

Лисенко Людмила

ORCID 0000-0002-3629-3840

*Кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання,
Національного університету «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка (Чернігів, Україна)
E-mail: llysenkol@gmail.com*

Лишафай Алла

*Магістр фізичної культури і спорту,
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка (Чернігів, Україна)
E-mail: liwafay@gmail.com*

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНОК ФУТБОЛІСТОК

Стаття присвячена вивченню одного зі структурних компонентів емоційної стійкості спортсменок футболісток – мотиваційного компоненту, який має системоутворюючий вплив на емоційну стійкість футболісток через реалізацію стимулюючої, регулятивної та смислоутворюючої функцій. У статті наведені результати експериментальних досліджень зі встановлення рівня мотиваційного компоненту емоційної стійкості спортсменок футболісток. Обґрунтовано шляхи формування мотиваційного компоненту емоційної стійкості спортсменок футболісток (шляхи допомоги долати страх; систему засобів формування мотивації до успіху спортсменок футболісток) та наведено результати формувального експерименту щодо ефективності впровадження їх в навчально-тренувальний процес.

***Мета статті** – обґрунтувати шляхи формування мотиваційного компоненту емоційної стійкості спортсменок футболісток та перевірити ефективність їх впровадження в навчально-тренувальний процес.*

***Методологія** дослідження базується на комплексі взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження (спостереження, інтерв'ювання, констатувальний та формувальний експерименти); психодіагностичні методи дослідження; методи математичної статистики.*

***Наукова новизна** полягає у виявленні рівня мотиваційного компоненту емоційної стійкості спортсменок футболісток; обґрунтуванні шляхів формування мотиваційного компоненту емоційної стійкості спортсменок в жіночому футболі та експериментальній перевірці їх впровадження в навчально-тренувальний процес.*

***Висновки.** Експериментально доведено, що впровадження системи засобів (вправи для формування навичок самомотивації, рефреймінг та ауторефреймінг, ведення щоденника для фіксації успіху, тренінг з формування цілепокладання тощо) та практичних рекомендації щодо розвитку мотиваційного компоненту емоційної стійкості футболісток позитивно вплинули на його розвиток. Збільшилась кількість спортсменок з помірно високим рівнем показника досягнення успіху на 13,4%, дуже високим рівнем на 6,7% та зменшилась кількість спортсменок футболісток з середнім рівнем показника досягнення успіху на 13,4%; сприяло збільшенню кількості спортсменок мотивованих на успіх на 20% та зменшення кількості спортсменок мотивованих на невдачу на 13,3%. Підвищення мотиваційного компоненту емоційної стійкості спортсменок футболісток забезпечив здатність формулювання спортсменками реалістичних цілей, пошук шляхів вирішення проблем, стикаючись зі стресовими чинниками.*

***Ключові слова:** емоційна стійкість, мотиваційний компонент, спортсменки футболістки.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими або практичними завданнями. Емоційна стійкість вважається одним із найважливіших чинників життєдіяльності людини загалом (І. Аршава [2], Г. Дзвоник [5], О. Когут [8]), так і забезпечення її ефективності, зокрема в спортивній діяльності. Увага науковців О. Когут [8], А. Колосов [9], Д. Флетчер, М. Саркар [14] до вивчення емоційної стійкості спортсменів є цілком зрозумілою, адже одним із важливих психологічних

факторів ефективності та надійності діяльності в спорті є емоційна стійкість, яка зменшує негативний вплив сильних емоцій, підтримує готовність до дії, запобігає виникненню сильного стресу.

Аналіз наукових досліджень (І. Аршава [2], Г. Дзвоник [5]) дозволяє констатувати, що емоційна стійкість є інтегративним поняттям, яке має свою структуру. Більшість науковців вважає основними складовими структури емоційної стійкості такі компоненти: емоційний, вольовий, мотиваційний та інтелектуальний. Вивчення мотиваційного компоненту емоційної стійкості спортсменок футболісток набуває особливого значення, адже саме цей компонент визначається сукупністю мотивів, спрямованих на подолання психологічних бар'єрів, що виникають у ситуаціях підвищеної напруженості та упевненістю футболісток у власній спроможності контролювати та регулювати емоції та емоційні стани.

Недостатня обґрунтованість шляхів формування мотиваційного компоненту емоційної стійкості спортсменок футболісток, неузгодженість теоретичних підходів, щодо розвитку емоційної стійкості підкреслюють актуальність даної проблеми.

Аналіз основних досліджень і публікацій з порушеної проблеми. Проблема емоційної стійкості спортсменів знайшла своє відображення в наукових дослідженнях Л. Арнаутова, Т. Петровська [1], С. Войтенко, М. Перепелия [3], О. Гринь [4], А. Колосов [9], А. Лишафай [10], I. Belem, V. Santos, N. Caruzzo, P. Rigoni, J. Both, J. Vieira [12], R. Cowden, D. Fuller, M. Anshel [13], D. Fletcher, M. Sarkar [14].

Аналіз наукової літератури дозволив виявити, що існують різні підходи до розвитку емоційної стійкості спортсменів: на основі когнітивного ресурсу особистості спортсмена [9]; комплексі взаємопов'язаних психолого-педагогічних та організаційних методів і засобів [3]; здатності концентруватися (спортсмени мають концентруватися, як на самих собі, так і на тренуванні, фокус уваги має бути на процесі, а не на результатах подій) [12]; навчання спортсменів методам протидії стресу (позитивне налаштування на успіх, медитація, цілеспрямованість) [13]; копінг-стратегії впевненість та мотивація (коли спортсмени відчувають себе більш мотивованими та впевненими, вони прагнуть до покращення свого рівня технічної підготовленості та підвищення результативності [14].

Високий ступінь інтересу науковців до емоційної стійкості спортсменів, методик які сприяють її формуванню підкреслює актуальність проблеми пов'язаної з формуванням стресостійкості спортсменок футболісток, пошуку ресурсів їх психічної надійності в змагальній діяльності за рахунок цілеспрямованого розвитку мотиваційного компоненту емоційної стійкості.

Мета статті – обґрунтувати шляхи формування мотиваційного компоненту емоційної стійкості спортсменок футболісток та перевірити ефективність їх впровадження в навчально-тренувальний процес.

Процедура теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження. Для досягнення поставленої мети нами було використано наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження (спостереження, інтерв'ювання, констатувальний та формувальний експерименти); психодіагностичні (методика діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (А. Реан), діагностика мотивації до успіху (Т. Елерса)); методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі Спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву з футболу «Юність» (15 спортсменок футболісток, вік 12-14 років). Експеримент тривав 7 місяців. Упродовж цього терміну було зроблено 2 зрізи.

Для перевірки ефективності впровадження деяких шляхів формування мотиваційного компоненту емоційної стійкості спортсменок футболісток було проведено лінійний (послідовний) педагогічний експеримент.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. За даними науковців існує тісний взаємозв'язок між емоційними переживаннями і різними полюсами мотивації (досягнення успіху та уникнення невдач). За даними Т. Кириленко, емоції слід вважати суб'єктивною формою існування мотивації [7]. В науковій роботі Є. Карпенко зазначається, що емоції мають не лише причину, але й цільову детермінацію [6]. Отже, емоційну стійкість спортсменок футболісток можливо змінювати, використовуючи різноманітні впливи. Мотиваційний компонент емоційної стійкості базується на здатності долати емоційну напругу та свідомо регулювати власний емоційний стан і рівень тривожності, на вмінні «переключення мотивації» діяльності, а відтак емоцій, які обумовлюють її ефективність виконання.

Мотиваційний компонент має системоутворюючий вплив на емоційну стійкість футболісток через реалізацію стимулюючої, регулятивної та смислоутворюючої функцій: цілеспрямованість в досягненні поставленої мети, сформованість домінуючих мотивів спортивної діяльності, здатність управляти своїм емоційним станом, потреба в самовдосконаленні та саморегуляції.

Емоційну стійкість футболісток в значній мірі визначає сила мотивів. Одна і та сама особистість може виявити різний ступінь її залежності від того, які мотиви стимулюють прояв активності спортсменок. Змінюючи мотивацію можна збільшувати (зменшувати) емоційну стійкість. Ставлення спортсменок до дійсності визначається перш за все: змістом та величиною їх потреб; силою прагнення щось досягти; самовдосконаленням; рівнем домагань, важливістю тих цілей, які вони перед собою ставлять; тією роллю, яку хотіли б грати в команді, виходячи з оцінки своїх можливостей, віри в свої сили.

Отримані дані за методикою А. Реана на початку досліджень дозволили визначити, що 53,3% спортсменок футболісток мають сподівання на досягнення успіху, у 13,3% – мотиваційний полюс був не виражений та 33,3% спортсменок відчувають страх невдачі (рис. 1).

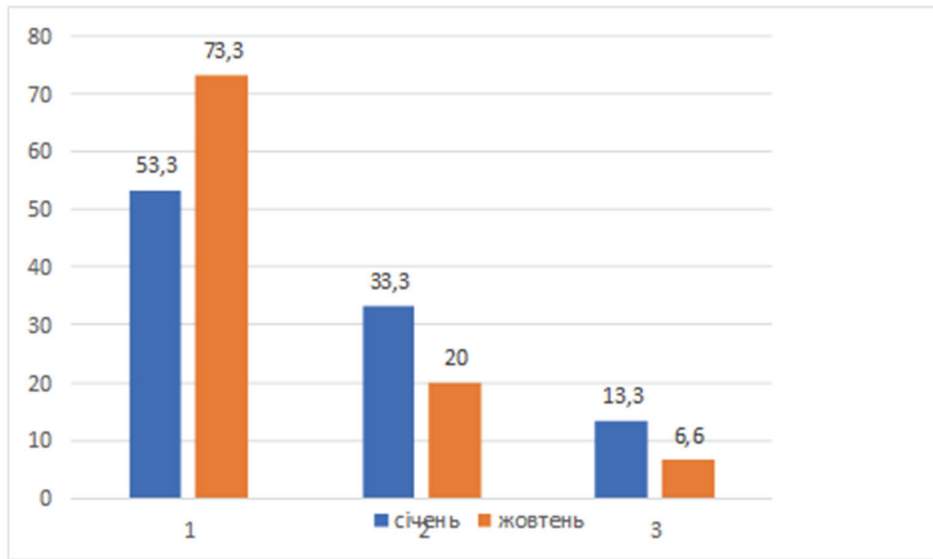


Рис. 1 Динаміка змін показника мотивації успіху та страху невдач у спортсменок футболісток, %

Примітка: 1 – мотивація на успіх, 2 – мотивація на невдачу, 3 – мотиваційний полюс не виражений

Отримані данні погоджуються з нашими спостереженнями, спортсменки для яких характерним є наполегливість у досягненні мети (самостійна робота над удосконаленням технічної підготовленості, розвитку фізичної підготовленості), схильність ставити віддалені цілі (бажання потрапити до команди U 17), в навчально-тренувальному процесі не задовольняються отриманим результатом й легкодосяжними цілями, вони надають перевагу завданням трохи вище середнього рівня труднощів. Спортсменки футболістки змотивовані на успіх здатні планувати свою спортивну кар'єру у довгостроковій перспективі, підвищувати її результативність без зовнішнього контролю, вони стійкі до стресів.

Для спортсменок, які відчувають страх невдач головне – не допустити помилки, уникнути невдачі, можемо спостерігати виникнення інтересу до навчально-тренувального процесу та їх невпевненість під час змагальної діяльності.

Подальший аналіз дозволив з'ясувати які страхи заважають спортсменкам в оптимальному психологічному стані здійснювати змагальну діяльність. Спортсменкам необхідно було зазначити, які побоювання заважають їм досягнути успіху (рис. 2).



Рис. 2. Класифікація проявів страхів невдачі

Більшість футболісток (70%) зазначають, що лише страх докласти зусиль марно або не зіграти в повну силу вони спостерігають у себе під час відповідальних ігор. Футболістки хочуть, щоб їх важка праця, талант і довгі тренування завжди приводили до досягнень (до перемоги, нагород тощо).

Серед всієї групи спортсменок лише 30% зазначили, що для них притаманним є прояв страху програти матч, вони дуже прагнуть перемогти й бояться, що не зможуть цього досягти; страх ганьби (спортсменки бояться зганьбитись перед іншими спортсменками); страх зробити помилку.

Отже, отримані результати підкреслюють актуальність пошуку шляхів допомоги долати страх у спортсменок футболісток. Аналіз літературних джерел і наш особистий досвід дозволив виділити деякі з них:

– для того щоб допомогти спортсменкам впоратись зі страхом невдачі, необхідно зрозуміти, чого конкретно вони бояться, і боротись із цією проблемою прицільно (наприклад, якщо у футболістки проявляється така форма страху, як страх ганьби, вона занадто переймається з приводу того, що думають про неї інші люди, то тренер має сфокусувати увагу на тому, що спортсменка прогресує відповідно до своїх можливостей, має право на помилку і її виправлення);

– створювати умови для налаштування футболісток на успіх (успішне виконання) замість того, щоб турбуватись про невдачу (футболістки зі страхом невдачі більше думають, як не наробити помилок, як правильно тактично діяти в різноманітних ігрових ситуаціях. Таким спортсменкам необхідно встановлювати невеликі, покрокові цілі, це допоможе більше сконцентруватися на досягненні успіху);

– створити у спортсменок футболісток з острахом невдачі установку займатись ефективно, а не ідеально. Спортсменки мають зрозуміти, що помилки є природною частиною спортивної діяльності, спортсменки мають відчувати свій рівень підготовленості, що надасть можливість здійснювати техніко-тактичні дії вільно й менш скуто.

Отже, орієнтація спортсменок на уникнення невдач є однією з характерних ліній поведінки спортсменок в екстремальних умовах і зумовлює ймовірність прояву помилок в змагальній діяльності. І навпаки, орієнтація на успішне подолання складної ситуації, переконаність у власних можливостях впоратись з нею формують готовність до ефективної реалізації змагальної діяльності.

З метою діагностування особистості спортсменок на мотивацію до успіху ми використовували тест Т. Елєрса.

Результати дослідження представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Динаміка змін показника мотивації
до досягнення успіху спортсменок футболісток, n=15**

Рівень мотиваційного показника досягнення успіху	%	
	лютий	жовтень
Низький	6,7%	-
Середній	46,7%	33,3%
Помірно високий	33,3%	46,7%
Дуже високий	13,3%	20%

Рівень показника мотивації досягнення успіху до початку формувального впливу показав, що 6,7% спортсменок мають низький рівень, 46,7% – середній, 33,3% – помірно високий та 13,3% – високий.

Варто вказати, що виражена мотивація досягнення успіху, до якої можна віднести як дуже високий та помірно високий її рівні, є характеристикою спортсменок футболісток, які прагнуть прогресувати в обраному виді спорту, в яких вони досягли та продовжують досягати успіху. Спортсменки з такою мотивацією фокусуються на досягненні мети та роблять все можливе для досягнення успіху. Для таких спортсменок провідною є мотивація самовдосконалення, вони беруть на себе відповідальність за свої дії та результати. Слід зазначити, що характерною рисою спортсменок футболісток з високим рівнем мотивації на успіх є самодисципліна, вони здатні контролювати свої дії, долати труднощі та впливати на свій успіх.

Внутрішні механізми саморегуляції – це внутрішні процеси та ресурси, які спортсменки використовують для керування своєю поведінкою та емоціями. Мотивація є внутрішнім стимулом, який підштовхує футболісток до дії. Вміння управляти своєю мотивацією допомагає їм досягати поставлених цілей та долати труднощі.

На основі аналізу літературних джерел нами визначено і впроваджено в навчально-тренувальний процес футболісток систему засобів стимулювання мотивації успіху у спортсменок футболісток (табл. 2).

В практиці організації навчально-тренувального процесу ми ознайомили спортсменок футболісток з деякими *вправами самомотивації та технологіями рефреймінгу та ауторефреймінгу* [11].

Рефреймінг ґрунтується на принципі, згідно з яким «в будь-якій ситуації є позитивний ресурс», але його потрібно побачити і постаратись використати.

Рефреймінг це корекція деяких переконань спортсменок, зміна їх ставлення до чогось або когось, ставлення до будь-чого або будь-кого з метою поліпшення їх психоемоційного стану, підвищення ефективності спортивної діяльності. Загалом рефреймінг можна розглядати як механізм формування в людини більш позитивного світобачення [11].

Таблиця 2

Система засобів формування мотивації до успіху спортсменок футболісток

Задачі	Засоби та методи формування мотивації до успіху
Сформувати у спортсменок навички самомотивації	Вправа «Самомотивація спортсменок» Вправа «Мотивація досягнення успіху» Вправа «25 бажань»
Сформувати у спортсменок здатність до застосування прийомів рефреймінгу, ауторефреймінгу	Знайомство і впровадження в практику підходів рефреймінгу (зміна контексту, зміна значення подій; перекодування досвіду)
Створення ситуацій досягнення успіху	Використання в навчально-тренувальному процесі індивідуальні, різні за складністю завдання Впровадження в навчально-тренувальному процесі рефлексивну технологію – драбинка успіху
Здатність ведення щоденника для фіксації успіху	Використання спортивного щоденника для фіксації успіху з метою формування спортивної мотивації.
Забезпечити спортсменок знаннями та практичними навичками планування своєї поведінки та самоаналізу	Тренінг з формування цілепокладання та адекватної самооцінки до спортивної діяльності

Формування позитивного мислення у спортсменок футболісток дозволяє підвищити їх емоційну стійкість і є значимим ресурсом для формування оптимального психічного стану спортсменок на всіх етапах їх діяльності.

В свою чергу важливим є метод саморегуляції – ауторефреймінг. Позитивна внутрішня мова сприяє нашій самомотивації та підтримує позитивний емоційний стан спортсменок. Внутрішній рефреймінг здійснюється за формулою: *я маю*, наприклад, страх зробити помилку під час гри (негативна характеристика), *але я наполегливо працювала на тренуваннях і добре володію технікою рухів* (позитивна характеристика).

Подібний саморефреймінг можна проводити як загалом для наявних або уявних недоліків особистості футболісток (і тоді він стає самостійним психотерапевтичним прийомом), так і у всіх тих випадках, коли якась ситуація викликає у спортсменок невдоволення собою, відчуття власної ущербності і помітно знижує загальну самооцінку та мотивацію.

Даний підхід важливо використовувати в умовах підвищеної спортивної напруженості, посилення психологічного тиску на спортсменок, наприклад, у рамках найбільш відповідальних і важливих ігор, коли ціна програшу особливо висока, що може позначатися насамперед на підвищенні рівня тривожності спортсменок, зниженні впевненості у своїх можливостях.

Під час занять спортсменок можливо навчати заповнювати *спортивні щоденники*, ставити цілі, виявляти взаємозв'язок між правильно поставленою метою та результатами спортивної діяльності. Тренер може наводити приклади, як правильно оцінювати результати спортивної діяльності, ставити перед собою конкретні цілі на весь етап початкової підготовки, на рік, на півроку, на кожен місяць, на тиждень і вибрати можливі шляхи та засоби для їх досягнення. Футболістки можуть записувати у спортивний щоденник не тільки намічені цілі, але й підбивати підсумок кожного заняття.

Впровадження в навчально-тренувальний процес футболісток деяких засобів стимулювання мотивації успіху у спортсменок футболісток сприяло збільшенню кількості спортсменок мотивованих на успіх на 20% та зменшення кількості спортсменок мотивованих на невдачу на 13,3% (рис. 1). Спортсменки стали менше реагувати на невдачі, негативні очікування (страхи), спостерігався менший рівень тривожності під час змагальної діяльності, перейшли на більш високий рівень мотивації до успіху.

Після формувального експерименту збільшилась кількість спортсменок з помірно високим рівнем показника досягнення успіху на 13,4%, дуже високим рівнем на 6,7%. Зменшилась кількість спортсменок футболісток з середнім рівнем показника досягнення успіху на 13,4% (табл. 1).

Отже, мотивація є комплексом особистісних факторів, які стимулюють активність спортсменок футболісток і визначають спрямованість дій. Мотиваційний компонент передбачає формування готовності

до розвитку та саморозвитку емоційної стійкості футболісток в навчально-тренувальному процесі, володіння стійкою внутрішньою пізнавальною мотивацією.

Один з головних психологічних факторів, що впливає на емоційну стійкість, – це мотивація. Вплив мотивації полягає в тому, що вона надає особистості спортсменок футболісток енергію і направленість для досягнення мети (результату), а також допомагає утримувати увагу та концентрацію на необхідних завданнях.

Практичні рекомендації щодо формування мотиваційного компоненту емоційної стійкості спортсменок футболісток:

- систематичний аналіз змагальної діяльності спортсменок із пошуком причин успіхів і невдач та обґрунтування шляхів запобігання невдалих результатів;
- формування у спортсменок футболісток адекватної самооцінки та здатності планування змагальних цілей;
- формування у спортсменок мотивації на досягнення успіху (впровадження в навчально-тренувальному процесі ситуацій успіху);
- забезпечення позитивного емоційного фону на тренуваннях і змаганнях;
- формування сприятливих міжособистісних стосунків у тренувальних групах між спортсменками та між спортсменками і тренером;
- забезпечення сприятливої педагогічної співпраці тренера зі спортсменками.

Висновки з дослідження і перспективи подальших наукових розвідок. Встановлено, що спортсменки футболістки мають недостатній рівень мотиваційного компоненту емоційної стійкості: за методикою А. Реана (33,3% спортсменок відчувають страх невдачі; 53,3% – мотивацію на успіх); за методикою Т. Елерса, що до рівня показника досягнення успіху (6,7% – низький, 46,7% – середній, 6,7% – помірно високий, 13,3% – дуже високий).

Обґрунтовано систему засобів – вправи для формування навичок самомотивації («самотивація спортсменок», «мотивація досягнення успіху»), рефреймінг та ауторефреймінг, ведення щоденника для фіксації успіху, тренінг з формування цілепокладання тощо та практичні рекомендації щодо розвитку мотиваційного компоненту емоційної стійкості футболісток.

Отримано данні щодо ефективності впровадження системи засобів розвитку мотиваційного компоненту емоційної стійкості спортсменок футболісток: збільшилась кількість спортсменок з помірно високим рівнем показника досягнення успіху на 13,4%, дуже високим рівнем на 6,7% та зменшилась кількість спортсменок футболісток з середнім рівнем показника досягнення успіху на 13,4%; сприяло збільшенню кількості спортсменок мотивованих на успіх на 20% та зменшення кількості спортсменок мотивованих на невдачу на 13,3%.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо в розробці системи засобів та практичних рекомендацій щодо розвитку інших структурних компонентів емоційної стійкості спортсменок футболісток: емоційно-когнітивного, поведінкового, вольового.

References

1. Арнаутова Л., Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 105–113.
Arnautova, L., Petrovskaya, T. (2019) Koping-strategii podolanja stresu sportsmenami. [Coping strategies for overcoming stress by athletes]. *Theory and methods of physical education and sports*. 2. 105–113. [in Ukraine].
2. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: монографія. Дніпро: Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
Arshava, I.F., Nosenko, E.L. (2008). Aspekty implitsytnoi diahnostryky emotsiinoi stiiikosti liudyny: monohr [Aspects of implicit diagnostics of human emotional stability: monogr]. Dnipro, Ukraine: Vyd-vo DNU. 468. [in Ukrainian].
3. Войтенко С., Перепелиця М. Дослідження стресостійкості футболістів різної кваліфікації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.* Вінниця, Вип. 17 (36). С. 180–190. DOI:10.31652/2071-5285-2024-17(36)-180-189.
Voitenko, S., Perepelytsia, M. (2023). Doslidzhennia stresostiikosti futbolistiv riznoi kvalifikatsii. [Study of stress resistance of football players of different qualifications] *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii: zb. nauk. pr.* Vinnytsia, Vyr. 17 (36). 180–190. DOI:10.31652/2071-5285-2024-17(36)-180-189. [in Ukraine].
4. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2015. 276 с.
Hryn, O. R. (2015) Psykholohichne zabezpechennia ta suprovid pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv [Psychological support and training support for qualified athletes]. Kyiv: Olimpiiska literatura. 276. [in Ukraine].

5. Дзвоник Г. П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. Актуальні проблеми психології. 2016. Том 5. Вип. 16. С. 24–29.
Dzvonik H. P. (2016) Rol emotsiinoi stiikosti v profesiinomu samozdiisnenni fakhivtsia. [The role of emotional stability in professional self-realization of a specialist] Aktualni problemy psykholohii. 5 (16). 24–29. [in Ukrainian]
6. Карпенко Є. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. Психологія і особистість. 2019. № 1(15). С. 60–72.
Karpenko, Ye. (2019). Suchasni vektory doslidzhennia emotsiinoho intelektu osobystosti [Modern research vectors of the emotional intelligence of the individual]. Psykholohiia i osobystist. 1(15). 60–72 [in Ukrainian].
7. Кириленко Т. С. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми. Психологія. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2007. № 27–28. С. 30–32.
Kyrylenko, T. S. (2007). Analiz emotsiinoho svitu osobystosti: teoretychni polozhennia, proiavy ta metodychni pryioomy [Analysis of the emotional world of the individual: theoretical positions, manifestations and methodical techniques]. Psykholohiia. Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Sotsiologhiia. Psykholohiia. Pedagoghika, 27–28. 30–32. [in Ukrainian].
8. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Кривий Ріг: ДЮІ МВС України, 2021. 435 с.
Kohut, O. O. (2021) Psykholohiia stresostiikosti osobystosti: monohr [Psychology of personality stress resistance]. Kryvyi Rih, Ukraine: DYuI MVS Ukrainy. 435. [in Ukraine].
9. Колосов А. Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2007. 232 с.
Kolosov, A. B. (2007) Cognitive resource for increasing stress resistance of skilled athletes: PhD diss. Kyiv. [in Ukraine].
10. Лишафай А. Емоційна стійкість як фактор ефективної діяльності спортсменок футболісток. *Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання. Тези доповідей*. Чернігів: НУ «ЧК» імені Т. Г. Шевченка, 2024. С. 43–46.
Lishafai, A. (2024) [Emotional stability as a factor of effective activity of female football players]. *Scientific discussions of the Department of Pedagogy, Psychology and Methods of Physical Education. Abstracts of reports*. Chernihiv: T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium». 43–46. [in Ukraine].
11. Bandler Richard, Grinder John. (1982) Reframing: Neuro-linguistic Programming [Trade Mark Symbol] and the Transformation of Meaning. Real People Press, 1982. 208 p. URL: <https://surl.gd/adwqlt> (дата звернення 06.03.2025).
Bandler Richard, Grinder John. (1982) Reframing: Neuro-linguistic Programming [Trade Mark Symbol] and the transformation of meaning. Real People Press. 208. Retrieved from: <https://surl.gd/adwqlt> [in USA].
12. Belem I, Santos V, Caruzzo N, Rigoni P, Both J, Vieira J What coping strategies are used for athletes of MMA more resilient to stress? J of Ph Ed [Internet]. 2017. Vol 28. URL: <https://surl.gd/adwqlt> (дата звернення 06.03.2025).
Belem I, Santos V, Caruzzo N, Rigoni P, Both J, Vieira J (2017) What coping strategies are used for athletes of MMA more resilient to stress? Journal of Physical Education [Internet]. 28. Retrieved from: <https://surl.gd/adwqlt> [in USA].
13. Cowden R, Fuller D, Anshel M. Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: An exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. Perceptual and Motor Skills [Internet]. 2014. 73(119):1-18. URL: <https://surl.li/jppgfw> (дата звернення 06.03.2025).
Cowden R, Fuller D, Anshel M. (2014) Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: An exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. Perceptual and Motor Skills [Internet]. 73(119):1-18. Retrieved from: <https://surl.li/jppgfw> [in USA].
14. Fletcher D, Sarkar M A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. Psy of Sp and Ex [Internet] 2012. [cited 06.03.2025]; 13 (5). 669-678. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007> (дата звернення 06.03.2025).
Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. Psychology of Sport and Exercise. 13(5), 669–678. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007> [in USA].

Lysenko Liudmyla

ORCID 0000-0002-3629-3840

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
T. H. Shevchenko National University
«Chernihiv Colehium» (Chernihiv, Ukraine)
E-mail: llysenkol@gmail.com

Lyshafai Alla

Master, Faculty of Physical Education,
T. H. Shevchenko National University
«Chernihiv Colehium» (Chernihiv, Ukraine)
E-mail: liwafay@gmail.com

FORMATION THE MOTIVATIONAL COMPONENT OF EMOTIONAL RESILIENCE FEMALE FOOTBALL PLAYERS

The article is devoted to the study of one of the structural components of the emotional stability female football athletes – the motivational component, which has a systemic impact on the emotional stability of female football athletes through the implementation of stimulating, regulatory and content functions. The article presents the results of experimental studies to establish the level of the motivational component of the emotional stability of female football athletes. The ways of forming the motivational component of emotional stability female football athletes are substantiated (ways of helping to overcome fear; a system of means of forming motivation for success of female football athletes) and the results of a formative experiment on the effectiveness of their implementation in the educational and training process are presented.

***The purpose** of the article is to substantiate the ways of forming the motivational component of emotional stability female football athletes and to verify the effectiveness of their implementation in the educational and training process.*

***The research methodology** is based on a set of interrelated research methods: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature; pedagogical research methods (observation, interviewing, ascertaining and formative experiments); psychodiagnostic research methods; methods of mathematical statistics.*

***The scientific novelty** lies in identifying the level of the motivational component of emotional stability female football athletes; substantiating the ways of forming the motivational component of emotional stability female football athletes and experimentally testing their implementation in the educational and training process.*

***Conclusions.** It has been experimentally proven that the implementation of a system of tools (exercises for developing self-motivation skills, reframing and auto-reframing, keeping a diary to record success, training in goal-setting, etc.) and practical recommendations for the development of the motivational component of emotional resilience in female football players had a positive impact on its development. The number of female athletes with a moderately high level of success achievement increased by 13.4%, a very high level by 6.7%, and the number of female football athletes with an average level of success achievement decreased by 13.4%; this contributed to an increase in the number of female athletes motivated for success by 20% and a decrease in the number of female athletes motivated for failure by 13.3%. Increasing the motivational component of emotional resilience of female soccer athletes provided the athletes with the ability to formulate realistic goals, find ways to solve problems when faced with stressful factors.*

Keywords: emotional resilience, motivational component, female soccer athletes.

Стаття надійшла до редакції 06.01.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Гаркуша С. В.**