): впевненість спортсмена в успіху і позитивна мотивація спортивної діяльності, завзятість у тренуваннях та іграх (виконанні) і наполегливість у вдосконаленні навичок; 7) «Уважність до вказівок та настанов тренера» (COACH): відкрита позиція для навчання та інструкцій тренера, здатність досприйняття конструктивної критики.

*Надійність опитувальника.* Першим кроком в обробці отриманих первинних даних була перевірка внутрішньої узгодженості опитувальника. Для цього розраховувалася статистика альфа Кронбаха для шкали, що містить усі 28 пунктів. Величина альфа Кронбаха для шкали із 28 тверджень склала 0,704, що є достатнім.

Пункти опитувальника з величинами показника альфа, якщо відповідний пункт буде видалений, подані в табл. 1.

Таблиця 1

**Характеристика пунктів опитувальника «Копінги спортивної діяльності»**

<i>Адаптований переклад пунктів</i>	<i>Величина альфа-Кронбаха</i>	<i>Шкала</i>
1. Щодня чи щотижня я встановлюю для себе конкретні цілі, які спрямовують мене у спортивній діяльності	0,708	GOAL
2. Я отримую максимум від свого таланту та майстерності.	0,710	CONF
3. Коли тренер або інструктор розповідає мені, як виправити зроблену мною помилку, я відчуваю засмучення *	0,704	COACH
4. Коли я займаюсь спортом, я можу зосередити свою увагу і заблокувати відволікання.	0,711	CONC
5. Я залишаюсь позитивним та повним ентузіазму під час змагань, незалежно від того, наскільки погано все відбувається.	0,701	COPE
6. Я схильний грати краще під тиском, тому що я думаю більш чітко.	0,701	PEAK
7. Я трохи стурбований тим, що інші думають про моє виконання (гру). *	0,709	FREE
8. Я схильний створювати багато планів щодо того, як досягти своїх цілей.	0,703	GOAL
9. Я впевнений, що буду грати добре.	0,708	CONF
10. Коли тренер або інструктор мене критикує, я засмучуюсь, а не відчуваю, що це допомагає*.	0,711	COACH
11. Мені легко не відволікатися від втручання інших в те, що я спостерігаю або слухаю.	0,714	CONC
12. Я накладую великий тиск на себе, турбуючись, як я буду виконувати.	0,702	PEAK
13. Я встановлюю свої власні критерії виконання для кожного тренування чи змагання.	0,707	GOAL
14. На мене не треба тиснути чи заставляти грати якомога краще; Я даю 100%.	0,704	CONF
15. Якщо тренер критикує або кричить на мене, я виправляю помилку, не турбуючись про це.	0,704	COACH
16. Я дуже добре справляюся з несподіваними ситуаціями у моєму виді спорту.	0,705	COPE
17. Коли справа йде погано, я кажу собі: «Я спокійний» - і це спрацьовує.	0,704	COPE
18. Чим більш напружена гра, тим більше мені це подобається.	0,705	PEAK
19. Під час змагань я турбуюсь про можливі	0,710	FREE

помилки *		
20. У мене є власний план дій, розроблений в моїй голові задовго до початку гри (виконання)	0,705	GOAL
21. Коли я почуваю себе надто напруженим, я можу швидко розслабити своє тіло і заспокоїти себе.	0,706	FREE
22. Для мене ситуація тиску є викликом, який я приймаю.	0,704	PEAK
23. Я думаю і уявляю собі, що станеться, якщо я зірвуся або зроблю помилку*	0,704	FREE
24. Я зберігаю емоційний контроль незалежно від того, як все відбувається для мене.	0,701	FREE
25. Мені легко звернути увагу і зосередитися на одному об'єкті або людині.	0,708	CONC
26. Коли я не досягаю своїх цілей, це мотивує мене ще сильніше.	0,705	COPE
27. Я вдосконалюю свої навички, уважно слухаючи рекомендації та інструкції тренерів.	0,706	COACH
28. Я роблю менше помилок під час тиску, тому що я концентруюся краще.	0,706	PEAK

Виходячи зі значень останнього стовпчика, можна бачити, що пункти 6, 8, 12 та 24 погіршують психометричний показник одномоментної надійності. Можна стверджувати, що дані пункти не мають високої диференційної сили і їх слід виключити з кінцевої версії опитувальника. Видалення цих пунктів призвело до збільшення величини альфа Кронбаха, яка становить 0,711 та є прийнятною величиною внутрішньої узгодженості пунктів опитувальника.

**Конструктна валідність опитувальника.** Для виявлення внутрішньої структури методики проводився факторний аналіз. У результаті експлораторного факторного аналізу (з кутовим обертанням) було виділено фактори, які не корелюють один із одним (0,017-0,020).

*Перший фактор* (інформативність 12,31%) утворили пункти 23, 7, 19, 21 (тут і нижче пункти представлені у порядку зменшення факторної ваги). Зміст пунктів, що утворили даний фактор (наприклад, пункт 23 «Я думаю і уявляю собі, що станеться, якщо я зірвуся або зроблю помилку»), вказує на те, що він може бути позначений як *фактор звільнення від занепокоєння і хвилювання*.

*Другий фактор* (інформативність 11,07%) об'єднав наступні пункти: 26, 17, 16, 5. Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 26 із найбільшим навантаженням (0,702) «Коли я не досягаю своїх цілей, це мотивує мене ще сильніше»), полягає в тому, що він відображає *боротьбу з труднощами*.

*Третій фактор* (інформативність 10,32%) об'єднав наступні пункти: 15, 3, 10, 27. Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 15 із найбільшим навантаженням (0,603) «Якщо тренер критикує або кричить на мене, я виправляю помилку, не турбуючись про це»), полягає в тому, що він відображає *уважність до вказівок та настанов тренера*.

*Четвертий фактор* (інформативність 9,52%) об'єднав наступні пункти: 18, 22, 28. Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 18 із найбільшим навантаженням (0,605) «Чим більш напружена гра, тим більше мені це подобається»), полягає в тому, що він відображає *піднесення під дією тиску*.

*П'ятий фактор* (інформативність 8,67%) об'єднав наступні пункти: 2, 9, 14. Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 2 із найбільшим навантаженням (0,703) «Я отримую максимум від свого таланту та майстерності»), полягає в тому, що він відображає *впевненість в успіху та мотивацію досягнення*.

*Шостий фактор* (інформативність 7,33%) об'єднав наступні пункти: 1, 13, 20. Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 1 із найбільшим навантаженням (0,596) «Щодня чи щотижня я встановлюю для себе конкретні цілі, які спрямовують мене у спортивній діяльності»), полягає в тому, що він відображає *постановку цілей та мисленнєву підготовку до тренування чи змагання*.

*Сьомий фактор* (інформативність 7,09%) об'єднав наступні пункти: 4, 11, 25 (також перераховані у порядку убування факторного навантаження). Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 4 із найбільшим навантаженням (0,566) «Коли я займаюсь спортом, я можу зосередити свою увагу і заблокувати відволікання»), полягає в тому, що він відображає *концентрацію*.

Таким чином, кінцева версія опитувальника «Копінги спортивної діяльності» містить сім шкал: *свобода від занепокоєння* (4 пункти), *боротьба з труднощами* (4 пункти), *уважність до вказівок та настанов тренера* (4 пункти), *піднесення під дією тиску* (3 пункти), *впевненість в успіху та мотивацію досягнення* (3 пункти), *постановка цілей та мисленнєва підготовка до тренування чи змагання* (3 пункти), *концентрація* (3 пункти).

**Ретестова надійність опитувальника.** Повторне тестування однієї і тієї самої вибірки (90 осіб) було проведене з інтервалом у два тижні. Кореляція між результатами першого та другого тестування виявилася на рівні  $r=0,712$ , що свідчить про достатньо високу ретестову надійність опитувальника.

**Конвергентна та дискримінативна валідність.** «Копінги спортивної діяльності» перевірялась шляхом визначення кореляційних зв'язків показників копінгових здатностей із показниками мотивації досягнення А. Мехрабіана (конвергентна валідність) та змагальної тривожності Ю.Л. Ханіна (дискримінативна валідність). Встановлено статистично не значущі зв'язки між копінгами у спортивній діяльності та змагальною тривожністю (-0,07, -0,10, -0,09, -0,03, -0,05 та -0,12,  $p > 0,05$  відповідно). Встановлено позитивний зв'язок між шкалами свободи від занепокоєння, боротьби з труднощами, піднесення під дією тиску, постановки цілей та мисленнєвої підготовки до тренувань і змагань, а також між шкалами впевненості в успіху та мотивації досягнення з показниками мотивації досягнення за методикою А. Мехрабіана (0,30, 0,41, 0,38, 0,51 та 0,60  $p < 0,001$ ).

**Побудова нормативної шкали.** В табл. 2 подано описові статистики методики «Копінги спортивної діяльності». При розбивці на три інтервали граничні значення норми для показників перших трьох шкал становлять 9-15 балів, а останніх чотирьох шкал – 7-11 балів. Кінцева версія опитувальника подана у додатку А.

Таблиця 2

**Описові статистики для методики «Копінги спортивної діяльності»**

Показники	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Свобода від занепокоєння	11,56	4	20	4,35
Боротьба з труднощами	13,44	4	20	3,89
Уважність до вказівок та настанов тренера	14,35	4	20	6,01
Піднесення під дією тиску	7,65	3	15	2,67
Постановка цілей та мисленнєва підготовка до тренування чи змагання	9,38	3	15	3,69
Впевненість в успіху та мотивація досягнення	8,23	3	15	2,45
Концентрація	8,69	3	15	2,90

Наступним завданням дослідження була адаптація методики «Психологічні навички у спортивній діяльності» («Psychological Skills Inventory for Athletes»). Оригінальна версія опитувальника містить 4 шкали: мисленнєва підготовка (mental preparation), концентрація уваги (concentration), упевненість (confidence), контроль тривоги (anxiety control), мотивація (motivation). Опитувальник містить 23 пункти, відповідно до тверджень яких респондент має вказати міру згоди за 5-бальною шкалою Лайкерта [2].

**Надійність опитувальника.** Із метою перевірки внутрішньої узгодженості опитувальника було розраховано статистику альфа Кронбаха для шкали, містить усі 23 пункти. Величина альфа Кронбаха для шкали із 23 тверджень склала 0,684, що є нижчим за достатній рівень 0,7.

Пункти опитувальника з величинами показника альфа, якщо відповідний пункт буде видалений, подані у табл. 1. Виходячи із значень останнього стовпчика можна бачити, що пункти 10, 11, 13, 20 погіршують психометричний показник одномоментної надійності. Можна стверджувати, що дані пункти не мають високої диференційної сили і їх слід видалити з кінцевої версії опитувальника. Видалення цих пунктів призвело до збільшення величини альфа Кронбаха, яка становить 0,703 та є прийнятною величиною внутрішньої узгодженості пунктів опитувальника.

У таблиці 3 показано зміст тверджень та показник альфа для кожного з них, якщо пункт буде видалено.

Таблиця 3

**Характеристика пунктів опитувальника «Психологічні навички у спортивній діяльності»**

Твердження	Величина альфа Кронбаха	Шкала
1. Напередодні змагання я подумки проглядаю свій виступ	0,681	МП
2. Я ставлю собі достатньо складні цілі та намагаюся їх досягти	0,682	М
3. За декілька днів до змагання я налаштовуюсь до виступу	0,678	МП
4. Причина моєї участі у змаганнях – перевірити свої потенційні можливості	0,683	М
5. Коли мій опонент сильніше за мене, я говорю собі - не бійся	0,682	В
6. Коли моя увага не може бути зосереджена на змаганні, я нагадую собі налаштуватись на ключові техніки та на тактиці виконання	0,683	КУ

7. Я застосовую свою уяву, щоб підвищити впевненість перед змаганнями	0,680	В
8. Коли я роблю помилки на змаганні, то говорю собі - не хвилюйся	0,683	КТ
9. Коли я готуюсь до змагання, то уявляю свій виступ	0,681	МП
10. Я можу вільно зосередитись на ключових техніках та порядку виступу	0,693	КУ
11. Коли моя впевненість коливається, я говорю собі, що поки я добре тренуюсь, в мене не буде проблем	0,691	В
12. Якщо я роблю помилку, то все одно можу зосередитись на наступному етапі виступу	0,681	КУ
13. В мене є певна процедура для самоконтролю свого стану перед виступом	0,703	МП
14. Я створюю собі розумовий план виступу	0,681	МП
15. Коли найважливіша частина змагання лякає мене, я переконую себе подивитися на це як на звичайний виступ	0,678	КТ
16. Коли я відчуваю тривогу, я проговорюю собі певні слова, щоб контролювати її	0,680	КТ
17. Я ясно бачу виступ, коли собі його уявляю	0,681	МП
18. Коли хвилююся, то глибоко вдихаю	0,683	КТ
19. Перед змаганням детально уявляю собі виступ	0,682	МП
20. Деякі проміжні цілі вимагають від мене вдосконалення свого рівня спортивної підготовки	0,701	М
21. Я зосереджуюсь на речах, пов'язаних із змаганням, завдяки словам-підбадьоренням	0,680	КУ
22. Я дивлюся на змагання як на виклик для розвитку мого спортивного потенціалу	0,679	М
23. Я вважаю, що тренер та рідні люди скоріше мотивують мене, ніж тиснуть на мене	0,680	М

**Конструктивна валідність опитувальника.** Для виявлення внутрішньої структури методики проводився факторний аналіз. У результаті експлораторного факторного аналізу (з кутовим обертанням було виокремлено чотири фактори, які не корелюють один з одним (0,013-0,017).

*Перший фактор* (інформативність 15,37%) утворили пункти: 5, 18, 16, 7, 15, 8. Зміст пунктів, що утворили даний фактор (наприклад, пункт 5 «Коли мій опонент сильніше за мене, я говорю собі – не бійся»



та пункт 18 «Коли хвилююся, то глибоко вдихаю»), вказують на те, що він може бути позначений як *фактор контролю тривоги та впевненості у спортивних змаганнях*. Фактор об'єднав пункти за двома шкалами оригінальної методики К. Янга – впевненості та контролю тривоги.

*Другий фактор* (інформативність 14,04%) об'єднав наступні пункти: 1, 3, 14, 9, 17, 19. Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 1 із найбільшим навантаженням (0,742) «Напередодні змагання я подумки проглядаю свій виступ»), полягає в тому, що він відображає *мисленнєву підготовку до виступу у спортивних змаганнях*.

*Третій фактор* (інформативність 13,62%) об'єднав наступні пункти: 6, 12, 21. Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 6 із найбільшим навантаженням (0,803) «Коли моя увага не може бути зосереджена на змаганні, я нагадую собі налаштуватись на ключові техніки та на тактиці виконання»), полягає в тому, що він відображає *контроль уваги у спортивній діяльності*.

*Четвертий фактор* (інформативність 10,36%) об'єднав наступні пункти: 2, 4, 23, 22. Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 2 із найбільшим навантаженням (0,595) «Я ставлю собі достатньо складні цілі та намагаюся їх досягти»), полягає в тому, що він відображає *мотивацію спортивної діяльності*.

Таким чином, кінцева версія опитувальника «Психологічні навички спортивної діяльності» містить чотири шкали: *контроль тривоги та впевненість у спортивних змаганнях* (6 пунктів), *мисленнєва підготовка до виступу у спортивних змаганнях* (6 пунктів), *контроль уваги у спортивній діяльності* (3 пункти), *мотивація спортивної діяльності* (4 пункти).

*Ретестова надійність опитувальника*. Повторне тестування однієї і тієї ж вибірки (90 осіб) було проведено з інтервалом у два тижні. Кореляція між результатами першого та другого тестування виявилася на рівні  $r=0,752$ , що свідчить про достатньо високу ретестову надійність опитувальника.

*Побудова нормативної шкали*. В табл. 4 подано описові статистики для методики «Психологічні навички у спортивній діяльності». При розбивці на три інтервали граничні значення норми для показників перших двох шкал становлять 12-25 балів, третьої шкали – 6-12 балів, останньої – 9-15 балів. Кінцева версія опитувальника подана у додатку Б.

*Конвергентна та дискримінативна валідність. Методика «Психологічні навички у спортивній діяльності»* перевірялась шляхом

визначення кореляційних зв'язків показників психологічних навичок з показниками мотивації досягнення А. Мехрабіана (конвергентна валідність) та змагальної тривожності Ю.Л. Ханіна (дискримінативна валідність).

Таблиця 4

**Описові статистики для методики «Психологічні навички у спортивній діяльності»**

Показники	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
<i>Контроль тривоги та впевненість у спортивних змаганнях</i>	21,34	6	30	5,38
<i>Мисленнєва підготовка до виступу у спортивних змаганнях</i>	20,54	6	30	6,83
<i>Контроль уваги у спортивній діяльності</i>	9,34	3	15	3,91
<i>Мотивація спортивної діяльності</i>	12,47	4	20	6,63

Встановлено статистично не значущі зв'язки між допінгами у спортивній діяльності та змагальною тривожністю ( $-0,17$ ,  $-0,11$ ,  $-0,04$ ,  $-0,06$ ,  $p > 0,05$  відповідно). Встановлено позитивний зв'язок між шкалами опитувальника та мотивації досягнення за методикою А. Мехрабіана ( $0,32$ ,  $0,40$ ,  $0,24$ ,  $0,58$ ,  $p < 0,001$ ).

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Таким чином, проведена психометрична перевірка методик дослідження психологічних властивостей саморегуляції спортивної діяльності дозволяє говорити про їхню відповідність існуючим вимогам до вимірювального психодіагностичного інструменту, що уможливило їхнє використання у роботі спортивних психологів для діагностики копінгів спортивної діяльності та психологічних навичок спортивної діяльності.

**Список використаних джерел**

1. Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., and Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the Athletic Coping Skills Inventory -28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
2. Yang X. Development of the psychological skills for Chinese athletes. – Wuhan Institute of Physical education, 1997. – 62 p.

*ДОДАТКИ*  
*Додаток А*

**Кінцева версія опитувальника «Копінги спортивної діяльності»**

*Інструкція:* «Шановний респонденте, оцініть міру згоди з кожним твердженням за шкалою від 1 (повністю не згодний) до 5 (повністю згодний)».

1. Щодня чи щотижня я встановлюю для себе конкретні цілі, які спрямовують мене у спортивній діяльності.
2. Я отримую максимум від свого таланту та майстерності.
3. Коли тренер або інструктор розповідає мені, як виправити зроблену мною помилку, я відчуваю засмучення\*.
4. Коли я займаюся спортом, я можу зосередити свою увагу і заблокувати відволікання.
5. Я залишаюся позитивним та повним ентузіазму під час змагань, незалежно від того, наскільки погано все відбувається.
6. Я трохи стурбований тим, що інші думають про моє виконання (гру).\*
7. Я впевнений, що буду грати добре.
8. Коли тренер або інструктор мене критикує, я засмучуюсь, а не відчуваю, що це допомагає\*.
9. Мені легко не відволікатися від втручання інших в те, що я спостерігаю або слухаю.
10. Я встановлюю свої власні критерії виконання для кожного тренування чи змагання.
11. На мене не треба тиснути чи заставляти грати якомога краще; Я даю 100%.
12. Якщо тренер критикує або кричить на мене, я виправляю помилку, не турбуючись про це.
13. Я дуже добре справляюся з несподіваними ситуаціями у моєму виді спорту.
14. Коли справа йде погано, я кажу собі: «Я спокійний» – і це спрацьовує.
15. Чим більш напружена гра, тим більше мені це подобається.
16. Під час змагань я турбуюсь про можливі помилки\*.
17. У мене є власний план дій, розроблений в моїй голові задовго до початку гри (виконання)
18. Коли я починаю себе надто напруженим, я можу швидко розслабити своє тіло і заспокоїти себе.
19. Для мене ситуація тиску є викликом, який я приймаю.

20. Я думаю і уявляю собі, що станеться, якщо я зірвуся або зроблю помилку\*
21. Мені легко звернути увагу і зосередитися на одному об'єкті або людині.
22. Коли я не досягаю своїх цілей, це мотивує мене ще сильніше.
23. Я вдосконалюю свої навички, уважно слухаючи рекомендації та інструкції тренерів.
24. Я роблю менше помилок під час тиску, тому що я концентруюся краще.

Ключ: *Свобода від занепокоєння (6\*, 16, 18, 20\*), Боротьба з труднощами (5, 13, 14, 22), Уважність до вказівок та настанов тренера (3\*, 8\*, 12, 23), Піднесення під дією тиску (15, 19, 24), Впевненість в успіху та мотивацію досягнення (2, 7, 11), Постановка цілей та мисленнєва підготовка до тренування чи змагання (1, 10, 17), Концентрація (4, 9, 21).*

*Додаток Б*

### **Кінцева версія опитувальника «Психологічні навички спортивної діяльності»**

*Інструкція:* «Шановний респонденте, оцініть міру згоди з кожним твердженням за шкалою від 1 (повністю не згодний) до 5 (повністю згодний)».

1. Напередодні змагання я подумки проглядаю свій виступ
2. Я ставлю собі достатньо складні цілі та намагаюся їх досягти
3. За декілька днів до змагання я налаштовуюсь до виступу
4. Причина моєї участі у змаганнях – перевірити свої потенційні можливості
5. Коли мій опонент сильніше за мене, я говорю собі – не бійся
6. Коли моя увага не може бути зосереджена на змаганні, я нагадую собі налаштуватися на ключові техніки та на тактиці виконання
7. Я застосовую свою уяву, щоб підвищити впевненість перед змаганнями
8. Коли я роблю помилки на змаганні, то говорю собі - не хвилюйся
9. Коли я готуюсь до змагання, то уявляю свій виступ
10. Якщо я роблю помилку, то все одно можу зосередитися на наступному етапі виступу
11. Я створюю собі розумовий план виступу
12. Коли найважливіша частина змагання лякає мене, я переконую себе подивитися на це як на звичайний виступ
13. Коли я відчуваю тривогу, я проговорюю собі певні слова, щоб контролювати її
14. Я ясно бачу виступ, коли собі його уявляю
15. Коли хвилююся, то глибоко вдихаю
16. Перед змаганням детально уявляю собі виступ
17. Я зосереджуюсь на речах, пов'язаних із змаганням, завдяки словам-підбадьоренням
18. Я дивлюся на змагання як на виклик для розвитку мого спортивного потенціалу
19. Я вважаю, що тренер та рідні люди скоріше мотивують мене, ніж тиснуть на мене

*Ключ:*

- Мисленнева підготовка до виступу у спортивних змаганнях – 1, 3, 9, 11, 14, 16  
Контроль тривоги та впевненість у спортивних змаганнях – 5, 7, 8, 12, 13, 15  
Мотивація спортивної діяльності – 2, 4, 18, 19  
Контроль уваги у спортивній діяльності – 6, 10, 17

***I. Poliluieva***

**THE ADAPTATION OF METHODS OF RESEARCH OF  
PSYCHOLOGICAL PROPERTIES OF SELF-REGULATION IN SPORT  
ACTIVITY**

*The article presents the adaptation of the methods of diagnostics of such features of self-regulation of sports activities as copings of sports activities and psychological skills of sports activities. The presented techniques can deepen the concepts of psychological mechanisms of self-regulation in sports activities. Validity and reliability of methods are proved.*

**Key words:** *psychodiagnostics, sports activity, coping of sports activities, psychological skills of self-regulation of sports activities.*

Надійшла до редакції 1.05.2017 р.