

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ**

М.А. КУЗНЕЦОВ, К.І. ФОМЕНКО, І.В. ПОЛІЛУЄВА

**ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА РЕГУЛЯЦІЯ СУБ'ЄКТА
ХУДОЖНЬО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**



Харків - 2019

УДК 159.94

ББК 88.6

К 891

*Рекомендовано до друку Вченою радою Харківського
національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди
08.04.2019, протокол № 3*

Рецензенти:

А.М. Большакова - доктор психологічних наук, професор
(Харківська державна академія культури)

Т.Б. Хомуленко - доктор психологічних наук, професор
(Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди)

Кузнєцов М.А., Фоменко К.І., Полілуєва І.В.

**К 891 Емоційно-вольова регуляція суб'єкта художньо-
спортивної діяльності. – Харків: «Діса плюс», 2019. – 182 с.**

ISBN 978-617-7645-61-9

Монографія присвячена дослідженню емоційно-вольової регуляції суб'єкта художньо-спортивної діяльності. В роботі подано теоретичний огляд проблеми емоційно-вольової регуляції у спортивній діяльності та її детермінації, розроблено комплекс психодіагностики суб'єкта художньо-спортивної навчальної діяльності. Показано психологічні предиктори актуалізації сприятливих психоемоційних станів суб'єкта художньо-спортивної діяльності. Розроблено програму розвитку емоційно-вольової саморегуляції суб'єкта художньо-спортивної діяльності, ефективність якої доведено.

Для психологів, викладачів, аспірантів, студентів гуманітарних спеціальностей.

© М.А. Кузнєцов, К.І. Фоменко, І.В. Полілуєва

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЯ СПОРТИВНО-ХУДОЖНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	6
1.1. Основні підходи до аналізу закономірностей емоційно- вольової регуляції діяльності особистості.....	6
1.2. Особливості емоційно-вольової регуляції у підлітковому віці	17
1.3. Емоційно-вольова регуляція психічних станів підлітків у спортивно-художній діяльності.....	22
Список використаних джерел до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНО- ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТИВНО-ХУДОЖНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	49
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження чинників саморегуляції психоемоційних станів підлітків у процесі художньо-спортивної діяльності.....	49
2.2. Саморегуляція психічних станів підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності.....	64
2.3 Психологічні особливості актуалізації психічних станів перед змаганням підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності.....	84
2.3.1 Спортивна мотивація у зв'язку з актуалізацією психічних станів підлітків з різним рівнем успішності у спортивно- художній діяльності.....	84
2.2.2. Психічні стани успішних та неуспішних у спортивно- художній діяльності підлітків в залежності від атрибутивного стилю пояснення успіху та невдачі.....	101
2.3.3 Спортивні копінгі як фактор актуалізації психічних станів підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності.....	106
2.3.4 Спеціальні здібності як чинник успішності у спортивно- художній діяльності.....	114

2.4 Психологічні детермінанти художньо-спортивної діяльності підлітків.....	121
2.4.1 Психологічні предиктори успішності у спортивно-художній діяльності підлітків.....	121
2.4.2 Психологічні предиктори актуалізації психічних станів підлітків перед змаганням у спортивно-художній діяльності.....	124
Список використаних джерел до другого розділу.....	132
РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У СПОРТИВНО-ХУДОЖНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	135
3.1. Теоретичне обґрунтування програми формування навичок саморегуляції у спортивно-художній діяльності підлітків у ситуації перед змаганнями.....	135
3.2. Структура та зміст розвивальної програми з формування навичок саморегуляції психічних станів у змагальній ситуації спортивно-художньої діяльності підлітків.....	147
3.3. Результати ефективності застосування розвивальної програми.....	157
Список використаних джерел до третього розділу.....	168
ВИСНОВКИ.....	175
ДОДАТКИ.....	178

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічних особливостей емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності у підлітковому віці обумовлена тим, що саме цей вік є одним з нагальних етапів формування особистості, і виступаючи як перехідний, характеризується суперечливістю дій, що ускладнює процес саморегуляції діяльності. Специфіка спортивно-художньої діяльності, що характеризується поєднанням у своїй структурі властивостей спортивної діяльності та художньої творчості, ускладнює процес саморегуляції підлітків, оскільки успішність у ній обумовлена більшою варіативністю психологічних факторів.

Проблема емоційно-вольової регуляції активно розробляється з акцентом на окремих аспектах психічної регуляції: вольової (О.В. Биков, В.А. Іванніков, Є.П. Ільїн, М.А. Кузнецов, О.О. Смірнова, Т.І. Шульга), емоційної (І.А. Васильєв, О.В. Дашкевич, М.А. Кузнецов, О.К. Тихомиров), саморегуляції (К.О. Абульханова-Славська, А. Бандура, Т.О. Гордєєва, Е. Десі, В.К. Калін, О.А. Конопкін, В.І. Моросанова, В.О. Олефір, О.К. Осницький, Р. Райан). Новітні дослідження спортивної саморегуляції відображені в роботах як зарубіжних, так і українських психологів (Е. Десі, В.І. Моросанова, Н.В. Підбуцька, Р. Райан, К.І. Фоменко).

Фокус уваги у дослідженні емоційно-вольової регуляції саме на етапі підліткового віку ґрунтується на тому, що він є найбільш чутливим для її розвитку (О.В. Биков, Р.В. Єршова, Г.Г. Кравцов, Д.О. Леонтєв, І.В. Сисєва, Н.Л. Шевякова). Проте умови життєдіяльності сучасних підлітків, які характеризуються складністю інноваційного, інформаційного та емоційного простору, зростанням вимог провідної діяльності, вимагають від них більш високих форм саморегуляції, до чого вони виявляються не готові. Саме тому вивчення емоційно-вольової регуляції у підлітковому віці на сучасному етапі становлення психологічної науки, який характеризується широким та динамічним соціальним контекстом, є актуальним.

Водночас серед здобутків вікової та педагогічної психології, що полягають в ґрунтовному теоретичному аналізі емоційної та вольової регуляції особистості, на тлі постулату про високу значущість розвитку емоційно-вольових регуляторних механізмів у підростаючого покоління, виявляється недостатня розробленість проблеми психічної регуляції спортивної та спортивно-художньої діяльності підлітків.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЯ СПОРТИВНО-ХУДОЖНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Основні підходи до аналізу закономірностей емоційно-вольової регуляції діяльності особистості

Аналізуючи причини своїх невдач або помилок, людина нерідко приходить до висновку, що саме внутрішні причини – негативні емоції, відсутність сили волі чи достатньої мотивації – перешкодили впоратися з поставленим завданням. Хтось погано провів тренувальний процес, тому що сильно нервував, хтось став винуватцем невдачі у показових відповідальних виступах, так як був абсолютно паралізований, його охопило раптовим страхом перед аудиторією або не мав змоги подолати хвилювання. Емоції – особливий клас суб'єктивних психологічних станів, що дозволяють краще відчувати сфери особистості, а також відкоригувати вольові зусилля завдяки яким досягаються намічені цілі. Практична діяльність у підлітковому віці вимагає від підлітка великої активності і напруження фізичних та духовних сил. Ось чому кожен, хто має конкретні цілі у своєму житті і прикладає цілком певні зусилля для їх здійснення і втілення задуманого у реальність, повинен володіти необхідними вольовими якостями.

Актуальність досліджень емоційно-вольової регуляції особистості та закономірностей її формування є високо значущою, оскільки «розвиток у дітей здатності до оволодіння власною поведінкою, до подолання труднощів у навчальній, трудовій та інших видах діяльності, тобто на розкриття психологічних умов формування дитини як активного суб'єкта власної діяльності та поведінки» [19, с.5]. Необхідність розгляду емоційно-вольової регуляції, виділення критеріїв і показників у різних видах діяльності людини. Взаємозв'язок емоційних і вольових аспектів регуляції діяльності людини відображається у роботах Л.С. Виготського, Л.І. Божович, В.К. Каліна, Л.М. Веккера, О.О. Конопкіна, О.М. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна та ін.

Більшість психологів, вивчаючи вольові процеси, неминує розглядають проблеми регуляції і саморегуляції поведінки. Розглядаючи проблеми волі, вольової регуляції та саморегуляції слід зупинитись на ключових підходах у розумінні, власне, психічної

регуляції. Поняття регуляції у психології було введено як пояснювальний принцип загальної теорії діяльності, де він використовувався для пояснення зовнішніх примусових дій на людську систему, спрямованих на підтримку заданих функцій. Людина може підтримувати задані функції двома способами: 1) відповідаючи на примусові впливи зовнішніми прийомами, які їй запропоновані; 2) за своєю ініціативою активно змінюючи свою поведінку, тобто регулюючи її [46].

Для пояснення факту регуляції особистістю своєї поведінки або діяльності психологи використовують поняття психічна регуляція [19, с.8], маючи на увазі під нею ініціацію активності (П.К.Анохін [159], К.О. Абульханова-Славська [2], В.А.Іванніков [61], О.А.Конопкін [78], І.М.Сеченов [153], С.Л.Рубінштейн [144], Дж.Нюттен [186] та ін.

У загальному вгляді під управлінням розуміють функцію організованих систем, яка забезпечує: збереження їх певної структури; підтримку режиму діяльності та реалізацію програми, мети діяльності [8], *регулювання, в свою чергу*, [8; 49], виступає частковим компонентом управління, здійснює підтримку суттєвих показників (параметрів) процесу в якихось межах, відповідних його найбільшій ефективності в даному відношенні. Отже, оволодіння навичками саморегуляції виступає важливою умовою управління досягненням мети спортивно-художньої діяльності підлітків.

Психічна саморегуляція – це один з рівнів регуляції активності живих систем, на якому використовуються психічні засоби відображення і моделювання реальності [8]. Психічна саморегуляція – це психічний самовплив для цілеспрямованої регуляції всебічної діяльності організму, його процесів, реакцій і станів [8], крім того вона розуміється, як «...цілеспрямована зміна як окремих психофізіологічних функцій, так і загалом нервово-психічного стану, що досягається шляхом спеціально організованої психічної активності» [103, 78]. Отже, об'єктом докладання активності людини при психічній саморегуляції є його власні психічні стани, причому суб'єкт використовує внутрішні засоби саморегуляції (це, насамперед, прийоми психологічного самовпливу) з метою нормалізації стану (зменшення міри психічної напруженості, зняття симптомів стресу, вигорання і та ін.) через заспокоєння, розслаблення, а також активації перебігу відновних процесів, що веде до мобілізації ресурсів і створює

тим самим передумови для високої розумової і фізичної працездатності.

У психофізіологічному напрямку досліджень саморегуляція розуміється як здатність системи повертатися в початковий стан після виведення її з рівноваги, а її механізм визначає принцип саморегулювання, заснований на прагненні організму до збереження сталості внутрішнього середовища у відповідь на вплив навколишнього світу, як основу існування живих організмів [49].

Традиційно в системі регуляції життєдіяльності, тобто активності особистості та організму виділяють два блоки: зовнішній блок регуляції (відкрита частина функціональної системи, що забезпечує вибір оптимальних міжособистісних стосунків, поведінки, діяльності і психічного стану для досягнення мети діяльності); внутрішній блок, що визначає процеси, спрямовані на збереження гомеостазису у відносно закритій частині системи, що відповідає за адаптаційну діяльність організму [8]. У вирішенні проблеми управління психічними станами лежить один з найбільш ефективних шляхів оптимізації всієї системи життєдіяльності людини в загалом і зокрема, оптимізації, приведення в найбільш оптимальний психічний стан підлітків у спортивно-художній діяльності. Здійснення регуляції психічних станів можливе такими шляхами: опосередковано – через близькі рівні, завдяки «низхідним» і «висхідним» їх впливам (трудотерапія, імітаційні ігри) і безпосередньо – «прямим» шляхом, тобто прямою регуляцією (застосування фармакологічних засобів, бібліотерапії, музикотерапії, тренінгових впливів) [8].

І.М.Сеченов [153] і І.П.Павлов [118] у своїх роботах висвітлюють основи регуляторного підходу. В основі розуміння регуляції дій і поведінки людини лежить рефлексорна теорія фізіолога І.М.Сеченова. Згідно концепції І.М.Сеченова причиною дій і вчинків є, моральні почуття людини [120,с.302]. І.П.Павлов вважає, що живий організм - є найбільш саморегулююча система. Ця система відновлюється та удосконалюється, отже сама себе постійно підтримує. У працях П.К.Анохіна, М.О. Бернштейна, Б.Ф.Ломова починають свій розвиток дослідження регулятивних процесів. Психологічним механізмом вольової регуляції В.К. Калін вважає вольові зусилля: «... за вольовим зусиллям стоїть особлива активність у внутрішньому плані свідомості з мобілізації усіх можливостей людини» [69, с. 9]. Психічна та особистісна регуляція - два рівня регуляції, які виділила К.О.Абульханова-Славська. «Здатність організації власної активності -

її мобілізації, напрямки, узгодженості з об'єктивними вимогами і активністю інших людей - найважливіша характеристика особистості як суб'єкта діяльності та одночасно відмінна риса особистісного рівня регуляції» [1, с. 93].

С.Л. Рубінштейном показано, що психічна регуляція спонукає людину до активності, до пошуку її джерел в собі, і визначено різні механізми психічної регуляції – мимовільні й довільні, що переводять розгляд цієї проблеми в площину дослідження волі. Вирішення проблеми психічної регуляції через виявлення її механізмів дозволяє зрозуміти, як узгоджується регуляція діяльності особистості, суспільством, з одного боку, а з другого – нею самою, тобто пов'язати зовнішні структури діяльності з особистісно-психологічними (зі ставленням до діяльності, з вивченням цілей, мотивів, здібностей) [144].

М.Я. Басов акцентує увагу на просту і складну форми регуляції поведінки. При простій формі регуляції процес поведінки направлений прямолінійно, де кожна подальша ланка визначається попередньою і пов'язана з нею так чи інакше за змістом [11, с.58]. Воля, на думку М.Я.Басова - це складний психічний механізм, завдяки якому людина регулює психологічні функції відповідно поставленого завдання і є поняття волі. З волею вчений виділяє емоції, які здійснюють регуляцію поведінки. Регулююча роль емоцій полягає, з одного боку, в тому, що вона дає лише загальний напрямок процесам активності, орієнтує особу на певне коло стимулів, з іншого боку, емоційний стан визначає функціональний рівень психічної діяльності [11, с.60].

У психологічних дослідженнях проблема емоційно-вольової регуляції особистості відображена в площині структурно-функціонального (О.О.Конопкін [78], В.І.Моросанова [106], О.К.Осницький [115]); суб'єктно-діяльнісного (К.О.Абульханова-Славська [3], Д.О.Леонтьєв [96], В.О. Олефір [114], О.О.Прохоров [128], А.Б.Леонова [95]); системно-діяльнісного (Л.Г.Дика [50]); системно-суб'єктного (В.О. Олефір [114], О.О.Сергієнко [151]) підходів.

Відправною точкою у дослідженнях емоційно-вольової регуляції стали наукові доробки Л.С.Виготського [33], орієнтовані на пізнання цілісності психічного не з позиції «статичного» розуміння психіки людини, а з позиції «динаміки сорту «flushing» – тікучої динаміки, та відповідні їм погляди Б.Г.Ананьєва про системну організацію структури людини [4].

Теоретико-методологічні засади дослідження вольової регуляції розглянуто В.А. Іванніковим [61], Є.П. Ільїним [67], О.О. Смирновою [161], Т.І.Шульгою [182] та ін., емоційної регуляції - І.А. Васильєвим [24], О.В.Дашкевичем [48], М.А. Кузнєцовим [84], О. К. Тихомировим [166] та ін. Ці два аспекти є неодмінними компонентами управління поведінкою, спілкуванням та діяльністю людини. У звичайному житті цей зв'язок має антагоністичний прояв, а саме: воля пригнічує сплеск емоцій, а іноді, сильна емоція придушує волю. Стимулом волі та вольових процесів, які не відділити від почуттів - є почуття. З цього приводу Є.П. Ільїн писав: «В процесі регуляції поведінки і діяльності емоції та воля можуть виступати у різних відношеннях. В де яких випадках виникаючі емоції можуть змінювати поведінку і діяльність, дезорганізують та демобілізують свій вплив, і тоді воля (а точніше "сила волі") виступає у ролі регулятора, компенсуючи негативні наслідки виниклої емоції. Це чітко проявляється при розвитку у людини так званих несприятливих психофізіологічних станів. Що виникає при втомі: відчуття втоми і бажання знизити інтенсивність роботи або взагалі її припинити компенсується вольовою якістю терплячості. Це ж вольова якість проявляється також при інших станах, наприклад при монотонії, якщо ситуація потребує продовження роботи» [66,с.130].

На думку П.В. Симонова, особистість повинна оптимально поєднувати сильну волю з певним рівнем емоційності. Іноді відсутність емоцій плутають з сильною волею людини, а незворушність з витримкою, самовладанням і сміливістю. Низька емоційна реакція на ті чи інші процеси може бути результатом адаптації людини до даної ситуації [154;155].

На початку XX століття у психології вольові зусилля як специфічний механізм волі стають предметом наукового розгляду [176]. Воля - це свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, пов'язане з подолання внутрішніх та зовнішніх перешкод. Це здатність людини, що виявляється у само детермінації і само регуляції нею своєї діяльності та різних психічних процесів. Завдяки волі людина може з власної ініціативи, виходячи з усвідомленої необхідності, виконувати дії у заздалегідь спланованому напрямку та з заздалегідь передбаченою силою. Більше того, вона може відповідно організувати свою психічну діяльність і спрямувати її. Зусиллям волі можна стримати зовнішній прояв емоцій або навіть показати абсолютно протилежне.

У результаті теоретичного аналізу та узагальнення проблеми вольових процесів, зокрема вольової регуляції у психології були виділені такі підходи до волі:

- воля визначається через бажання, як процес хотіння, як прагнення або намір у класичних дослідженнях другої половини ХІХ століття (Н. Вессель [22], А. Гіляровський [37], І. Гобчанський [39], Б.В. Лавров [92], Ш. Ріше [142], Дж. Селі [145], І. Чистович [177]). Так, за визначенням Б.В. Лаврова: «Воля є такий духовний стан, який характеризується яким-небудь прагненням» [45,с.139]. А. Гіляровський вказує, що: «Здатність хотіння за власною само визначеністю і рішучістю називається волею...» [1, с.162-163];

- воля як здатність здійснювати цілеспрямовані дії, що вимагають подолання труднощів і перешкод (В.А. Артемов [1], Ф.М. Гоноболін [44], П.С. Гуревич [45], Г.Г. Єгоров [55], А.А. Зарудна [129], О.Г. Ковальов [131], К.К. Платонов [122], А.В. Петровський, М.Г. Ярошевський [120]), зокрема, на думку П.С. Гуревича: «Воля - здатність людини самостійно обумовлювати і регулювати власні вчинки, долаючи при цьому зовнішні та внутрішні перешкоди» [45,с.204]; у роботах А.В. Петровського і М.Г. Ярошевського «воля - свідоме подолання людиною труднощів на шляху здійснення дій» [87,с.223].

- воля виражається у свідомих діях, спрямованих на досягнення мети (О.В. Запорожець [55], Г. Компейре [75], К.М. Корнілов [79], Г.П. Луков [99], А.А. Люблінська [100], Ю.В. Наумкін [132], К.К. Платонов [122], С.Л. Рубінштейн [144], Б.М. Теплов [164], Г.І. Челпанов [175]); зокрема за визначенням Б.М. Теплова: «воля - це та сторона психіки, яка проявляється у свідомих та цілеспрямованих діях» [137,с.183]; «Воля» визначається через категорію «вольова активність» (М.Д. Левітов [93], П.І. Іванов [64], С.В. Феоктістова [170], А.Є. Штейнмец [181]);

- воля як свідоме регулювання діяльності та власної поведінки (А.П. Гуріна [91], В.М. Кроль [81], В.С. Кузін [83], А.Ц. Пуні [137], П.А. Рудик [146], Б.А. Сосновський [136]), зокрема «воля - активна сторона свідомості; в єдності з розумом і почуттями вона регулює його поведінку і діяльність в скрутних умовах [90,с.90];

- воля як свідомо регуляція та / або саморегуляція поведінки і діяльності (М.В. Гамезо [29], Н.С. Глуханюк [38], В.В. Боголовський [14], О.І. Рогов [113], А.Г. Маклаков [101], І.В. Дубровіна [52], М.І. Снікєєв [59], Г.О. Фортунатов [173]), зокрема, «Воля є свідоме

регулювання людиною своєї поведінки, виражене в умінні долати перешкоди при здійсненні цілеспрямованих дій» [85,с.209];

- воля як довільне управління поведінкою (В.М.Аллахвердова [135], Є.Н. Гогунів та Б.І. Март'янов [40], В.С. Мухіна [106]), де «воля – механізм свідомого і навмисного управління людиною своєю поведінкою» [92,с.472];

- воля як вольова регуляція (Є.І. Ісаєв [158], Р.С. Немов [110], В.І. Слободчиков [157]), «вольова регуляція в її розвинених формах – це підключення що безпосередньо не значущого, але обов'язкового для виконання дії до смислової сфери особистості, перетворення заданої дії в приватне, з'єднання необхідного поводження з моральними мотивами і цінностями» [137,с.264];

Аналізуючи виділені підходи очевидним стає домінування трьох науково-психологічних позицій: 1) воля як вольова активність; 2) воля як свідома регуляція та / або саморегуляція поведінки та діяльності; 3) воля як вольова регуляція. Отже, можна зробити висновок, що більшість авторів розглядають волю у наступній послідовності: перцепція-мислення-емоції-воля-свідомість» [1,с.214-222].

Оцінюючи сучасний стан досліджень проблеми волі і вольової регуляції, слід підкреслити значний експериментальний матеріал з вивчення механізмів вольової регуляції у дослідженнях В.А. Іваннікова [61], В.К. Каліна [69], Є.О. Смирнovoї [159] та ін., але вивчаючи вольові процеси, виносять на розгляд проблем саморегуляції. Всі ці дослідження не мають єдиного підходу до визначення волі і вольової регуляції, та пов'язаних з ними психологічних феноменів, немає єдності і у виділенні тієї реальності, яка позначається терміном вольова регуляція. Недостатньо використовується і накопичений у психології фактичний матеріал, який розглядається у науковій спадщині С.Л. Рубінштейна [144] та інших класиків вітчизняної психології. Так, В.А. Іванніков [63] вважає, що за допомогою вольового зусилля, змінюється смисл дії, що пояснюється психологічним механізмом, що спонукає і гальмує здійснення вольової регуляції. В.А. Іванніков виділяє рівні та механізми довільної регуляції, які мають три ступені розвитку:

«1) довільні процеси, що складаються на основі свідомого спонукання (довільні елементи у поведінці тварин);

2) довільні процеси, формовані на основі свідомого відображення необхідності і можливості такої регуляції за допомогою мовного опосередкування (довільні процеси людини);

3) вольові процеси як особистісний рівень довільної регуляції [62].

Довільна зміна спонукання до діяльності, наміру, системи мотивів, зміна сенсу дії, вольове зусилля, вольові якості – це все на думку В.А. Іваннікова механізмами вольової регуляції [61]. Таким чином, розгляд волі і вольової регуляції у рамках мотивації – самодетермінації (В.А. Іванніков, Х. Хекхаузен, А. Бандура, Л. Корно та ін.) обмежує розуміння феномена вольової регуляції, звужує її змістовні та функціональні прояви» [61,с.141].

Регуляційний підхід у вивченні волі широко представлений і в зарубіжній психології. Зокрема, Е. Франк [61; 169], в контексті сенсотворення та пошука сенсу життя розглядає регуляцію психічних станів як прояв волі. Р. Мей [198] як функцію волі розуміє здатність особистості до самоорганізації під час виконання дій і при досягненні мети діяльності. Р. Ассаджіолі [185] як одну з провідних функцій волі розглядає регуляцію нею інших психічних процесів. На думку автора, воля посідає центральне місце в структурі особистості і керує мисленням, емоційними переживаннями та бажаннями.

Е. А. Ланцер [197], спираючись на праці І. Павлова та Е. Торндайка, побудував власну теорію регуляції поведінки на основі функціонування 1) рефлексорно-моторного механізму впливу та 2) ієрархічної структура. Рефлексорно-моторний механізм впливу представлений трьома системами: порівняльною (comparator), вибірковою (selector), дієвою або регулятивною (effector). Порівняльна система відповідає за регулювання взаємозв'язків між поведінкою людини та постійною зміною стимулів зовнішнього середовища. Вибіркова система є механізмом управління порівняльною системою і виконує дві функції: регуляції та запуску порівняльної системи й контролю дієвої системи. Отже, регуляція здійснюється через вибіркoву систему, яка дозволяє взаємодію між порівняльною та дієвою системами.

Представлена Е.А. Ланцером ієрархічна структура спирається на структуру поведінки Д. Міллера, Ю. Галантера, К. Прибрама [105], що одночасно підтримує активацію певних зв'язків для зменшення впливу зовнішніх факторів на поведінку та має наступний вигляд: перевірка – дія – випробування – виконання (Test – Operate – Test – Exit /TOTE).

Методологічний напрям у вивченні вольової регуляції, що розглядає будь-який її фрагмент як систему, було реалізовано і в концепції контролю за дією Ю.Куля. Основне завдання вольової

регуляції, на думку автора, полягає в тому, щоб забезпечити узгоджену роботу різних психічних функцій у процесі реалізації актуального наміру в дії, що може відбуватися як в автоматичному режимі, так і свідомо, у формі тих чи інших стратегій вольової регуляції [194].

Термін «емоційно-вольова регуляція» використовується у практичних розділах таких дисциплін як: психологія спорту, психологія праці, педагогічна психологія та соціальна психологія, який обґрунтовує зв'язок емоційної та вольової регуляції. Завдяки практичним засобам Б.А.Вяткін [34], О.В.Дашкевич [47], А.У.Пуні [137], П.А.Рудік [146] виявили взаємозв'язок емоційної та вольової регуляції в умовах змагань та тренування. При безпосередній участі емоцій здійснюється вольова регуляція діяльності людини.

Емоційна регуляція здійснює оцінку суб'єктивних труднощів, обумовлює активацію емоцій впевненості – сумнівів у досягненні цілей, емоційну оцінку результатів дій [24; 48; 69; 103; 166]. В основі функціонування емоційно-вольової регуляції лежать емоції радості та страху, що знаходяться в реципрокних відносинах. Їх доповнюють похідні емоційні властивості, які характеризують прояви основних емоцій (емоційна стійкість, особистісна тривожність, напруженість, а в спілкуванні – теплота й соціальна сміливість) [51; 54; 156; 163; 167; 172].

У психології емоційні процеси у загальному смислі розглядаються як особливий клас психічних процесів і станів, пов'язаних з інстинктами, потребами і мотивами. Емоції виконують функцію регулювання активності суб'єкта шляхом відображення значимості зовнішніх і внутрішніх ситуацій для здійснення його життєдіяльності [153]. Емоція – це той ресурс, який підтримує основу вольової регуляції, хоча до останнього часу посередницька роль емоцій у вольовій регуляції ігнорувалась [66,с.3]. Важливі наукові позиції для розуміння категорії емоційно-вольової регуляції представлені у дослідженнях М.В.Чумакова, в яких вона визначається як це синтетичний процес, який забезпечує регуляцію діяльності в скрутних і напружених умовах у яких емоції займають центральне положення. Емоційно-вольова регуляція - це скоординована взаємодія емоційних і вольових процесів у ситуації подолання труднощів і перешкод, що формується у діяльності і в соціальній взаємодії та реалізуються в них. Для успішної регуляції необхідний баланс емоційних і вольових компонентів системи [178].

Отже, емоційно-вольова регуляція відображає тісний процес вольової, свідомої регуляції та емоційної сфери психіки людини. У повсякденному житті зазвичай не буває ускладнень у визначенні явищ, які традиційно відносяться до проявів волі. До вольових феноменів відносять всі дії і вчинки, які відбуваються не за внутрішнім бажанням, а за потребою, а також ті дії, які пов'язані з подоланням різних життєвих труднощів і перешкод. Крім того, є низка властивостей особистості, які традиційно позначаються як вольові: наполегливість, витримка, цілеспрямованість, терпіння та інші. Воля як один з найскладніших психічних процесів створює у людини певні психічні стани (активність, бадьорість, зібраність, завзятість тощо) і є дуже важливим, більш-менш стійкою психічною властивістю особистості, від якої залежить дієвість мислення і почуття, а також активність здійснюваних практичних дій і вчинків.

В.К. Калін, досліджує вольову регуляцію в межах проблем саморегуляції і розглядає її як свідоме, опосередковане цілями та мотивами предметної діяльності створення оптимальної мобілізованості, оптимального режиму активності і концентрацію цієї активності в потрібному напрямку, тобто як цілеспрямоване створення такої організації психічних функцій, яка забезпечує найбільшу ефективність дій. Психологічним механізмом вольової регуляції, на думку В.К. Каліна, є вольове зусилля як особлива активність у внутрішньому плані свідомості з мобілізації всіх можливостей людини [69].

І.І. Ахтамянова розводить поняття регуляції та саморегуляції, визначаючи першу як обумовлену висунутими ззовні певними параметрами, які задаються умовами та вимогами діяльності, другу – як таку, що здійснюється шляхом співвіднесення зовнішніх умов і вимог діяльності зі своїми можливостями в ході її виконання. Тобто саморегуляція сприймається як свідоме управління взаємодією організму з навколишнім середовищем [1].

Усвідомлена саморегуляція розглядалась у роботах К.А. Абульханової-Славської, А.В. Брушлінського, Л.М. Веккера, Л.С. Виготського, В.К. Каліна, О.А. Конопкіна, В.І. Моросанової, О.К. Осницького, в яких склалася концепція функціональної структури системи, що забезпечує усвідомлену саморегуляцію.

Проблема саморегуляції висвітлюється у дослідженнях О.А. Конопкіна, де вона розглядається як цілеспрямований процес довільного регулювання людиною своєї діяльності. Автором показано,

що залежність сенсомоторної діяльності людини від об'єктивних умов закономірно опосередковується процесом цілеспрямованої саморегуляції, що саме усвідомлена регуляція є вищою інстанцією в системі факторів, які детермінують сенсомоторну діяльність людини. На думку О.А. Конопкіна, психічна саморегуляція здійснюється в єдності її енергетичних, динамічних і змістовно-смыслових аспектів. Структура довільної саморегуляції включає дії суб'єкта у всіх складових замкнутого кола саморегуляції (мета, прийнята суб'єктом; модель значущих умов, створена суб'єктом; розроблена ним програма власне виконавських дій; відбір системи критеріїв успішності діяльності; збір та аналіз інформації про досягнуті результати; оцінка результатів; відбір критеріїв успіху, їх корекція; прийняття рішення). До числа практичних засобів реалізації саморегуляції відносяться чуттєві конкретні образи, уявлення, поняття тощо [78].

К.О. Абульханова-Славська розглядає саморегуляцію як процес оптимізації особистістю своїх можливостей, компенсації індивідуальних недоліків, подолання суб'єктивних і об'єктивних труднощів у діяльності. Саморегуляція дозволяє особистості розвивати особливу здатність співвідносити себе з динамікою подій [2].

Феномен саморегуляції ґрунтовно описано у дослідженнях В.І. Моросанової, якою було показано, що індивідуальна система регуляції, з одного боку, інтегрує особистісні характеристики різного рівня, пов'язуючи інструментальне і змістовне, усвідомлене і мало усвідомлене в особистісній сфері, а з іншого боку, вона опосередковує вплив на діяльність особистісних характеристик, які здійснюють різні функціональні ролі в цілісному процесі регуляції довільної активності людини [106].

У дослідженнях О.К. Осницького показано, що структурними компонентами особистісної саморегуляції виступають цінності, рефлексія, звична активізація, операціональні компоненти та здатність до співпраці. У кожному із зазначених компонентів є свої закони внутрішньої організації і закони узгодження з іншими компонентами регуляторного досвіду [115]. Процеси регуляції відповідно до кожного компонента відрізняються якісною своєрідністю, в них чітко простежується взаємозв'язок і взаємозумовленість регуляторних систем.

Як зазначає О.С. Гребенюк, саморегуляція характеризується свободою вибору цілей і засобів їх досягнення, усвідомленістю їх вибору, здатністю до самокритики, різнобічністю і свідомістю дій,

умінням співвідносити свою поведінку з діями інших людей, доброчесністю, рефлексією, оптимізмом. Саморегуляція проявляється у здатності людини керувати своєю поведінкою і діяльністю через рефлексію і аналіз своїх стосунків та ставлення до дійсності [43].

О.А. Головка розглядає термін «саморегуляція» у двох значеннях: 1) як здатність індивіда стійко здійснювати прийняту програму дій; 2) як здатність підкорятися вимогам і будувати свою діяльність відповідно до них, як здатність долати безпосереднє спонукання заради належного, здатність контролювати свою поведінку, зіставляючи її зі стандартами або висунутою вимогою. Саморегуляція обумовлена характеристиками нервової діяльності, особистісними якостями суб'єкта діяльності та включає «планування дій і вчинків, вольове зусилля з метою стримування або активації самоконтролю» [42].

В.О. Олефір визначає саморегуляцію як процес, що заснований на інтелектуально-особистісних можливостях індивідуальності, інтегрованих суб'єктом для забезпечення цілеспрямованості та успішності діяльності [114].

У зарубіжній психології проблематика саморегуляції розглядалась у концепції самодетермінації Е. Десі [189], у теорії самоефективності А. Бандури [186], у моделі сили ресурсів Р. Бауместейстера [187] тощо. Г. Метьюз і співавтори розуміють саморегуляцію як універсальне узагальнююче поняття для набору процесів і поведінки, які підтримують досягнення особистісних цілей в мінливих умовах зовнішнього середовища [189]. Р. Бауместейстер і співавтори висловлюють цікаве припущення, що «поява саморегуляції — це один з центральних кроків у еволюції людини» [187, с. 517]. Саморегуляція, на їх думку, — одна з характеристик, яка головним чином відрізняє людську психіку від інших форм психічного відображення.

Поєднання поглядів структурно-функціонального та суб'єктно-діяльнісного підходів з концепцією самодетермінації особистості, на нашу думку, є евристично плідним для розгляду саморегуляції особистості у спортивній та спортивно-художній діяльності.

1.2. Особливості емоційно-вольової регуляції у підлітковому віці

У найбільш загальному вигляді підлітковий вік є періодом онтогенезу особистості і визначається в межах: від 11 до 19 років, з

виділенням раннього (з 11 до 14 років) та старшого підліткового віку (від 15 до 19 років) [139]; від 10 до 17 років, з виділенням підліткового віку і першого періоду юності [170]; у межах 14–18 років у визначенні Л.С. Виготського. Криза 17 років завершує період онтогенетичного розвитку, адже юність розглядалася ним як перша ланка в ланцюзі зрілого віку, що має інші закономірності [32].

Як відмічає І.С.Кон, вікові категорії позначають не просто хронологічний вік і певний щабель індивідуального розвитку, а й певний статус, специфічний для цього віку [77]. Автор визначає підлітковий вік від 11–12 до 14–15 років, ранню юність від 14–15 до 18 років.

В інших дослідженнях підлітковий вік обмежується менш тривалим періодом життя людини. Так, І.В.Дубровіна [53] обмежує підлітковий вік 10–14 роками, Д.Б.Ельконін [184] – віком 10–15 років; Л.І.Божович [18] до підлітків відносить дітей середнього (11–15 років) та старшого (15–17 років) шкільного віку.

А.Є.Личко ще більш детально виділив фази підліткового періоду: предпідліткову (предпубертатну) фазу – 10–11 років, молодшу підліткову (першу пубертатну) фазу – 12–13 років, середню підліткову (другу пубертатну) фазу – 14–15 років, старшу підліткову (третю пубертатну) фазу – 16–17 років [110].

Попри таку варіативність підходів до визначення меж підліткового віку, у більшості класичних підручників з психології розвитку вказується, вікові межі розвитку особистості, починаючи з підліткового віку припадають на період 11–15 років [89]. З іншого боку, як вже було зазначено, різні моделі вікової періодизації демонструють відносну умовність хронологічних меж підліткового періоду. Психологи відмічають, що дана ситуація обумовлена складністю самого онтогенезу, процесу розвитку, його нерівномірністю (яка проявляється в різному темпі розвитку і дозрівання психічних функцій в різні періоди онтогенезу) і гетерохронністю [36]; неможливістю уніфікованого ритму розвитку для всіх дітей, обумовленого зменшенням з віком ролі генетичних факторів розвитку з притаманною їм жорсткою детермінованістю і зростання впливу чинників соціальних, більш варіабельних [Цит. за: 40, с. 197]. Численність і різноманітність запропонованих періодизацій психічного розвитку закономірно відображають багатовимірність та складність самого процесу розвитку [124]. Отже, вирішення проблеми емоційно-вольового розвитку в підлітковому віці як у теоретичному,

так і в прикладному (практичному) аспектах ускладнює наявність різних ідей періодизації.

Теоретичне узагальнення досліджень, присвячених проблемі емоційно-вольової регуляції у підлітковому віці, дозволяє стверджувати, що цей період характеризується як найбільш сенситивний для розвитку вольової регуляції [21; 60; 61; 66; 71; 141], самоуправління [111; 170], саморегуляції [74; 106; 123; 180], становлення вищої системи регуляції, характерної для зрілої автономної особистості [96], розвитку волі та відповідальності особистості, що створюють умови для становлення її нормативно-ціннісної системи [15; 19; 57]; емоційної сфери особистості [7; 13; 22; 53; 66; 75; 81; 93; 175]. Проте, як зазначає Д.О.Леонтьєв, індивідуальна траєкторія розвитку не завжди до цього призводить [96]. Фрустрованість значної частини сучасних підлітків, невміння будувати конструктивні життєві стратегії, відхід від соціальної відповідальності; несформованість уміння відреагування негативних емоцій [27; 147] свідчать скоріше не на користь розвитку емоційно-вольової регуляції у підлітковому віці.

На думку О. В. Дашкевич, оскільки у підлітковому віці починається становлення характеру, підліток об'єднує та систематизує соціальні норми і моральні правила, це допомагає йому у подальшому побудувати цілісну структуру особистості та зорієнтуватися на певну діяльність. Відбувається формування механізмів психічної регуляції діяльності підлітка, які знаходяться у стадії становлення на етапі переходу від молодшого шкільного до підліткового віку і характеризуються недостатньою зрілістю. На другий план відходять моральні якості волі, починає складатися самооцінка, мають місце неадекватні дії навіть у вольових підлітків [22]. Зміна спілкування, ускладнення і збагачення його форм відкривають перед дитиною нові можливості для особистісного зростання. Спочатку ці можливості складаються всередині провідних видів діяльності, а для дітей дошкільного віку – у різних видах ігор. У більш дорослому віці до гри додаються вчення і праця» [102,55]. Виникає характерна поведінка, котра залежить від навколишнього середовища: звільнення з під опіки дорослих, боротьба за незалежність, прагнення до лідерства у певній групі, з'являється захоплення, або хобі. Починають розвиватися вольові якості, засоби їх формування, об'єкти вольового наслідування та самовиховання вольових якостей особистості. Підліток розуміє, що заняття спортом та фізичною культурою зміцнює волю. Починаючи

займатися розвитком необхідних вольових якостей, вони наслідують приклад старших товаришів, активно приймаючи участь у справах, які потребують виявів цих якостей.

Згідно з Л. І. Божович, у підлітковому віці відбувається зміна ставлення дитини до світу і до себе. Підліток формує свій світогляд, свої життєві плани, що в решті дозволить йому жити самостійно[61,400]. У цей період велике значення має становлення особистості, етапи розвитку наслідування дорослих та становлення самосвідомості. Фізичні зміни в організмі, змужніння, додаткові обов'язки у школі і вдома вимагають від підлітка швидкого дорослішання та витривалості. Відбувається перезавантаження всієї системи і структури переживань підростаючої людини. Навіть здорові фізично підлітки характеризуються різкою зміною настрою, вразливістю, депресивними переживаннями. З'являється «афект неадекватності» (емоційна реакція великої сили через незначний привід) пов'язаний з суперечністю між низькою самооцінкою і високим рівнем вимог. Хочеться швидше відчувати себе дорослим, належати до кращого світу, скласти суб'єктивне уявлення про себе як про людину. Усі ці обставини обумовлюють доцільність окремого вивчення процесів саморегуляції саме у підлітковому віці.

О.Л.Славгородською систематизовано наукові дослідження механізму психічної регуляції діяльності у підлітковому віці [156]. Автором було показано, що цілісний механізм психічної регуляції діяльності включає змістовні (мотивацію, самооцінку, систему моральних цінностей, відповідальність) і психодинамічні особливості характеру, волі, властивості нервової системи й емоційності, комунікативні якості й інтелект.

Належить зазначити, що результати дослідження емоційно-вольової регуляції в підлітковому віці із застосуванням методик Р.Кеттелла, Г.Айзенка, Ю.Куля свідчать, що вольові й емоційні характеристики тісно взаємозв'язані, в той час як кореляції з фактором В (інтелект) відсутні [178]. Вольові властивості суб'єкта забезпечують стабільність регуляції. При цьому прояви волі в підлітковому віці мають більш виражений системоутворюючий фактор, ніж динамічні особливості регуляції [54].

Н.Ю. Шевяковою було показано вікові відмінності у розвитку емоційно-вольової регуляції особистості в перехідний період від підліткового до юнацького віку, які вказують на виражену вікову динаміку окремих її компонентів, зокрема локусу контролю,

загального рівня саморегуляції, самостійності, психологічних індикаторів тривожності, емоцій «радості», «подиву» та «провини». Автором також було виявлено вікові закономірності й специфічні особливості у функціональних зв'язках між компонентами емоційно-вольової регуляції, а саме: на межі підліткового та юнацького віку структура емоційно-вольової регуляції якісно змінюється, що проявляється в ускладненні внутрішньої системи взаємозв'язків між компонентами емоційно-вольової регуляції. Автором була показана гетерохронність у динаміці окремих компонентів, особливостях взаємозв'язку між компонентами емоційно-вольової регуляції [179].

Н.Л. Шевякова доводить, що розвиток емоційно-вольової регуляції здійснюється через механізм інтеріоризації нового типу регуляції – саморегуляції, морально-вольового самоконтролю, показником якого є інтеграція структурно-функціональних компонентів емоційно-вольової регуляції та їх співвідношення. Автором було визначено виражений переломний момент (у 15 років) у розвитку емоційно-вольової регуляції, що виражається в зміні характеру кореляційних зв'язків, ступені інтеграції структурно-функціональних компонентів емоційно-вольової регуляції. У 16 років емоційно-вольова регуляція набуває характеру механізму внутрішньої регуляції (саморегуляції). Вік 14 років характеризується розбалансуванням системи емоційно-вольової регуляції, що свідчить про критичний стан розвитку емоційно-вольової регуляції. Психологічним критерієм вікової межі періоду завершення підліткового віку та начального етапу переходу до юності є інтегральний показник – «вольова саморегуляція». Крім того автором визначено, що емоційно-вольова регуляція детермінується інваріантним комплексом особистісних властивостей (моральна нормативність, комунікативна емоційність, самоконтроль, соціальна сміливість, емоційна стійкість, впевненість), що обумовлюють становлення емоційно-вольової регуляції підлітка і характеризуються як цілісним одночасним, так і нерівномірним, суперечливим домінантним взаємовпливом та взаємодією [179].

У результаті факторного аналізу показників саморегуляції Н.Л. Шевяковою виявлено певні вікові відмінності в структурній організації емоційно-вольової регуляції особистості, які полягають в різній мірі значущості компонентів емоційно-вольової регуляції для досліджуваних вікових груп та в їх якісному змісті. За середньою величиною насиченості факторними навантаженнями у підлітків 14

років домінують вольові якості та емоція «інтерес»; в 15 років – вольовий самоконтроль, морально-вольові властивості, емоція «інтерес»; в 16 років – як саморегуляторні (загальний рівень саморегуляції, локус контролю, морально-вольові властивості), так і тривожні (нейротизм, особистісна тривожність, емоційна напруженість) домінанти [179].

1.3. Емоційно-вольова регуляція психічних станів підлітків у спортивно-художній діяльності

Проблема психічних станів особистості та їх регуляції відрізняється недостатню розробленістю у психологічній науці, яка обумовлена їх феноменологічною складністю та різноплановістю структури та змісту. Психічні стани є якісно однорідними виявленнями певних психічних компонентів у певний проміжок часу; відносно стабільною єдністю та цілісністю психічних складових, яка визначає міру активності функціонування психіки, інтенсивність протікання та виявлення, модальність психічних процесів та властивостей [88]. У психології психічний стан визначається як:

- загальний функціональний рівень, на тлі якого розвивається психічний процес (В.М. Мясіщев [108]);

- відносно стабільна структурна організація усіх компонентів психіки, що виконує роль активної взаємодії індивіда з зовнішнім середовищем, представленим конкретною ситуацією (Ю.Є. Сосновікова [162]);

- реакція функціональних систем на зовнішні та внутрішні впливи, спрямована на досягнення корисного для організму результату у вигляді адаптації до умов існування; цілісна системна реакція (на рівні організму та особистості), спрямована на збереження його цілісності та забезпечення життєдіяльності в конкретних ситуаціях (Є.П. Ільїн [66]);

- цілісна характеристика психічної діяльності у певний період, що відбиває складну структуру взаємозв'язків з різнорівневою системою психічної регуляції, що утворена процесами самоуправління та саморегуляції (Г.Ш. Габдреева [351]);

- тимчасовий функціональний рівень психіки, що відображає взаємодію впливу внутрішнього середовища організму та зовнішніх чинників і детермінує спрямованість перебігу психічних процесів у

певний момент і вияв психічних властивостей людини (М.Й. Варій [23]);

- цілісне утворення психічної діяльності, що відображає момент стійкості та специфічності перебігу психічних процесів, та відбиває ставлення особистості до власних психічних явищ у певний момент часу за певних умов (Т.С. Кириленко [72]).

- результат реакції пристосування індивіда у відповідь на зміну зовнішніх та внутрішніх умов, спрямований на досягнення позитивного результату діяльності, та який виражається у мірі мобілізації функціональних можливостей та переживаннях людини (В.К. Сафонов [148]).

- один із можливих режимів життєдіяльності людини, який на фізіологічному рівні відрізняється певними енергетичними характеристиками, а на психологічному – системою психологічних фільтрів, які забезпечують специфічне сприйняття навколишнього світу (Ю.В. Щербатих [183]).

- відбиття особистістю ситуації у вигляді стійкого цілісного синдрому у динаміці психічної діяльності та виражаються у єдності поведінки та переживання у певному проміжку часу (О.О. Прохоров [126]).

На думку І.В. Волженцевої, чинниками виникнення психічних станів виступає співвідношення, по-перше, усвідомлених та неусвідомлених потреб, бажань та прагнень особистості, по-друге, можливостей індивіда (явні здібності та приховані потенціали); по-третє, умови середовища (об'єктивний вплив та суб'єктивне сприйняття поточної ситуації) [26]. Відповідно, у контексті нашого дослідження детермінантами психічних станів підлітків доцільно розглядати, по-перше, мотивацію спортивної діяльності (мотиви досягнення, переваги над іншими, вдосконалення власних здібностей, пізнавальну мотивацію спортивної діяльності, та інші групи мотивів, що регулюють спортивно-художню діяльність підлітків), по-друге, вольові якості, характеристики ставлення до успіху чи невдачі, виражені в атрибутивному стилі, спеціальні здібності до спортивно-художньої діяльності (естетичні, музичні, моторні, імагінативні тощо), по-третє, власне ситуацію спортивно-художньої діяльності, що актуалізує психічні стани підлітків (у нашому випадку, ситуація змагання).

Уявлення про психічні стани спортсмена розвивались у напрямку від розгляду окремих психофізіологічних та емоційних характеристик

станів до розуміння їх цілісної структурно-функціональної організації. У загальному вигляді психічні стани спортсмена є інтегральною динамічною характеристикою індивідуальності спортсмена. У практиці психологічного супроводу спортивної діяльності ставиться акцент на відповідності актуального психічного стану спортсмена потребам та вимогам спортивної діяльності або ситуації [98]. Введене А.Ц. Пуні [140] поняття стану психічної готовності, що спочатку означало готовність до рухового завдання в умовах змагання, згодом розширило своє значення і використовується для означення готовності спортсмена впоратись з тренувальним навантаженням, продемонструвати адекватну поведінку у конкретній спортивній ситуації тощо [98].

Виходячи з концепції просторово-часової типології психічних станів О.О. Прохорова [127], доцільно розрізняти, по-перше, ситуаційні психічні стани спортсмена, що проявляються у спортивно-значущих ситуаціях та несуть функцію формування зв'язків між актуальними психічними процесами та психічними властивостями як реакція на спортивно-значущу ситуацію, по-друге, типові (трансситуаційні) стани спортсмена, які проявляються у тренувальному процесі, змагальній діяльності, і мають функцію інтеграції умов спортивної діяльності з особливостями психіки спортсмена, по-третє, довготривалі психічні стани, які мають місце в образі життя спортсмена та несуть функцію регуляції розвитку процесів та властивостей, значущих для спортивної діяльності. Прояв зазначених функцій психічних станів обумовлює регуляцію спортивної діяльності особистості [98].

О.Є. Ловягіна розрізняє внутрішні та зовнішні детермінанти виникнення психічних станів спортсменів, причому до перших з них відносить особистісні властивості, рівень розвитку психічних процесів, попередній психічний стан, а до других – вимоги та умови спортивної діяльності, особливості ситуації спортивної діяльності [98].

Спортивно-художня діяльність один з видів діяльності, яка виконує провідну роль у підлітковому віці і детермінує розвиток особистості в цей віковий період. Вона поєднує в собі властивості спортивної діяльності підлітків (з її націленістю на результат, активне залучення емоційно-вольових і мотиваційних ресурсів особистості) і художньої творчості (яка сприяє формуванню естетичних почуттів, креативності в емоційній та образній сфері особистості).

Психорегуляція в науково-методичній літературі представляється важливою категорією системи психологічної підготовки спортсменів і розглядається в декількох аспектах:

1) розумінні саморегуляції як здатності регулювати власні психічні стани в умовах дії стресогенних факторів;

2) розумінні саморегуляції як діяльності спортсмена з оволодіння засобами та прийомами психорегуляції та їх використання у змагальній та тренувальній діяльності;

3) розумінні саморегуляції як системи засобів, що використовуються спортсменами та тренерами у процесі спортивної підготовки [138].

Важливість емоційно-вольової регуляції у діяльності спортсменів-бальників підкреслювали Т.С. Зінов'єва та М.М. Юр'єва, в якій великого значення набуває формування вміння зберігати оптимальний психічний стан (спокій, самовладання) при сильному нервовому напруженні: при втомі, серйозній конкуренції, невдачах, лідируванні тощо [58].

І.М. Мережнікова та О.В. Шевкова до стильових особливостей системи саморегуляції довільної активності висококваліфікованих спортсменів відносять: розвинуту здатність виділяти значущі умови досягнення мети, здатність швидко та гнучко адаптуватись до змін в умовах спортивної діяльності; здатність адекватно оцінювати результат та його відповідність меті; високий загальний рівень саморегуляції [104].

Розглядаючи проблеми психічної саморегуляції у спортсменів-підлітків, Л.М. Рогальова та В.Р. Малкін звертають увагу на формування установок підлітків у спортивній діяльності. Починаючи з установки «Я хочу», яка більше імпонує дітям на початковому етапі спортивного навчання, і яка дає поштовх для розвитку подальшого становлення особистості, за умови успіхів у спортивній діяльності виникає установка «Я можу», що сприяє прагненню проявляти себе, усвідомлення можливостей реалізувати «Я можу». На думку авторів, формування цієї установки особливо важливе для дітей та підлітків невпевнених, з низькою самооцінкою. Проявляючи у діяльності установка «Я можу» змінюється на установку "Я роблю", яка закріплюється за умови успіхів та позитивних емоцій, що супроводжують його. У цей час у підлітка починають формуватись установки «Мені подобається це

робити», «У мене все виходить» і як результат - «Я повинен це робити» [143].

В результаті виникає поява нової самооцінки та нового рівня домагань, почуття впевненості, що він може керувати собою. Сутність даного принципу («хочу - можу - роблю - повинен - завжди буду робити») полягає в тому, що, що виникаючі на його основі установки не просто переходять з однією в іншу, а кожна попередня органічно зливається з наступною. На останньому етапі вони об'єднуються [112].

Н.М. Рогальова та В.Р. Малкін наголошують на тому, що підлітки мають сприймати запропоновані формули як свої, особистісні. Це можливо в цьому випадку, коли вони виражені в зрозумілому, близькому їх умисленні формі і відповідають їх конкретним прагненням «Я хочу стати хорошим спортсменом». «Я можу виконати завдання тренера» викликати потрібні асоціації, а також легко реалізувати їх у дії [143].

Спортивна діяльність є фактором розвитку самосвідомості та ціннісно-сислової сфери особистості у підлітковому віці. Так, Д.К. Остапенко було показано, що підлітки, які займаються спортом, частіше вважають сім'ю складової сенсу життя, порівняно з підлітками, які не займаються спортом. Отже, підлітки, які займаються спортом, є психологічно дорослішими за підлітків, які не займаються спортом, що дозволяє їм замислюватися про значимість сім'ї, відносин з коханою людиною в житті людини раніше [116].

За даними дослідження О.В. Воциніна встановлено, що в процесі соціалізації підлітків в рамках спортивної діяльності і занять з рефлексивної регуляції психічних станів відбувається структурування образу Я за допомогою усвідомлення проблемних змістів особистості за рахунок послідовної зміни позицій: від суб'єктності центрованої на собі, що характеризується зчеплення емоцій і переживань, до об'єктованого змісту, що означає спосіб дій і особистісні засади функціонування [30].

Серед психологічних детермінант емоційно-вольової регуляції станів у спортивно-художній діяльності доцільно зупинитись на *спортивній мотивації* підлітка, яка взаємообумовлена його вольовими якостями. Проблема розвитку вольових якостей особистості через заняття видами спорту у підлітків є актуальною і пов'язана з великим фізичним навантаженням, де потрібні неабияка сила і мужність. Захоплюючись багатьма спортивними заняттями, підлітки спочатку заради розвитку вольових якостей особистості, а потім для досягнення

високих результатів продовжують займатись спортом. Завдяки цьому реалізується подальший розвиток мотивації досягнення успіхів [110,185]. Мотивом такої поведінки є прагнення привернути до себе увагу, самоствердитись серед однолітків, тому виникає нова фаза у розвитку волі підлітка: на етапі підліткового віку особистість починає самостійно вибирати захоплення, розширює свій кругозір, займається самовихованням, досягає успіху чи уникає невдачі та поразок, таким чином дає поштовх розвитку вольових якостей.

А. В. Шаболтас вивчала мотиви спортивної діяльності юних спортсменів у віці 10-17 років і показала, що вікова динаміка формування мотивів проходить дві стадії. Перша - «прийняття» соціально прийнятих, схвалюваних соціальним оточенням цілей заняття спортом. Друга - формування ставлення до спорту на основі особистісного сенсу: що спонукає даного спортсмена займатися спортом. Отже, послідовність у розвитку мотивів така: спочатку мрія про високі досягнення, потім емоційне ставлення до спортивної діяльності, задоволення від неї, нарешті, певна прагматичність і раціональність ставлення до виконуваної діяльності [цит. за 68, 33].

Спортивна діяльність вимагає від підлітка великої активності і напруження фізичних та духовних сил, а відтак і підліток повинен володіти необхідними *вольовими якостями*. До вольових відносять всі дії і вчинки, які відбуваються не за внутрішнім бажанням, а за потребою, а також ті дії, які пов'язані з подоланням різних життєвих труднощів і перешкод. Крім того, є цілий низка властивостей особистості, які традиційно позначаються як вольові: наполегливість, витримка, цілеспрямованість, терпіння тощо. Воля як один з найскладніших психічних процесів створює у людини певні психічні стани (активність, зібраність тощо) і є дуже важливими. Розвиток вольових якостей у підлітковому віці особистості визначається[62].:

- багатством змісту реальної діяльності підлітка, яка долає труднощі на шляху до досягнення соціально заданих цілей;
- багатством мотиваційної сфери підлітка та його озброєністю дієвими засобами.

При цьому розвиток волі йде паралельно, а пізніше у тісному зв'язку з розвитком інших психічних процесів: уваги, уяви, пам'яті, мислення, емоції, мотивації. Однак високий ступінь розвитку інтелекту не обов'язково свідчить про високий рівень волі, так само як добре розвинена воля не обов'язково свідчить про високий рівень інтелекту[62].

Також відбувається зумовлення вибору емоційно-вольової діяльності за статтю. Такий прояв вольових якостей у підлітків чоловічої статі є заняття різними видами спорту, які пов'язані з фізичними навантаженнями, ризиком, а для оволодіння якими необхідно ще виявляти незвичайну силу, мужність та сміливість. Дівчата-підлітки частіше захоплюються більш «фемінними» видами спорту: плавання, теніс, художня та спортивна гімнастика, фехтування та фігурне катання. Вони намагаються тренувати волю у напрямку виконання навчальних завдань, буденних обов'язків, користуючись різними прийомами керування своєї поведінки: боротьба з поганими звичками, збентеженістю, запальністю та лінощами. Всі ці дії сприяють розвитку в підлітковому віці таких вольових якостей, як ініціативність, рішучість, витримка, самоконтроль. Багато хто з них оволодіває прийомами контролю та планування своїх дій, при виконанні складних навчальних завдань та доручень. Вони вже здатні не тільки контролювати свою поведінку, а й помічати недоліки своєї поведінки та критикувати себе. Підлітки починають користуватись прийомами саморегуляції, самозаборони, самодисципліни, самонаказу та самопереконання. З'являється найважливіша якість волі – організованість. Певна послідовність у виробленні вольових якостей підлітка, дає розвиток динамічним фізичним якостям: швидкості, силі та реакції. Далі з'являються такі якості як витримка, терпіння, витривалість та наполегливість. Потім настає черга більш складних вольових якостей: уваги, працездатності, концентрації та наснаги. Таким чином, вольові якості розвиваються поступово, спочатку вміння управляти собою, концентрувати зусилля, витримувати емоційні навантаження далі здатність керувати діяльністю та досягати у ній високих результатів.

Характеристики *атрибутивного стилю пояснення успіхів та невдач* також розглядається нами як детермінанта емоційно-вольової регуляції психічних станів підлітків, включених до спортивно-художньої діяльності. Атрибутивний стиль є способом, яким люди пояснює собі причини різних подій. Термін був запропонований М. Селігманом [150], на його якого, атрибутивний стиль можна охарактеризувати за параметрами, виділеними Б. Вайнером в його концепції мотивації досягнення: 1) параметр стабільності (причина постійна, або змінна), 2) параметр контрольованості (суб'єкт може, або не може контролювати причину) та 3) параметр глобальності (причина універсальна та всеосяжна, або досить вузька та конкретна). При

оптимістичному атрибутивному стилі успіхи сприймаються людиною як стабільні, глобальні і контрольовані, а невдачі – як тимчасові, локальні та контрольовані. При песимістичному стилі атрибуції суб'єкт розглядає невдачі та негативні події як викликані постійними та глобальними причинами, які до того ж не піддаються контролю з його боку [205]. Оптимістичний атрибутивний стиль характерний для людей, які зуміли домогтися успіхів у спорті [188;190;192;203].

Окрім особистісних властивостей як детермінант успішності спортивно-художньої діяльності та регуляції психічних станів у різних її ситуаціях, окремої уваги заслуговують *спеціальні здібності*, які завдяки предмету спортивно-художньої діяльності є більш складними. Спортивно-художня діяльність є більш складною за своєю структурою, оскільки має не тільки власне спортивний компонент, а й характеризується художньо-естетичною складовою. Проблема спеціальних здібностей у спортивно-художній діяльності є мало досліджуваною, тому представлено дослідження лише частково відображає огляд тих здібностей та здатностей, розвиток яких складає вимоги спортивної діяльності танцюристів та гімнастів. В першу чергу, доцільним для виявлення спеціальних здібностей у спортивно-художній діяльності є визначення загальних та специфічних здібностей, до групи перших ми відносимо рухові навички, візуально-моторні здібності та здатність до спортивної імагінації, до другої групи – естетичні та музичні здібності, коротка характеристика яких наведена нижче.

До спеціальних здібностей у спортивно-художній діяльності слід віднести, перш за все, рухові здібності як сукупність морфофункціональних особливостей людини, які забезпечують їй успіх у певному виді рухової діяльності [6]. Віковий розвиток рухових якостей характеризується гетерохронністю, отже рухові якості досягають свого природно максимального розвитку в різному віці, що обумовлено біологічними закономірностями вікових змін організму на різних етапах його становлення (допубертатний, пубертатний, післяпубертатний періоди). Разом з тим, величина і характер змін визначаються індивідуальними, генетичними, соціальними, екологічними та іншими чинниками. Співпадання у часі акцентованих спортивно-педагогічних впливів з періодами найефективнішого розвитку моторних якостей, більшість з яких сягає остаточного становлення у пубертаті, дозволяє піднести їх на більш високий рівень.

До провідних спеціальних здібностей у спортивно-художній діяльності було віднесено загальну витривалість, швидкісна витривалість, гнучкість тазостегнових суглобів, вибухову силу, силу ніг, стрибковість, швидкість рухів, гнучкість спини, силу рук та статичну витривалість [9]. Найвищі темпи розвитку рухових здібностей у хлопців і дівчат відрізняються. Так, хлопцям характерний розвиток швидкості рухів ніг у 7-9 років, а дівчаткам – 7-9, 10-11 та 13-14 років, пік загальної витривалості у хлопців припадає на 8-9 і 12-13 років, у дівчат – 9-10 років, гнучкість хребта сягає максимум у хлопців у 9-10, 13-14 і 15-16 років, у дівчат – у 14-15 і 16-17 років тощо [152].

Л.М. Рогальова та В.Р. Малкін зазначають, що на початковій стадії спортивної підготовки (10-14 років) основна увага при використанні психорегуляції повинна бути надана перш за все ідеомоторної роботою та мисленнєвим виконанням певних рухових дій, технічних елементів. А також робота по поліпшенню концентрації [143].

До загальних спеціальних здібностей спортсмена слід також віднести здатність до спортивної імагінації, яка визначається як когнітивний процес, що забезпечує внутрішнє уявлення рухів та дій спортсмена [195; 206]. Наприклад, більш успішні спортсмени повідомляють про більш яскраві образи протягом спортивної імагінації при підготовці до змагання [193; 194; 201; 204]. Було показано ефективність використання імагінації для покращення рухових характеристик [191], спортивної мотивації, включаючи самооцінку [200].

Аналіз психологічної літератури показав, що у підлітковому віці у розвитку особистості простежуються деякі особливості, що впливають на розвиток творчих здібностей. Підлітковий вік - це один з етапів формування особистості, (пубертат) перехідний вік, котрий має характерну ознаку – суперечливість дій. У цьому віці підліток більш допитливий, прагне володіти якомога більшою кількістю інформації, в нього з'являються захоплення, які часто змінюються. В цей період дуже активно починають свій розвиток творчі здібності, змінюється роль уяви. З'являється бажання стати фізично сильнішим, більш вольовим, сміливішим, більш витривалим та мужнішим, виховати в собі якості сильної волі. Це все і є основним мотивом занять спортом, який підліток використовує для оволодіння різноманітними складними руховими навичками.

Залучення дітей до естетичної діяльності реалізує не тільки завдання естетичного виховання, але і більш глобальні – розвиває творчий та інтелектуальний потенціал дітей [31; 80]. У структурі естетичного сприйняття та здібностей В.В. Найчук [109] виділяє здатність до естетичного чуття форми як когнітивно-емоційну здібність, яка є аспектом пізнання людиною світу в процесі творчості, поведінки, спілкування, пізнання [168], естетичні емоції та синестезію (міжсенсорного асоціативного сприйняття).

Поряд з естетичними, музичні здібності також виступають в якості спеціальних здібностей у спортивно-художній діяльності, оскільки чуття та розуміння музики і ритму є психологічною вимогою для успішного здійснення рухів під музику у межах цього виду спортивної діяльності. Музичні здібності є індивідуально-психологічними особливостями особистості, в структурі яких виділяють загальні і спеціальні здібності [73], перші з яких і є основою для реалізації спортивно-художньої діяльності. Б. М. Теплов [165] до основних музичних здібностей, необхідних для всіх видів музичної діяльності, відносив: відчуття ладу - здатність переживати відношення між звуками як виразні і змістовні; музично-слухові уявлення - здатність прослуховувати "в умі" раніше сприйняту музику, що складає основу для музичної уяви, формування музичного образу і розвитку музичного мислення; музично-ритмічне почуття - здатність сприймати, переживати, точно відтворювати і створювати нові ритмічні поєднання. До загальних музичних також здібностей відносяться музична пам'ять і психомоторні здібності [73].

Проблема співвідношення психологічних детермінант (вольових та мотиваційних якостей, атрибутивного стилю, спеціальних здібностей) емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності у підлітковому віці та її ролі в спортівній успішності вимагає окремого емпіричного вивчення.

У психологічних дослідженнях проблема емоційно-вольової регуляції особистості відображена у межах структурно-функціонального, суб'єктно-діяльнісного, системного та системно-діяльнісного, а також системно-суб'єктного підходів. У загальному вигляді емоційно-вольової регуляція може бути визначена як це скоординована взаємодія емоційних і вольових процесів у ситуації подолання труднощів і перешкод, що формується у діяльності і в

соціальній взаємодії та реалізуються в них. Для успішної регуляції необхідний баланс емоційних і вольових компонентів системи.

Емоційно-вольова регуляція відображає тісний процес вольової, свідомої регуляції (саморегуляції) та емоційної сфери психіки людини. Теоретико-методологічні засади дослідження вольової регуляції у межах вітчизняної психології дозволяють визначити її як цілеспрямований процес довільного регулювання людиною своєї діяльності; як свідоме, опосередковане цілями та мотивами предметної діяльності створення стану оптимальної мобілізованості, режиму активності і концентрації цієї активності в потрібному напрямку, що забезпечує найбільшу ефективність дій суб'єкта. Відтак, емоційно-вольова регуляція є цілеспрямованим процесом довільного регулювання людиною своєї діяльності та психоемоційних станів, що актуалізуються в ній.

Психічна саморегуляція – це психічний самовплив для цілеспрямованої регуляції всебічної діяльності організму, його процесів, реакцій і станів. З метою оптимізації особистістю своїх можливостей, компенсації індивідуальних недоліків, подолання суб'єктивних і об'єктивних труднощів у діяльності. Об'єктом докладання активності людини при психічній саморегуляції є її власні психічні стани, причому суб'єкт використовує внутрішні засоби саморегуляції з метою нормалізації стану через заспокоєння, розслаблення, а також активації перебігу відновних процесів, що веде до мобілізації ресурсів і створює тим самим передумови для високої розумової і фізичної працездатності.

Теоретичне узагальнення досліджень, присвячених проблемі емоційно-вольової регуляції у підлітковому віці, дозволяє стверджувати, що цей період характеризується як найбільш сенситивний для розвитку вольової регуляції, самоуправління, саморегуляції, становлення вищої системи регуляції, характерної для зрілої автономної особистості, розвитку волі та відповідальності особистості, що створюють умови для становлення її нормативно-ціннісної системи; емоційної сфери особистості.

Особливості емоційно-вольового регулювання психічних станів у спортивно-художній діяльності обумовлені її складністю, оскільки вона поєднує в собі властивості спортивної і художньої творчості. Внутрішніми психологічними детермінантами актуалізації психічних станів у спортивно-художній діяльності підлітків, є мотивація спортивної діяльності та способи спортивної саморегуляції,

індивідуальні якості та здатності індивіда, зокрема спеціальні здібності (рухові, імагінативні, естетичні, музичні), вольові якості, характеристики атрибутивного стилю. До зовнішніх детермінант регуляції спортивно-художньої діяльності підлітків відносяться умови середовища, що чинять об'єктивний вплив на особистість підлітка і являють собою суб'єктивне сприйняття спортивної ситуації (тренування, змагання) у вигляді актуалізованого психічного стану.

Список використаних джерел до першого розділу

1. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности / К.А. Абульханова-Славская // Проблемы психологии личности / Под ред.Е.В. Шороховой. — М.: Наука, 1982. — С. 92-98.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. — М., 1991.
3. Абульханова-Славская К. А. Типология активности личности / К. А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. — 1985. — Т. 6. — № 5. — С. 3-18. Артемов В. А. Курс лекций по психологии. — Харьков, 1958. — 421 с.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. — СПб.: Питер, 2001. — 288 с. — (Серия «Мастера психологии»).
5. Анохин П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности: избр. труды / П.К. Анохин. — М., 1979.
6. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А.. — Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 — 384 с.
7. Астапов В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. — М: Издательство: ПЕР СЭ, 2008. — 160 с.
8. Ахтамьянова И.И. Регуляция и саморегуляция внимания учащихся: Автореф. дис. канд. психол. наук / И.И. Ахтамьянова. — М.: МГУ. 1986. — 16 с.
9. Балунова Е.Н. Развитие двигательных способностей юных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле / Е.Н. Балунова // Известия РГПУ имени А.И. Герцена. Т.15. №39. 2007. — С. 242-244.
10. Баришина А.Р. Историческая представленность категории «свобода» и «волевая регуляция» в отечественных учебниках психологии / А.Р. Баришина, В.А. Мазилов // Ярославский

педагогический вестник. Том II (психологопедагогические науки). — 2014. — №4. — С. 214-222.

11. Басов М.Я. Воля как предмет функциональной психологии / М.Я. Басов. — СПб.: Алетейя, 2007. — 544 с.

12. Барабанщиков А. В. Основы военной психологии и педагогики: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Барабанщиков А. В.. — М.: Просвещение, 1988. — 271 с.

13. Бергфельд А.Ю. Феноменология познания эмоциональных явлений / А.Ю. Бергфельд // Вестник Пермского университета. — 2009. — Вып. 2. — С. 97-117.

14. Богословский В. В. Общая психология: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Богословский В. В.. — М.: Просвещение, 1981. — 383 с.

15. Боришевський М.Й. Психологічні детермінанти особистісної саморегуляції поведінки / М.Й. Боришевський // Розвиток педагогічної і психологічної науки в Україні 1992-2002 рр.: зб.наук.праць до 10-річчя АПНУ. — Харків «ОВС». — 2002. — ч.1. — С. 516-527.

16. Божович Л.И. Возрастные закономерности формирования личности ребенка. Дисс. ... докт. пед. наук (по психологии) / Л. И.Божович. — М., 1986. — 203 с.

17. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. — СПб.: Питер Пресс, 2009. — 400 с.

18. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Л.И. Божович; под ред. Д.И. Фельдштейна. — [3-е изд.]. — М.: Московский Психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЕК, 2001. — 352 с. — (Серия «Психологи Отечества»).

19. Булах І.С. Психологічні механізми особистісного зростання підлітків / І.С. Булах // Проблеми сучасної психології: зб. наукових праць КПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України; за ред. С.Д.Максименка. — Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. — Вип. 8. — С. 104-113.

20. Быков А.В. Становление волевой регуляции в онтогенезе: Учебное пособие /А.В. Быков, Т.Н. Шульга. — М: Изд-во УРАО, 1999. — 168 с.

21. Быков А.В. Особенности волевой регуляции в кризисные периоды развития личности / А.В. Быков // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». — М., 2012. — № 1. — С. 7-16.

22. Ванюхина Н.В. Особенности психических состояний детей подросткового возраста: автореф. дис. на соискание наук, степени канд. психол. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Н.В. Ванюхина. – Казань, 2004. – 20 с.

23. Варій М.Й. Загальна психологія / М.Й. Варій. — К.: «Центр учбової літератури», 2009. — 1008 с.

24. Васильев И.А. Роль интеллектуальных эмоций в регуляции мыслительной деятельности / И.А. Васильев // Психологический журнал. – 1998. – № 4. – С. 49-60.

25. Вессель Н. Х. Опытная психология в применении к воспитанию и обучению / Вессель Н. Х. // Учитель, 1861, № 2, 3, 5—10, 14—22. Вышла отд. книгой в 1862. Спб.— 192 с.

26. Волженцева И.В. Особливості психічних станів студентів у процесі навчальної діяльності / І.В. Волженцева // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. X., част.1. — К.: «ГНОЗІС», 2008. — С. 71-79.

27. Волянюк Н.Ю. Психодіагностика та психокорекція агресивності й тривожності: [монографія] / Н.Ю. Волянюк. – К.: Прінт Лайн, 2008. – 243 с.

28. Возрастная психология. Электронный учебник / Авт.-сост. Л.Ц. Кагермазова ДПО КБГУ. Режим доступа: <http://www.klex.ru/bxz>.

29. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие для студентов / М. В. Матюшина, Т. С. Михальчик и др. / под ред. М. В. Гамезо. – М.: Просвещение, 1984. – 256 с.

30. Вошинин А.В. Формирование образа Я подростков с признаками ПТСР посредством рефлексивной регуляции психических состояний в спортивной деятельности / Вошинин А.В. // Спортивный психолог. – № 1, 2016. – С. 73-77.

31. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психол. очерк. / Л.С. Выготский – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1967. – 183 с.

32. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – СПб.: Союз, 2006. – 224 с.

33. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 1136 с. – (Библиотека всемирной психологии).

34. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях/ Вяткин Б.А.. - М.: ФиС, 1981. - 112с.

35. Габдреева, Г. Ш. Самоуправление психическим состоянием. Учеб. пособие / Г.Ш. Габдреева. — Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1981. — 63 с.

36. Ганзен В.А. К системному описанию онтогенеза человека / В.А. Ганзен, Л.А. Головей // Психология развития; сост. и общая ред. авторский коллектив сотрудников кафедры психологии развития и дифференциальной психологии. — СПбГУ. — СПб.: Питер, 2001. — С. 81-97.

37. Гиляровский А. Руководство к изучению психологии / А. Гиляровский. — М., 1894. — 252 с.

38. Глуханюк Н. С. Общая психология: учеб. пособие для студентов / Глуханюк Н. С. — М.: Академия, 2009. — 288 с.

39. Гобчанский И. Опытная психология. В двух частях 3-е изд., испр. и доп / Гобчанский И. — СПб. изд. К. Л. Риккера 1904г. X. 271 с.

40. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. Пособие / Гогунев Е. Н., Мартыанов Б.И. — М.: Академия, 2002. — 288 с.

41. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. / Ж. Годфруа; пер. с франц. Н.Н. Алипова, А.В. Пегелау, Т.Я. Эстрина. — [3-е изд.]. — М.: Мир, 2004. — Т.1. — 496 с.

42. Головкин О.А. Формирование саморегуляции поведения у детей с аффективными проявлениями: Автореф. дис. канд. психол. Наук / О.А. Головкин. — К.: 1986. — 19 с.

43. Гребенюк О.С. Педагогика индивидуальности: Курс лекций. / Гребенюк О.С. — Калининград, 1995. 94 с.

44. Гоноболин Ф. Н. Психология / под ред. Н. Ф. Добрынина: учеб. пособие для педучилищ. — М. : Просвещение, 1973. — 240 с.

45. Гуревич П.С. Психология. Учебное пособие / П.С. Гуревич. — М.: Знание, 1999. — 304 с.

46. Данчук Ю.П. Теоретичні та експериментальні підходи до вивчення психічної регуляції / Ю.П. Данчук // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України 2014. Випуск 26. — С. 109-118.

47. Дашкевич О.В. Психическая регуляция деятельности и характер ее субъекта / О.В. Дашкевич // Тезисы конференции «Образ в регуляции деятельности» к 90-летию со дня рождения Д.А.Ошанина. — М.: ПИ РАО, 1997.

48. Дашкевич О.В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: автореф. дис. на соискание уч. степени доктора психол. наук: спец. 19.00.01. «Общая психология, психология личности, история психологии» / О.В. Дашкевич. – М., 1985. – 36 с.

49. Деревінська В.В. Систематизація методів регуляції емоційних станів спортсмена до умов змагальної діяльності / В.В. Деревінська // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2007. — N 2. — С. 32-35.

50. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход) / Л.Г. Дикая. – М.: Изд-во ИП РАН, 2003. – 318 с.

51. Дрокина О.В. Развитие когнитивной и эмоционально-волевой регуляции деятельности младших подростков: автореф. дис. на соискание наук, канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / О.В. Дрокина. – М., 1999. – 20 с.

52. Дубровина И.В. Психология: учеб. Для студ. сред. проф. заведений. – М.: Академия, 2007. – 464 с.

53. Дубровина И.В. Особенности обучения и психического развития школьников 13-17 лет: [монография] / И.В. Дубровина; под ред. И.В. Дубровиной, Б.С. Кругловой. – М., 1988. – 192 с.

54. Дьяченко К.И. Эмоционально-волевая регуляция учебной деятельности младшего подростка: дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / Дьяченко Кристина Игоревна. – М., 1999. – 141 с.

55. Егоров Т. Г. Психология: учеб. пособие для военных высших учебных заведений / Егоров Т. Г. . – М., 1952. – 206 с.

56. Запорожец А. В. Психология / Запорожец А. В. – М., 1965. – 240 с.

57. Зимянський А.Р. Моральна рефлексія та моральна саморегуляція як психологічні механізми розвитку моральної самосвідомості особистості підлітка / А.Р. Зимянський// Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2008. – Вип. 10. – С. 116-120.

58. Зиновьева Т.С. Методика технической подготовки спортсмена-танцора в ансамблевом исполнении спортивных балльных танцев / Т.С. Зиновьева, М.Н. Юрьева // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. – Т. 21. Вып 9. – С. 63-71.

59. Еникеев М.И. Общая и социальная психология: учебник. 4-е изд. / Еникеев М.И. – М., 2007. – 440 с.

60. Ершова Р.В. Комплексное изучение организованности как системного свойства личности: дис. доктора психол. наук: 19.00.01 / Ершова Регина Вячеславовна. – М., 2009. – 409 с.
61. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. — М.: УРАО, 1998. — 144 с.
62. Иванников, В. А. Воля как произвольная форма мотивации [Текст] / В. А. Иванников // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: Тезисы II Всесоюзного семинара молодых ученых. – М., 1986. – С. 134–136.
63. Иванников, В. А. Место понятия «воля» в современной психологии [Текст] / В. А. Иванников, Д. Д. Барабанов, А. В. Монроз, В. Н. Шляпников, Е. В. Эйдман // Вопросы психологии. – 2014. - № 2. – С. 15–23.
64. Иванов П.И. Психология. – Ташкент, 1967. – 544 с.
65. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. — СПб: Питер, 1999. — 464 с.
66. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. — СПб: Питер, 2001. — 752 с.
67. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – [2-е изд.]. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с. – (Серия «Мастера психологии»).
68. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2009. - 352 с.
69. Калинин В.К. Волевая регуляция как проблема формы деятельности / В.К. Калинин // эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: Всесоюз. конф. молодых ученых, 3-5 нояб. 1983 г.: Тез. — Симферополь, 1983. — С. 101-107.
70. Калинин, В. К. На путях построения теории воли [Текст] / В. К. Калинин // Психологический журнал. – 1989. –Т. 10. – № 2. – С. 46–56.
71. Каяшева О.И. Личностная рефлексия как возрастное психологическое новообразование / О.И. Каяшева, Г.Г. Кравцов // Вестник РГГУ. – № 1. – 2006. – С. 116-125.
72. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник / Т.С. Кириленко. — К.: Либідь, 2007. — 256 с.
73. Кирнарская Д. К. Психология специальных способностей. Музыкальные способности / Кирнарская Д. К. – М.: Таланты – XXI век, 2004. - 496 с.
74. Ключко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности:

Введение в транспективный анализ / В.Е. Ключко. – Томск: ТГУ, 2005. – 174 с.

75. Колодич Е.Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей и подростков / Е.Н. Колодич. – Минск: ФУ Аинформ, 2002. – 128 с.

76. Компейре, Г. Основания элементарной психологии [Текст] / Г. Компейре. – СПб., 1894.

77. Кон И.С. Психология ранней юности: кн.[для учителя] / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.

78. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М.: Наука, 1980. – 256 с.

79. Корнилов К.Н. Психология. Учебник для высших педагогических учебных заведений. – М., 1934. – 160 с.

80. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Костюк Г.С. – К.: Рад. школа, 1989. – 123 с.

81. Кошлань І.Г. Види та форми агресії у підлітків – представників сімей з різним стилем виховання / І.Г. Кошлань, С.М. Лизун // Наука і освіта. – 2009. – № 6. – С. 121-126.

82. Кроль В.М. Психология: учеб. Пособие / Кроль В.М. – М., 2005. – 736 с.

83. Кузин В. С. Психология: учебник / Кузин В. С. – М.: Высшая школа, 1974. – 280 с.

84. Кузнецов М.А. Эмоционально-волевая регуляция спортивно-художественной деятельности в подростковом возрасте / М.А. Кузнецов, И.В. Полилуева // Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Харківська школа психології: спадщина і сучасна наука» (19-20 жовтня 2012 року). — Х.: ХНПУ, 2012. — С. 135-136.

85. Кузнецов М.А. Воля / М.А. Кузнецов // Психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / За ред. І.Ф. Прокопенка. – Х.: Фоліо, 2012. – С. 544-570.

86. Кузнецов М.А. Вольова регуляція діяльності: основні закономірності, етапи і механізми / М.А. Кузнецов // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. — № 43. — Ч.1. — Х.: ХНПУ, 2012.— С. 110-128.

87. Кузнецов М.А. Емоційно-вольові та особистісні особливості впевненої поведінки / М.А. Кузнецов, Я.А. Особливець // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 46. Ч. I. — Х.: ХНПУ, 2013. — С. 96-109.

88. Кузнецов М.А. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності / Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Харків: ХНПУ, 2015. (укр.) 339 с.

89. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. Развитие человека от рождения до полной зрелости: учеб. пособ. / И.Ю.Кулагина, В.Н.Колюцкий. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 464 с.

90. Курс психологии / Под ред. М.В.Гамезо.-М., 1967.с.209.

91. Курс общей, возрастной и педагогической психологии. Вып. 2. Познавательная деятельность личности / М. В. Гамезо, А. П. Гурина. – М., 1982. – 190 с.

92. Лавров Б.В. Курс психологии (для гимназии и самовоспитание) / Лавров Б.В. – Нижний Новгород 1912-205с.

93. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков / П. Лафренье. – СПб.: Прайм-Еврознак; Москва: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 250 с. (Психологическая энциклопедия).

94. Левитов Н. Д. Психология / Левитов Н. Д. – М., 1964. – 256 с.

95. Леонова А.Б. Стресс-резистентность и структурная организация процессов саморегуляции деятельности / А.Б. Леонова // Психология саморегуляции в XXI веке; под ред. В.И. Моросановой. – СПб, Москва, 2011. – С. 354-374.

96. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – [2-е изд., испр.]. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.

97. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. – СПб.: Речь, 2013. – 256 с.

98. Ловягина А.Е. Психическое состояние спортсмена: истории и перспективы исследования. Часть 2. Анализ современных представлений и направлений возможных исследований / А.Е. Ловягина // Спортивный психолог. - № 1, 2012. – С. 11-16.

99. Луков Г. Д. Психология / Луков Г. Д., Платонов К. К. – М., 1964. – 344 с.

100. Люблинская А. А. Очерки психического развития ребенка (ранний и дошкольный возраст) / Люблинская А. А. – М.: АПН РСФСР, 1959. – 546 с.

101. Маклаков А.Г. Общая психология / Маклаков А.Г. – СПб.: Питер, 2000. – 592 с.

102. Максименко С.Д. Загальна психологія / С.Д. Максименко. — К: Центр учбової літератури, 2008. — 272 с.

103. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.

104. Мережникова И.М., Шевкова Е.В. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений / Мережникова И.М., Шевкова Е.В. // Будущее психологии: материалы Всерос. студ. конф., 16 апр. 2008 г. / под ред. Е.В. Левченко, А.Ю. Бергфельд. Пермь, 2008. Вып. 1. -148с.

105. Миллер Дж. Планы и структура поведения [Текст] / Дж. Миллер, Ю. Галантер, К. Прибрам. – Общая редакция и предисловие А. Н. Леонтьева и А. Р. Лурия. – М. : Прогресс, 1965. – 240 с.

106. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2010. – 519 с.

107. Мухина В.С. Детская психология: учеб. для студентов пед. ин-в / Под ред. Л. А. Венгер. – М.: Просвещение, 1985. – 272 с.

108. Мясищев В.Н. Психические состояния и отношения человека / В.Н. Мясищев // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. — СПб., 1996, №1. — С. 8-14.

109. Найчук В.В. Особливості динаміки модально-специфічної пам'яті в процесі розвитку естетичного сприйняття у молодших школярів / В.В. Найчук // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія. №49. – С. 87-96.

110. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. Кн. 2. Психология образования / Р.С. Немов. — М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. — 496 с.

111. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека / Г.С. Никифоров. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. – 191 с.

112. Новоселова А.С. Условия реализации внушенных установок в нравственном поведении трудных подростков / Новоселова А.С. // Взаимосвязь убеждения и внушения в педагогическом процессе. Пермь, 1976,– Вып. 1. – с.96 – 106.

113. Общая психология: курс лекций для первой ступени пед.образования / Сост.Е.И.Рогов. – М.: Владос, 1995. – 448 с.

114. Олефір В.О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. Спеціальність: 19.00.01 — загальна психологія, історія психології. – УПА. – Харків, 2016. — 428 с.

115. Осницкий А.К. Психологические механизмы самостоятельности /А.К. Осницкий. – М.; Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2010. – 232 с.
116. Остапенко Д.К. Представления о смысле жизни подростков, занимающихся спортом / Остапенко Д.К. // Спортивный психолог. - № 3., 2005. – С. 55-59.
117. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных / И.П. Павлов. — М.: Наука, 1973. — 661 с.
118. Павлов, И. П. Физиологический механизм так называемых произвольных движений [Текст] // Полное собрание сочинений [Текст]: Т. 3, кн. 2. / И. П. Павлов. – М., 1951. – С 315-319.
119. Першина Л.А. Общая психология: учебное пособие. – М.: Академический Проект, 2004. – 436 с.
120. Петровский А.В. Психология. Учебник для вузов / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. — М.: Академия, 2001. — 512 с.
121. Підбуцька Н.В. Особливості вольової саморегуляції професійних баскетболістів /Н.В. Підбуцька // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. – 2017, №57. – С. 235-244.
122. Платонов К.К., Психология: учеб. пособие / Платонов К.К., Голубев Г.Г. – М.: Высшая школа, 1977. – 247 с.
123. Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции: метод. пособие / И.В. Плахотникова, В.И. Моросанова. – М.: Вербум, 2004. – 47 с.
124. Поливанова К.Н. Психологический анализ возрастной периодизации / К.Н. Поливанова // Культурно-историческая психология. – 2006. – № 1.– С. 26-31.
125. Пономарев Я. А. Психология творчества и педагогика / Я.А. Пономарев. — М.: Педагогика, 1976. – 279 с.
126. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе / А.О. Прохоров. — Казань: Изд-во Казанск. ун-та, 1991. — 167 с.
127. Прохоров А. О. Психические состояния и их функции / А.О. Прохоров. – Казань: КГПИ, 1994. – 168 с.
128. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности: [монография] /А.О. Прохоров. – М.:ПЕР СЭ, 2012. – 352 с.

129. Психология / под общ. ред. А.А. Зарудной. – М., 1970. – 472 с.
130. Психология / под ред. Е. И. Игнатьева. – М., 1963.
131. Психология / под ред. А. Г. Ковалева и др. – М., 1966. – 452 с.
132. Психология. Педагогика. Этика: учебник для вузов / под ред. Ю. В. Наумкина. – М.: Закон и право, Юнити, 1999. – 350 с.
133. Психология подростка. Хрестоматия / Сост. Фролов Ю.И. — М.: Российское педагогическое агентство, 1997. — 526 с.
134. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А.А. Реана. —СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. — 683 с.
135. Психология: учебник / Под ред. В.М. Аллахвердова. — М., 2004. — 752 с.
136. Психология: учебник для пед. вузов / под. ред. Б. А. Сосновского. – М.: Юрайт-Издат, 2005. – 660 с.
137. Психология: учебник для техникумов физ. культуры / Под ред. А.Ц. Пуни. М : ФиС, 1984. — 255 с.
138. Психология физической культуры и спорта: учеб. для физкультурных вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.
139. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин. – [12-е изд.]. – СПб.:Питер, 2010. – 816 с. – (Серия «Мастера психологии»).
140. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / Пуни А.Ц. – М., 1969. – 82 с.
141. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти / Реан А.А.. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. — 656 с.
142. Рише Ш. Опыт общей психологии. Пер. с. фр. / Рише Ш. – М., 1899. – 243 с.
143. Рогалева Л. Н. Особенности использования психической саморегуляции юными спортсменами / Л.Н. Рогалева, В.Р. Малкин, Е.Л. Мохова // Спортивный психолог. - № 3., 2005. – С. 31-33.
144. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / Рубинштейн С.Л.. – М., 1940. – 596 с.
145. Сели Дж. Основные начала психологии и ее применение к воспитанию / Сели Дж. – СПб., 1888. – 358 с.
146. Рудик П. А. Психология / Рудик П. А. – М., 1964. – 462 с.
147. Савченко В.В. Зависимость от компьютерных игр учащейся молодежи: причины, последствия, технологии профилактики /

В.В. Савченко, И.В.Черникова // Общество и личность: интеграция, пространство, социальная защита: Материалы I междунар. науч.-практ. конф. Ставрополь: СКСМ, 2005. – С. 24-27.

148. Сафонов В.К. Агрессия в спорте. / В.К. Сафонов. — СПб.: Изд-во С-Петербур. ун-та, 2003. — 159 с.

149. Селиванов В.И. Психология волевой активности / Селиванов В.И. — Рязань, 1974. — 150 с.

150. Селигман, М. Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 368 с.

151. Сергиенко Е.А. Контроль поведения как субъектная регуляция / Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалева Ю.В. – М.: Институт психологии РАН, 2010. – 352 с.

152. Сергієчко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – Київ: Олімпійська література, 2001. – 439 с.

153. Сеченов И.М. Избранные произведения / И.М. Сеченов. — М.: Учпедгиз, 1958. — 413 с.

154. Симонов П.В. Теория отражения и психофизиология эмоций / Симонов П.В. — М., 1970.

155. Симонов П.В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты / Симонов П.В.. — М., 1975.

156. Славгородская Е.Л. Концепция психической регуляции О.В. Дашкевича / Е.Л. Славгородская // Вестник МГОУ: серия «Психологические науки». – 2010. – № 2. – С. 13-18.

157. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности: Учебн. пособие для вузов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. — М., 1995. — 384 с.

158. Слободчиков В. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности: учеб. пособие для вузов / Слободчиков В. И., Исаев Е.И. . – М., 1995. – 384 с.

159. Судаков К. В. Функциональные системы / Судаков К. В. — Москва: «Издательство РАМН», 2011. — 320 с.

160. Смирнова, Е. О. Психология ребенка [Текст]: учеб-ник для пед. училищ / Е. О. Смирнова. – М., 1997. – 384 с.

161. Смирнова Е.О. Развитие воли и произвольности в раннем и дошкольном возрастах / Е.О. Смирнова. – М.:Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998. – 256 с. – (Серия «Библиотека педагога-практика»).

162. Сосновикова Ю.Е. К вопросу об определении понятия и принципах классификации психических состояний человека / Ю.Е. Сосновикова // Вопросы психологии. — 1968. — № 6. — С. 112-116.

163. Степанова Н.А. Особенности интеграции эмоциональной, волевой и мотивационной сфер личности младшего школьника на протяжении обучения в начальной школе / Н.А. Степанова // Известия БГАРФ: Психолого-педагогические науки (теория и методика профессионального образования). — Калининград: Изд-во БГАРФ, 2011. — № 10. — С. 140-148.

164. Теплов Б.М. Психология: учебник для средней школы / Б.М. Теплов. — М.: Учпедгиз, 1951. — 264 с.

165. Теплов Б. М. Избранные труды: в 2 т. Т. 1 / Б. М. Теплов. - М.: Педагогика, 1985. — 328 с.

166. Тихомиров О.К. Эмоциональная регуляция мыслительной деятельности / О.К. Тихомиров, В.Е. Ключко // Вопросы психологии. — 1980. — № 5. — С. 23-32.

167. Тодорова В.Г. Структура эмоционально-волевого образа «Я» личности студентов / В.Г. Тодорова // Науковий вісник ПДПУ імені К.Д. Ушинського. — 2005. — № 1 — 2. — С. 111-114.

168. Торшилова Е.М. Развитие эстетических способностей детей 3-7 лет (теория и диагностика) / Торшилова Е.М., Т.В. Морозова. — М.: Деловая Книга, 2001. — 141 с.

169. Уотсон, Дж. Б. Психология как наука о поведении [Текст] / Джон Б. Уотсон // Основные направления психологии в классических трудах. Бихевиоризм. Э. Торндайк. Принципы обучения, основанные на психологии. Джон Б. Уотсон. Психология как наука о поведении. — М. : ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998. — С. 251-688. — (Классики зарубежной психологии). — ISBN 5-15-000894-X (АСТ).

170. Фельдштейн Д.И. Психологические аспекты изучения современного подростка / Д.И. Фельдштейн // Вопросы психологии. — 1983. — № 1. — С. 33-42.

171. Феокистова С.В. Психология / Феокистова С.В. — М., 2009. — 240 с.

172. Филиппова Е.В. Влияние эмоций на процессы саморегуляции деятельности / Е.В. Филиппова // Психология и школа: научно-практический журнал; соредаторы журнала В.Г. Колесников, А.Г. Лидерс. — М.; Обнинск: Технограф, 2005. — № 4. — С. 37-43.

173. Фортунатов Г. А. Психология: учебно-методическое пособие / Фортунатов Г. А. – М., 1950. – 200 с.

174. Хомуленко Т.Б. Наукові підходи до дослідження когнітивної саморегуляції студентів / Т.Б. Хомуленко // Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 15. — Ч. 2. — Х.: ХНПУ, 2005. — С. 170-176.

175. Чебыкин А.Я. Генезис эмоциональных особенностей у детей разного возраста и пола: пособ. / А.Я. Чебыкин, И.В. Мельничук. – Одесса: ЮНЦ АПН Украины, 2004. – 147 с.

176. Челпанов Г.И. Очерки психологи / Челпанов Г.И. – М.-Л., 1926. – 254 с.

177. Чистович И. Курс опытной психологии. Изд. 3-е. / Чистович И.– СПб., 1884. – 250 с.

178. Чумаков М.В. Эмоционально-волевая регуляция деятельности (структура, типы, особенности игры функционирования в социальном взаимодействии) / М.В. Чумаков. — Курган: Изд-во Курганск. гос. ун-та, 2007. — 214 с.

179. Шевякова Н.Л. Особливості емоційно-вольової регуляції особистості в перехідний період від підліткового до юнацького віку : автореф. дис ... канд. психол.наук / Н. Л. Шевякова . — Харків, 2013 . — 20 с.

180. Шрейбер Т.В. Особенности саморегуляции старшеклассников с различным уровнем осмысленности жизни / Т.В. Шрейбер // Вестник Удмуртского университета. Психология и педагогика. – 2005. – № 9. – С. 63-78.

181. Штейнмец А. Э. Общая психология: учеб. пособие / Штейнмец А. Э. – М.: Академия, 2006. – 288 с.

182. Шульга Т.И. Проблемы волевой регуляции в онтогенезе / Т. И. Шульга // Вопросы психологии. – 1994. – №1. – С. 49-69.

183. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.

184. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д.Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 6-20.

185. Assagioli, P. The Act of Will [Text] / P. Assagioli. – L. : Wildwood House, 1974.

186. Bandura A. Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms / A. Bandura // Perspectives on motivation:

Nebraska symposium on motivation / R.X. Dienstbier (Ed.). — Lincoln: University of Nebraska Press, 1991. — Vol. 38. — P. 69–164.

187. Baumeister R.F. Self-Regulation and executive function: The Self as controlling agent / R.F. Baumeister, B.J. Schmeichel, K.D. Vohs // *Social psychology: Handbook of basic principles* (2nd ed.) / A.W. Kruglanski, E.T. Higgins. — New York: Guilford Press, 2007. — P. 516–539.

188. Chen, L. H., Kee, Y. H., & Tsai, Y. M. (2008). Relation of dispositional optimism with burnout among athletes / Chen, L. H., Kee, Y. H., & Tsai, Y. M. // *Perceptual & Motor Skills*, 106, 2008. – P. 693-698. doi:10.2466/pms.106.3.693-698

189. Deci, E., Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health / Deci, E., & Ryan, R. // *Canadian Psychology*. - 2008, 49(3), P. 182–185.

190. Gordon, R. A. Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism / Gordon, R. A. // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2008, 9, P. 336-350. doi:10.1016/j.psychsport.2007.04.007.

191. Goss, S., Imagery ability and the acquisition and retention of movements / Goss, S., Hall, C., Buckolz, E., & Fishburne, G. // *Memory and Cognition*, 1986, 14, P. 469-477.

192. Gustafsson, H. The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. / Gustafsson, H., & Skoog, T. // *Anxiety, Stress and Coping*, 2012, 25, P. 183-199. doi:10.1080/10615806.2011.594045.

193. Gregg, M. Measurement of motivational imagery abilities in sport / Gregg, M., & Hall, C. // *Journal of Sports Sciences*, 2006, 24, P. 961-971.

194. Issac, A. R. An instrument for assessing imagery of movement. The vividness of movement imagery questionnaire / Issac, A. R., Marks, D. F., & Russell, D. G. // *Journal of Mental Imagery*, 10, 1986. – P. 23-30.

195. Jeannerod, M. Mental imaging of motor activity in humans / Jeannerod, M., & Frak, V. // *Current Opinion in Neurobiology*, 1999, 9, P. 735-739.

196. Kuhl J. Who controls whom when «I control myself»? / J. Kuhl // *Psychological – Inquiry*. – 1996. – V. 7(1). – P. 61-68.

197. Lunzer, E. A. The Regulation of Behavior [Text] / E. A. Lunzer. – N.Y. : American Elsevier, 1968. – 229 p.

198. May, R. Love and Will [Text] / R. May. – N.Y., 1974.

199. Mattheews G. Personality, self-regulation, and adaptation: a cognitive-social framework / G. Mattheews, V.L. Schwean, S.E. Campbell, D.H. Saklofske, A.A. Mahamed // *Handbook of self-regulation* / Eds. M. Boecaerts, P.R. Pintrich, M. Zeider. — San Diego, CA: Elsevier, 2000. — P. 171–210.

200. McKenzie, A. D. The effect of imagery on self-efficacy for a motor skill/ McKenzie, A. D. & Howe, B. L.// *International Journal of Sport Psychology*, 1997. 28, P. 196-210.

201. Mumford, B. The effects of internal and external imagery on performing figures in figure skating / Mumford, B. & Hall, C. // *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 1985, 10, P. 171-177.

202. Nuttin J.R. The respective of cognition and motivation in behavioural dynamics, intention and volition // *Motivation, intention and volition* / Ed. by F. Halish, J. Kuhl. -Berlin, 1987.

203. Pérès, C. When anxiety is not always a handicap in physical education and sport: Some implications of the defensive pessimism strategy [Text] / C. Pérès, F. Cury, J. Famose, P. Sarrazin // *European Journal of Sport Science*. – 2002. – Vol. 2. – № 1. – P. 1-9.

204. Roberts, R. Movement imagery ability: Development and assessment of a revised version of the vividness of movement imagery questionnaire/ Roberts, R., Callow, N., Hardy, L., Markland, D., & Bringer, J. // *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2008. 30, P. 200-221.

205. Weiner B. An attributional theory of achievement motivation and emotion / B. Weiner // *Psychological Review*. — 1985. — V. 92 (4). — P. 548-573.

206. Williams, S. E. Assessing athletes' imagery ability: the development of the Sport Imagery Ability Questionnaire. / Williams, S. E., & Cumming, J. // *Annual Meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSA)*, 2000. Tucson, USA. – P. 356-375.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТИВНО-ХУДОЖНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження чинників саморегуляції психоемоційних станів підлітків у процесі художньо-спортивної діяльності

Логіка та завдання емпіричного дослідження психологічних чинників та динаміки емоційно-вольової саморегуляції підлітків визначили етапи такого дослідження.

На *першому етапі* був розроблений організаційно-методичний підхід до вивчення психологічних чинників та динаміки емоційно-вольової саморегуляції підлітків.

На *другому етапі* була сформована репрезентативна вибірка досліджуваних. Вибірка суб'єктів художньо-спортивної діяльності, з якими проводилося дослідження, складає 160 осіб, віком 11-13 років. Це підлітки, які займаються бальними танцями понад 2 років.

На *третьому етапі* були підібрані психодіагностичні методики, релевантні об'єкту й предмету дослідження. Методики спеціально підбиралися так, щоб детально зафіксувати психологічні особливості, чинники та динаміку емоційно-вольової саморегуляції підлітків. У відповідності з метою та завданнями дослідження була визначена система методів, що включає спостереження, бесіду, тестування. При підборі методик та відповідних їм емпіричних показників враховувалися такі вимоги до психодіагностичного інструментарію, як надійність, валідність, об'єктивність, репрезентативність, чіткість та однозначність інструкцій щодо процедури діагностики, можливість порівняння результатів, отриманих за допомогою певної методики з результатами інших дослідників. Тестування проходило як у груповій, так і в індивідуальній формах.

На *четвертому етапі* був розроблений алгоритм психодіагностичної процедури дослідження. Під час попереднього (пілотажного) емпіричного дослідження були окреслені оптимальні параметри вибірки та створено пакет взаємодоповнюючих методик, які узгоджуються між собою. Були оцінені можливості та «чутливість» методик, спрямованих на дослідження емоційно-вольової саморегуляції підлітків

П'ятий етап полягав у проведенні основної частини емпіричного дослідження, в ході якого фіксувалися показники, відповідні використаним емпіричним процедурам.

На *шостому етапі* первинні емпіричні дані психодіагностики, спостереження та бесіди піддавалися математико-статистичній обробці за допомогою використання ймовірнісної логіки та ймовірнісних моделей. Методи математико-статистичної обробки даних включали:

- первинну описову статистику – обчислення мір центральної тенденції (середнього) та заходів розмаху (стандартного відхилення);

- кореляційний аналіз – обчислення коефіцієнтів лінійної кореляції r_{xy} К. Пірсона, призначене для виявлення узгоджено мінливих змінних;

- аналіз відмінностей у розподілі ознак в незалежних та залежних групах випробовуваних за допомогою і непараметричних (Н. Краскела-Уоллеса) та параметричних (t-критерій Стьюдента) критеріїв;

- двофакторний дисперсійний аналіз (2-Way ANOVA), за допомогою якого перевірялися гіпотези не тільки про вплив на незалежну змінну окремо взятих чинників, а й гіпотези про їх взаємодію;

- кластерний аналіз методом К-середніх, що дозволяє вивчити об'єднання (агломерації) в групи; така обробка дала можливість виявити типологічні особливості саморегуляції спортивної діяльності особистості;

- експлораторний факторний аналіз, за допомогою якого скорочувався масив вихідних даних з метою більш економного їх опису (за умови мінімальної втрати вихідної інформації); при цьому вдавалося переходити від безлічі вихідних (зовнішніх) змінних до невеликої кількості латентних факторів, які визначають ці зовнішні змінні;

- дискримінантний аналіз для визначення психологічних предикторів успішності у спортивно-художній діяльності підлітків;

- регресійний аналіз для визначення психологічних предикторів психічних станів підлітків перед змаганням.

Математична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалися за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм Statistica 6.0.

На *сьомому етапі* відбувався якісний аналіз отриманих результатів, а також порівняння наших результатів з даними інших

авторів. Здійснювалася також психологічна інтерпретація виявлених закономірностей.

Дослідницькі процедури мали комплексний характер. Різноманіття та взаємодоповнюючий характер методів, які відповідали меті та завданням дослідження, використання методів математичної статистики були призначені для забезпечення наукової обґрунтованості та достовірності результатів.

1. Блок методик психодіагностики саморегуляції спортивної діяльності.

1.1 Шкала потреб у спортивній діяльності. Оригінальна шкала задоволення психологічної потреби у фізичних вправах була створена Ф. Вілсоном та В. Роджерсом [17] відповідно до теорії самодермінації Е. Десі-Р. Райана, в якій базовими потребами особистості є потреба у компетентності, потреба у самодетермінації (автономії) та потреба у взаємозв'язку з іншими людьми. Як вказує Т.О. Гордєєва, посилаючись на дослідження Е. Десі та Р. Райана [12], стани самодетермінації і компетентності важливі для внутрішньої мотивації та пов'язані між собою, почуття компетентності посилює внутрішню мотивацію, супроводжуючись почуттям автономності, тобто внутрішньою каузальністю [1, с. 53]. Вивчення потреб в компетентності та автономності у спортсменів є нагальним питанням, а потреби у взаємозв'язку з іншими – представляється важливим для спортсменів командних видів спорту.

Методика Ф. Вілсона та В. Роджерса представлена 18 пунктами (по 6 на кожен шкалу). Оцінка пунктів опитувальника здійснюється за 6-бальною шкалою, де 1 – повністю не згодний, 7 – повністю згодний.

Надійність опитувальника. Першим кроком в обробці отриманих сирих даних була перевірка внутрішньої узгодженості опитувальника. Для цього розраховувалася статистика альфа Кронбаха для шкали, що включає всі 18 пунктів. Величина альфа Кронбаха для шкали із 18 запитань склала 0,733, що є достатнім.

Пункти опитувальника з величинами показника альфа, якщо відповідний пункт буде видалений, представлені у таблиці 2.1 додатку А.

Виходячи із значень останнього стовпчика можна бачити, що пункти 5, 6 та 9 погіршують психометричний показник одномоментної надійності. Взагалі можна помітити, що для цих пунктів значення асиметрії та ексцесу вказують на значне відхилення від нормальності розподілу, що свідчить про те, що більшість досліджуваних займають

більш крайні позиції при відповідях на ці пункти. Вони частіше або згодні, або не згодні з твердженням. Можна стверджувати, що дані пункти не володіють високою диференційною силою і їх можна виключити із кінцевої версії опитувальника. Видалення цих пунктів привело до збільшення величини альфа Кронбаха, яка становить 0,735 і є прийнятною величиною внутрішньої узгодженості пунктів опитувальника задоволеності потреб у фізичній активності.

Конструктна валідність опитувальника. Для виявлення внутрішньої структури методики проводився факторний аналіз. У результаті експлораторного факторного аналізу (з кутовим обертанням було виділено три фактори, які не корелюють один з одним (0,018-0,021).

Перший фактор (інформативність 16,36%) утворили пункти: 4, 1, 12, 10, 15 (представлені у порядку убутання факторного навантаження). Зміст пунктів, що утворили даний фактор, (наприклад, пункт 4 «Я впевнений, що зможу виконати навіть найскладніші фізичні вправи») вказує на те, що він може бути позначений як *фактор потреби у компетентності*.

Другий фактор (інформативність 15,31%) об'єднав наступні пункти: 11, 8, 13, 18, 17 (також перераховані у порядку убутання факторного навантаження). Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 11 із найбільшим навантаженням (0,743) «Я відчуваю, що сам відповідаю за власні рішення з програми фізичної активності», полягає в тому, що він відображає *потребу в автономності*.

Третій фактор (інформативність 14,17%) об'єднав наступні пункти: 7, 3, 2, 14, 16 (також перераховані у порядку убутання факторного навантаження). Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 7 із найбільшим навантаженням (0,706) «Я почуваю себе ближчим до своїх компаньйонів з фізичної активності, які цінують, наскільки важкими можуть бути фізичні вправи», полягає в тому, що він відображає *потребу у взаємозв'язку з іншими*.

Таким чином, кінцева версія опитувальника «Шкала задоволеності потреб у фізичній активності» — *потреба у компетентності* (5 пунктів), *потреба у взаємозв'язку з іншими* (5 пунктів) та *потреба в автономії* (5 пунктів). Дана психодіагностична методика відповідає сучасним вимогам до психометричного обґрунтування особистісних опитувальників.

Ретестова надійність опитувальника. Повторне тестування однієї і тієї ж вибірки (90 чоловік) було проведено з інтервалом у два тижні. Кореляція між результатами першого та другого тестування виявилася на рівні $r = 0,762$, що свідчить про достатньо високу ретестову надійність опитувальника. *Конвергентна та дискримінативна валідність* «Шкала задоволеності потреб у фізичній активності» перевірялась шляхом визначення кореляційних зв'язків показників базових потреб у фізичній активності з показниками мотивації досягнення А. Мехрабіана (конвергентна валідність) та змагальної тривожності Ю.Л. Ханіна (дискримінативна валідність). Встановлено статистично не значущі зв'язки між потребами у фізичній активності та змагальною тривожністю ($-0,06$, $-0,11$ та $-0,13$, $p > 0,05$). Встановлено позитивний зв'язок між потребами в компетентності, взаємозв'язку з іншими та автономності з мотивацією досягнення ($0,72$, $0,43$ та $0,65$, $p < 0,01$).

Побудова нормативної шкали. В таблиці 2.2 представлені описові статистики «Шкала задоволеності потреб у фізичній активності». При розбивці на три інтервали граничні значення норми для показників усіх шкал становлять 20-30 балів.

Таблиця 2.2

Описові статистики «Шкала задоволеності потреб у спортивній діяльності»

Показники	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Потреба в компетентності	27,34	5	35	5,45
Потреба в взаємозв'язку з іншими	25,42	5	35	6,37
Потреба в автономії	26,15	5	35	5,05

Психологічний зміст шкали потреби у компетентності полягає у прагненні контролювати результати власної діяльності та спортивних досягнень, переживати почуття майстерності та компетентності у спортивній діяльності.

Психологічний зміст шкали потреби у взаємозв'язку з іншими відповідає прагненню взаємодіяти з іншими, піклуватись про них, бути належними до групи.

Психологічний зміст шкали потреби в автономії полягає у прагненні бути причиною власного життя, бути незалежним від інших у свободі вибору.

1.2 Методика діагностики саморегуляції спортивної діяльності (додаток Б). Наступним завданням нашого дослідження було створення методики діагностики саморегуляції спортивної діяльності. Концептуальна ідея опитувальника виходить з теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана, яка передбачає існування чотирьох типів регулювання діяльності – інтринсивне, екстринсивне, інтроєктоване та ідентифіковане. Подібна до нашої розробки методика була запропонована авторами у 2008 році і має назву «Саморегуляція у виконанні фізичних вправ» («Exercise Self-Regulation Questionnaire (SRQ-E)») і містить 43 питання, що стосуються мотивів регулярного виконання фізичних вправ, практикування гімнастики та фізичної активності взагалі [12]. На відміну від оригінальної розробки, наша версія опитувальника містить 24 пункти, зміст яких відображає не мотивації фізичної активності взагалі, а мотивацію спортивної діяльності.

Представлена у цьому дослідженні методика передбачає таку інструкцію: «Шановний респонденте, оцініть будь ласка, причини за яких Ви займаєтесь фізичною активністю (спортом) за такою шкалою: 1 – повністю не згодний, 5 – повністю згодний».

Надійність опитувальника. Для перевірки надійності розраховувалася статистика альфа Кронбаха для шкали, що включає всі 24 пункти.

Величина альфа Кронбаха для шкали із 24 запитань склала 0,705, що є достатнім. Пункти опитувальника з розрахованими для них величинами показника альфа, якщо відповідний пункт буде видалений, представлені у таблиці 5. Виходячи із значень останнього стовпчика та описових статистик можна бачити, що пункти 6, 9, 12 та 21 погіршують психометричний показник одномоментної надійності. Зазначені пункти не володіють високою диференційною силою і їх можна виключити із кінцевої версії опитувальника. Видалення цих пунктів привело до збільшення величини альфа Кронбаха, яка становить 0,713 і є прийнятною величиною внутрішньої узгодженості пунктів опитувальника задоволеності потреб у фізичній активності.

Конструктивна валідність опитувальника. Для виявлення внутрішньої структури методики проводився факторний аналіз для 20 пунктів опитувальника. У результаті експлораторного факторного аналізу (з кутовим обертанням було виділено три фактори, які не корелюють один з одним (0,013-0,22).

Таблиця 2.3

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

<i>Пункти</i>	<i>M</i>	<i>STD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>As</i>	<i>Es</i>	<i>Величина альфа-Кронбаха</i>	<i>Шкала</i>
1	2,22	0,80	1,00	5,00	-1,43	2,08	0,705	ІнтрР
2	2,73	1,09	1,00	5,00	-0,76	-0,19	0,704	ЗР
3	2,32	1,13	1,00	5,00	0,38	-0,80	0,703	ВС
4	3,05	1,29	1,00	5,00	0,04	-1,21	0,703	ІнтрР
5	2,70	0,97	1,00	5,00	-0,88	0,62	0,701	ІдР
6	1,24	1,22	1,00	5,00	-0,24	-1,96	0,713	ЗР
7	2,80	1,14	1,00	5,00	0,05	-0,90	0,704	ІдР
8	2,85	1,23	1,00	5,00	0,10	-1,06	0,701	ІдР
9	2,63	1,06	1,00	5,00	-0,76	0,05	0,710	ІнтрР
10	3,30	1,40	1,00	5,00	-0,31	-1,25	0,705	ІнтрР
11	2,17	1,08	1,00	5,00	0,74	-0,20	0,704	ВС
12	2,39	1,16	1,00	5,00	0,49	-0,80	0,713	ЗР
13	3,07	1,00	1,00	5,00	-1,34	0,68	0,703	ІдР
14	2,82	1,14	1,00	5,00	-0,78	-0,23	0,703	ВС
15	2,00	1,21	1,00	5,00	1,03	-0,14	0,704	ІдР
16	2,57	1,18	1,00	5,00	0,16	-1,17	0,705	ЗР
17	2,58	1,11	1,00	5,00	-0,56	-0,51	0,701	ЗР
18	2,68	1,16	1,00	5,00	0,06	-1,01	0,700	ІнтрР
19	2,03	1,22	1,00	5,00	1,05	-0,008	0,703	ВС
20	2,13	1,18	1,00	5,00	0,87	-0,20	0,705	ЗР
21	2,90	0,91	1,00	5,00	-0,85	0,53	0,718	ІнтрР
22	3,01	1,00	1,00	5,00	-1,18	1,15	0,703	ІдР
23	2,32	1,21	1,00	5,00	0,46	-0,88	0,703	ІнтрР
24	2,92	1,17	1,00	5,00	-0,07	-0,95	0,705	ЗР

Перший фактор (інформативність 21,41%) утворили пункти: 9, 3, 11, 16, 6 (представлені у порядку убавання факторного навантаження).

Зміст пунктів, що утворили даний фактор, (наприклад, пункт 9 з найбільшим факторним навантаженням (0,814) «Мені подобається виконувати складні фізичні вправи») вказує на те, що він може бути позначений як фактор мотивів *власного спонукання*, або внутрішня (інтринсивна) мотивація.

Другий фактор (інформативність 19,15%) об'єднав наступні пункти: 13, 2, 14, 20, 17 (також перераховані у порядку убутання факторного навантаження). Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 13 із найбільшим навантаженням (0,771) «Мені хотілось би, щоб тренер мене похвалив», полягає в тому, що він відображає зовнішню мотивацію, тобто *зовнішнє регулювання* спортивної діяльності.

Третій фактор (інформативність 14,18%) об'єднав наступні пункти: 4, 1, 8, 15, 19 (також перераховані у порядку убутання факторного навантаження). Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 4 із найбільшим навантаженням (0,683) «Я погано себе почуваю, коли не виконую те, що має зробити», полягає в тому, що він відображає *інтроєктоване регулювання*.

Четвертий фактор (інформативність 9,43%) утворили пункти: 12, 5, 7, 10, 18 (представлені у порядку убутання факторного навантаження). Зміст пунктів, що утворили даний фактор, (наприклад, пункт 12 з найбільшим факторним навантаженням (0,604) «Для мене важливо пробувати виконувати складні фізичні вправи») вказує на те, що він може бути позначений як фактор *ідентифікованої регуляції*.

Таким чином, кінцева версія опитувальника «Саморегуляція спортивної діяльності» представлена такими шкалами — внутрішнє спонукання, зовнішня, інтроєктована та ідентифікована регуляція, кожні по 5 пунктів. Дана психодіагностична методика відповідає сучасним вимогам до психометричного обґрунтування особистісних опитувальників.

Ретестова надійність опитувальника. Повторне тестування однієї і тієї ж вибірки (90 чоловік) було проведено з інтервалом у два тижні. Кореляція між результатами першого та другого тестування виявилася на рівні $r=0,733$, що свідчить про достатньо високу ретестову надійність опитувальника.

Побудова нормативної шкали. В таблиці 6 представлені описові статистики опитувальника «Саморегуляція спортивної діяльності». При розбивці на три інтервали граничні значення норми для показників за усіма шкалами опитувальника становить 10-20 балів.

Таблиця 2.4

Описові статистики «Саморегуляція спортивної діяльності»

Показники	Середнє значення	<i>Min</i>	<i>Max</i>	Стандартне відхилення
Власне спонукання	15,32	5	25	5,43
Ідентифіковане регулювання	17,34	5	25	5,22
Інтроєктоване регулювання	16,18	5	25	6,01
Зовнішнє регулювання	14,98	5	25	5,95

Психологічний зміст шкали власного спонукання полягає в інтересу до спортивної діяльності, прагненні підвищити власну майстерність, отримання задоволення від спорту самого по собі. Ідентифіковане регулювання за змістом є прагненням переконатись у власних фізичних можливостях, усвідомленні важливості спортивної діяльності. Інтроєктоване регулювання являє собою прагнення уникнути почуття провини та сорому за неуспішну спортивну діяльність. Зовнішнє регулювання полягає у залежності суб'єкта спортивної діяльності від нагород та покарань у її реалізації.

1.3 Методика діагностики копінгів у спортивній діяльності. 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 [16] 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 до планування 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 до сприйняття конструктивної критики.

Надійність опитувальника. Першим кроком в обробці отриманих сирих даних була перевірка внутрішньої узгодженості опитувальника. Для цього розраховувалася статистика альфа Кронбаха для шкали, що включає всі 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, представлені у таблиці 2.5 додатку В. Виходячи із значень останнього стовпчика можна бачити, що пункти 6, 8, 12 та 24 погіршують психометричний показник одномоментної надійності. Можна стверджувати, що дані пункти не володіють високою диференційною силою і їх слід виключити із кінцевої версії опитувальника. Видалення цих пунктів привело до збільшення величини альфа Кронбаха, яка становить 0,711 і є прийнятною величиною внутрішньої узгодженості пунктів опитувальника задоволеності потреб у фізичній активності.

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 з одним (0,017-0,020).

Перший фактор (інформативність 12,31%) утворили пункти: 23, 7, 19, 21 (представлені у порядку убутання факторного навантаження). 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*. Фактор був названий «*Копінг емоційного контролю*».

Другий фактор (інформативність 11,07%) об'єднав наступні пункти: 26, 17, 16, 5 (також перераховані у порядку убування факторного навантаження). 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*. Шкала за даним фактором названа «*Копінг самоконтролю*».

Третій фактор (інформативність 10,32%) об'єднав наступні пункти: 15, 3, 10, 27 (також перераховані у порядку убування факторного навантаження). 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*. Фактор був названий «*Копінг взаємодії з тренером*».

Четвертий фактор (інформативність 9,52%) об'єднав наступні пункти: 18, 22, 28 (також перераховані у порядку убування факторного навантаження). 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*. Фактор був названий «*Вольовий копінг*».

П'ятий фактор (інформативність 8,67%) об'єднав наступні пункти: 2, 9, 14 (також перераховані у порядку убування факторного навантаження). 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*. Фактор був названий «*Мотиваційний копінг*».

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 мислення до підготовки до тренування чи*

змагання. Шкала за даним фактором була названа нами «Копінг цілепокладання».

Сьомий фактор (інформативність 7,09%) об'єднав наступні пункти: 4, 11, 25 (також перераховані у порядку убуття 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*. Шкала за даним фактором була названа нами «Копінг концентрації уваги».

Таким чином, кінцева версія опитувальника «Копінги спортивної діяльності» містить сім шкал — *емоційний контроль* (4 пункти), *самоконтроль* (4 пункти), *взаємодія з тренером* (4 пункти), *вольовий копінг* (3 пункти), *мотиваційний копінг* (3 пункти), *допінг цілепокладання* (3 пункти), *концентрація уваги* (3 пункти). Дана психодіагностична методика відповідає сучасним вимогам до психометричного обґрунтування особистісних опитувальників.

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

Побудова нормативної шкали. В таблиці 2.6 представлені описові статистики «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.

Конвергентна та дискримінативна валідність «Копінги спортивної діяльності» перевірялась шляхом визначення кореляційних зв'язків показників копінгових здатностей з показниками мотивації досягнення А. Мехрабіана (конвергентна валідність) та змагальної тривожності Ю.Л. Ханіна (дискримінативна валідність). Встановлено статистично не значущі зв'язки між копіngами 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 та змагань та 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 $p < 0,001$).

Таблиця 2.6

Описові статистики «Копінги спортивної діяльності»

Показники	Середнє значення	Min	Max	Стандартне відхилення
Емоційний контроль	11,56	4	20	4,35
Самоконтроль	13,44	4	20	3,89
Взаємодія з тренером	14,35	4	20	6,01
Вольовий копінг	7,65	3	15	2,67
Цілепокладання	9,38	3	15	3,69
Мотиваційний копінг	8,23	3	15	2,45
Концентрація уваги	8,69	3	15	2,90

2. Блок методик психодіагностики спеціальних здібностей.

2.1 *Шкала діагностики моторики у дітей та підлітків М.І. Озерецького* [7]. Методика представлена 6 субтестами, спрямованими на виявлення міри розвитку статичної координації, динамічної координації, швидкості рухів та сили рухів, супроводжувальних рухів. У нашому дослідженні враховувався сумарний показник моторних навичок, максимальне значення якого становить 30 балів.

2.2 *Бендер-гештальт-тест для оцінки візуально-моторних здібностей дітей* [4], який дає можливість оцінити зорово-рухові здібності дітей віком від 6 до 11 років. Методика представлена 9 малюнками фігур-взірців, які дитина має відтворити. Оцінюється кожне відтворення. Максимальна сумарна оцінка становить 50 балів і свідчить про повну неспроможність відтворити малюнок. У разі виконання усіх вимог до малюнку дитина отримує 0 балів. Отже, за цією методикою приймається зворотна шкала вимірювання.

2.3 *Методика «Гілки»* [8] включає в себе два набори кольорових фотографій та чотири картки з графічними зображеннями. Перший набір карток представляє собою фотографії букетів та квітів, формуючою характеристикою яких є велике або більш дрібне листя, певна організація квітів в букет. Також до першого набору входять графічні зображення цих букетів та одне графічне зображення, що не відповідає основним формуючим характеристикам жодної з фотографій. Другий набір також включає в себе три фотографії та

чотири графічних малюнки. На відміну від першого набору, на фотографіях зображені ікебани, які також мають певну специфічну формуючу характеристику.

Досліджуванам пропонували наступну інструкцію: «Перед тобою фотографії різних букетів (ікебан), а поряд з ними – їх чорно-білий малюнок. Як бачиш, фотографій три, а малюнків чотири. Порівняй фотографії із малюнками, і знайди, який малюнок зайвий. Поясни, чому ти так вважаєш»

За кожно правильну відповідь дається 1 бал. Таким чином, найвища оцінка – 6 балів. Слід зауважити, що у випадку, коли дитина обирає малюнок, що не відповідає фотографії, проте вказує на певні схожі формуючі характеристики, така відповідь також оцінюється в 1 бал. Методика спрямована на вивчення міри розвитку здатності до естетичного чуття форми як показника естетичних здібностей.

2.4 Методика «Голосний – тихий» [8] представлена наборами фотографій: перший набір – натюрморти із зображенням художнього посуду, другий – із зображенням мережива. Інструкція: «Перед тобою фотографії посуду (мережива). Якби ці зображення могли співати, як би вони звучали – голосно чи тихо? Поясни, чому». Кожна правильна відповідь оцінювалась в один бал. Методика спрямована на вивчення міри розвитку здатності до синестезії як показника естетичних здібностей.

2.5 Тест «Слова» [8] для виявлення рівня емоційно-естетичних переваг школярів. Випробуванам було запропоновано 15 пар слів: м'яч – френч; драбина – референт; розмова – вензель; гілка – канделябр; олівець – гонг; шапка – морощка; годинник – лізинг; сніг – хромосома; гачок – бравада; мовчання – дюшес; бесіда – мальвазія; холодильник – франчайзинг; літо – модуляція; голка – супресія; хмара – кібернетика. Слова підібрані таким чином, щоб одне слово було зрозумілим та знайомим, інше – невідомим або малознайомим. Вибір незнайомого слова виявляє інтерес до нової дійсності. Інструкція: «Я буду читати слова парами. Обери, яке слово з кожної пари тобі більше подобається.» Вибір невідомого слова оцінюється в 1 бал. Методика спрямована на вивчення міри розвитку емоційності як показника естетичних здібностей.

2.6 Методика діагностики музичних здібностей К. Сішора [15] спрямована на вивчення міри здатності до розрізнення висоти, гучності, тривалості мелодії, а також здатності до оцінки темпоритмічних особливостей музики, до запам'ятовування та відтворення

мелодії властиві підліткам з високою успішністю у спортивно-художній діяльності. Кожний субтест (висота, гучність, тривалість, тембр, пам'ять) представлений 5 парами мелодій чи звукових комбінацій, серед яких дитина має назвати однакові чи різні. Максимальна кількість балів за тестом – 30.

2.7 *Методика дослідження здатності до спортивної імагінації* (The Movement Imagery Questionnaire—Revised second version (MIQ-RS) M. Gregg, C. Hall) [13] була перекладена на українську мову. Здатність до спортивної імагінації є спроможністю до мисленнєвого уявлення візуальних та кінестетичних властивостей рухів. Методика представлена 12 завданнями на уявлення рухів, виконуючи які дитина має оцінити міру їх складності у балах від 1 до 5. У результаті оцінювання дитина може отримати від 12 до 60 балів.

3. Блок методик психодіагностики вольових та мотиваційних якостей.

3.1 *Опитувальник терплячості* (Є.П. Ільїн, Є.К. Феценко) [3].

3.2 *Опитувальник завзятості* (Є.П. Ільїн, Є.К. Феценко) [3].

3.2 *Опитувальник наполегливості* (Є.П. Ільїн, Є.К. Феценко) [3].

Кожна з названих методик цього блоку містить по 18 питань, на які респондент має відповісти «так» чи «ні».

3.3 *Опитувальник організованості* (Є.П. Ільїн, Є.К. Феценко) [3]. Методика містить 28 питань, на які респондент має відповісти «так» чи «ні».

3.4 *Методика діагностики оптимістичного-песимістичного стилю пояснення* (Т.О. Гордєєва, Т.В. Крилова, модифікація CASQ М. Селігмана) [1]. Методика містить 24 ситуацій з двома варіантами вирішення, один з яких підліток має обрати. Методика дозволяє визначити рівень оптимізму у ситуації успіху (0-8 балів) та невдачі (0-16 балів).

3.5 *Методика діагностики мотивації досягнення та страху невдачі* А. Мехрабіана [9], що містить 32 питання, які дозволяють оцінити міру прояву страху невдачі (76-164 балів) чи мотивації досягнення (165-210 балів).

3.6 *Методика діагностики губристичної мотивації* К.І. Фоменко [10]. Містить 18 питань, спрямованих на вивчення міри розвитку прагнення до досконалості (10-50 балів) та прагнення до переваги (8-40 балів).

4. Блок психодіагностики станів.

4.1 Перелік психічних станів, створений О.О. Прохоровим [6]. Перелік містить 74 стани, розташовані в алфавітному порядку. Досліджуваний оцінював наявність у себе кожного з цих станів за допомогою шестибальної шкали (від «0» – даний стан відсутній до «5» – даний стан максимально виражено). Даний перелік заповнювався кожним досліджуваним тричі (з трьома різними інструкціями): вимагалось оцінити свої стани на семінарському занятті, на лекції та під час навчальної роботи в домашніх умовах.

4.2 Методика САН для діагностики станів самопочуття, активності і настрою. Методику було розроблено В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентьевою, В. Б. Шараєм і М. П. Мірошниковим [9]. САН являє собою карту (таблицю), яка містить 30 пар слів, що відбивають особливості психоемоційного стану (самопочуття, настрої, активність). Максимальна кількість балів за кожною шкалою – 70.

Методики цього блоку застосовувались у ситуації перед змаганнями.

2.2. Саморегуляція психічних станів підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності

З метою вивчення психологічних особливостей саморегуляції психічних станів перед змаганням у підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності нами було поставлено такі завдання:

1) визначення міри актуалізації психічних станів перед змаганням успішних та неуспішних у спортивно-художній діяльності підлітків;

2) визначення характеру обумовленості психічних станів перед змаганням вольовими якостями підлітків;

3) виявлення ролі спортивної саморегуляції а активізації психічних станів підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності.

Першим завданням емпіричного дослідження було визначення міри обумовленості успішністю художньо-спортивної діяльності підлітків (за результатами експертної оцінки тренерів) перебігу їх психоемоційних станів безпосередньо перед змаганням.

У таблиці 2.7 показано середні значення показників психоемоційних станів підлітків та відмінності за цими показниками у них в залежності від успішності у спортивно-художній діяльності.

Встановлено, що більш успішні за оцінками тренерів підлітки відрізняються вищими показниками прояву станів азарту, наполегливості та працездатності перед змаганням, ніж підлітки з меншою успішністю. Отже, високі досягнення у спортивно-художній діяльності можуть розглядатись нами як фактор, що актуалізує більшу захопленість етапом змагання у спорті, більшу емоційну залученість підлітків у процес самий процес змагання, а також той як фактор, що обумовлює розгляд змагання підлітками як гри, результатом якої є виграш і перемога. Спортивне змагання активізує в успішних підлітків вольові стани працездатності та наполегливості у вирішенні спортивного завдання – вдалого виступу у змаганні.

Таблиця 2.7

Показники психічних станів перед змаганням у підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	Успішні	Неуспішні		
Азарт	3,64±1,36	2,87±1,61	3,21	0,001
Безтурботність	1,61±0,45	2,17±1,29	-2,55	0,01
Неспокій	1,26±0,46	1,80±0,62	-2,19	<0,05
Конфуз	1,78±1,41	2,51±1,36	-3,31	0,001
Трудність	1,68±0,33	2,39±0,48	-3,16	0,01
Лінощі	2,17±1,25	2,61±1,27	-2,17	<0,05
Наполегливість	4,04±1,19	3,56±1,24	2,42	<0,05
Засмучення	0,69±0,16	1,09±0,28	-2,01	<0,05
Безвольність	1,27±0,46	1,80±0,62	-2,13	<0,05
Працездатність	4,23±0,89	3,72±1,06	3,24	0,001

Підлітки, що оцінюються тренерами як менш успішні, виявляють з одного боку більшу безтурботність, з іншого – неспокій, конфуз, трудність та засмучення. Така амбівалентність психоемоційних станів у неуспішних підлітків може бути обумовлена тим, що вони в меншій мірі вірять у перемогу у змаганнях, виявляючи показну безтурботність, однак переживаючи засмучення, занепокоєння, трудність та сконфуженість. Крім того, неуспішні підлітки мають ознаки порушення вольових станів, актуалізованих ситуацією спортивного змагання.

У таблиці 2.8 показано відмінності у станах самопочуття, активності та настрою підлітків перед змаганням в залежності від міри успішності у спортивно-художній діяльності. Встановлено, що успішні

підлітки мають виражене добре самопочуття, більшу активність та кращий настрій перед змаганнями, ніж неуспішні підлітки. Отже, реальні досягнення у спорті активізують більш сприятливі для успішної діяльності стани перед змаганням. Краще самопочуття, більша активність та добрий настрій можуть позитивно вплинути на подальші спортивні досягнення. Виявляється певне «замкнене коло»: більша успішність та підготовленість до змагань активізує більш позитивні для досягнення спортивної мети стани, які, в свою чергу, сприяють подальшим спортивним досягненням.

Таблиця 2.8

Показники самопочуття, настрою та активності перед змаганням у підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	Успішні	Неуспішні		
Самопочуття	47,70±12,31	37,62±12,81	5,03	<0,0001
Активність	51,73±12,56	40,28±12,56	5,53	<0,0001
Настрій	51,53±12,78	41,30±11,43	5,32	<0,0001

Вивчення міри впливу вольових якостей на саморегуляцію психічних станів перед змаганням здійснювалося таким чином: спочатку було вивчено прояв вольових якостей у підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності, далі показано, як вольові якості пов'язані з актуалізованими перед змаганням психічними станами, отримано типологічні профілі вольових якостей та показано прояв станів у підлітків з різними типами спортивної саморегуляції.

У таблиці 2.9 показано, що існують відмінності у мірі розвитку вольових якостей підлітків з різною успішністю у спортивній діяльності на користь більш успішних у спортивно-художній діяльності підлітків.

Таблиця 2.9

Показники вольових якостей у підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності

Показники вольових якостей	Групи досліджуваних		t	p
	Успішні	Неуспішні		
Терплячість	11,55±4,18	10,31±2,93	2,13	<0,05
Завзятість	11,25±4,14	9,80 ±4,24	2,18	<0,05
Наполегливість	13,87±3,55	11,70±3,72	3,75	<0,001
Організованість	13,74±4,22	11,86±3,14	3,22	<0,01

Отже, розвиток вольових якостей напряду пов'язаний з успішністю у спортивній діяльності, що може бути підставою для думки про вплив цих якостей на перебіг психоемоційних та вольових станів перед змаганням.

З рис. 2.1 видно, що існує низка кореляційних зв'язків між показниками психоемоційних та вольових станів підлітків та показниками їх вольових якостей.

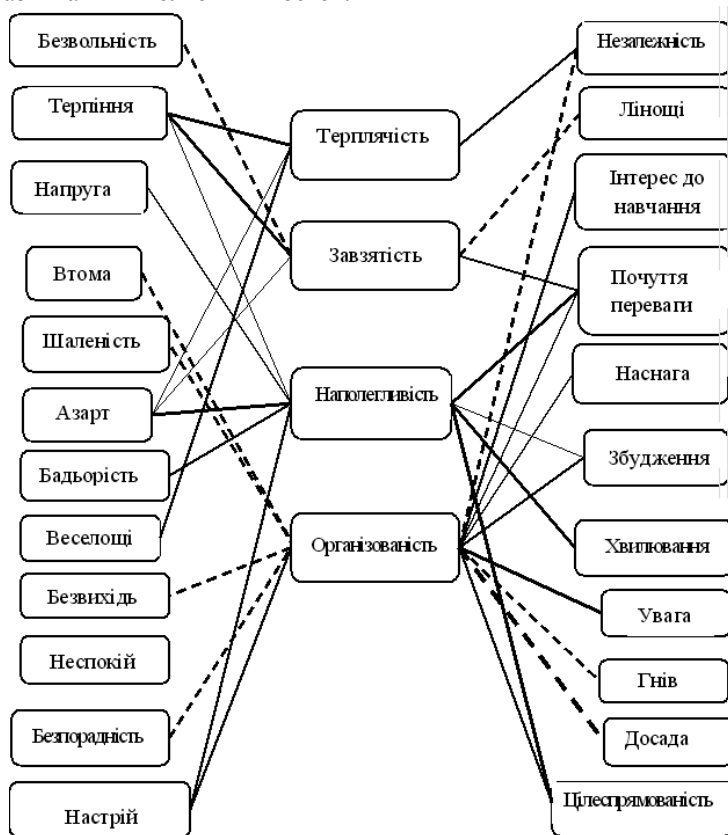


Рис. 2.1 Кореляційні зв'язки психоемоційних станів перед змаганням та вольових якостей у підлітків

Показано, що така вольова якість, як терплячість позитивно пов'язана з показниками станів терпіння (0,67, $p < 0,0001$), веселощів (0,16, $p < 0,05$), незалежності (0,21, $p < 0,01$). Отже, терплячість як вольова якість підлітків позитивно пов'язана з такими станами перед змаганням, які сприяють досягненню мети спортивної діяльності. Будучи терплячими у життєдіяльності та спортивній діяльності, підлітки виявляють більше терпіння перед змаганням, характеризуються вираженням азарту, веселістю та незалежністю перед змаганнями.

Завзятість пов'язана з показниками станів терпіння (0,31, $p < 0,0001$), азарту (0,18, $p < 0,05$), лінощів (-0,59, $p < 0,0001$), почуття переваги (0,25, $p < 0,01$), безвольності (-0,19, $p < 0,05$). Отже, керовані якістю завзятості у діяльності підлітки виявляють більше терпіння, почуття переваги та азарту перед змаганням. Вони також у меншій мірі характеризуються лінощами та безвольністю перед початком змагань.

Наполегливість позитивно пов'язана з показниками станів напруги (0,25, $p < 0,01$), азарту (0,33, $p < 0,0001$), бадьорості (0,21, $p < 0,01$), почуття переваги (0,33, $p < 0,0001$), збудження (0,18, $p < 0,05$), терпіння (0,18, $p < 0,05$), хвилювання (0,37, $p < 0,0001$), цілеспрямованості (0,31, $p < 0,0001$), наполегливості (0,60, $p < 0,0001$). Наполегливі у досягненні цілей діяльності підлітки перед змаганнями характеризуються вольовими станами терпіння та цілеспрямованості, а також позитивними психоемоційними станами азарту, збудження, мотиваційним станом почуття переваги.

Організованість негативно пов'язана зі станами втоми (-0,28, $p < 0,001$), шаленості (-0,21, $p < 0,01$), безвиходу (-0,22, $p < 0,01$), безпорадності (-0,24, $p < 0,01$), досади (-0,35, $p < 0,0001$), гніву (-0,21, $p < 0,01$). Організованість позитивно пов'язана зі станами цілеспрямованості (0,29, $p < 0,001$), уваги (0,33, $p < 0,0001$), збудження (0,26, $p < 0,001$), наснаги (0,25, $p < 0,01$), почуття переваги (0,18, $p < 0,05$), інтересу до навчання (0,16, $p < 0,05$). Отже, висока міра самоорганізації у підлітків пов'язана з актуалізацією позитивних станів цілеспрямованості, наснаги, інтересу та бажання вчитись, почуття переваги над іншими. Організованість також стає на заваді актуалізації негативних станів втоми, шаленості, безвиходу, безпорадності, досади та гніву.

Крім того, встановлено позитивні зв'язки між показниками самопочуття, активності та настрою і вольовими якостями особистості підлітків (таблиця 2.10). Встановлено, що показники терплячості

позитивно пов'язані з добрим самопочуттям, активністю та позитивним настроєм перед змаганнями у підлітків. Такі ж самі позитивні зв'язки, хоча і менші за силою, встановлено для показника завзятості. Такі вольові якості, як наполегливість та організованість у найбільшій мірі позитивно пов'язані з показниками станів доброго самопочуття, активності та настрою (0,32, $p < 0,0001$) у підлітків.

Таблиця 2.10

Кореляційні зв'язки показників самопочуття, активності та настрою з показниками вольових якостей

Показники саморегуляції спортивної діяльності	Показники станів		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Терплячість	0,19*	0,23**	0,22**
Завзятість	0,16*	0,19*	0,19*
Наполегливість	0,33***	0,33***	0,36***
Організованість	0,39***	0,34***	0,32***

Примітка: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,0001$

Отже, вольові якості особистості позитивно взаємообумовлені зі станами самопочуття, настрою та активності, причому виходячи із значень коефіцієнтів кореляцій можна дійти висновку, що провідними якостями особистості, які більшою мірою передбачають сприятливі стани перед змаганнями, є наполегливість та організованість.

З метою вивчення впливу вольових якостей на актуалізації психічних станів було проведено кластер них аналіз показників вольових якостей, в наслідок чого було утворено типологічні профілі вольових якостей з подальшим порівнянням психічних станів перед змаганням у групах підлітків за профілями. На рис. 2.2 показано кластерні типологічні профілі підлітків за рівнем розвитку вольових якостей.

Перший кластер – високі показники наполегливості – середні показники організованості – низькі показники терплячості та завзятості (24% вибірки). Профіль був названий «Наполегливість».

Другий кластер – помірні показники за усіма вольовими якостями. Профіль був названий «Помірний рівень вольових якостей» (35% вибірки).

Третій кластер – низькі показники за усіма вольовими якостями. Профіль був названий «Низький рівень вольових якостей» (15% вибірки).

Четвертий кластер - помірні показники терплячості та завзятості – високі показники наполегливості та організованості. Профіль був названий «Організованість» (14% вибірки).

П'ятий кластер – помірні показники терплячості – високі показники завзятості та наполегливості – помірні показники організованості. Профіль був названий «Завзятість» (12% вибірки).

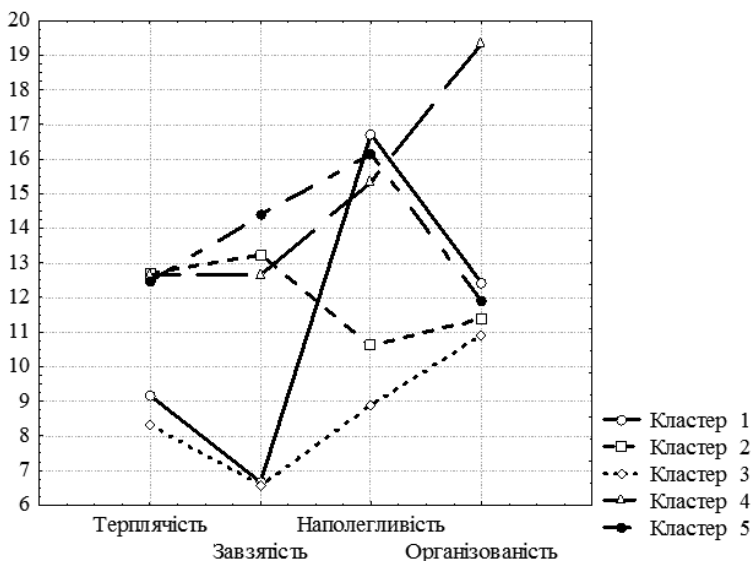


Рис. 2.2 Типологічні профілі вольових якостей підлітків

Підлітки за першим типологічним профілем – *наполегливі* – характеризуються високою мірою прояву станів бадьорості, натхнення, хвилювання, інтересу, доброго настрою, надії, наполегливості, працездатності та зібраності перед змаганням. За рівнем прояву натхнення підлітки з високою мірою наполегливості характеризуються найвищими показниками: зокрема, у порівнянні з підлітками 2 ($t=4,30$, $p<0,0001$) кластеру з помірним рівнем вольових якостей. У порівнянні з підлітками з низьким рівнем вольових якостей вони мають вищі показники станів азарту ($t=2,02$, $p<0,05$), хвилювання ($t=5,73$, $p<0,0001$), нервовості ($t=2,14$, $p<0,05$), терпіння ($t=2,29$, $p<0,05$), незалежності ($t=2,00$, $p<0,05$), наполегливості ($t=3,33$, $p<0,001$),

піднесеності ($t=2,41$, $p<0,01$), працездатності ($t=2,04$, $p<0,05$), щастя ($t=2,22$, $p<0,05$), зібраності ($t=2,23$, $p<0,05$).

Таблиця 2.11

Показники психічних станів підлітків перед змаганням в залежності від профілю вольових якостей

Показники	Групи досліджуваних за кластерами					Н
	1	2	3	4	5	
Втома	2,50±1,37	1,93±1,51	2,17±1,20	1,83±1,19	3,21±1,31	13,72**
Бадьорість	3,55±1,00	3,29±1,44	3,00±1,21	4,22±0,73	3,68±1,05	13,81**
Неспокій	1,84±1,65	1,18±1,45	1,21±1,55	1,57±1,27	2,47±1,71	12,86*
Напхнення	3,74±1,36	2,52±1,33	3,33±1,34	3,26±1,51	3,68±1,45	21,50**
Хвилювання	4,21±1,01	3,09±1,51	2,46±1,38	3,48±1,12	4,32±0,94	34,71** *
Досада	1,58±1,62	1,96±1,78	1,00±1,28	0,91±1,16	1,63±1,25	9,70*
Інтерес до навчання	2,97±1,51	3,16±1,62	2,96±1,33	4,00±1,12	2,68±1,29	11,78*
Ціле-спрямованість	3,68±1,32	3,50±1,33	3,08±1,10	4,30±0,76	3,74±1,04	12,85*
Інтерес	3,97±0,97	3,36±1,63	3,96±1,04	4,43±0,84	3,89±1,14	10,27*
Лінощі	2,82±1,24	1,87±1,23	3,38±1,17	2,61±0,83	1,74±0,93	34,10** *
Настрій	4,16±1,39	3,64±1,41	3,83±1,60	4,83±0,38	4,16±0,89	16,86**
Надія	4,29±0,90	4,04±1,09	4,42±0,88	3,65±0,83	4,26±0,80	10,76*
Нервовість	2,42±1,67	1,48±1,50	1,50±1,61	2,48±1,64	2,00±1,29	12,67*
Напруга	3,89±1,10	3,05±1,83	3,25±1,45	3,30±1,35	4,26±0,99	13,11*
Терпіння	2,87±1,23	3,20±1,36	2,12±1,26	3,04±1,26	3,42±1,01	9,48*
Незалежність	2,00±0,80	2,21±0,92	1,54±0,97	1,91±0,66	1,95±0,77	12,67*
Наполегливість	4,34±1,09	3,20±1,24	3,37±1,13	4,26±0,91	4,37±1,01	37,86** *
Заклопотаність	1,84±1,61	1,21±1,43	1,50±1,31	2,22±1,27	2,05±1,47	12,38*
Піднесеність	2,87±1,41	2,55±1,34	2,00±1,32	2,87±1,39	3,47±1,30	14,12**
Безволіє	1,79±1,54	1,05±1,40	2,12±1,45	1,30±1,42	2,11±1,96	12,66*
Працездатність	4,00±0,90	3,95±0,94	3,46±1,17	4,57±0,89	3,84±1,11	16,83**
Сонливість	0,95±1,37	0,68±0,87	1,00±0,78	0,30±0,12	1,21±1,08	15,74**
Зібраність	3,84±1,07	3,63±1,03	3,17±1,27	4,74±0,75	3,58±1,07	29,91** *
Задоволеність	2,24±1,53	2,93±1,70	2,54±1,10	2,09±0,67	2,21±1,43	9,21*

Отже, у саморегуляції психічних станів перед змаганнями підлітків наполегливість виступає як фактор активізації станів, що сприяють досягненню високих результатів у спортивно-художній

діяльності. Висока міра наполегливості у вольовому профілі підлітків, що займаються художньо-спортивною діяльністю, сприяє актуалізації активаційних та вольових станів. У порівнянні з організованими підлітками наполегливим більшою мірою властива надія перед змаганнями ($t=2,76$, $p<0,01$).

У порівнянні з наполегливими підлітками вони характеризуються меншим проявом тензійних станів хвилювання ($t=-3,98$, $p<0,0001$) та неспокою ($t=-2,05$, $p<0,05$), нервовості ($t=-2,84$, $p<0,005$), напруги ($t=-2,52$, $p<0,01$). Отже, помірний рівень розвитку вольових якостей обумовлює у підлітків більшу розслабленість та меншу стурбованість перед змаганнями. У порівнянні з підлітками з низьким рівнем розвитку вольових якостей їм властиві менші лінощі ($t=-5,04$, $p<0,0001$) та безволіє ($t=-3,09$, $p<0,01$), вищий рівень терпіння ($t=3,28$, $p<0,001$), незалежність ($t=2,92$, $p<0,001$), вище почуття переваги ($t=2,05$, $p<0,05$). Отже, помірний рівень розвитку вольових якостей є достатньою умовою для більшої витривалості та працездатності перед змаганнями.

Підлітки за третім типологічним профілем – з *низьким рівнем вольових якостей* – виявляють стани інтересу, лінощів, доброго настрою, надії та працездатності перед змаганнями. За показниками стану лінощів вони переважають підлітків за групами кластерів 2 ($t=3,29$, $p<0,001$), 4 ($t=2,56$, $p<0,01$) та 5 ($t=4,96$, $p<0,0001$), а за показниками терпіння поступаються ним, відповідно $t_{3-1}=-2,29$, $p<0,05$, $t_{3-2}=3,28$, $p<0,001$, $t_{3-4}=-2,49$, $p<0,05$ і $t_{3-5}=-3,63$, $p<0,0001$. Крім того, підлітки з низьким рівнем вольових якостей мають нижчу міру прояву станів бадьорості ($t=-4,12$, $p<0,0001$), збудження ($t=-2,12$, $p<0,05$), бажання вчитись ($t=-2,88$, $p<0,01$), цілеспрямованості ($t=-4,30$, $p<0,0001$), доброго настрою ($t=-2,88$, $p<0,01$), наполегливості ($t=-2,93$, $p<0,01$), піднесеності ($t=-2,19$, $p<0,05$), радості ($t=-2,68$, $p<0,01$), рішучості ($t=-2,67$, $p<0,01$), працездатності ($t=-3,61$, $p<0,001$), сміливості ($t=-2,32$, $p<0,05$), зібраності ($t=-5,12$, $p<0,0001$) у порівнянні з підлітками організованого типу вольових якостей.

Підлітки четвертого типологічного профілю – *організовані* – характеризуються станами бадьорості, хвилювання, інтересу загалом та інтересу до навчання, цілеспрямованості, доброго настрою, надії, наполегливості, працездатності та зібраності. За станами бадьорості ($t=2,75$, $p<0,01$), бажання вчитись ($t=2,80$, $p<0,001$), цілеспрямованості ($t=2,16$, $p<0,05$), доброго настрою ($t=2,25$, $p<0,05$), працездатності ($t=2,38$, $p<0,05$), зібраності ($t=3,50$, $p<0,0001$) вони перевищують

підлітків наполегливого типу. Підлітків з помірним рівнем розвитку вольових якостей вони також перевищують за станами бадьорості ($t=2,92$, $p<0,01$), натхнення ($t=2,16$, $p<0,05$), бажання вчитися ($t=2,25$, $p<0,05$), цілеспрямованості ($t=2,70$, $p<0,01$), інтересу ($t=2,99$, $p<0,01$), доброго настрою ($t=3,92$, $p<0,001$), наполегливості ($t=3,71$, $p<0,001$), радості ($t=2,18$, $p<0,05$), працездатності ($t=2,68$, $p<0,01$), сміливості ($t=2,07$, $p<0,05$), зібраності ($t=4,66$, $p<0,0001$).

Підлітки п'ятого типологічного профілю – *завязті* – характеризуються станами натхнення, хвилювання, цілеспрямованості, інтересу, доброго настрою, надії, напруги, терпіння, наполегливості, працездатності, зібраності. Підлітки цього типу перевищують підлітків з помірним рівнем розвитку вольових якостей за тонічними та тензійними станами втоми ($t=3,29$, $p<0,01$), неспокою ($t=3,20$, $p<0,01$), хвилювання ($t=3,30$, $p<0,01$), напруги ($t=2,73$, $p<0,01$), заклопотаності ($t=2,18$, $p<0,05$), безволля ($t=2,53$, $p<0,05$), сонливості ($t=2,15$, $p<0,05$), однак поступаються організованим підліткам за станами наснаги ($t=2,22$, $p<0,05$), бажання вчитись ($t=-3,52$, $p<0,001$), цілеспрямованості ($t=-2,02$, $p<0,05$), настрою ($t=-2,22$, $p<0,05$), працездатності ($t=-2,32$, $p<0,05$), зібраності ($t=-4,11$, $p<0,0001$).

Таким чином, вольові якості у тій чи іншій мірі є сприятливими для саморегуляції психічних станів підлітків перед змаганнями у межах художньо-спортивної діяльності, зокрема висока міра розвитку наполегливості за умови достатнього рівня розвитку інших вольових якостей обумовлює актуалізацію натхнення, висока міра розвитку завязтості за цих же умов – терпіння. Висока міра організованості за умови достатньо високого рівня розвитку інших вольових якостей – низку станів, що сприяють успішній реалізації мети спортивного змагання, – бадьорості, інтересу, цілеспрямованості, доброго настрою, наполегливості, працездатності, зібраності тощо.

У таблиці 2.12 більш узагальнено показано актуалізації ситуаційних станів підлітків перед змаганням в залежності від рівня розвитку вольових якостей. Досліджувані організованого профілю характеризуються найвищим рівнем усіх станів у порівнянні з іншими групами підлітків. Організовані підлітки мають краще самопочуття, ніж завязті ($t=2,06$, $p<0,05$) підлітки, а також підлітки з помірним ($t=3,19$, $p<0,01$) та низьким ($t=2,92$, $p<0,01$) рівнем розвитку вольових якостей. За проявом активності та доброго настрою вони випереджають підлітків з помірним ($t=2,31$ і $t=2,40$, $p<0,05$) та низьким ($t=2,05$ і $t=2,38$, $p<0,05$) рівнем вольових якостей.

Таблиця 2.12

**Показники самопочуття, активності і настрою у підлітків з
різними типологічними профілями вольових якостей**

Показники	Групи досліджуваних за кластерами					Н
	1	2	3	4	5	
Самопочуття	43,76± 14,04	40,00± 11,80	38,38± 12,33	50,26± 15,45	41,11±12,78	10,65*
Активність	48,03± 14,96	43,16± 12,56	42,04± 14,68	50,74± 14,68	45,47±14,68	6,34
Настрій	48,84± 13,10	43,80± 1,96	41,96± 12,98	51,22± 13,68	45,42±13,49	8,74

За показниками настрою наполегливі підлітки випереджають тих, що з низьким рівнем вольових якостей ($t=2,02$, $p<0,05$). Отже, висока організованість підлітків на тлі високого рівня розвитку інших вольових якостей забезпечує у них у ситуації перед змаганням найкраще самопочуття, настрій та високу активність.

Наступним завданням нашого емпіричного дослідження було вивчення міри впливу спортивної саморегуляції у підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності. З цією метою спочатку було визначено відмінності у прояві спортивної саморегуляції у підлітків з різною успішністю у спортивно-художній діяльності, далі було визначено, як пов'язані актуалізовані перед змаганням психічні стани підлітків з показниками їх спортивної саморегуляції, визначено типологічні особливості спортивної саморегуляції та показано прояв станів у підлітків з різними типами спортивної саморегуляції. Крім того, визначено як успішність підлітків у спортивно-художній діяльності разом із типом їх спортивної саморегуляції впливають на психічні стани перед змаганням.

У таблиці 2.13 показано відмінності у саморегуляції спортивної діяльності у підлітків. Встановлено, що успішні у спортивній діяльності підлітки виявляють вищі показники внутрішньої мотивації до занять спортом, ніж менш успішні. Отже, успішність у спортивній діяльності взаємообумовлена інтересом до неї, захопленням спортом. Також виявлено, що успішні підлітки характеризуються вищими показниками ідентифікованої саморегуляції спортивної діяльності, отже для них дуже важливі спортивні досягнення, вони прагнуть ідентифікувати себе з успішним спортсменом.

Таблиця 2.13

Показники спортивної саморегуляції у підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності

Показники саморегуляції спортивної діяльності	Групи досліджуваних		t	p
	Успішні	Неуспішні		
Власне спонування	20,10±3,88	14,87±4,19	8,09	<0,0001
Ідентифіковане регулювання	19,88±3,97	18,00±3,39	3,21	0,01
Інтроєктоване регулювання	16,97±3,57	22,23±2,59	-10,72	<0,0001
Зовнішнє регулювання	15,42±2,98	19,62±2,86	-9,03	<0,0001

Показники інтроєктованого регулювання вищі у підлітків з меншою успішністю у спортивній діяльності. Отже, неуспішні у спортивній діяльності підлітки більшою мірою керуються почуттям сорому та обов'язку у саморегуляції спортивної діяльності, підготовка до змагань, на їх думку, є важливою, оскільки це є головною вимогою спортивної діяльності загалом. А не їх внутрішньою потребою. Менш успішні у спорті підлітки також у більшій мірі керуються зовнішньою мотивацією спортивної діяльності, тобто для них нагороди за перемогу чи гідний виступ є більш значущим регулятором спортивної діяльності, ніж для успішних у спорті підлітків. Менш успішні у спорті підлітки більш чутливі до похвали, заохочень та покарань, ніж більш успішні.

Отже, успішність у спортивній діяльності по-різному характеризує саморегуляцію художньо-спортивної діяльності підлітків: більш успішні підлітки керуються суб'єктивними вимогами до спортивних досягнень та інтересом до занять, а менш успішні – вимогами оточення (батьків, тренера, суспільства загалом), а також об'єктивними вимогами власної спортивної кваліфікації.

На рис. 2.3 показано кореляційні зв'язки показників саморегуляції спортивної діяльності та психічних станів підлітків.

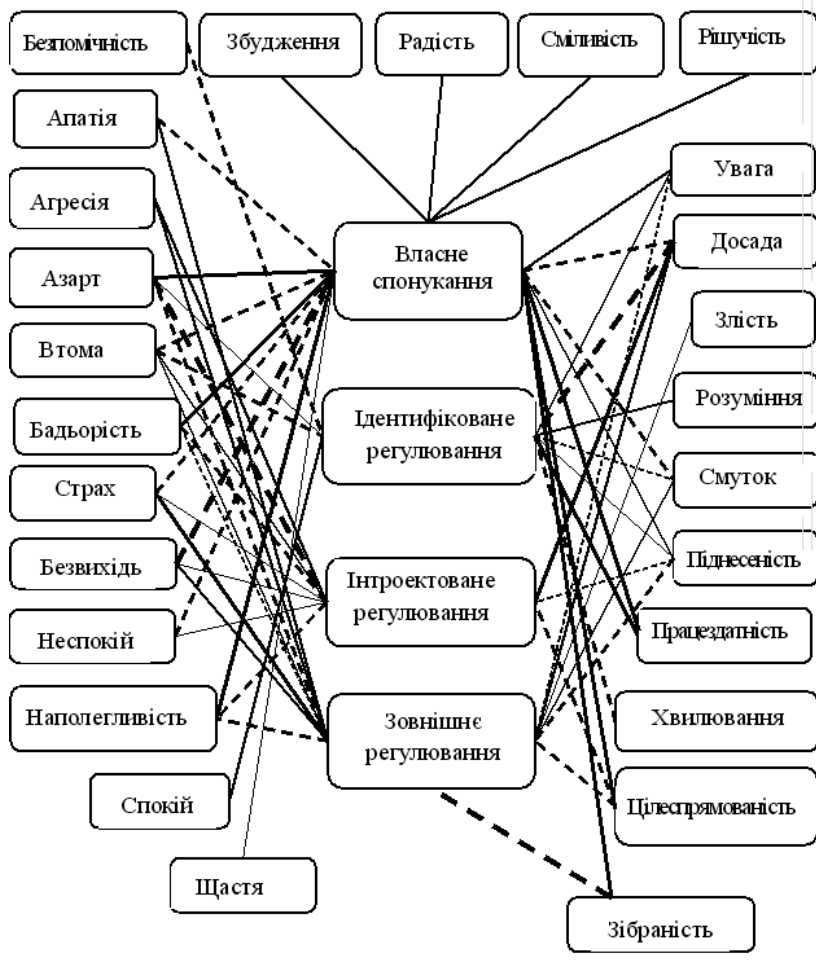


Рис. 2.3 Кореляційні зв'язки психоемоційних станів перед змаганням та показників саморегуляції спортивної діяльності у підлітків

Встановлено, що показники власного спонукання позитивно корелюють з показниками станів азарту (0,42, $p < 0,0001$), бадьорості (0,42, $p < 0,0001$), наполегливості (0,32, $p < 0,0001$), щастя (0,18, $p < 0,05$),

зібраності (0,41, $p < 0,0001$), цілеспрямованості (0,34, $p < 0,0001$), працездатності (0,62, $p < 0,0001$), піднесеності (0,20, $p < 0,01$), уваги (0,21, $p < 0,01$). Негативні зв'язки з власним спонуканням встановлені за станами апатії (-0,24, $p < 0,01$), втоми (-0,26, $p < 0,001$), страху (-0,22, $p < 0,01$), безвиходу (-0,32, $p < 0,0001$), неспокою (-0,22, $p < 0,01$), смутку (-0,27, $p < 0,001$) і досади (-0,22, $p < 0,01$). Отже, висока міра розвитку внутрішньої мотивації до спортивної діяльності у підлітків передбачає у ситуації перед змаганням актуалізацію станів, що сприяють досягненню мети змагання, а саме вольових якостей наполегливості, зібраності, цілеспрямованості, працездатності, бадьорості, а також позитивних емоційних станів азарту, щастя, піднесеності, когнітивного стану уваги, що також забезпечує високу сконцентрованість на змаганні та доброму виступі. Інтерес до спортивної діяльності, захопленість спортом, що лежать в основі власного спонукання, стоять на заваді негативним емоційним станам апатії, страху, безвиходу (розгубленості), неспокою, смутку, досади, а також стану втоми перед змаганням, що також є сприятливим фактором успішного виступу на спортивних конкурсах і турнірах. Таким чином, чим більш розвинена у підлітків внутрішня мотивація до спортивної діяльності, тим у більшій мірі перед змаганням вони зібрані, бадьорі, азартні, щасливі, зібрані, уважні, цілеспрямовані та готові наполегливо демонструвати результати власної праці (майстерності, досягнутої на тренуваннях).

Високий інтерес до спортивної діяльності властивий тим підліткам, які не мають страхів змагання та участі у конкурсі, відчують себе менш втомленими та спокійними.

Ідентифіковане регулювання позитивно пов'язане з показниками азарту (0,17, $p < 0,05$), уваги (0,31, $p < 0,0001$), піднесеності (0,18, $p < 0,05$), працездатності (0,45, $p < 0,0001$), спокою (0,22, $p < 0,01$) і негативно пов'язане з показниками станів втоми (-0,24, $p < 0,01$), досади (-0,38, $p < 0,0001$), смутку (-0,16, $p < 0,05$). Отже, переконаність у важливості спортивної діяльності, особистісна орієнтованість на досягнення у спорті та зростання спортивної майстерності, що лежать в основі ідентифікованого регулювання спортивної діяльності, передбачають актуалізацію перед змаганням станів, які сприяють досягненню мети спортивної діяльності, а саме позитивних емоційних станів піднесеності та спокою, вольових станів працездатності уваги. Висока міра розвитку ідентифікованого регулювання у підлітків стає на заваді актуалізації негативних для успішного виступу у змаганнях станів втоми, досади і смутку. Підлітки, які ідентифікують себе з

добрим спортсменом, керуються у житті цінностями спортивних досягнень та підтвердження спортивної майстерності, є більш уважними, сконцентрованими, менш втомленими та засмученими перед змаганням.

Інтроектоване регулювання пов'язане переважно з емоційними станами підлітків перед виступом. Інтроектоване регулювання позитивно пов'язане зі станами агресії (0,22, $p < 0,01$), страху (0,18, $p < 0,05$), втоми (0,27, $p < 0,001$), безвиходу (0,19, $p < 0,05$), неспокою (0,16, $p < 0,05$), досади (0,17, $p < 0,05$), і негативно – зі станами азарту (-0,30, $p < 0,0001$), бадьорості (-0,20, $p < 0,01$), піднесеності (-0,17, $p < 0,05$) та цілеспрямованості (-0,23, $p < 0,01$). Отже, висока міра розвитку інтроектованого регулювання спортивної діяльності, що є результатом присвоєння та засвоєння норм та правил спортивної діяльності, вимог тренера та батьків, передбачає актуалізацію негативних емоційних станів (агресія, страх, безвихідь, неспокій, досада) та стає на заваді виникнення та перебігу позитивних емоційних станів (азарту, піднесеності) перед змаганням. Підлітки з високим рівнем інтроектованого регулювання у спортивній діяльності перед змаганням почувають себе більш втомленими, ним властива менша цілеспрямованість перед виступом.

Найбільш сильні кореляційні зв'язки станів з типами саморегуляції встановлено для показників зовнішнього регулювання. Зовнішнє регулювання характеризується позитивними зв'язками з показниками станів агресії (0,24, $p < 0,01$), апатії (0,21, $p < 0,01$), втоми (0,25, $p < 0,01$), страху (0,29, $p < 0,001$), безвиходу (0,23, $p < 0,01$), досади (0,33, $p < 0,0001$), злості (0,16, $p < 0,05$), смутку (0,20, $p < 0,01$), негативними зв'язками з показниками азарту (-0,27, $p < 0,001$), наполегливості (-0,28, $p < 0,001$), бадьорості (-0,19, $p < 0,05$), зібраності (-0,35, $p < 0,0001$), цілеспрямованості (-0,29, $p < 0,001$), піднесеності (-0,20, $p < 0,01$), уваги (-0,19, $p < 0,05$). Отже, зовнішнє регулювання пов'язане з актуалізацією негативних емоційних станів (агресії, страху, безвиходу, досади, злості, смутку) та вольових станів (апатії, втоми). Крім того, зовнішня регуляція передбачає низьку міру вігорідності виникнення та перебігу позитивних емоційних станів (азарту, піднесеності), а також вольових та когнітивних станів, що сприяють досягненню мети спортивної діяльності (наполегливості, бадьорості, зібраності, цілеспрямованості). Керування зовнішніми вимогами діяльності, прагнення отримати винагороду за добрий виступ чи перемогу у змаганнях, уникнути покарання збоку тренера чи батьків, властиве тим

підліткам, які перед змаганням мають переважно негативні емоційні стани та низький рівень прояву вольових станів.

Таким чином, саморегуляція спортивної діяльності має однозначний характер зв'язку з особливостями виникнення та перебігу психоемоційних, вольових та інших станів перед змаганням. Автономний характер саморегуляції, в якому спостерігається перевага внутрішньої та ідентифікованої регуляції спортивної діяльності, пов'язаний з позитивними емоційними станами та вольовими станами, що сприяють меті спортивної діяльності. Залежний характер саморегуляції спортивної діяльності, який обумовлений інтроектованим та зовнішнім регулюванням, властивий підліткам, які характеризуються негативними психоемоційними станами та низьким проявом вольових станів перед змаганням.

У таблиці 2.14 показано кореляційні зв'язки показників станів самопочуття, активності і настрою з саморегуляцією у спортивній діяльності підлітків. Встановлено, що показники власного понукання позитивно пов'язані з показниками самопочуття, настрою та активності перед змаганням у підлітків, що займаються бальними танцями. Отже, чим більшим є інтерес до спортивної діяльності, тим кращим є самопочуття і настрій, більша активність перед змаганнями у підлітків. Такий саме характер зв'язків встановлено і для ідентифікованого регулювання, однак ці кореляції є слабкішими. Для показників інтроектованого та зовнішнього регулювання встановлено зворотну відповідність зв'язків: самопочуття, активність та настрої перед змаганнями у підлітків з вираженою інтроектованою та зовнішньою регуляцією спортивної діяльності є низькими.

Таблиця 2.14

Кореляційні зв'язки показників самопочуття, активності та настрою з показниками саморегуляції спортивної діяльності

Показники саморегуляції спортивної діяльності	Показники станів		
	Самопочуття	Активність	Настрої
Власне спонукання	0,45**	0,48**	0,49**
Ідентифіковане регулювання	0,22*	0,22*	0,21*
Інтроектоване регулювання	-0,38**	-0,41**	-0,42**
Зовнішнє регулювання	-0,45**	-0,50**	-0,50**

Примітка: * $p < 0,01$, ** $p < 0,0001$

Таким чином, добре самопочуття, позитивний настрій та висока активність перед змаганнями пов'язані з інтересом до спорту, переконаністю у важливості спорту в житті підлітка, відчутністю нав'язаних ззовні регуляторів спортивних досягнень, свободу від таких регуляторів спортивної діяльності, як відчуття сорому, очікування покарання та винагороди.

Наступним завданням було дослідження кластерних профілів спортивної саморегуляції підлітків, що дозволило отримати такі кластерні типологічні профілі (рис. 2.4).

Кластер 1 - низькі показники власного спонукання та ідентифікованої регуляції у спортивній діяльності – високі показники зовнішньої та інтроектованої спортивної регуляції – «Низький рівень спортивної саморегуляції» (56% вибірки).

Кластер 2 – помірні показники власного спонукання – високі показники ідентифікованої регуляції у спортивній діяльності – низькі показники зовнішньої та інтроектованої спортивної регуляції – «Помірний рівень спортивної саморегуляції» (21% вибірки).

Кластер 3 – високі показники власного спонукання - помірні показники ідентифікованої регуляції у спортивній діяльності – низькі показники зовнішньої та інтроектованої спортивної регуляції – «Високий рівень спортивної саморегуляції» (23% вибірки).

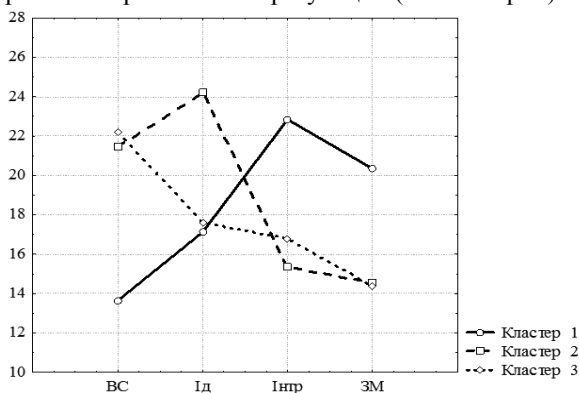


Рис. 2.4. Типологічні профілі саморегуляції спортивної діяльності підлітків

Розглянемо відмінності у прояві психічних станів перед змаганням у підлітків з різними типами спортивної саморегуляції (таблиця 2.15).

Таблиця 2.15

Показники психічних станів підлітків перед змаганням в залежності від типу саморегуляції спортивної діяльності

Показники	Групи досліджуваних			Н	р
	Низький	Середній	Високий		
Азарт	2,84±1,55	3,53±1,39	3,89±1,38	14,95	0,001
Активність	3,20±1,15	3,47±0,99	2,78±0,86	8,12	0,05
Втома	2,51±1,44	1,65±0,39	2,11±1,54	9,78	0,01
Бадьорість	3,24±1,36	3,41±0,92	4,17±0,84	15,04	0,0005
Шаленість	0,33±0,22	0,06±0,23	0,67±0,17	15,45	<0,0005
Безтурботність	2,20±1,24	1,88±1,47	1,33±0,58	13,74	0,001
Наснага	2,64±1,44	3,12±1,55	1,94±1,42	10,80	0,005
Увага	3,42±1,15	4,00±0,92	3,28±1,54	6,28	0,05
Гнів	0,44±0,27	0,29±0,17	1,61±0,97	14,32	0,001
Злість	1,22±1,46	1,53±1,44	0,72±0,20	6,78	0,05
Трудність	2,42±1,46	1,47±1,10	1,72±0,46	12,91	0,01
Лінощі	2,67±1,27	2,29±1,33	1,89±1,06	7,97	0,05
Надія	4,20±0,96	4,41±0,78	3,67±1,01	11,14	0,005
Нервовість	1,96±1,68	2,29±1,38	1,44±0,53	6,30	0,05
Наполегливість	3,47±1,22	4,29±0,67	4,11±1,42	17,25	0,001
Посидючість	2,96±1,34	2,53±1,44	3,44±0,96	6,91	0,05
Зклопотаність	1,49±1,30	2,47±1,63	1,28±1,50	12,22	0,005
Піднесеність	2,47±1,38	3,24±1,32	2,78±1,41	7,52	0,05
Безвольність	1,84±1,58	1,29±1,54	1,06±0,41	8,53	0,01
Радість	3,44±1,59	3,65±1,47	4,17±1,36	7,83	0,05
Працездатність	3,56±1,07	4,76±0,43	4,22±0,72	42,05	0,0001
Щастя	3,22±1,42	2,12±1,66	4,22±0,98	30,63	0,0001
Зібраність	3,51±1,21	4,35±0,84	3,83±0,97	13,46	0,005
Задоволеність	3,20±1,60	2,65±1,96	4,00±1,72	11,17	0,005
Задоволення	2,40±1,53	2,18±1,48	3,00±1,39	5,93	0,05

Підлітки з низьким рівнем спортивної саморегуляції характеризуються вищими показниками втоми ($t_{1-2}=2,99$, $p<0,01$), безтурботності ($t_{1-3}=2,38$, $p<0,05$), лінощів ($t_{1-3}=3,24$, $p<0,001$), безвольності ($t_{1-3}=2,59$, $p<0,05$), нижчими показниками радості ($t_{1-3}=-2,38$, $p<0,05$), ($t_{1-2}=-6,37$, $p<0,0001$), зібраності ($t_{1-2}=-3,37$, $p<0,001$), рішучості ($t_{1-2}=-1,98$, $p<0,05$), піднесеності ($t_{1-2}=-2,78$, $p<0,01$), наполегливості ($t_{1-2}=-3,71$, $p<0,001$), цілеспрямованості ($t_{1-2}=-2,39$,

$p < 0,05$), уваги ($t_{1-2} = -2,62$, $p < 0,01$), азарту ($t_{1-2} = -2,24$, $p < 0,05$). Отже, низький рівень спортивної саморегуляції обумовлює високий прояв тензійних станів, що стоять на заваді високих досягнень у спортивно-художній діяльності в умовах змагання. Крім того, низький рівень спортивної саморегуляції обумовлює зниження вольових станів, які забезпечують успішність художньо-спортивної діяльності.

Підлітки з високим рівнем спортивної саморегуляції характеризуються вищим рівнем станів азарту ($t_{3-1} = 3,50$, $p < 0,001$), бадьорості ($t_{3-1} = 3,78$, $p < 0,001$ і $t_{3-2} = 3,56$, $p < 0,001$), наполегливості ($t_{3-1} = 2,53$, $p < 0,05$), радості ($t_{3-1} = 2,38$, $p < 0,05$), працездатності ($t_{3-1} = 3,43$, $p < 0,001$), щастя ($t_{3-1} = 3,86$, $p < 0,001$ і $t_{3-2} = 6,47$, $p < 0,0001$), задоволення ($t_{3-1} = 2,61$, $p < 0,01$ і $t_{3-2} = 3,33$, $p < 0,01$), терпіння ($t_{3-2} = 2,73$, $p < 0,01$). Загалом помірний і, особливо, високий рівень спортивної саморегуляції забезпечує активізацію психічних станів, які сприяють високим результатами у художньо-спортивній діяльності. Так, підлітки з високим рівнем спортивної саморегуляції у ситуації перед змаганням характеризуються більш сприятливими емоційними станами (азарту, радості, щастя, задоволення), а також вольовими станами (бадьорості, працездатності, терпіння тощо).

З метою вивчення впливу типологічних особливостей спортивної саморегуляції підлітків на прояв їх станів перед змаганням було проведено процедуру двофакторного дисперсійного аналізу і показано, що за умови високої успішності у спортивно-художній діяльності та розвитку високого рівня спортивної саморегуляції підлітки мають найвищі показники самопочуття перед змаганням (рис. 2.5).

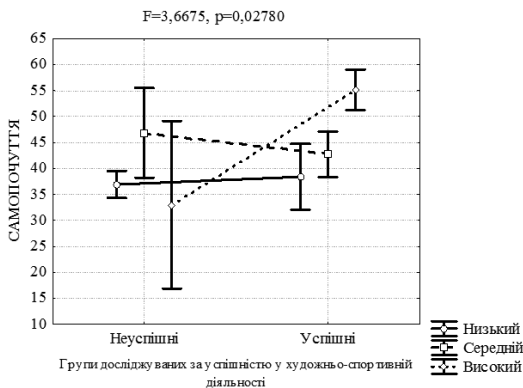


Рис. 2.5 Показники самопочуття підлітків перед змаганням в залежності від рівня спортивної саморегуляції та успішності у спортивно-художній діяльності

На рис. 2.6 показано особливості активності перед змаганням у підлітків в залежності від рівня спортивної саморегуляції та успішності у спортивно-художній діяльності.

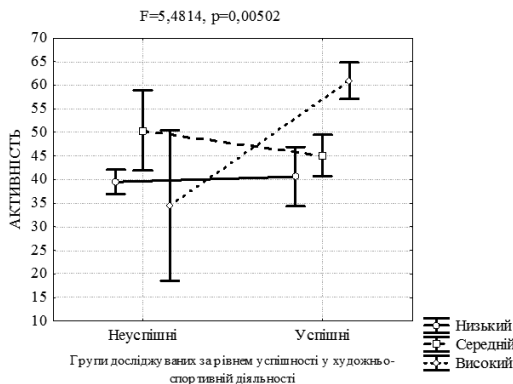


Рис. 2.6 Показники активності підлітків перед змаганням в залежності від рівня спортивної саморегуляції та успішності у спортивно-художній діяльності

За умови високої успішності у спортивно-художній діяльності підлітки з високим рівнем спортивної саморегуляції характеризуються найвищими показниками активності перед змаганням. Менш успішні підлітки з різними рівнями спортивної саморегуляції виявляють меншу активність.

На рис. 2.7 показано особливості настрою перед змаганням у підлітків в залежності від рівня спортивної саморегуляції та успішності у спортивно-художній діяльності. Визначено, що за умови вищої успішності у спортивно-художній діяльності підлітки мають вищі показники настрою перед змаганням, якщо вони мають високий рівень спортивної саморегуляції. За умови середнього рівня саморегуляції активність неуспішних підлітків є вищою.

Отже, вольові якості та особливості спортивної саморегуляції несуть позитивний вплив на актуалізації психічних станів, які сприяють досягненню мети художньо-спортивної діяльності підлітків – виграшу чи доброму виступі на змаганнях. За умови високої організованості на тлі високого чи помірного рівня інших вольових якостей (наполегливості, завзятості, терплячості) підлітки

характеризуються найбільш сприятливими психічними станами перед змаганням.

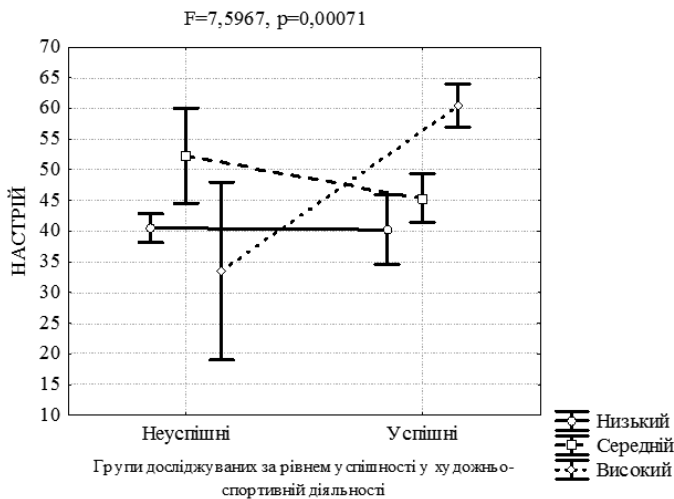


Рис. 2.7 Показники активності підлітків перед змаганням в залежності від рівня спортивної саморегуляції та успішності у спортивно-художній діяльності

Успішні у спортивно-художній діяльності підлітки з високим рівнем спортивної саморегуляції мають вищу активність, кращий настрій та самопочуття перед змаганнями.

2.3 Психологічні особливості актуалізації психічних станів перед змаганням підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності

2.3.1 Спортивна мотивація у зв'язку з актуалізацією психічних станів підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності

Розглядаючи мотиваційні фактори як одні з повідних в успішності здійснення будь-якої діяльності, у тому числі і художньо-спортивної, ми поставили таку мету емпіричного дослідження, як виявлення ролі мотивації досягнення, потреб самодетермінації та

губристичної мотивації у регуляції психічних станів підлітків перед змаганнями.

У таблиці 2.16 показано результати порівняння показників потреб у само детермінації спортивної діяльності у підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності.

Підлітки, які є більш успішними у спортивно-художній діяльності, виявляють вищий рівень потреб у компетентності, взаємозв'язку з іншими та автономності у спортивній діяльності, що забезпечує їх більшу самодетермінацію у спортивній діяльності. Стани самодетермінації спортивної діяльності, обумовлені відчуттями компетентності, зв'язку та автономності, важливі для внутрішньої мотивації у спорті. Потреба у компетентності у спортивній діяльності як прагнення підлітка збільшувати власну майстерність, розвивати вміння та здібності, необхідні для високих спортивних досягнень, більшою мірою властива підліткам з високою успішністю у спортивно-художній діяльності.

Таблиця 2.16

Показники потреб у спортивної самодетермінації підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності

Показники потреб самодетермінації спортивної діяльності	Групи досліджуваних		t	p
	Успішні	Неуспішні		
Потреба у компетентності	28,93±4,89	26,90±4,95	2,61	0,01
Потреба у взаємозв'язку з іншими	25,61±6,16	21,99±5,61	3,89	0,0001
Потреба в автономності	25,57±7,34	22,21±5,30	3,34	0,001

Потреба у взаємозв'язку з іншими, що більшою мірою необхідна для успішності гравців командних видів спорту, є також більш розвиненою у підлітків-танцюристів. Успішність в парних видах спорту (таких як бальні танці) виявляються також об'єктивною умовою для розвитку потреби у взаємозв'язку з іншими у спорті, зокрема прагненні мати добрі стосунки з партнером, тренером тощо.

Самодетермінація спортивної діяльності, супроводжуючись почуттям автономності, тобто внутрішньої каузальності у спорті є більш вираженою в успішних у спортивно-художній діяльності

підлітків. Чітке уявлення підлітків про цілі і завдання на тренуванні та змаганнях, переконаність про високу міру впливовості власних зусиль під час підготовки до змагань та виступу взаємообумовлене високою успішністю у спортивно-художній діяльності.

На рис. 2.8 показано зв'язок потреб у самоідентифікації у спортивній діяльності з актуалізованими перед змаганнями психічними станами підлітків.

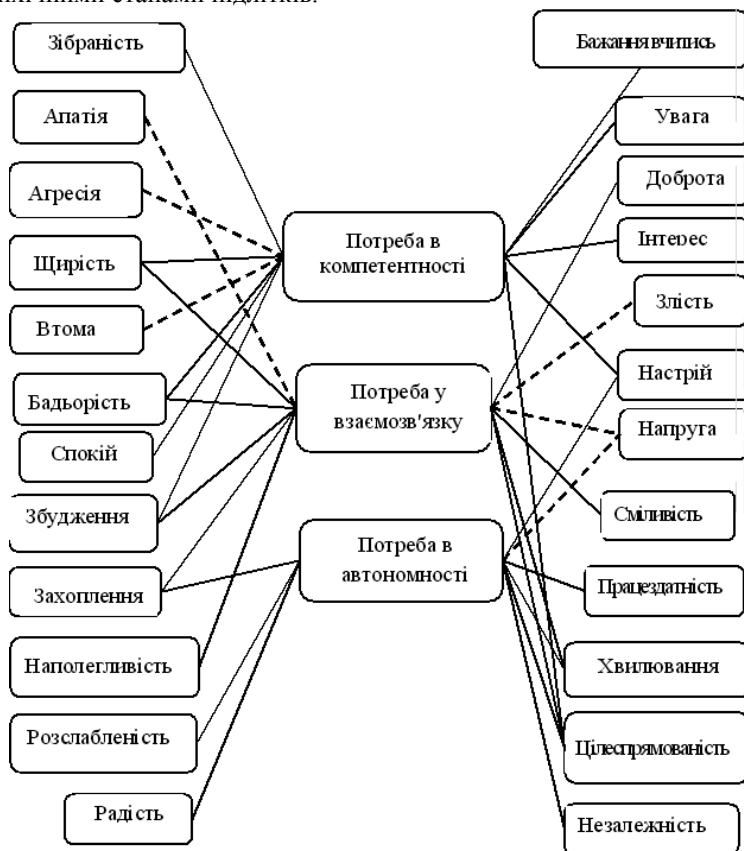


Рис. 2.8 Кореляційні зв'язки психоемоційних станів перед змаганнями та показників потреб у самоідентифікації спортивної діяльності у підлітків

Встановлено низку позитивних зв'язків показників потреби у компетентності та таких станів, як зібраність (0,23, $p<0,01$), бажання вчитись (0,43, $p<0,0001$), увага (0,32, $p<0,0001$), інтерес (0,17, $p<0,05$), цілеспрямованість (0,31, $p<0,0001$), щирість (0,34), бадьорість (0,18, $p<0,05$), спокій (0,18, $p<0,05$), збудження (0,19, $p<0,05$), а також негативних зв'язків – зі станами апатії (-0,29, $p<0,001$) і втоми (-0,21, $p<0,01$). Отже, прагнення бути компетентним та переконаність про власну здатність виконувати складні спортивні завдання включає прояв сприятливих для досягнення мети спортивної діяльності психоемоційних станів (щирість, спокій, збудження), когнітивних та мотиваційних станів (увага, інтерес, бажання вчитись) і особливо вольових станів (зібраність, цілеспрямованість). Переконаність у здатності подолати труднощі та перепони у досягненні мети спортивної діяльності стає на заваді виявлення негативних станів втоми та апатії.

Існують позитивні зв'язки показників потреби у взаємозв'язку з іншими та станів щирості (0,27, $p<0,001$), бадьорості (0,23, $p<0,01$), збудження (0,23, $p<0,01$), захоплення (0,26, $p<0,01$), сміливості (0,17, $p<0,05$), хвилювання (0,23, $p<0,01$), наполегливості (0,20 $p<0,01$) та цілеспрямованості (0,18, $p<0,05$), а також негативні зв'язки зі станами апатії (-0,23, $p<0,01$), злості (-0,24, $p<0,01$) та напруги (-0,24, $p<0,01$). Отже, переконаність утому, що у сумісній спортивній діяльності є одностороннім та прихильником, наявність емоційного зв'язку з тренером та партнером передбачає актуалізацію станів щирості, бадьорості, збудження, захоплення, наполегливості і сміливості у підлітків. Висока міра розвитку потреби у зв'язку з іншими у спорті виключає актуалізацію злості та напруги перед змаганнями.

Встановлено позитивні зв'язки потреби в автономності зі станами захоплення (0,22, $p<0,01$), розслабленості (0,22, $p<0,01$), радості (0,29, $p<0,001$), незалежності (0,61, $p<0,0001$), цілеспрямованості (0,17, $p<0,05$), хвилювання (0,20, $p<0,01$), працездатності (0,18, $p<0,05$) та доброго настрою (0,21, $p<0,01$), а також негативний зв'язок зі станом напруги (-0,17, $p<0,05$). Висока міра самостійності у спортивній підготовці та тренуваннях, відчуття автономності в організації процесу спортивної діяльності властива підліткам, які виявляють перед змаганням стани доброго настрою, працездатності, захоплення, розслабленості, радості, хвилювання, цілеспрямованості та незалежності, причому зв'язок з останнім є найбільш значущим. Отже, відчуття себе самостійним та автономним у спортивній підготовці,

здатність до вільного вибору програми підготовки, низька залежність від тренера передбачають психічні стани, що сприяють досягненню мети спортивної діяльності, знижують напругу перед змаганнями.

У таблиці 2.17 показано кореляції станів самопочуття, активності та настрою та потреб у самодетермінації у підлітків.

Таблиця 2.17

Кореляційні зв'язки показників самопочуття, активності та настрою з показниками самодетермінації спортивної діяльності

Показники саморегуляції спортивної діяльності	Показники станів		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Потреба у компетентності	0,28**	0,27**	0,24*
Потреба у зв'язку	0,23*	0,24*	0,22*
Потреба в автономності	0,22*	0,22*	0,21*

Примітка: * $p < 0,01$, ** $p < 0,001$

Виявлено, що існують позитивні зв'язки між усіма видами потреб у спортивній самодетермінації та усіма станами перед змаганнями. Висока міра розвитку потреби у компетентності як пізнавальна мотивація в контексті свого виду спорту, прагнення до самовдосконалення власної спортивної компетентності проявляється у тих підлітків, які мають добре самопочуття і настрій, високу активність перед змаганнями.

Потреба у зв'язку як здатність покластися на тренера та партнера у підлітків, що займаються художньо-спортивною діяльністю, позитивно пов'язана з добрим самопочуттям, більш позитивним настроєм та високою активністю перед змаганням.

Потреба в автономності як незалежність у вчинках та виборах програми спортивної підготовки, почуття відчуженості з боку тренера та інших на підлітка також властива за умови доброго самопочуття, настрою та високої активності перед змаганнями.

Визначено кластерні профілі спортивної само детермінації (рис. 2.9). Кластер 1 – високі показники потреби у компетентності – середньо-високі показники потреби в автономності – низькі показники потреби у зв'язку. Типологічний профіль був названий «*Помірний рівень потреби у спортивній самодетермінації*» (39% вибірки). Підлітки цієї групи характеризуються високим рівнем переконаності у

тому, що можуть впоратись із завданнями спортивної діяльності, а також самостійно регулюють програму спортивної підготовки, самі відповідальні за контроль спортивних досягнень.

Кластер 2 – низькі показники потреби у компетентності, зв'язку та автономності. Типологічний профіль був названий «*Низький рівень потреби у спортивній самодетермінації*» (33% вибірки). Такі підлітки є залежними від тренера, невпевненими у тому, що спроможні контролювати процес та результат спортивної діяльності, виявляють низьку товариськість та комунікативні труднощі у стосунках зі значимими у спортивній діяльності людьми.

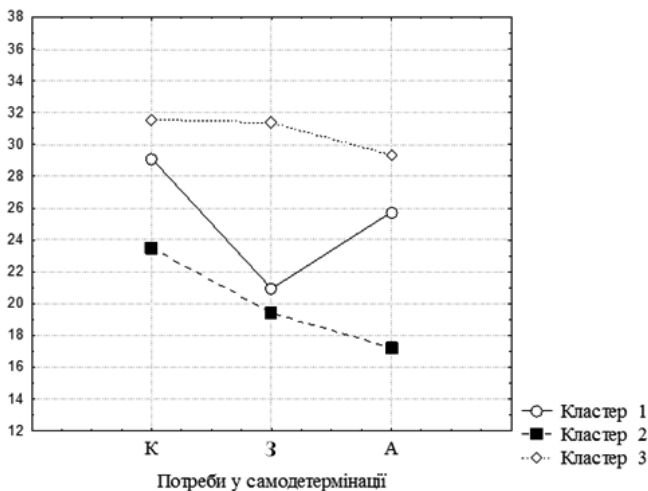


Рис. 2.9 Типологічні профілі потребу у самодетермінації у спортивній діяльності підлітків

Кластер 3 – високі показники потреби у компетентності, зв'язку та автономності. Типологічний профіль був названий «*Високий рівень потреби у спортивній самодетермінації*» (28% вибірки). Підлітки цієї групи характеризуються високим інтересом до спортивної діяльності, переконаністю у необхідності та можливостях її вдосконалення, потребі у досягненні спортивної майстерності, високою впевненістю у своїх фізичних та психічних можливостях в умовах підготовки та змагань, здатністю будувати ефективні стосунки зі значимими для спортивної діяльності людьми.

Наступним завданням дослідження було визначити, яким чином типологічні особливості потреб у само детермінації впливають на актуалізації психічних станів перед змаганням у підлітків (таблиця 2.18).

Виявлено, що підлітки з помірним рівнем потреби у спортивній самодетермінації характеризуються більшим проявом станів втоми ($t=2,99$, $p<0,05$), досади ($t=2,55$, $p<0,05$), коливання ($t=2,28$, $p<0,05$), ніж підлітки з низьким рівнем потреби у самодетермінації. Загалом помірний рівень потреб у самодетермінації, в основі якого лежать переважно потреби у компетентності та автономності, характеризується більшою агресією, втомою, досадою і коливанням, що підтверджує позитивну роль довіри до значущих інших в організації спортивної підготовки підлітка, яка забезпечується подавленою у цьому профілі потребою у зв'язку з іншими.

Таблиця 2.18

Показники психічних станів підлітків перед змаганням в залежності від типу спортивної самодетермінації

Показники	Групи досліджуваних за кластерами			Н	р
	Помірний	Низький	Високий		
Агресія	0,96±1,22	0,59±0,19	0,50±0,28	13,77	0,001
Втома	2,51±1,45	1,65±0,39	2,11±1,55	9,16	0,01
Бадьорість	3,24±1,36	3,41±0,92	4,17±0,85	9,83	0,01
Напхнення	3,07±1,44	3,35±1,55	3,28±1,43	6,11	0,05
Збудження	2,91±1,34	3,24±0,96	3,00±1,22	7,35	0,05
Досада	1,71±0,60	0,94±1,18	1,67±0,76	6,40	0,05
Коливання	2,31±1,54	1,65±1,15	1,94±0,67	9,05	0,01
Настрій	4,00±1,37	4,18±0,95	3,94±1,57	6,95	0,05
Розслабленість	1,69±1,51	1,35±1,30	1,67±1,12	7,06	0,05
Працездатність	3,56±1,07	4,76±0,43	4,22±0,72	9,32	0,001
Сонливість	0,87±1,13	0,94±0,11	0,50±0,22	6,18	0,05
Щастя	3,22±1,42	2,12±1,67	4,22±0,99	7,06	0,05

Підлітки з високим рівнем самодетермінації мають вищі показники бадьорості ($t=3,56$, $p<0,001$) та щастя ($t=6,47$, $p<0,0001$), ніж підлітки з низьким рівнем самодетермінації, а також станів працездатності ($t=3,43$, $p<0,001$), бадьорості ($t=3,78$, $p<0,001$) і щастя ($t=3,86$, $p<0,001$), ніж підлітки з помірним рівнем самодетермінації. Отже, високий рівень само детермінації спортивної діяльності

передбачає актуалізацію вольових станів, що забезпечують успішність змагання у спортивно-художній діяльності.

З метою вивчення впливу типологічних особливостей спортивної самодетермінації підлітків на прояв їх станів перед змаганням було проведено процедуру двофакторного дисперсійного аналізу і показано, що за умови високої успішності у спортивно-художній діяльності та розвитку високого рівня спортивної саморегуляції підлітки мають найвищі показники самопочуття перед змаганням (рис. 2.10).

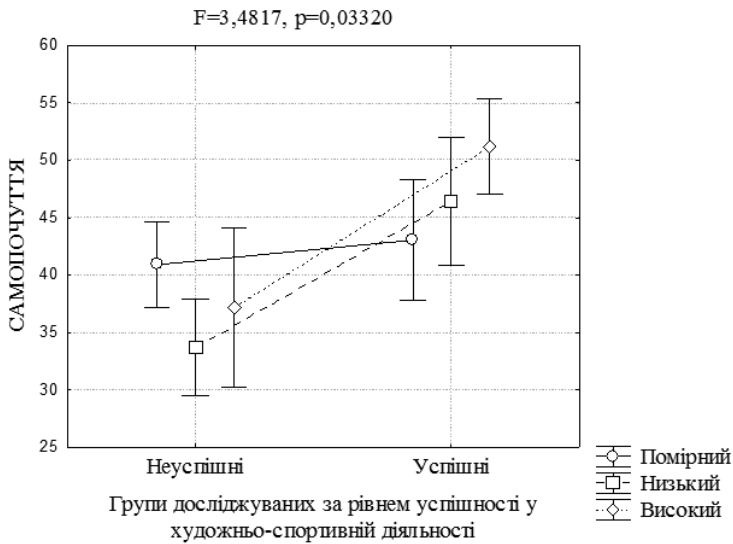


Рис. 2.10 Показники самопочуття у підлітків в залежності від рівня успішності у спортивно-художній діяльності та рівня спортивної самодетермінації

Крім того, підлітки незалежно від рівня успішності у спортивно-художній діяльності мають вищі показники самопочуття перед змаганнями за умови помірного рівня потреб у самодетермінації. Підлітки з низьким рівнем спортивної самодетермінації характеризуються найгіршим самопочуттям перед змаганнями незалежно від рівня їх успішності.

На рис. 2.11 показано рівень прояву активності перед змаганнями у підлітків з різним рівнем потреб у само детермінації спортивної

діяльності в залежності від успішності у спортивно-художній діяльності, з якого видно, що успішні підлітки загалом характеризуються вищим рівнем активності, однак за умови високого рівня потреб у само детермінації активність є найвищою.

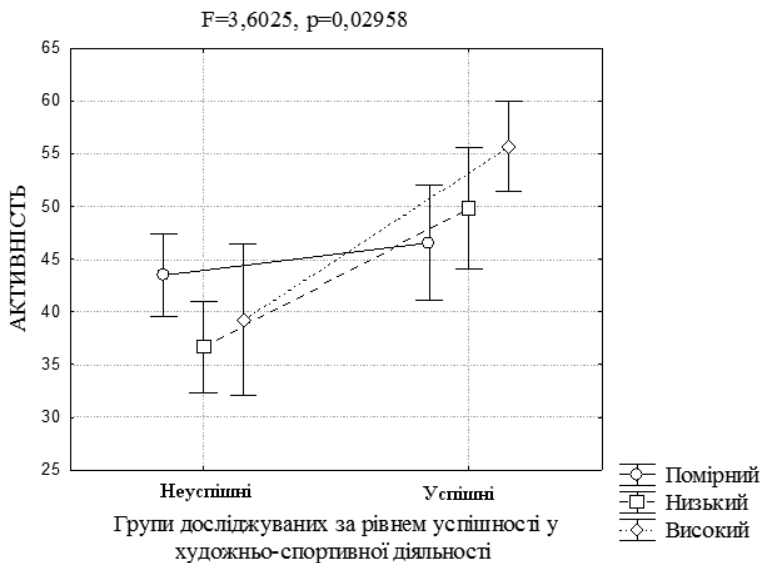


Рис. 2.11 Показники активності у підлітків в залежності від рівня успішності у спортивно-художній діяльності та рівня спортивної самодетермінації

За умови помірного рівня само детермінації, якому властиві високий рівень розвитку потребу компетентності та автономності, підлітки незалежно від фактичної успішності на змаганнях виявляють найвищу активність. Низька само детермінації обумовлює найменшу активність підлітків перед змаганням, особливо за умови їх низької успішності.

На рис. 2.12 показано рівень активізації доброго настрою перед змаганнями у підлітків з різним рівнем потреб у самодетермінації спортивної діяльності в залежності від успішності у спортивно-художній діяльності. Більш успішні підлітки загалом характеризуються вищим рівнем настрою, окрім підлітків з помірним рівнем самодетермінації, для яких настрій є однаковим незалежно від

успішності. За умови високого рівня потреб у самоідентифікації настроїв у підлітків перед змаганням є найкращим. Отже, рівень розвитку потреб у самоідентифікації є істотним фактором актуалізації психічних станів підлітків перед змаганням.

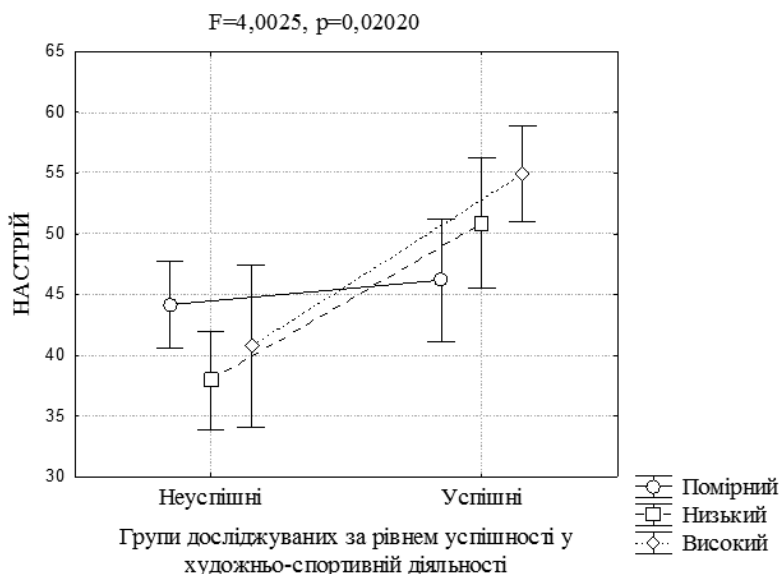


Рис. 2.12 Показники настрою у підлітків в залежності від рівня успішності у спортивно-художній діяльності та рівня спортивної самоідентифікації

Розглядаючи спортивну мотивацію як чинник успішності підлітків у спортивно-художній діяльності, а також як умову актуалізації специфічних психічних станів перед змаганнями, варто дослідити таку змінну, яка пояснюється симптомокомплексом мотивації досягнення та страху невдачі. Спрямовані на успіх взагалі, у різних видах діяльності, підлітки можуть мати свої особливості налаштування на змагання, тобто на успіх у спортивно-художній діяльності, у той час як страх невдачі у підлітка загалом може відобразитись на переживаннях в окремих спортивних змаганнях.

У таблиці 2.19 показано рівень розвитку мотивації досягнення у підлітків з різним успішністю у спортивно-художній діяльності.

Показано, що в успішних у спортивно-художній діяльності підлітків дійсно мотивація досягнення є вищою, ніж у неуспішних, яким більшою мірою властивий страх невдачі.

Таблиця 2.19

Показники мотивації досягнення підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	Успішні	Неуспішні		
Мотивація досягнення	170,63±17,35	163,58±24,91	2,05	0,05

На рис. 2.13 показано кореляційні зв'язки показників мотивації досягнення-страху невдачі з психічними станами підлітків перед змаганнями.



Рис. 2.13 Кореляційні зв'язки психоемоційних станів перед змаганням та показників мотивації досягнення у підлітків

Висока міра розвитку мотивації досягнення передбачає актуалізацію станів уваги (0,27, $p<0,01$), доброго самопочуття (0,30, $p<0,01$), активності (0,29, $p<0,01$), настрою (0,24, $p<0,01$), бажання вчитись (0,25, $p<0,01$), розслабленості (0,18, $p<0,05$), цілеспрямованості (0,29, $p<0,001$). Страх невдачі передбачає високу міру апатії (0,17, $p<0,05$), втоми (0,24, $p<0,01$) і безвиходу (0,15,

$p < 0,01$). Отже, актуалізація перед змаганнями когнітивних та вольових станів, які сприяють досягненню мети змагання та художньо-спортивної діяльності загалом, позитивно пов'язана з мотивацією досягнення успіху. Страх невдачі, навпроти, пов'язаний з актуалізацією перед змаганням тензійних станів втоми та апатії.

У таблиці 2.20 показано відмінності у прояві станів у досліджуваних з перевагою мотивації досягнення (55% вибірки) та страху невдачі (45% досліджуваних).

Таблиця 2.20

Показники психічних станів підлітків з перевагою мотивації досягнення та страху невдачі

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	Перевага мотивації досягнення	Перевага страху невдачі		
Апатія	0,70±0,17	1,11±0,28	-2,18	0,05
Бадьорість	3,71±1,23	3,20±1,44	2,64	0,01
Увага	3,72±1,27	3,26±1,22	2,34	0,05
Інтерес до навчання	3,43±1,53	2,80±1,35	2,69	0,01
Цілеспрямованість	3,94±1,17	3,23±1,14	3,82	0,001
Любов	3,54±1,32	3,02±1,52	2,28	0,05
Добрий настрій	4,27±1,17	3,72±1,46	2,64	0,01
Сонливість	0,62±0,23	1,01±0,29	-2,37	0,05
Самопочуття	46,05±12,98	37,62±12,67	4,12	0,0001
Активність	49,19±13,24	41,01±13,79	3,79	0,001
Настрій	49,03±12,86	42,25±12,33	3,38	0,001

Отже, досліджувані, які більшою мірою орієнтовані на досягнення, характеризуються більшою бадьорістю, увагою, інтересом, цілеспрямованістю, любов'ю, добрим настроєм, кращим самопочуттям, більшою активністю перед змаганнями у порівнянні з підлітками, які керуються страхом невдачі. Домінування страху невдачі, в свою чергу, обумовлює більшу апатію та сонливість перед змаганнями.

Розглядаючи губристичну мотивацію як прагнення до самоствердження, яке є особливо актуальним для підліткового віку і

пов'язане з індивідуальною успішністю особистості, доцільним виявляється виявлення відмінностей у прояві двох губристичних мотивів – прагнення до досконалості та прагнення до переваги – у підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності. У таблиці 2.21 показано відмінності у прояву губристичних мотивів у підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності. Виявлено, що успішні підлітки характеризуються вищим рівнем прагнення до досконалості та прагнення до переваги, ніж підлітки з нижчою успішністю у спортивно-художній діяльності. Отже, підлітки, що мають більше винагород за змагання та оцінюються тренером як більш успішні, більшою мірою прагнуть до самовдосконалення, підвищення рівня власної майстерності, з одного боку, а з іншого – прагнуть до перемоги, виграшу, до переваги над іншими. Менш успішні підлітки виявляються менш «губристичними», тобто перевага над іншими чи досконалість у справі для них є менш значущими і меншою мірою мотивують у діяльності.

Таблиця 2.21

**Показники губристичної мотивації підлітків з різним рівнем
успішності у спортивно-художній діяльності**

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	Успішні	Неуспішні		
Прагнення до досконалості	37,77±5,18	35,87±5,48	2,23	0,03
Прагнення до переваги	25,12±5,77	23,08±5,96	2,18	0,03

На рис. 2.14 показано кореляційні зв'язки показників прагнення до переваги та психічних станів перед змаганнями у підлітків. Прагнення до досконалості характеризується позитивними зв'язками із станами щирості (0,28, $p<0,001$), бадьорості (0,24, $p<0,01$), наполегливості (0,23, $p<0,01$), розслабленості (0,24, $p<0,01$), задоволення (0,15, $p<0,05$), захоплення (0,17, $p<0,05$), бажання вчитись (0,31, $p<0,001$), уваги (0,18, $p<0,05$), інтересу (0,16, $p<0,05$), цілеспрямованості (0,19, $p<0,05$), настрою (0,19, $p<0,05$), щастя (0,27, $p<0,001$), спокою (0,19, $p<0,05$). Отже, прагнення до досконалості як мотивація вдосконалення власних здібностей та власної діяльності взаємообумовлена з вольовими, емоційними, когнітивними та мотиваційними станами, які забезпечують успішність у спортивно-художній діяльності.

Прагнення до переваги позитивно пов'язане зі станами захоплення (0,26, $p < 0,001$), задоволеності (0,15, $p < 0,05$), незалежності (0,25, $p < 0,01$), настрою (0,20, $p < 0,01$), щастя (0,19, $p < 0,05$), азарту (0,16, $p < 0,05$), радості (0,18, $p < 0,05$), хвилювання (0,23, $p < 0,01$), працездатності (0,21, $p < 0,01$). Отже, прагнення до переваги, що забезпечує змагальну мотивацію підлітків, їх прагнення перевершити інших у виконанні, пов'язані із стеничними емоційними станами азарту, щастя, радості. Крім того, прагнення до переваги пов'язане з почуттям незалежності і задоволеності у підлітків, включених до художньо-спортивної діяльності.

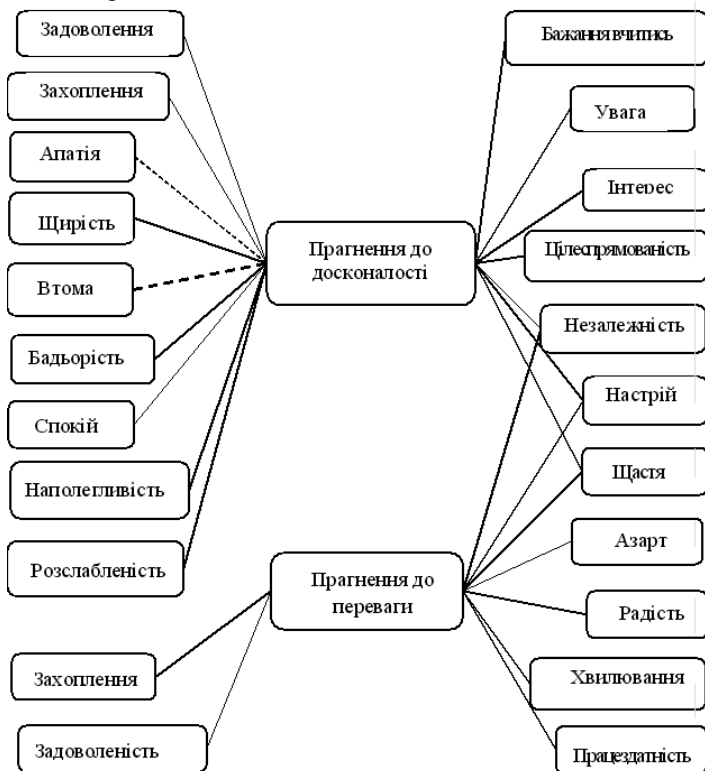


Рис. 2.14 Кореляційні зв'язки психоемоційних станів перед змаганням та показників губристичної мотивації у підлітків

У більш загальному вигляді прагнення до досконалості, так само як прагнення до переваги, позитивно пов'язані з добрим самопочуттям, високою активністю та добрим настроєм (таблиця 2.22). Отже, губристична мотивація позитивно пов'язана з психічними станами підлітків перед змаганням, які сприяють успішності у спортивно-художній діяльності. Прагнення до досконалості пов'язане з актуалізацію сприятливих емоційних, когнітивних та вольових станів, гальмуванням негативних тензійних, і характеризує підлітків, які прагнуть до саморозвитку та вдосконалення спортивної майстерності. Прагнення до переваги пов'язане з активізацією азарту, хвилювання, незалежності та щастя, що характеризує підлітків, спрямованих на досягнення слави, поваги, спортивного триумфу та перемог.

Таблиця 2.22

Кореляційні зв'язки показників самопочуття, активності та настрою з показниками губристичної мотивації підлітків

Показники саморегуляції спортивної діяльності	Показники станів		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Прагнення до досконалості	0,22**	0,23**	0,16*
Прагнення до переваги	0,16*	0,21**	0,20**

Примітка: * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

З метою конкретизації впливу губристичної мотивації на актуалізацію психічних станів підлітків було отримано її типологічні профілі. На рис. 2.15 показано типологічні профілі губристичної мотивації підлітків.

Кластер 1 – високі показники прагнення до переваги та середні показники прагнення до досконалості – «Домінування прагнення до переваги» (42% вибірки).

Кластер 2 – низькі показники прагнення до досконалості та прагнення до переваги – «Низький рівень губристичної мотивації» (23% вибірки).

Кластер 3 – низькі показники прагнення до переваги та високі показник прагнення до досконалості – «Домінування прагнення до досконалості» (35% вибірки).

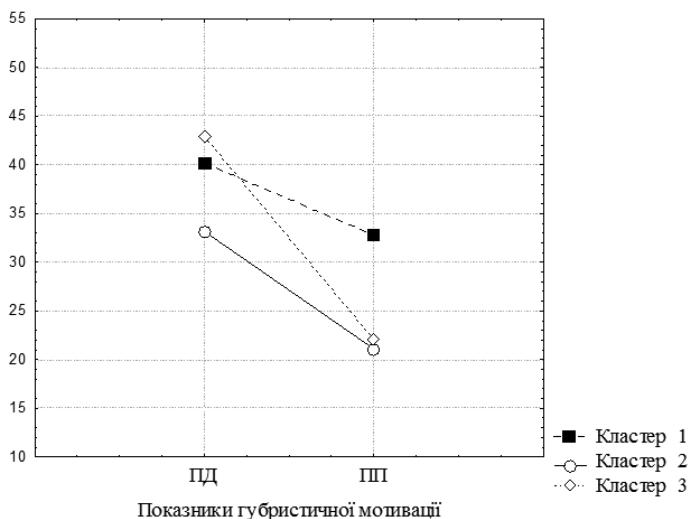


Рис. 2.15 Типологічні профілі губристичної мотивації підлітків

У таблиці 2.23 показано відмінності у психічних станах підлітків з різними типами губристичної мотивації. Встановлено, що стан азарту перед змаганням властивий для підлітків з домінуванням прагнення до переваги, які за цим показником перевищують підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації ($t_{1-2}=2,98$, $p<0,01$) та підлітків із домінуванням прагнення до досконалості ($t_{1-3}=3,53$, $p<0,001$). Крім того підліткам з домінуванням прагнення до переваги в меншій мірі властива втома ($t_{1-2}=-3,02$, $p<0,01$).

Підлітки з домінуванням прагнення до досконалості характеризуються найнижчими показниками стану апатії перед змаганням. Серед позитивних когнітивних та вольових станів, які сприяють успішній спортивно-художній діяльності, у підлітків з домінуванням прагнення до досконалості найбільш виражені (у порівнянні з підлітками з низьким рівнем губристичної мотивації) бадьорість ($t_{3-2}=2,77$, $p<0,01$), увага ($t_{3-2}=3,00$, $p<0,01$), інтерес ($t_{3-2}=3,94$, $p<0,0001$), цілеспрямованість ($t_{3-2}=3,47$, $p<0,001$), працездатність ($t_{3-2}=2,88$, $p<0,01$) та зібраність ($t_{3-2}=3,23$, $p<0,01$).

Таблиця 2.23

Показники психічних станів підлітків перед змаганням в залежності від типу губристичної мотивації

Показники	Групи досліджуваних за кластерами			Н	р
	1	2	3		
Апатія	0,68±0,11	1,20±0,27	0,57±0,16	11,23	0,01
Азарт	4,00±1,12	3,08±1,62	2,92±1,52	11,02	0,01
Щирість	2,82±1,71	2,35±1,48	3,18±1,35	8,94	0,05
Втома	1,74±1,46	2,61±1,37	2,02±1,55	10,67	0,01
Бадьорість	3,32±1,06	3,28±1,44	3,90±0,83	7,35	0,05
Увага	3,81±1,08	3,16±1,25	3,82±1,16	12,36	0,01
Інтерес до навчання	3,47±1,61	2,67±1,32	3,65±1,42	17,71	0,0001
Цілеспрямованість	3,88±1,09	3,25±1,17	4,00±1,20	14,55	0,001
Заклюпотаність	1,74±1,30	1,31±1,30	2,10±1,72	7,20	0,05
Працездатність	4,06±1,15	3,73±1,01	4,24±0,86	9,55	0,01
Зібраність	3,91±1,21	3,47±1,14	4,10±0,96	10,91	0,01

Підлітки з низьким рівнем губристичної мотивації поступаються підліткам з домінуванням прагнення до переваги у показниках станів уваги ($t_{2-1}=-2,66$, $p<0,01$, інтересу до навчання ($t_{2-1}=-2,72$, $p<0,01$) та цілеспрямованості ($t_{2-1}=-2,64$, $p<0,01$). Загалом підлітки з низьким рівнем губристичної мотивації характеризуються найвищим рівнем апатії, втоми, а також найнижчим рівнем інтересу до навчання, працездатності, зібраності, щирості тощо.

Отже, губристична мотивація виступає як чинник актуалізації позитивних психічних станів перед змаганням у підлітків, домінування прагнення до переваги чи прагнення до досконалості обумовлює специфіку цих станів у ситуації перед змаганням у спортивно-художній діяльності.

На рис. 2.16 показано показники самопочуття у підлітків в залежності від типу мотивації та успішності у спортивно-художній діяльності. Встановлено, що самопочуття перед змаганням підлітків з домінуванням прагнення до досконалості є загалом вищими, ніж за умови низького рівня губристичної мотивації. Поєднання у структурі мотивації підлітків прагнення до переваги та орієнтації на досягнення,

а не на уникнення невдачі, сприяє кращому самопочуттю перед змаганнями.

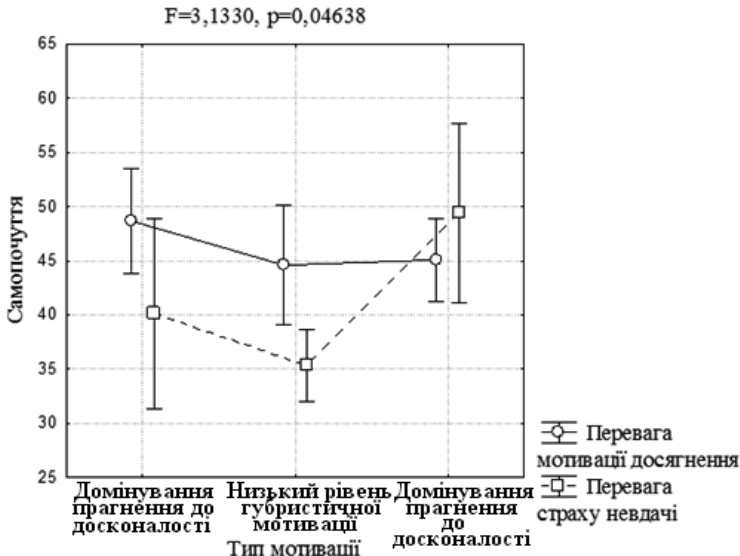


Рис. 2.16 Показники самопочуття у підлітків в залежності від типу губристичної мотивації та переваги мотивації досягнення чи страху невдачі

Отже, губристична мотивації, мотивація досягнення та потреби у самодетермінації спортивної діяльності є факторами позитивних станів перед змаганням у спортивно-художній діяльності підлітків.

2.3.2 Психічні стани успішних та неуспішних у спортивно-художній діяльності підлітків в залежності від атрибутивного стилю пояснення успіху та невдачі

Наступним завданням емпіричного дослідження було вивчення міри впливу атрибутивного стилю пояснення успіхів та невдач підлітками на актуалізацію їх психічних станів перед змаганням. З цієї метою нами було визначено залежність оптимізму від успішності у спортивно-художній діяльності (таблиця 2.24).

Таблиця 2.24

**Показники оптимізму у підлітків з різним рівнем успішності у
спортивно-художній діяльності**

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	Успішні	Неуспішні		
Оптимізм у ситуації успіху	5,68±2,04	4,47±2,00	3,73	0,001
Оптимізм у ситуації невдачі	11,74±3,51	8,94±2,85	5,56	0,0001

Визначено, що підлітки з високою успішністю у спортивно-художній діяльності загалом характеризуються вищими показниками оптимізму у поясненні як ситуацій успіху, так і ситуацій невдачі. Більш успішні підлітки оптимістично ставляться до ситуацій випробувань, результатом яких є успіх чи невдача. Такими ситуаціями є і умови змагальної діяльності – турніри та конкурси підлітків, за результатами участі у яких вони можуть підійматись турнірними сходинками, просто добре виступати, що може розцінюватись як ситуація успіху, або посідати нижчі позиції у рейтингу, не бути задоволеними якістю виступу, що може розцінюватись ними як невдача. Отже, успішні підлітки виявляють вищий рівень надії перед змаганнями на успіх, вони розцінюють ситуацію змагання більш спокійно, конструктивно, сподіваючись на те, що все буде добре. Менш успішні підлітки характеризуються песимістичними настроями у змаганнях, виявляючи більшу тривогу, меншу надію на успіх.

У ситуаціях успіху (перемоги чи доброго виступу) успішні підлітки впевнені у закономірності та контрольованості природи цього успіху, сподіваються на наступні перемоги. Менш успішні підлітки вважають успіх вдачею і рідше сподіваються на подальші високі досягнення.

У ситуації невдачі (програш, поганий виступ) підлітки з більшою успішністю у спортивно-художній діяльності характеризуються більш позитивним настроєм, вважають, що невдачі трапляються, однак за умови докладання зусиль – не повторюватимуться. Менш успішні підлітки ситуацію невдачі приймають як покарання долі, не сподіваються, що можна щось змінити у майбутньому.

На рис. 2.17 показано зв'язки оптимізму у ситуації успіху та невдачі з психічними станами перед змаганням у підлітків.

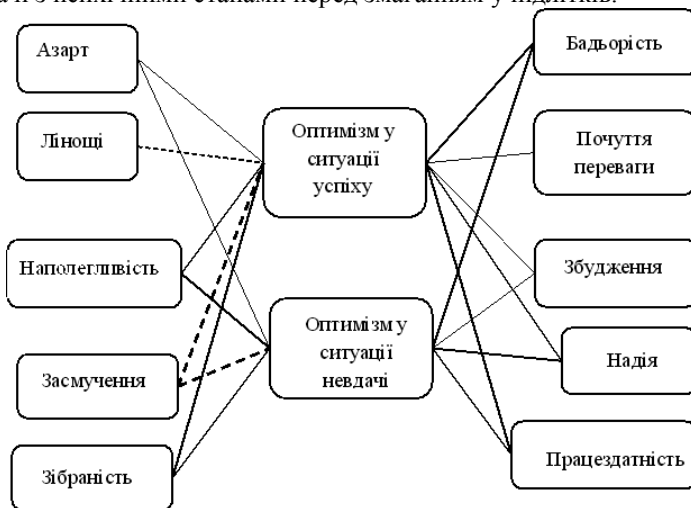


Рис. 2.17 Кореляційні зв'язки психоемоційних станів перед змаганням та оптимізму у підлітків

Показники оптимізму у ситуації успіху виявляються позитивно пов'язані зі станами азарту (0,18, $p < 0,05$), наполегливості (0,21, $p < 0,01$), працездатності (0,21, $p < 0,01$), надії (0,25, $p < 0,01$), збудження (0,20, $p < 0,01$), почуття переваги (0,16, $p < 0,05$), бадьорості (0,24, $p < 0,01$). Отже, оптимістичні настрої у ситуації успіху, відчуття власної відповідальності до успішні результати діяльності пов'язані з актуалізацією перед змаганням активаційних, вольових та позитивних емоційних станів перед змаганням.

Показники оптимізму у ситуації невдачі виявляються позитивно пов'язані зі станами азарту (0,19, $p < 0,05$), наполегливості (0,25, $p < 0,01$), зібраності (0,22, $p < 0,01$), працездатності (0,23, $p < 0,01$), надії (0,24, $p < 0,01$), збудження (0,17, $p < 0,05$), бадьорості (0,24, $p < 0,01$). Переконаність у тому, що негативні наслідки діяльності можна контролювати властива підліткам, які перед змаганнями мають позитивні емоційні та вольові стани.

У таблиці 2.25 показано кореляційні зв'язки станів та оптимізму у підлітків.

Таблиця 2.25

Кореляційні зв'язки показників самопочуття, активності та настрою з показниками оптимізму-песимізму

Показники	Показники станів		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Оптимізм у ситуації успіху	0,56***	0,60***	0,65***
Оптимізм у ситуації невдачі	0,57***	0,61***	0,64***

Примітка: * $p < 0,01$, ** $p < 0,001$

Показники оптимізму мають виражені позитивні зв'язки з показниками самопочуття, настрою та активності перед змаганням. Отже, підлітки, які успіхи та невдачі вважають повністю контрольованими, мають надію на успіх, загалом успіх вважають тотальним, глобальним та стабільним явищем у своєму житті, характеризуються кращим самопочуттям, більшою активністю та добрим настроєм перед змаганням. Підлітки, які переконані у тому, що невдачі є конкретними, не глобальними та тимчасовими, також характеризують найкращим самопочуттям, більшою активністю і добрим настроєм перед змаганнями.

На рис. 2.19 показано типологічні відмінності у показниках оптимізму у ситуації успіху та оптимізму у ситуації невдачі.

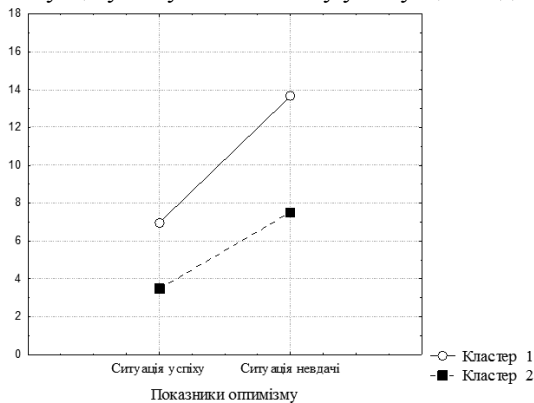


Рис. 2.18 Типологічні профілі оптимізму-песимізму підлітків

За результатами кластерного аналізу було утворено два кластери: 1 – високі показники оптимізму у ситуації успіху та невдачі – «Оптимісти»; 2 – низькі показники оптимізму у ситуації успіху та невдачі – «Песимісти».

Досліджувані, які склали групу за характеристиками першого кластеру (39% вибірки), характеризуються високим рівнем оптимізму у ситуаціях успіху та невдачі, а за другим кластером (61% вибірки) – песимізмом. Розглянемо психічні стани перед змаганням у підлітків-оптимістів та підлітків-песимістів (таблиця 2.26).

З таблиці 2.26 видно, що за умови високої міри оптимізму підлітки характеризуються більшою мірою активаційних станів (бадьорістю, збудженням, активністю), емоційно-вольових (надією, наполегливістю, працездатністю, зібраністю, добрим настроєм) і тонічних станів (меншою сонливістю та добрим самопочуттям). Отже, переваги оптимізму над песимізмом в оцінці ситуації спортивної діяльності та власних можливостей у підлітків сприяє більш позитивним психічним станам перед змаганням.

Таблиця 2.26

Показники психічних станів підлітків перед змаганням в залежності від типу оптимізму-песимізму

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	Оптимісти	Песимісти		
Бадьорість	3,79±1,01	3,29±1,32	2,52	0,05
Збудження	3,30±1,18	2,80±1,24	2,53	0,05
Надія	4,27±0,91	3,88±1,01	2,50	0,05
Наполегливість	4,11±1,33	3,58±1,12	2,70	0,01
Засмучення	0,54±0,16	1,11±0,33	-3,02	0,01
Працездатність	4,22±0,85	3,79±1,08	2,64	0,01
Сонливість	0,54±0,78	0,95±1,15	-2,46	0,05
Зібраність	4,12±1,04	3,53±1,13	3,35	0,01
Самопочуття	54,45±8,39	34,54±9,91	13,11	0,0001
Активність	59,20±7,99	36,84±9,55	15,34	0,0001
Настрій	59,30±6,67	37,55±8,07	17,71	0,0001

Відмінностей у прояві психічних станів перед змаганням у підлітків в залежності від комбінації факторів оптимізму-песимізму та успішності у спортивно-художній діяльності встановлено не було.

2.3.3 Спортивні копінги як фактор актуалізації психічних станів підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності

Наступним завданням нашого дослідження було вивчення міри впливу переважних копінгів у спортивній діяльності підлітків на їх успішність у спортивно-художній діяльності та переживання психічних станів перед змаганням. З цією метою представлено аналіз відмінностей показників спортивних копінгів у підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності (таблиця 2.27).

Таблиця 2.27

Показники копінгів у спортивній діяльності у підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	Успішні	Неуспішні		
Емоційний контроль	13,31±4,49	11,53±3,64	2,76	0,01
Самоконтроль	13,78±3,23	10,85±3,32	5,65	0,0001
Взаємодія з тренером	12,43±3,30	10,08±3,13	4,62	0,0001
Вольовий копінг	11,16±3,55	9,36±3,27	3,34	0,001
Цілепокладання	11,08±3,31	8,67±3,29	4,61	0,0001
Мотиваційний копінг	10,14±3,35	7,43±3,51	4,96	0,0001
Концентрація уваги	9,50±3,39	8,31±2,97	2,36	0,05

Загалом більш успішні у спортивно-художній діяльності підлітки застосовують у боротьбі зі стресом підготовки до змагань і власне самими змаганнями усі із зазначених спортивних копінгів у порівнянні з менш успішними підлітками. Більш успішні підлітки у більшій мірі здатні контролювати хвилювання, страхи, емоційно налаштовуватись на спортивну діяльність, у меншій мірі вони стурбовані совам виступом, характеризуються більш позитивними емоційними станами, застосовуючи їх в якості ресурсу подолання змагального стресу. Успішні підлітки з метою поборення змагального хвилювання використовують стратегії самоконтролю та налаштування на свій виступ, використовуючи власні мотиваційні та вольові ресурси. Більш успішні підлітки краще планують виступ, що дозволяє їм заспокоїтись та не мати змагального дистресу як наслідку підготовки до змагань і самого турніру. Концентруючись на поставленому тренером спортивному завданні, маючи постійний контакт з тренером, більш успішні підлітки долають змагальний стрес.

На рис. 2.19 показано кореляційні зв'язки показників психічних станів та спортивних копінгів у підлітків.

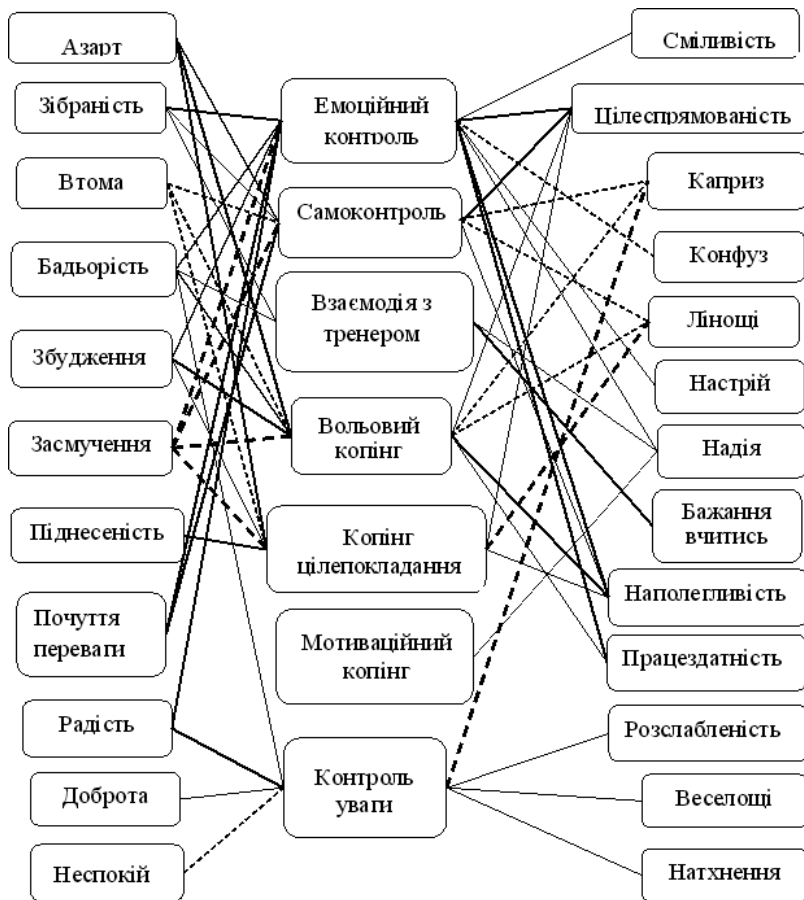


Рис. 2.19 Кореляційні зв'язки психоемоційних станів перед змаганням та спортивних копінгів у підлітків

Підлітки з високої мірою розвитку копінгу емоційного контролю характеризуються станами бадьорості (0,22, $p < 0,01$), збудження (0,23, $p < 0,01$), цілеспрямованості (0,22, $p < 0,01$), доброго настрою (0,18, $p < 0,05$), надії (0,27, $p < 0,001$), наполегливості (0,33, $p < 0,001$), почуття

переваги (0,23, $p<0,01$), радості (0,22, $p<0,01$), працездатності (0,25, $p<0,01$), сміливості (0,18, $p<0,05$), зібраності (0,27, $p<0,001$). Негативні зв'язки з цим допінгом встановлено для станів засмучення (-0,25, $p<0,01$) і конфузу (-0,16, $p<0,05$) перед змаганнями. Отже, підлітки з високим рівнем розвитку копінгу емоційного самоконтролю, що передбачає їх високу здатність контролювати власне хвилювання, під час самого виступу бути емоційно не залежним від інших людей (глядачів, вболівальників, інших спортсменів), не переживати за можливі помилки під час виконання, вміють концентровано розслаблятися перед виступом, характеризуються більш сприятливими емоційними (добрий настрій, радість, сміливість), вольовими (працездатність, цілеспрямованість, наполегливість) станами перед змаганням.

Копінг самоконтролю характеризується позитивними зв'язками зі станами азарту (0,31, $p<0,001$), цілеспрямованості (0,22, $p<0,01$), наполегливості (0,19, $p<0,05$), почуття переваги (0,21, $p<0,01$), зібраності (0,16, $p<0,05$) і негативними зв'язками зі станами втоми (-0,17, $p<0,05$), капризу (-0,16, $p<0,05$), засмучення (-0,28, $p<0,001$), лінощів (-0,16, $p<0,05$). Здатність до самоконтролю як копінгу у спорті, що передбачає високу міру холонокровності у непередбачуваних ситуаціях, вміння зберігати почуття присутності духу не дивлячись ні на що та зберігати позитивний настрій, властивий підліткам, які перед змаганням є більш азартними, почувають перевагу над іншими, цілеспрямовані, невтомлені та мають добрий настрій.

Копінг взаємодії з тренером позитивно пов'язаний зі станами зібраності (0,18, $p<0,05$), бадьорості (0,17, $p<0,05$), бажання вчитись (0,22, $p<0,01$) та надії (0,16, $p<0,05$). Використання порад тренера для подолання змагального стресу характеризує більш зібраних, бадьорих, зацікавлених у спорті та вдосконаленні себе підлітків.

Вольовий копінг позитивно пов'язаний зі станами збудження (0,30, $p<0,001$), бадьорості (0,22, $p<0,01$), азарту (0,22, $p<0,01$), цілеспрямованості (0,16, $p<0,05$), працездатності (0,18, $p<0,05$) і негативно – зі станами засмучення (-0,30, $p<0,001$), втоми (-0,17, $p<0,05$), капризу (-0,16, $p<0,05$) та лінощів (-0,19, $p<0,05$). Використання вольового копінгу, який характеризує схильність виступати краще під дією тиску стресу змагання, характеризує підлітків, які перед змаганнями є більш бадьорими, працездатними, менш засмученими, капризними та втомленими.

Копінг цілепокладання позитивно пов'язаний зі станами піднесеності (0,23, $p<0,01$), азарту (0,22, $p<0,01$), наполегливості (0,16) та цілеспрямованості (0,17, $p<0,05$), негативно – з і станом засмучення (-0,27, $p<0,001$) і втоми (-0,18, $p<0,05$). Використання власних організаторських здібностей для подолання змагального стресу, що передбачає здатність планувати підготовку та виступ на змаганнях для переборення переживань, характеризує підлітків, які є більш азартними, наполегливими, цілеспрямованими та менш стомленими та засмученими перед змаганнями.

Мотиваційний копінг виявився пов'язаним зі станом надії (0,18, $p<0,05$). Копінг підлітків, що передбачає розвиток більшою впевненості спортсмена в успіху і позитивної мотивації спортивної діяльності, завзятість у тренуваннях та змаганні і наполегливість у вдосконаленні навичок як ресурсів у подоланні стресу, характеризує підлітків з більшою мірою актуалізації стану надії перед змаганнями.

Копінг контролю уваги позитивно пов'язаний зі станами радості (0,20, $p<0,01$), натхнення (0,21, $p<0,01$), веселощів (0,19), бадьорості (0,16, $p<0,05$), доброти (0,17, $p<0,05$), розслабленості (0,17, $p<0,05$), негативно – зі станом неспокою (-0,20, $p<0,01$). Здатність до зосередженні на виступі як шлях подолання хвилювання та неспокою є ресурсом підлітків, як перед змаганнями характеризуються позитивними емоційними станами (натхнення, веселощів, доброти тощо).

У таблиці 2.28 показано зв'язок спортивних копінгів з показниками станів самопочуття, активності та настрою у підлітків перед змаганнями, з якої видно, що чим вищий рівень розвитку спортивних копінгів у підлітків, тим перед змаганнями в них краще самопочуття, більша активність і більш позитивний настрій.

Таблиця 2.28

Кореляційні зв'язки показників самопочуття, активності та настрою з показниками копінгів у спортивній діяльності

Показники	Показники станів		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Емоційний контроль	0,62***	0,51***	0,48***
Самоконтроль	0,61***	0,64***	0,56***
Взаємодія з тренером	0,38***	0,35***	0,35***
Вольовий допінг	0,63***	0,70***	0,63***
Цілепокладання	0,57***	0,64***	0,56***
Мотиваційний допінг	0,46***	0,40***	0,38***
Концентрація уваги	0,31***	0,31***	0,22**

Примітка: ** $p<0,01$, *** $p<0,0001$

З метою деталізації впливу спортивних копінгів на переживання психічних станів перед змаганням було проведено дослідження типологічних профілів копінгів у спортивній діяльності та визначено групи досліджуваних з різним рівнем копінгів (рис. 2.20).

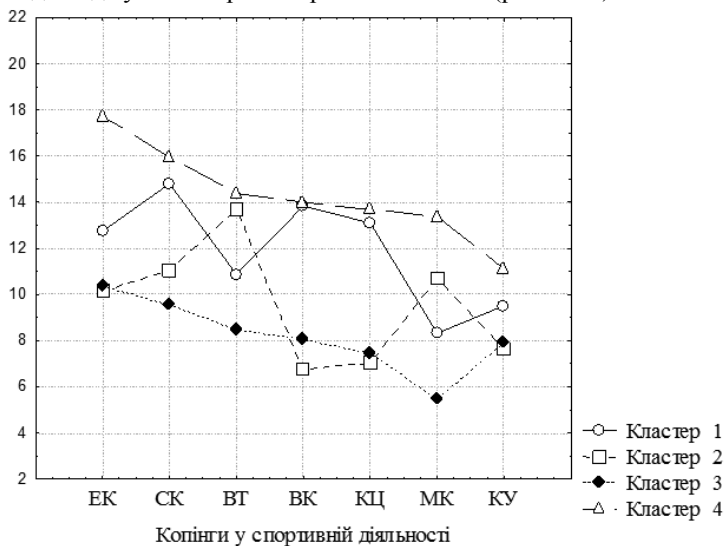


Рис. 2.20 Типологічні профілі спортивних копінгів підлітків

Кластер 1 – високі показники копінгів самоконтролю, вольового контролю, копінгу цілепокладання – середні показники копінгів емоційного контролю, взаємодії з тренером, мотиваційного копінгу та допінгу концентрації уваги. Профіль був названий «Домінування копінгів спортивного самоконтролю» (39% вибірки).

Кластер 2 – високі показники допінгу взаємодії з тренером – середні показники копінгів емоційного самоконтролю, вольового контролю та мотиваційного копінгу – низькі показники копінгів вольового контролю, цілепокладання та контролю уваги. Профіль був названий «Інтерактивний копінг у спорті» (22% вибірки).

Кластер 3 – середні показники копінгу емоційного самоконтролю – низькі показники усіх інших копінгів. Типологічний профіль був названий «Низький рівень здатності до копінгової поведінки у спорті» (19% вибірки).

Кластер 4 – високі показники за усіма копінгамі. Цілком очевидною виявляється назва профілю - «Високий рівень здатності до копінгової поведінки у спорті» (21% вибірки).

Дослідження типологічних особливостей копінгів у спорті у підлітків показало, що для типологічного профілю «Високий рівень здатності до копінгової поведінки у спорті» характерною є вища міра переживання станів цілеспрямованості, доброго настрою, наполегливості, піднесеності, почуття переваги, рішучості, працездатності, зібраності. Крім того, їм властиві менші прояви засмучення і нудьги перед змаганням. За показником станів цілеспрямованості ($t=2,01$, $p<0,05$ $t=2,74$, $p<0,05$), настрою ($t=2,56$, $p<0,05$ і $t=2,48$, $p<0,05$), наполегливості ($t=3,56$, $p<0,01$ і $t=5,04$, $p<0,01$), радості ($t=3,07$ і $t=2,57$, $p<0,05$), зібраності ($t=2,46$, $p<0,05$ і $t=4,24$, $p<0,01$) вони перевищують підлітків типів «Домінування копінгів самоконтролю» та «Інтерактивний копінг у спорті». Отже, застосування всієї варіативності спортивних копінгів обумовлює актуалізацію більш сприятливих психічних станів підлітків перед змаганнями.

Підлітки з «Інтерактивним копінгом у спорті» характеризуються меншим хвилюванням ($t=-2,10$, $p<0,05$), гнівом ($t=-2,02$, $p<0,05$), більшим спокоєм ($t=2,18$, $p<0,05$) перед змаганням, ніж підлітки типу «Низький рівень здатності до копінгової поведінки у спорті». Отже, низький рівень здатності застосовувати спортивні копінгі обумовлює негативні психічні стани перед змаганням у підлітків. Підлітки з «Інтерактивним копінгом у спорті» також характеризуються більшим засмученням ($t=3,45$, $p<0,01$), меншою піднесеністю ($t=-3,20$, $p<0,01$), більшою нудьгою ($t=2,65$, $p<0,05$), меншою рішучістю ($t=-2,60$, $p<0,05$), більшою сонливістю ($t=3,09$, $p<0,01$) у порівнянні з підлітками з високим рівнем здатності до копінгової поведінки.

За показниками станів цілеспрямованості ($t=-2,67$, $p<0,05$), настрою ($t=-3,39$), наполегливості ($t=-3,86$, $p<0,01$), радості ($t=-3,42$, $p<0,01$), рішучості ($t=-2,69$, $p<0,05$), працездатності ($t=-2,98$, $p<0,01$) і зібраності ($t=-3,30$, $p<0,01$) підлітки з низьким рівнем здатності до копінгової поведінки у спорті поступаються підліткам з високим рівнем здатності до копінгової поведінки.

Підлітки з «Домінування копінгів спортивного самоконтролю» за рівнем прояву станів піднесеності ($t=2,72$, $p<0,01$), почуття переваги ($t=2,16$, $p<0,05$), працездатності ($t=2,14$, $p<0,05$), зібраності ($t=2,69$, $p<0,05$) переважають підлітків типу «Інтерактивний копінг у спорті».

Отже, застосування самоконтролю як копінгу у спорті є більш впливовим фактором подолання змагального стресу, ніж використання порад тренера.

Таблиця 2.29

Показники психічних станів перед змаганням у підлітків з різними типами спортивних копінгів

Показники	Групи досліджуваних за кластерами				Н
	1	2	3	4	
Хвилювання	3,15±1,41	3,17±1,70	3,97±1,27	3,91±0,94	10,98**
Цілеспрямованість	3,63±1,21	3,37±1,26	3,37±1,12	4,12±1,35	8,01*
Настрій	4,00±1,25	3,91±1,40	3,53±1,59	4,64±0,92	14,90**
Наполегливість	3,76±1,21	3,29±1,29	3,57±1,30	4,58±0,70	22,71***
Засмучення	0,85±0,15	1,14±0,21	1,40±0,67	0,33±0,19	10,75**
Піднесеність	2,92±1,53	2,11±1,42	2,50±1,40	3,09±1,23	10,86**
Почуття переваги	2,35±1,31	1,77±1,19	2,27±1,38	2,91±1,40	11,08**
Радість	3,52±1,52	3,57±1,65	3,20±1,80	4,39±0,82	10,03*
Рішучість	3,98±0,96	3,66±1,05	3,47±1,45	4,27±0,87	8,22*
Працездатність	4,10±0,86	3,66±1,13	3,60±1,19	4,36±0,82	11,95**
Нудьга	0,42±0,85	0,69±0,39	0,67±0,18	0,18±0,06	7,97*
Сонливість	0,74±0,35	1,14±0,71	0,93±0,28	0,42±0,25	10,30*
Спокій	3,23±1,24	3,31±1,49	2,50±1,50	2,70±1,40	7,87*
Зібраність	3,85±0,98	3,26±1,14	3,47±1,16	4,39±1,05	23,20***

Таким чином, застосування на високому рівні усіх спортивних копінгів є ефективним фактором подолання змагального стресу у підлітків, що сприяє актуалізації позитивних та подоланню негативних психічних станів перед змаганням.

У таблиці 2.30 показано відмінності у прояві самопочуття, активності та настрою у підлітків в залежності від типу спортивних копінгів, що у них домінують. Визначено, що підлітки з типу «Високий рівень здатності до копінгової поведінки у спорті» характеризуються найвищими показниками самопочуття, активності та настрою у порівнянні з іншими групами підлітків за кластерами типологічних профілів спортивних копінгів. Найнижчий рівень здатності до використання спортивних копінгів обумовлює найгірше самопочуття, найменшу активність та поганий настрій перед

змаганнями у підлітків.

Таблиця 2.30

Показники самопочуття, активності і настрою перед змаганням у підлітків з різними типами спортивних копінгів

Показники	Групи досліджуваних за кластерами				Н
	1	2	3	4	
Самопочуття	42,44± 11,44	36,60± 9,00	29,83± 6,50	59,21± 7,23	79,34***
Активність	47,94± 13,26	38,77± 10,35	32,33± 7,16	60,09± 7,30	69,64***
Настрій	47,87± 12,38	39,74± 10,05	35,20± 8,26	58,85± 7,34	61,53***

На рис. 2.21 показано, що найвищі показники самопочуття перед змаганням властиві досліджуваним з високим рівнем здатності до копінгової поведінки у спорті, незалежно від рівня їх успішності у спортивно-художній діяльності.

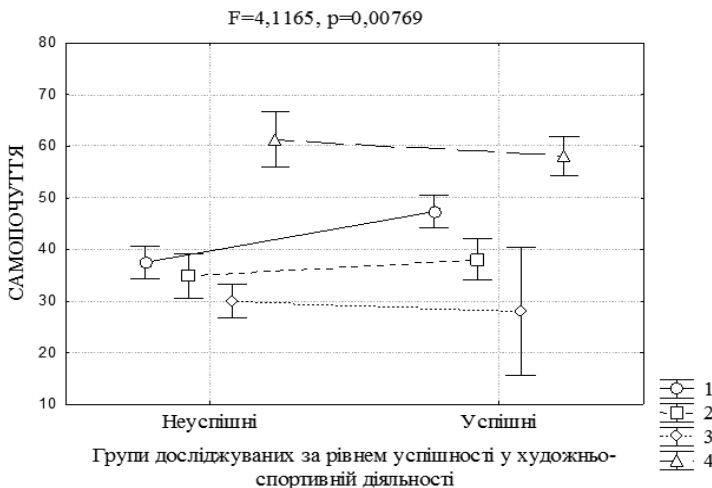


Рис. 2.21 Показники самопочуття у підлітків в залежності від рівня успішності у спортивно-художній діяльності та типу домінуючих спортивних копінгів

На рис. 2.22 показано, що найвищі показники активності перед змаганням властиві досліджуваним з високим рівнем здатності до

копінгової поведінки у спорті, незалежно від рівня їх успішності у спортивно-художній діяльності.

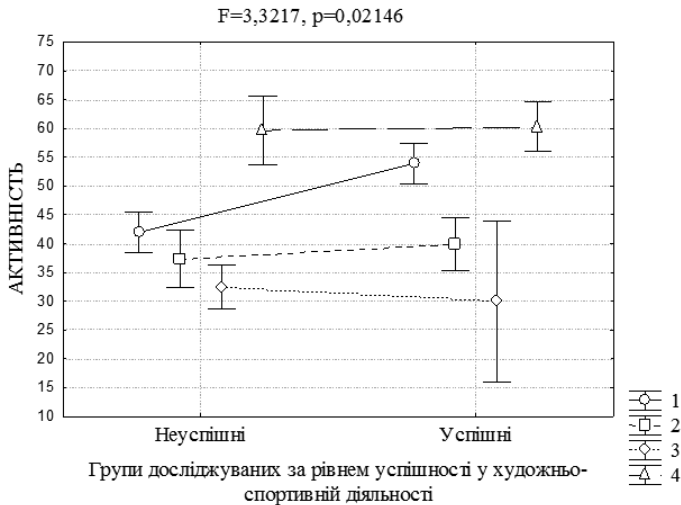


Рис. 2.22 Показники самопочуття у підлітків в залежності від рівня успішності у спортивно-художній діяльності та типу домінуючих спортивних копінгів

Відмінностей у прояву настрою в залежності від поєднання факторів успішності типу копінгової поведінки встановлено не було.

2.3.4 Спеціальні здібності як чинник успішності у спортивно-художній діяльності

З метою вивчення ролі спеціальних здібностей в успішності у спортивно-художній діяльності та актуалізації психічних станів перед змаганням у підлітків було досліджено, по-перше, відмінності у рівні розвитку рухових навичок, візуально-моторних здібностей, естетичних та музичних здібностей, а також здатності до спортивної імагінації у підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності, далі було показано зв'язки актуалізованих перед змаганням станів із зазначеними здібностями, типологічні особливості цих здібностей та міру їх впливу на актуалізацію психічних станів як самих по собі, так і поєднанні з впливом успішності.

Спеціальні здібності у спортивно-художній діяльності передбачають високу міру розвитку рухових навичок, що забезпечують успішне виконання спортивних вправ, високу статичну та динамічну координацію, точність, силу, швидкість рухів спортсмена. Психологічним підґрунтям успішності у спорті можуть виступати непересічні моторні здібності спортсмена, однак за результатами нашого дослідження, хоча успішні у спортивно-художній діяльності підлітки і володіють більш розвиненими руховими навичками на статистично значущому рівні, цей фактор не може розглядатись нами однозначно як найвпливовіший в контексті спортивних досягнень (таблиця 2.31).

Таблиця 2.31

Показники спеціальних здібностей у підлітків з різним рівнем успішності у спортивно-художній діяльності

Показники спеціальних здібностей	Групи досліджуваних		t	p
	Успішні	Неуспішні		
Рухові навички	25,68±2,24	24,22±2,52	3,83	0,001
Візуально-моторні здібності*	14,95±4,57	21,61±5,94	-7,83	0,0001
Естетичні здібності	22,92±3,47	16,40±3,86	11,15	0,0001
Музичні здібності	23,03±3,93	16,41±4,66	9,60	0,0001
Здатність до спортивної імагінації	46,12±9,18	34,53±9,60	7,76	0,0001

* - зворотна шкала.

Крім того, більш успішні підлітки характеризуються вищим рівнем розвитку візуально-моторних, естетичних, музичних здібностей, а також вищу міру здатності до спортивної імагінації.

Зорово-рухові здібності у підлітків з вищим рівнем успішності у спортивно-художній діяльності є більш розвинутими, а відтак вони легше відтворюють візуальний взірць, використовуючи для відтворення більш точні та правильні рухи.

Естетичні здібності, а саме висока емоційність у сприйнятті творів мистецтва, високий рівень розвитку синестезії та здатність до чуття форми, властиві більшою мірою підліткам з високою успішністю у спортивно-художній діяльності.

Музичні здібності як висока міра здатності до розрізнення висоти, гучності, тривалості мелодії, здатності до оцінки темпо-ритмічних особливостей музики, а також висока здатність до запам'ятовування та

відтворення мелодії властиві підліткам з високою успішністю у спортивно-художній діяльності.

Здатність до спортивної імагінації як висока міра спроможності до мисленнєвого уявлення візуальних та кін естетичних властивостей рухів є більш вираженою в успішних підлітків. Менш успішні підлітки характеризуються меншою здатністю реалізувати когнітивні стратегії, які допомагають в оволодінні моторними навичками та підвищенню продуктивності у виконанні фізичних вправ.

Отже, загалом вищий рівень розвитку спеціальних здібностей характеризує більш успішних у спортивно-художній діяльності підлітків.

З метою вивчення ролі рівня розвитку рухових навичок підлітків в актуалізації психічних станів у ситуації перед змаганням було проведено кореляційний аналіз показників психоемоційних станів, а також їх самопочуття, настрою та активності з показником моторних навичок (рис. 2.23). Виявлено, що підлітки незалежно від рівня успішності у спортивній діяльності виявляють менший рівень прояву станів агресії (-0,19, $p < 0,05$), занепокоєння (-0,23, $p < 0,01$), безпорадності (-0,16, $p < 0,05$), злості (-0,21, $p < 0,01$), труднощі (-0,24, $p < 0,051$) перед змаганнями у разі високої міри розвитку моторних здібностей. Високий рівень рухових навичок передбачає у підлітків більшу працездатність (0,20, $p < 0,01$), кращі самопочуття і настрої (0,18, $p < 0,05$), більшу активність (0,22, $p < 0,01$) та увагу (0,16, $p < 0,05$) перед змаганнями.

Таким чином, можна зробити припущення, що міра розвитку рухових навичок є важливою детермінантою переживання позитивних психоемоційних та вольових станів підлітків перед змаганням. Принаймні існування вище розглянутих зв'язків дозволяє зробити висновок, що з розвитком рухових навичок підлітки виявляють більшу увагу, сконцентрованість, працездатність та налаштованість на змагання, знижується їх злість та агресивність, покращується самопочуття та настрої.

Естетичні здібності негативно пов'язані з психічними станами страху (-0,22, $p < 0,01$), труднощів (-0,33, $p < 0,01$), конфузу (-0,23, $p < 0,01$), досади (-0,24, $p < 0,01$), занепокоєння (-0,17, $p < 0,05$). Отже, висока міра розвитку естетичних здібностей як здатності до естетичного сприйняття та особливої естетичної чутливості пов'язана з пригніченням страхів та хвилювання перед змаганням у підлітків.

Музичні здібності характеризують підлітків, які перед змаганням почувають азарт (0,24, $p < 0,01$) і не почувають втому (-0,17, $p < 0,05$).

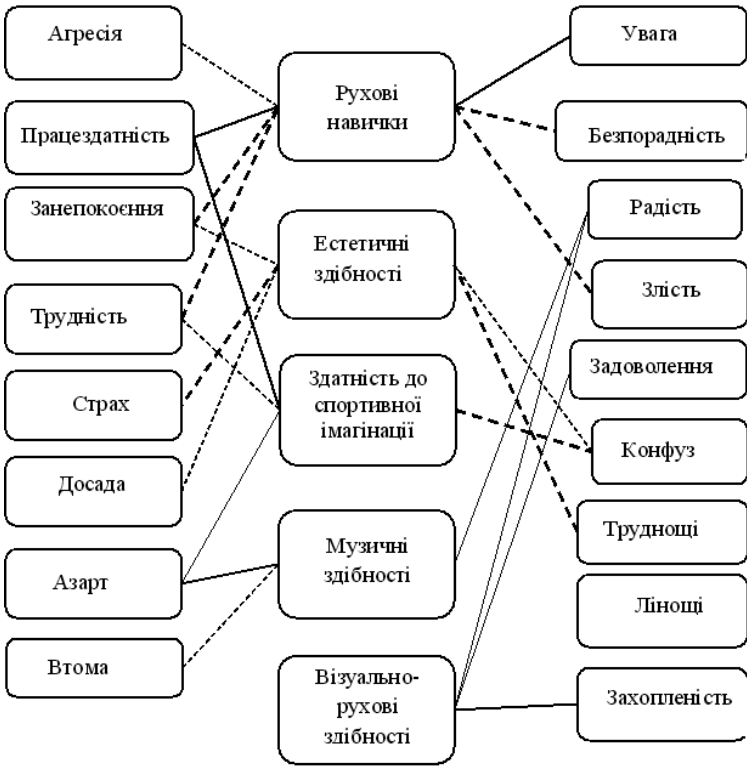


Рис. 2.23 Кореляційні зв'язки психічних станів перед змаганням та міри розвитку спеціальних здібностей у підлітків

Здатність до спортивної імагінації позитивно пов'язана з показникам станів працездатності (0,19, $p < 0,05$) і негативно – зі станами труднощів (-0,18, $p < 0,05$) та конфузу (-0,23, $p < 0,01$). Отже, здатність уявляти рухи як передумова їх засвоєння, запам'ятовування та оволодіння ними у спортивній діяльності характеризує підлітків, які мають виражені стани працездатності перед змаганням, а стани труднощів і конфузу їм майже ніколи не властиві.

Візуально-рухові навички як здатність координувати власні рухи для відтворення візуальних взірців характеризують підлітків з високою мірою прояву радості (0,16, $p < 0,05$), задоволеності (0,17, $p < 0,05$) і захоплення (0,19, $p < 0,05$) перед змаганнями.

У таблиці 2.32 показано кореляційні зв'язки показників самопочуття, активності та настрою та спеціальних здібностей у підлітків. Встановлено, що міра розвитку рухових навичок у підлітків прямо пропорційна мірі прояву доброго самопочуття, високої активності та доброго настрою перед змаганням. Отже, чим кращими руховими навичками володіє підліток, тим кращим є його психічні стани перед змаганням, зокрема більш активним (бадьорим, нестомленим, рухливим і діяльним) він себе почуває.

Таблиця 2.32

Кореляційні зв'язки станів самопочуття, активності та настрою перед змаганням та міри розвитку спеціальних здібностей у підлітків

Показники спеціальних здібностей	Показники станів перед змаганням		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Рухові навички	0,18*	0,22**	0,19*
Візуально-моторні здібності	0,26***	0,25**	0,21**
Естетичні здібності	0,15	0,17*	0,18*
Музичні здібності	0,30***	0,36*****	0,33*****
Здатність до спортивної імагінації	0,26***	0,26***	0,27***

* - $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, ***** $p < 0,0001$

Візуально-моторні здібності як здатність чітко і точно відтворити візуальні образи позитивно пов'язані з показниками самопочуття, активності та настрою перед змаганням. Отже, здатність чітко і точно за взірцем відтворити візуальний об'єкт властива підліткам, які перед змаганням мають добре самопочуття, працездатність, силу, свіжість і ясність сприйняття, бадьорість та витривалість, високу активність, рухливість, збудження, спроможність бути швидким, мобільним, сконцентрованим та уважним.

Естетичні здібності підлітків як сукупність здатностей до чуття форми, синестезії та висока емоційності естетичного сприйняття властиві підліткам, які схильні перед змаганням переживати стани доброго настрою (веселощів, щастя, захоплення, радості, оптимізму та

задоволення) та активності (бадьорості, рухливості тощо). Сильне естетичне чуття, властиве підліткам, позитивно пов'язане зі станами, які сприяють досягненню мети навчальної діяльності.

Музичні здібності підлітків як сукупність здатностей до розрізнення висоти тону та сили звуків, чуття тембру, ритму, тривалості музичних звуків, а також здатності запам'ятовувати мелодію більшою мірою властиві підліткам, в яких перед змаганням активізуються позитивні стани самопочуття та настрою, висока активність у діяльності.

Здатність до спортивної імагінації як спроможність підлітків уявляти перед тренуванням чи змаганням усю програму виступу у деталях, зокрема здатність до уявлення різномодальних відчуттів, що супроводжують образ, контрольованість, ясність, чіткість, якість та тривалість образів уяви, відносна швидкість продукування образу, його емоційна забарвленість характеризується позитивними зв'язками з проявом станів самопочуття, настрою та активності перед змаганням.

На рис. 2.25 показано типологічні профілі спеціальних здібностей підлітків, отримані за результатами кластеризації методом К-середніх для показників візуально-моторних, музичних, естетичних, рухових здібностей, а також здатності до спортивної імагінації.

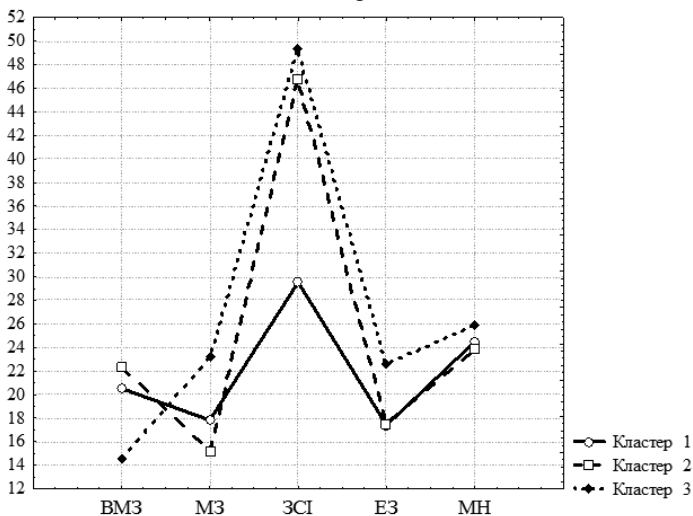


Рис. 2.24 Типологічні особливості спеціальних здібностей підлітків, що займаються художньо-спортивною діяльністю

У результаті кластеризації було утворено три профілі. Кластер 1 – середні показники візуально-моторних здібностей – середні показники музичних здібностей – низькі показники здатності до спортивної імагінації – низькі показники естетичних здібностей – середні показники моторних навичок. Профіль був названий «Низький рівень спеціальних здібностей». До характеристик даного профілі було віднесено 36,9% досліджуваних підлітків.

Кластер 2 – низькі показники (зворотна шкала) візуально-моторних здібностей – низькі показники музичних здібностей – високі показники здатності до спортивної імагінації – низькі показники естетичних здібностей – середні показники моторних навичок. Профіль був названий «Середній рівень спеціальних здібностей». До профілю було віднесено 24,3% досліджуваних підлітків.

Кластер 3 – високі показники (зворотна шкала) візуально-моторних здібностей – високі показники музичних здібностей – високі показники здатності до спортивної імагінації – високі показники естетичних здібностей – вищі за середні показники моторних навичок. Профіль був названий «Високий рівень спеціальних здібностей». До профілю було віднесено 38,8% досліджуваних підлітків.

У таблиці 2.33 показано відмінності у рівні прояву психічних станів перед змаганням у підлітків в залежності від рівня розвитку спеціальних здібностей.

Таблиця 2.33

Показники психічних станів у підлітків з різним рівнем розвитку спеціальних здібностей

Показники психічних станів	Групи досліджуваних за рівнем розвитку спеціальних здібностей			Н	р
	Низький	Середній	Високий		
Самопочуття	36,19± 11,07	47,74± 13,38	44,58±13 ,59	19,39	0,0001
Активність	39,31± 12,23	52,10± 13,72	47,27±13 ,87	21,28	<0,0001
Настрій	39,80± 10,70	51,59± 11,92	48,34±13 ,52	20,94	<0,0001

Виявлено, що підлітки з низьким рівнем розвитку спеціальних здібностей характеризуються нижчими, ніж підлітки з середнім та

високим рівнем спеціальних здібностей, показниками самопочуття ($t=-4,64$, $p<0,0001$, $t=-3,71$, $p<0,001$), активності ($t=-4,82$, $p<0,0001$, $t=-3,34$, $p<0,001$) та настрою ($t=-5,10$, $p<0,0001$, $t=-3,84$, $p<0,001$). Статистично значущих відмінностей у рівні появу станів активності, самопочуття і настрою у підлітків з середнім та високим рівнем спеціальних здібностей виявлено не було.

Таким чином, висока міра розвитку сукупності спеціальних здібностей у спортивно-художній діяльності, до яких слід віднести музичні, рухові, візуально-рухові, спортивно-імагінативні та естетичні, обумовлюють більш сприятливі для досягнення мети спортивної діяльності стани підлітків перед змаганням.

2.4 Психологічні детермінанти художньо-спортивної діяльності підлітків

2.4.1 Психологічні предиктори успішності у спортивно-художній діяльності підлітків

Окремим завданням емпіричного дослідження було визначення ролі психологічних особливостей підлітків в успішності художньо-спортивної діяльності, для чого було застосовано дискримінантний аналіз. Дискримінантний аналіз використовувався в нашому дослідженні для вирішення двох основних завдань: 1) визначення вирішальних правил (обчислення дискримінантних рівнянь), які дали б можливість за значеннями вихідних (дискримінантних) змінних віднести кожного досліджуваного до будь-якої з двох груп підлітків – «Успішних у спортивно-художній діяльності» та «Неуспішних у спортивно-художній діяльності», та 2) визначення ваги кожної дискримінантної змінної для того, щоб можна було виявити предиктори поділу вибірки підлітків на групи.

Очевидно, не тільки теоретичне, а й практичне значення такого дослідження. По-перше, обчислення дискримінантних рівнянь дає можливість прогнозувати ступінь успішності підлітків. По-друге, детальна картина системи діючих предикторів успішності підлітків у спортивно-художній діяльності сприяє уточненню системи заходів, що вживаються співробітниками психологічної служби позашкільного закладу в консультуванні батьків та підлітків та психологічному супроводі навчально-виховного процесу у школі.

Використовувався покроковий (з включенням) метод дискримінантного аналізу. Нижня межа толерантності (тобто заходи надмірності змінних) була задана на рівні 0,01. Ця величина достатня для виявлення та виключення з аналізу надлишкових змінних, які несуть мізерно малу кількість інформації. Значення F-відношення, при якому дискримінантна змінна включалася в аналіз – 1,00; значення F-відношення виключення – 0,001. Всі ці величини встановлені за типовими значеннями у відповідному модулі Statistica 6.0.

Процедура дискримінантного аналізу здійснювалася на основі переліку дискримінантних змінних, що увійшли в модель на статистично значущому рівні (відображені в табл. 2.34), лямбди (λ) Уїлкса – для оцінки якості дискримінації груп «Успішних» та «Неуспішних» підлітків, часткової лямбди (partial) λ – для характеристики одиничного внеску відповідної дискримінантної змінної в розділову силу моделі, результатів класифікації, на основі яких були побудовані два дискримінантні рівняння – для прогнозу успішності підлітків, кількості та відсотку коректно класифікованих спостережень в кожній з двох груп досліджуваних (відображені в табл. 2.35).

У табл. 2.34 додатку Г відображені підсумки дискримінантного аналізу змінних в групі підлітків. Дана модель утворилася на основі прийнятих до розгляду 27 показників, лише 8 з них увійшли в остаточну модель. Лямбда (λ) Уїлкса, загальна для всієї моделі, дорівнює 0,16464, що свідчить про не дуже високу якість дискримінації підлітків на рівні успішності, однак, виділені шість змінних можна вважати достатньо надійними предикторами дискримінації, так як наближене значення F-статистики (з числом ступенів 28 та 131) = 23,739; воно статистично значиме ($p < 0,0001$).

Аналіз λ Уїлкса для окремих предикторів, а також значень часткової λ дає наступний перелік предикторів за ступенем їх значущості та важливості для моделі: 1) оптимізм; 2) спортивна саморегуляція; 3) спеціальні здібності; 4) терплячість як вольова якість особистості. Статистична значимість цих предикторів знаходиться в діапазоні від $p < 0,05$ до $p < 0,0001$.

Таким чином, найбільш надійний розподіл підлітків за рівнем успішності у спортивно-художній діяльності може бути здійснений за допомогою діагностики таких якостей особистості, пов'язаних з:

- *оптимізмом* як характеристикою атрибутивного стилю підлітків, що відображає їх уявлення про контрольованість успіхів і

невдач, глобальність у стабільність успіху, тимчасовість і конкретність невдач;

- *ідентифікованим регулюванням у спорті* як високою мірою індивідуальної переконаності у важливості художньо-спортивної діяльності для підлітка;

- *інтроєктованим регулюванням* як переконаністю у тому, що спортом треба займатись;

- *потребою у зв'язку з іншими у спорті* як мотиваційною тенденцією до само детермінації через спілкування із значущими у спорті людьми;

- *візуально-моторними здібностями* як здатністю відтворити у русі візуальний взірєць;

- *музичними здібностями* як здатністю розпізнавати висоту, гучність, тембр і тривалість звуків і мелодії, здатність запам'ятовувати музичні фрагменти;

- *естетичними здібностями* як здатністю до синестезії, естетичного чуття форми, високою емоційною чутливістю;

- *терплячістю* як вольовою якістю, що забезпечує вольову саморегуляцію психічних станів у спорті.

Для кожної з двох груп підлітків були обчислені класифікаційні рівняння, які можна використовувати в практичній роботі для прогнозування успішності у спортивно-художній діяльності підлітків. Рівняння містять коефіцієнти при змінних лінійних функцій та вільні члени. Вони мають такий вигляд:

«Успішні у спортивно-художній діяльності» =

2,78 Оптимізм у ситуації успіху + 2,77 Оптимізм у ситуації невдачі + 2,38 Ідентифіковане регулювання – 4,28 Інтроєктоване регулювання + 0,22 Візуально-моторні здібності + 1,52 Музичні здібності + 0,41 Спортивна імагінація + 2,32 Естетичні здібності + 1,81 Потреба у зв'язку з іншими у спорті + 0,08 Терплячість – 147,01

«Неуспішні у спортивно-художній діяльності» =

2,40 Оптимізм у ситуації невдачі – 2,13 Оптимізм у ситуації успіху + 2,62 Ідентифіковане регулювання + 5,01 Інтроєктоване регулювання + 0,42 Візуально-моторні здібності + 1,14 Музичні здібності + 0,19 Спортивна імагінація + 1,65 Естетичні здібності + 1,67 Потреба у зв'язку з іншими у спорті – 0,42 Терплячість – 133,20

Матриця класифікації (табл. 2.35) містить дані про кількість підлітків, які були коректно віднесені до груп за рівнем успішності. Ці дані ще раз підтверджують доцільність виявлення психологічних предикторів рівня успішності підлітків у спортивно-художній діяльності. Отже, досліджені психологічні особливості підлітків у спортивно-художній діяльності коректно і точно визначають рівень їх успішності у спортивно-художній діяльності.

Таблиця 2.35

Матриця класифікації, що відображає кількість та відсоток коректно класифікованих спостережень в кожній з груп за рівнем успішності

Групи	%	Групи досліджуваних	
		«Неуспішні», $p=0,537$	«Успішні», $p=0,537$
«Неуспішні»	97,67	84	2
«Успішні»	100,00	0	74

Примітка: рядки – класи за якими йшло спостереження, стовпці – передбачені класи

2.4.2 Психологічні предиктори актуалізації психічних станів підлітків перед змаганням у спортивно-художній діяльності

За допомогою множинного регресійного аналізу було реалізовано дослідження моделі передбачення психічних станів підлітків (самопочуття, активності і настрою), в якій підсумовуються значення незалежних змінних (психологічних особливостей підлітків), помножених на коефіцієнти регресії.

В якості залежних змінних в нашому дослідженні виступили виражені в метричній шкалі значення показників психічних станів підлітків («Самопочуття», «Активність», «Настрій») перед змаганням.

В якості незалежних змінних, які виступили по відношенню до залежної в ролі предикторів, були використані (також виражені в метричних шкалах): показники спортивної саморегуляції, вольових якостей, оптимізму-песимізму, потреб у самоідентифікації у спортивній діяльності, копінгів спортивної діяльності, мотивації досягнення, губристичної мотивації, спеціальних здібностей.

Проаналізуємо результати множинного регресійного аналізу показників самопочуття підлітків.

Вдалося виділити низку предикторів стану *самопочуття* перед змаганням. Найбільш впливовою тут виявилася змінна «Копінг емоційного контролю» ($\beta = 0,302$; $t = 8,749$; $p < 0,00001$). Змагання є дуже стресогенним фактором для тих підлітків, які розглядають спортивну діяльність як значущу, а не дозвіллєву. У деяких випадках, пов'язуючи власне майбутнє зі спортивною діяльністю, підліток досить сильно емоційно залучається до підготовки до змагання, участі у ньому та аналізі його наслідків. Сильне емоційне потрясіння, викликане змаганням, обумовлює психофізіологічні стани підлітка, впливаючи на самопочуття. Тому копінг емоційного контролю, за допомогою якого підліток стає здатним регулювати власні емоційні стани суттєво полегшує його переживання перед змаганням, що і пояснює отримані нами дані.

Другим за значущістю предиктором самопочуття перед змаганням є оптимізм у ситуації успіху ($\beta = 0,270$; $t = 5,383$; $p < 0,0001$). Отже, позитивне і оптимістичне тлумачення власних успіхів підлітком позитивно сприяє на його самопочуття перед змаганням.

Виявлено різноспрямований внесок копінгів у спортивній діяльності у самопочутті перед змаганнями. Ті підлітки, які використовують мотиваційний копінг ($\beta = 0,268$; $t = 4,463$; $p < 0,0001$), копінг самоконтролю ($\beta = 0,229$; $t = 6,020$; $p < 0,0001$), концентрації уваги ($\beta = 0,059$; $t = 2,097$; $p < 0,05$) мають краще самопочуття перед змаганням. Навпаки ті, хто схильні використовувати копінг цілепокладання ($\beta = -0,468$; $t = -2,385$; $p < 0,01$) та взаємодії з тренером ($\beta = -0,125$; $t = -2,301$; $p < 0,05$) характеризуються нижчими показниками самопочуття.

Самопочуття перед змаганням залежить від ідентифікованого регулювання у спортивній діяльності ($\beta = 0,111$; $t = 3,193$; $p < 0,001$) та мотивації досягнення ($\beta = 0,087$; $t = 2,508$; $p < 0,01$). Отже, високо вмотивовані на непересічні досягнення підлітки, для яких художньо-спортивна діяльність є дуже важливою, оскільки в них відбулась ідентифікація себе з добрим спортсменом, характеризують найкращим самопочуттям перед змаганням.

Загалом імовірність актуалізації та підтримання підлітками доброго самопочуття перед змаганням може бути передбачена наступним регресійним рівнянням:

Самопочуття перед змаганням = $-9,49 + 1,73$ Оптимізм у ситуації

успіху +0,98 Копінг «Емоційний контроль» + 0,86 Копінг «Самоконтроль» - 0,49 Копінг «Взаємодія з тренером» + 0,98 Мотиваційний копінг - 0,56 Копінг «Цілепокладання» + 0,25 Копінг «Концентрація уваги» + 0,39 Ідентифіковане регулювання +0,05 Мотивація досягнення.

Найбільш значущою для прогнозування стану *активності* виявилася змінна «Оптимізм у ситуації успіху» ($\beta = 0,303$; $t = 6,298$; $p < 0,00001$). Оптимістичне ставлення до світу та до власних успіхів як результату цілеспрямованих, контрольованих дій та вчинків підлітка позитивно впливає на його активність перед змаганням. Другим за значущістю предиктором активності перед змаганням є «Вольовий копінг» ($\beta = 0,231$; $t = 3,379$; $p < 0,0001$). Отже, використання вольових якостей у подоланні власне змагального стресу та стресу підготовки до змагань має позитивний вплив на актуалізацію та збереження стану активності безпосередньо перед змаганнями.

Виявлено позитивний внесок таких копінгів у спортивній діяльності, як самоконтроль ($\beta = 0,217$; $t = 5,938$; $p < 0,0001$) та копінг емоційного контролю ($\beta = 0,097$; $t = 2,952$; $p < 0,01$). Також було визначено позитивний вплив на активність перед змаганням оптимізму у ситуації невдачі ($\beta = 0,112$; $t = 2,225$; $p < 0,05$).

Активність перед змаганням залежить також і від ідентифікованого регулювання у спортивній діяльності ($\beta = 0,084$; $t = 2,524$; $p < 0,01$), а також від рухових навичок ($\beta = 0,059$; $t = 2,217$; $p < 0,05$). Отже, підлітки, для яких художньо-спортивна діяльність є значущою за умови високого рівня розвитку моторних навичок, виявлятимуть найбільшу активність перед змаганнями.

Імовірність актуалізації та підтримання підлітками високої активності перед змаганням може бути передбачена наступним регресійним рівнянням:

Активність перед змаганням = $-2,81 + 2,03$ Оптимізм у ситуації успіху + $0,45$ Оптимізм у ситуації невдачі + $0,33$ Копінг «Емоційний контроль» + $0,86$ Копінг «Самоконтроль» + $0,92$ Копінг «Вольовий контроль» + $0,31$ Ідентифіковане регулювання + $0,33$ Рухові навички.

Нарешті, серед найбільш значущих для прогнозування стану *настрою* є змінна «Оптимізм у ситуації успіху» ($\beta = 0,432$; $t = 9,106$; $p < 0,00001$). Оптимістичне ставлення до успіхів у підлітка позитивно впливає на його настрій перед змаганням. Другим за значущістю

предиктором настрою є пов'язаний із попереднім – «Оптимізм у ситуації невдачі» ($\beta = 0,293$; $t = 5,992$; $p < 0,0001$). Отже, оптимізм виявляється найпотужнішим чинником актуалізації стану доброго настрою перед змаганням.

Доведено позитивний вплив таких копінгів у спортивній діяльності, як мотиваційний ($\beta = 0,190$; $t = 3,331$; $p < 0,0001$) та вольовий ($\beta = 0,153$; $t = 2,287$; $p < 0,05$). Також було визначено негативний вплив на активність перед змаганням копінгу цілепокладання ($\beta = -0,137$; $t = -2,351$; $p < 0,05$), інтроектованого регулювання ($\beta = -0,132$; $t = -2,748$; $p < 0,01$) та потреби у зв'язку з іншими у спортивній самодетермінації ($\beta = -0,127$; $t = -3,817$; $p < 0,001$).

Крім того, активність перед змаганням позитивно обумовлена візуально-моторними здібностями ($\beta = 0,074$; $t = 2,525$; $p < 0,05$), губристичним прагненням до переваги ($\beta = 0,075$; $t = 2,303$; $p < 0,05$) і наполегливістю ($\beta = 0,070$; $t = 2,585$; $p < 0,01$). Отже, підлітки, за умов високого рівня розвитку візуально-моторних навичок, прагнення бути кращим за інших та перевершувати інших у змаганнях та високої наполегливості, виявлятимуть найбільш позитивний настрій перед змаганнями.

Імовірність актуалізації та підтримання підлітками доброго настрою перед змаганням може бути передбачена наступним регресійним рівнянням:

Настрій перед змаганням = $17,55 + 2,67$ Оптимізм у ситуації успіху + $1,10$ Оптимізм у ситуації невдачі + $0,57$ «Вольовий контроль» – $0,51$ Копінг «Цілепокладання» + $0,67$ Мотиваційний копінг – $0,42$ Інтроектоване регулювання + $0,15$ Візуально-моторні здібності + $0,16$ Прагнення до переваги + $0,24$ Наполегливість – $0,24$ Потреба у зв'язку з іншими у спортивній самодетермінації.

У межах створення психодіагностичного комплексу дослідження емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності підлітків було стандартизовано україномовні версії опитувальників для вивчення потреб у спортивній діяльності, що діагностує потреби у компетентності, у самодетермінації (автономії) та у взаємозв'язку з іншими людьми, методику дослідження саморегуляції спортивної діяльності, яка діагностує міру розвитку внутрішньої, ідентифікованої, інтроектованої та зовнішньої регуляції спортивної діяльності, та методику діагностики копінгів у спортивній діяльності, спрямованої на

вивчення копінгів емоційного контролю, самоконтролю, взаємодії з тренером, вольового копінгу, мотиваційного копінгу, копінгу цілепокладання, концентрації уваги. Крім того психодіагностичний комплекс містив блоки вивчення 1) спеціальних здібностей у спортивно-художній діяльності, представлений методиками «Шкала діагностики моторики у дітей та підлітків» М.І. Озерецького, «Бендер-гештальт-тест для оцінки візуально-моторних здібностей дітей», методики «Гілки», «Глосний – тихий» та «Слова» О. Торшилової для вивчення міри розвитку здатності до естетичного чуття форми, синестезії та емоційності як показників естетичних здібностей, методика діагностики музичних здібностей К. Сішора, «Методика дослідження здатності до спортивної імагінації» М. Грегга, К. Холла; 2) *вольових та мотиваційних якостей, презентований* і містить батарею опитувальників терплячості, завзятості, наполегливості та організованості (Є.П. Ільїн, Є.К. Фещенко), методику діагностики оптимістичного-песимістичного стилю пояснення (Т.О. Гордєєва, Т.В. Крилова, модифікація CASQ М. Селігмана), методику діагностики мотивації досягнення та страху невдачі А. Мехрабіана, методику діагностики губристичної мотивації К.І. Фоменко; 3) психічних станів, представлений «Переліком психічних станів», створеним О.О. Прохоровим, та методикою «САН» для дослідження самопочуття, активності та настрою В. А. Доскіна та ін..

За результатами дослідження міри актуалізації психічних станів перед змаганням в успішних та неуспішних у спортивно-художній діяльності підлітків було встановлено, що більш успішні за оцінками тренерів підлітки відрізняються вищими показниками прояву станів азарту, наполегливості та працездатності перед змаганням, ніж підлітки з меншою успішністю. Підлітки, що оцінюються тренерами як менш успішні, виявляють з одного боку більшу безтурботність, з іншого – неспокій, конфуз, трудність та засмучення. Така амбівалентність психоемоційних станів у неуспішних підлітків може бути обумовлена тим, що вони в меншій мірі вірять у перемогу у змаганнях, виявляючи показну безтурботність, однак переживаючи засмучення, занепокоєння, трудність та сконфуженість. Крім того, більш успішні підлітки характеризуються кращим самопочуттям, активністю та настроєм.

Розвиток вольових якостей напрямку пов'язаний з успішністю у спортивній діяльності і обумовлює перебіг психоемоційних та вольових станів перед змаганням. Так, більш успішні підлітки

характеризують вищою мірою розвитку вольових якостей терплячості й завзятості, наполегливості та організованості.

За результатами кластерного аналізу *вольових якостей* підлітків було утворено п'ять типологічних профілів. Підлітки за першим типологічним профілем – «Наполегливі» – характеризуються високою мірою прояву станів бадьорості, натхнення, хвилювання, інтересу, доброго настрою, надії, наполегливості, працездатності та зібраності перед змаганням. Підлітки за другим типологічним профілем – з «Помірним рівнем вольових якостей» – характеризуються перед змаганнями станами надії, інтересу, працездатності та зібраності. Крім того, у порівнянні з іншими групами підлітків їм властивий найнижчий рівень безволля та найнижчий рівень нервовості. Підлітки за третім типологічним профілем – з «Низьким рівнем вольових якостей» – характеризуються найменш сприятливими для успішного змагання станами, переважаючи інших підлітків за лінощами, і поступаючись їм за станом терпіння. Крім того, підлітки з низьким рівнем вольових якостей мають нижчу міру прояву станів бадьорості, збудження, бажання вчитись, цілеспрямованості, доброго настрою, наполегливості, піднесеності, радості, рішучості, працездатності, сміливості, зібраності у порівнянні з підлітками четвертого типологічного профілю – «Організованими», які загалом більшою мірою характеризуються станами бадьорості, хвилювання, інтересу загалом та інтересу до навчання, цілеспрямованості, доброго настрою, надії, наполегливості, працездатності та зібраності. Підлітки п'ятого типологічного профілю – «Завзяті» – характеризуються станами натхнення, хвилювання, цілеспрямованості, інтересу, доброго настрою, надії, напруги, терпіння, наполегливості, працездатності, зібраності.

Усі з перелічених профілів, крім того, що характеризується низьким рівнем усіх вольових якостей, обумовлюють перебіг тих чи інших психічних станів перед змаганням: зокрема висока міра розвитку наполегливості за умови достатнього рівня розвитку інших вольових якостей обумовлює актуалізацію натхнення, висока міра розвитку завзятості за цих же умов – терпіння, перевага якості організованості за умови достатньо високого рівня розвитку інших вольових якостей визначає низку станів, які сприяють успішній реалізації мети спортивного змагання, – бадьорості, інтересу, цілеспрямованості, доброго настрою, наполегливості, працездатності, зібраності тощо.

За результатами дослідження *спортивної саморегуляції* підлітків можна стверджувати, що більш успішні у спортивно-художній діяльності підлітки характеризуються переважно внутрішнім та ідентифікованим регулюванням, а менш успішні – зовнішнім та інтроектованим. У результаті кластерного аналізу показників спортивної саморегуляції підлітків утворено три типологічні профілі. Перший - «Низький рівень спортивної саморегуляції», підлітки якого характеризуються вищими показниками втоми, безтурботності, лінощів, безвольності, нижчими показниками радості, зібраності, рішучості, піднесеності, наполегливості, цілеспрямованості, уваги, азарту. Підлітки другого типологічного профілю - з «Помірним рівнем спортивної саморегуляції» мають помірний рівень психічних станів перед змаганням. Третій профіль - «Високий рівень спортивної саморегуляції» характеризує підлітків з вищим рівнем станів азарту, бадьорості, наполегливості, радості, працездатності, щастя, задоволення, терпіння.

За результатами двофакторного дисперсійного аналізу було встановлено, що підлітки з більшою успішністю у спортивно-художній діяльності за умови належності до типологічного профілю з високим рівнем спортивної саморегуляції характеризуються найвищими показниками самопочуття, активності та настрою перед змаганням.

Вивчення *мотиваційних* особливостей емоційно-вольової регуляції підлітків у спортивно-художній діяльності показало, що більш успішні з них характеризуються вищим рівнем потреби у компетентності, взаємозв'язку з іншими та автономності. За результатами кластеризації потреб підлітків було утворено три типологічні профілі – перший «Помірний рівень потреби у спортивній самодетермінації», другий «Низький рівень потреби у спортивній самодетермінації» і третій «Високий рівень потреби у спортивній самодетермінації». Підлітки з високим рівнем самодетермінації мають вищі показники бадьорості та щастя, ніж підлітки з низьким рівнем самодетермінації, а також станів працездатності, бадьорості і щастя, ніж підлітки з помірним рівнем самодетермінації. Отже, високий рівень самодетермінації спортивної діяльності передбачає актуалізацію вольових станів, що забезпечують успішність змагання у спортивно-художній діяльності.

За результатами двофакторного дисперсійного аналізу було встановлено, що підлітки з більшою успішністю у спортивно-художній діяльності за умови належності до типологічного профілю з високим

рівнем потреби у спортивній самодетермінації характеризуються найвищими показниками самопочуття, активності та настрою перед змаганням.

Було показано, що в успішних у спортивно-художній діяльності підлітків *мотивація досягнення* є вищою, ніж у неуспішних, яким більшою мірою властивий страх невдачі. Висока міра розвитку мотивації досягнення передбачає актуалізацію станів уваги, доброго самопочуття, активності, настрою, бажання вчитись, розслабленості, цілеспрямованості. Страх невдачі передбачає високу міру апатії, втоми і безвиходу у підлітків перед змаганнями.

Вища успішність у спортивно-художній діяльності підлітків обумовлює більш високі показники губристичних прагнень до досконалості та до переваги. Було показано, що утворений у результаті кластерного аналізу профіль з «домінуванням прагнення до переваги» характеризується вищим рівнем стану азарту, меншою втомою. Профіль з «домінуванням прагнення до досконалості» характеризуються найнижчими показниками стану апатії перед змаганням, найвищою бадьорістю, увагою, інтересом, цілеспрямованістю, працездатністю та зібраністю. Підлітки з третім профілем – «низьким рівнем губристичної мотивації» поступаються підліткам з домінуванням прагнення до переваги у показниках станів уваги, інтересу до навчання та цілеспрямованості.

Особливості *атрибутивного стилю у поясненні успіхів та невдач* виявились також пов'язаними з емоційно-вольовою регуляцією підлітків у спортивно-художній діяльності. Визначено, що підлітки з високою успішністю у спортивно-художній діяльності загалом характеризуються вищими показниками оптимізму у поясненні як ситуацій успіху, так і ситуацій невдачі. Досліджувані, які склали групу «Оптимістів» за першим кластером, характеризуються більшою мірою активаційних станів (бадьорістю, збудженням, активністю), емоційно-вольових (надією, наполегливістю, працездатністю, зібраністю, добрим настроєм) і тонічних станів (меншою сонливістю та добрим самопочуттям) у порівнянні з підлітками групи за другим кластером «Песимістів».

Загалом більш успішні у спортивно-художній діяльності підлітки застосовують у боротьбі зі стресом підготовки до змагань і власне самими змаганнями усі із існуючих *спортивних копінгів* у порівнянні з менш успішними підлітками: емоційний контроль, самоконтроль, взаємодія з тренером, вольовий копінг, цілепокладання, мотиваційний

копінг, концентрація уваги. Загалом усі спортивні копінги мають позитивні зв'язки з показниками самопочуття, активності та настрою перед змаганням.

Визначено чотири групи досліджуваних з різним рівнем розвитку спортивних копінгів. Досліджувані профілю «Домінування копінгів спортивного самоконтролю», який був так названий завдяки високим показникам копінгів самоконтролю та вольового контролю, характеризуються помірними показниками психічних станів перед змаганням, на відміну від досліджуваних групи другого кластеру - «Інтерактивний копінг у спорті», які поступаються ним за проявом станів піднесеності, почуття переваги, працездатності, зібраності. Досліджувані профілю з «Низьким рівнем здатності до копінгової поведінки у спорті» мають найвищі показники хвилювання, сонливості і нудьги перед змаганнями. Підлітки з «Високим рівнем здатності до копінгової поведінки у спорті» характеризуються найвищими серед усіх груп за копінговими кластерами показниками станів цілеспрямованості, настою, наполегливості, піднесеності, рішучості, працездатності та зібраності.

За результатами двофакторного дисперсійного аналізу було встановлено, що підлітки з більшою успішністю у спортивно-художній діяльності за умови належності до типологічного профілю з високим рівнем здатності до копінгової поведінки у спорті характеризуються найвищими показниками самопочуття та активності перед змаганням.

Дослідження спеціальних здібностей для спортивно-художньої діяльності успішних і неуспішних підлітків показало, що більша успішність характеризується вищими показниками рухових навичок, візуально-моторних здібностей, естетичних здібностей за сумарним показником здатностей до естетичного чуття форми, синестезії та емоційності, музичних здібностей, здатності до спортивної імагінації.

Визначено три групи досліджуваних з різним рівнем розвитку спеціальних здібностей. Виявлено, що підлітки з «Низьким рівнем розвитку спеціальних здібностей» характеризуються нижчими, ніж підлітки з «Середнім» та «Високим рівнем розвитку спеціальних здібностей» показниками самопочуття, активності та настрою.

Показано, що психологічними предикторами успішності у спортивно-художній діяльності виступають: 1) оптимізм у ситуаціях успіху і невдачі; 2) ідентифіковане регулювання як орієнтація на цінності спортивної діяльності 3) спеціальні здібності, в перше чергу, естетичні та музичні і, крім того, візуально-моторні та імагінативні; 4)

така вольова якість, як терплячість; 5) потреба у зв'язку з іншими у самодетермінації спортивної діяльності.

Психологічними умовами, які сприяють актуалізації доброго самопочуття є: 1) висока міра оптимізму у ситуації успіху; 2) мотиваційний копінг, копінги самоконтролю та емоційного контролю, копінги цілепокладання та концентрації уваги; 3) ідентифіковане регулювання; 4) мотивація досягнення.

Психологічними умовами, які сприяють актуалізації високої активності перед змаганням є: 1) оптимізм у ситуаціях успіху і невдачі; 2) копінги вольового та емоційного контролю, самоконтролю; 3) рухові навички; 4) ідентифіковане регулювання.

Психологічними умовами, які сприяють актуалізації позитивного настрою перед змаганням є: 1) оптимізм у ситуаціях успіху і невдачі; 2) мотиваційний допінг та копінг вольового контролю; 3) наполегливість як вольова якість; 4) прагнення до переваги; 5) візуально-моторні здібності.

Список використаних джерел до другого розділу

1. Гордеева Т.О. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник СТОУН. / Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. – М.: Смысл, 2009. – 152 с.

2. Гордеева Т.О. Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития : дисс. ...д.психол.н.: 19.00.07/ Гордеева Т.О. – М., 2013. – 444.

3. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – [2-е изд.]. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с. – (Серия «Мастера психологии»).

4. Лови О.В. Зрительно-моторный Бендер геш-тальт-тест: Руководство/ Лови О.В., Белопольский В.И.— М.: «Когито-Центр», 2003.— 42 с.

5. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / Моросанова В.И. М., 2010. – 519 с.

6. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе / А.О. Прохоров. — Казань: Изд-во Казанск. ун-та, 1991. — 167 с.

7. Роговик Л.С. Психомоторика: практикум / Л.С. Роговик. - К.: Главник, 2006. – 37 с.

8. Торшилова Е.М. Развитие эстетических способностей детей 3-7 лет (теория и диагностика) / Торшилова Е.М., Т.В. Морозова. – М.: Деловая Книга, 2001. – 141 с.

9. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. – М., Изд-во Института Психотерапии. – 2002. – 490 с.

10. Фоменко К.І. Розробка та апробація методики «Діагностика губристичної мотивації» /К.І. Фоменко // Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. – Вип.43. – № 902. – Харків: ХНУ, 2010. – С. 301-304.

11. Deci E.L. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior / Deci E.L., Ryan, R.M. NewYork: Plenum, 1985.

12. Deci, E. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health / Deci, E., & Ryan, R. // Canadian Psychology, 2008, 49(3), 182–185.

13. Gregg, M. Measurement of motivational imagery abilities in sport / Gregg, M., & Hall, C. // Journal of Sports Sciences, 2006, 24, P. 961-971.

14. Joseph S. Motives for physical activity and physiological variables as predictors of exercise intentions following a high intensity interval training protocol in college-age females / Joseph S. - Georgia Southern University, 2003. – 113 p.

15. Raim R.L. A comparison of the musical attitude profile and the Seashore measures of musical talents / R.L. Raim. – University of Iowa, 1965. – P. 8-9.

16. Smith, R. E. Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the Athletic Coping Skills Inventory-28 / Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L, and Ptacek, J. T. //Journal of Sport and Exercise Psychology, 1995. 17, P. 379-398.

17. Wilson P.M. The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale / Wilson P.M., Rogers W. , Rodgers W., Wild T. // Journal of Sport & Exercise Psychology, 2006, 28, 231-251.

18. Yang X. Development of the psychological skills for chinese athletes / Yang X.. – Wuhan Institute of Physical education, 1997. - 62 p.

РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У СПОРТИВНО- ХУДОЖНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

3.1. Теоретичне обґрунтування програми формування навичок саморегуляції у спортивно-художній діяльності підлітків у ситуації перед змаганнями

Проблеми управління психічними станами у процесі діяльності [1; 32; 51], формування здатності перебувати завжди в оптимальному психічному стані є надзвичайно актуальними в процесі підготовки до спортивних змагань та, власне, протягом змагань. Вирішення завдань з оптимальної саморегуляції власних психічних станів у спортивно-художній діяльності обумовлює продуктивність діяльності підлітка, включеного у цю діяльність. Так, В.Ф. Сопов зазначає, що здатність до саморегуляції є важливою умовою досягнення максимального спортивного результату і до провідних засобів психологічної підготовки спортсмена включає навчання психічній саморегуляції та ідеомоторне тренування [57].

У загальному вигляді під управлінням розуміють функцію організованих систем, яка забезпечує: збереження їх певної структури; підтримку режиму діяльності та реалізацію програми, мети діяльності [1], *регулювання, в свою чергу*, [1; 38], виступає частковим компонентом управління, здійснює підтримку суттєвих показників (параметрів) процесу в якихось межах, відповідних його найбільшій ефективності в даному відношенні. Отже, оволодіння навичками саморегуляції виступає важливою умовою управління досягненням мети спортивно-художньої діяльності підлітків.

Психічна саморегуляція – це один з рівнів регуляції активності живих систем, на якому використовуються психічні засоби відображення і моделювання реальності [1]. Психічна саморегуляція – це психічний самовплив для цілеспрямованої регуляції всебічної діяльності організму, його процесів, реакцій і станів [1], крім того вона розуміється, як «...цілеспрямована зміна як окремих психофізіологічних функцій, так і загалом нервово-психічного стану, що досягається шляхом спеціально організованої психічної активності» [62, 78]. Отже, об'єктом докладання активності людини при психічній саморегуляції є його власні психічні стани, причому

суб'єкт використовує внутрішні засоби саморегуляції (це, насамперед, прийоми психологічного самовпливу) з метою нормалізації стану (зменшення міри психічної напруженості, зняття симптомів стресу, вигорання і т.ін.) через заспокоєння, розслаблення, а також активації перебігу відновних процесів, що веде до мобілізації ресурсів і створює тим самим передумови для високої розумової і фізичної працездатності.

У психофізіологічному напрямку досліджень саморегуляція розуміється як здатність системи повертатися в початковий стан після виведення її з рівноваги, а її механізм визначає принцип саморегулювання, заснований на прагненні організму до збереження сталості внутрішнього середовища у відповідь на вплив навколишнього світу, як основу існування живих організмів [21].

Традиційно в системі регуляції життєдіяльності, тобто активності особистості та організму виділяють два блоки: зовнішній блок регуляції (відкрита частина функціональної системи, що забезпечує вибір оптимальних міжособистісних стосунків, поведінки, діяльності і психічного стану для досягнення мети діяльності); внутрішній блок, що визначає процеси, спрямовані на збереження гомеостазису у відносно закритій частині системи, що відповідає за адаптаційну діяльність організму [1]. У вирішенні проблеми управління психічними станами лежить один з найбільш ефективних шляхів оптимізації всієї системи життєдіяльності людини в загалом і зокрема, оптимізації, приведення в найбільш оптимальний психічний стан підлітків у спортивно-художній діяльності. Здійснення регуляції психічних станів можливе такими шляхами: опосередковано – через близькі рівні, завдяки «низхідним» і «висхідним» їх впливам (трудотерапія, імітаційні ігри) і безпосередньо – «прямим» шляхом, тобто прямою регуляцією (застосування фармакологічних засобів, бібліотерапії, музикотерапії, тренінгових впливів) [1].

М.Р. Щукіним систематизовано та узагальнено принципи саморегуляції особистості, до яких автором віднесено, перш за все, принцип єдності свідомості і діяльності, який передбачає розгляд у взаємозв'язку індивідуальної своєрідності в предметно-дієвої стороні саморегуляції психічних станів і в системі внутрішніх умов діяльності. Крім того, автором визначено такі принципи саморегуляції особистості:

- принцип особистісного підходу, що передбачає виділення провідної регулятивної ролі властивостей особистості в системі внутрішніх умов саморегуляції;

- принцип єдності соціалізації та індивідуалізації, тобто виявлення індивідуальних особливостей саморегуляції на тлі оволодіння загальними вимогами до неї;

- принцип єдності процесів інтеріоризації-екстеріоризації, тобто розгляд формування внутрішніх механізмів саморегуляції в процесі оволодіння соціальним досвідом в єдності з реалізацією індивідуальних можливостей суб'єкта;

- принцип детермінізму як розгляд саморегуляції в залежності від зовнішніх умов вимоги діяльності, в єдності з внутрішніми умовами;

- принцип розвитку, який передбачає виділення різних рівнів розвитку вмінь саморегуляції в процесі навчання і вдосконалення діяльності;

- принцип вивчення саморегуляції в природних умовах, тобто виявленні складності системи взаємодії різних внутрішніх факторів в умовах реальної діяльності [65]. Урахування зазначених принципів функціонування, становлення та цілеспрямованого розвитку саморегуляції суб'єкта діяльності є доцільним та евристично плідним в організації програми психологічного супроводу формування навичок емоційно-вольової саморегуляції підлітків у ситуації перед змаганням у спортивно-художній діяльності.

У створенні програми супроводу формування навичок саморегуляції психічних станів підлітків, які займаються спортивно-художньої діяльності, нами ставився акцент на оволодіння підлітками навичок саморегуляції, в першу чергу, перед змаганнями. Змагальна діяльність являється найбільшою стресовою ситуацією для спортсмена, адже її великий вплив пов'язаний з екстремальними руховими режимами (максимальна швидкість рухів та дій, прояв максимальної сили і витривалості, координаційна ускладненість дій з елементами ризику та ін.), з екстремальністю умов змагань (психічна напруженість) та з нервово-емоційною напругою стресового впливу, пов'язаного з соціальним статусом змагань, їх престижем тощо [21].

За визначенням Б. Мещерякова та В.П. Зінченка, методи психологічної саморегуляції виступають як комплекс методів і навчальних програм, спрямованих на формування адекватних внутрішніх засобів діяльності людини по управлінню власним станом. Методи психологічної саморегуляції орієнтовані на навчання

спеціальними прийомами довільної зміни власного стану, які в подальшому житті можуть використовуватися суб'єктом діяльності самостійно. До числа основних груп методів психологічної саморегуляції відносяться: техніки нервово-м'язової релаксації, аутогенне тренування, ідеомоторна тренування тощо [41]. Наведемо коротку характеристику класичних методів саморегуляції психічних станів, що широко застосовуються у спортивній діяльності.

1. Дихальні вправи у змагальному стресі – комплекс дихальних вправ через ніс та рот, з чергуванням затримки дихання, вдихів та видихів різної тривалості. Як зазначає С.В. Вишнякова, позитивний ефект в тренувальному процесі юних спортсменок на початковому етапі підготовки в художній гімнастиці досягається в результаті систематичного використання програми дихальних вправ [9].

2. Нервово-м'язова або прогресивна релаксація являє собою техніку

зниження нервово-м'язового напруження. Техніка починається з напруження однієї групи м'язів, потім слід напружити іншу групу м'язів, тим часом перша група м'язів повинна бути вже розслаблена. Процедура триває до повного тіла - саме тому цю техніку ще називають прогресивною релаксацією [40].

3. Метод саморегуляції Л. Персиваля являє собою поєднання дихальних вправ з напруженням і розслабленням м'язів. Роблячи затримку вдиху на тлі напруження м'язів, а потім спокійний видих, супроводжуваний розслабленням м'язів, спортсмен знімає напруженість. Отже, Л. Персиваль в своєму методі об'єднав два методи саморегуляції: дихальні вправи і прогресивну релаксацію. Запропоновані Л. Персивалем вправи, рефлекторним шляхом сприяють поліпшенню розслаблення всього тіла [3].

4. Метод візуалізації К. Саймонтона і С. Метьюз-Саймонтон дозволяє створити нову програму діяльності на підсвідомому рівні. А.В. Родіонов доводить, що візуалізація також збільшує засвоєння рухових навичок [47]. Процедура візуалізації може здійснюватися як під час змагань, так і поза ними. Найбільшого ефекту можна домогтися, якщо щоденного по 5-10 разів робити вправу. Перед тим як почати процедуру візуалізації, необхідно подумки уявити якийсь образ. Цей образ є те, чого спортсмен хоче досягти (бажаний результат), або якийсь ідеально виконаний елемент або комбінація тощо. Потім спортсмен повинен подумки програти у всіх подробицях ситуацію, де він є або переможцем, або він дуже чисто виконав

елемент або комбінацію. Слід зазначити, що візуалізація завжди повинна закінчуватися успіхом спортсмена, щоб фіксувати позитивний настрій на перемогу [3].

5. Десенсибілізація психотравм за допомогою руху очей Ф. Шапіро полягає в стимуляції процесів прискореної переробки і нейтралізації, травмуючих психіку спогадів, негативної інформації, які заблоковані в нейронних мережах мозку. Рухи очей запускають процеси, аналогічні тим, що відбувається уві сні, в фазі швидкого руху очних яблук. Метод забезпечує доступ до відокремлено містяться психотравмуючим спогадами, які піддаються прискореної переробки. Спогади, які мають високий негативний емоційний заряд, стають нейтральними, а відповідні їм уявлення і переконання пацієнтів набувають адаптивний характер [3].

6. Аутогенне тренування І. Г. Шульца може сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, тренуванні самовладання, відпочинку, поліпшенню самопочуття і т. д. Розслаблення, викликане аутогенним тренуванням, є засобом досягнення стану саме занурення і внутрішньої зосередженості. Комплекс складається з 6 окремих вправ, на засвоєння яких зазвичай відводиться 2,5-3 місяців занять. Виконувати вправи необхідно щодня 2-3 рази. У наступні 4-6 місяців результати стануть все більш вираженими і наступають все швидше [3].

7. Ментальний тренінг Ларса-Еріка Унесталє є комплексним і тривалим варіантом психічної підготовки, інтегрованим в тренувальний процес, який реалізується відповідно до завдань періодів і циклами підготовки до змагань. Ментальний тренінг Л.- Е. Унесталє заснований на формуванні навичок ефективного розслаблення, з подальшим самонавіюванням, спрямованим на розвиток вольових якостей, досягненню поставленої змагальної мети [3].

8. Метод ідеомоторного тренування А. В. Алексєєва є повторюваним процесом інтенсивного уявлення руху, що сприймається як власний рух, який може сприяти виробленню, стабілізації і виправлення навичок і прискорити їх розвиток в практичному тренуванні. Ідеомоторний метод сприяє підвищенню м'язової витривалості, працездатності, а також може сприяти збереженню техніки після перерви в тренуваннях. Ідеомоторне тренування також ефективно при психорегуляції емоційних станів спортсменів перед змаганнями [3].

9. Психорегулююче тренування А. В. Алексєєва складається з заспокійливої і мобілізуючої частин. Заспокійлива частина - варіант

аутогенного тренування, особливість якої полягає в тому в аутогенетичному зануренні - особливому стані зниженого рівня неспання, що нагадує глибоку приємну дрімоту. Мобілізує частину тренування забезпечує приведення функцій організму в стан найвищої готовності спортсмена до діяльності [1].

До методів, які сприяють зниженню рівня збудженості, з метою заспокоєння, розслаблення спортсмена перед змаганнями традиційно відносяться такі дві групи [21;26;44]:

1. Словесний самовплив для зниження психологічної напруженості, що полягає у переключенні думок і уваги на образи і явища, які викликають у спортсмена позитивні емоційні реакції; переключенні думок на спортивну техніку, процес спортивного вдосконалення, або самозвернення, спрямованих на самозаспокоєння, самонакази.

2. Прийоми пов'язані з використанням рухів, поз і зовнішніх впливів, які призводять до зниження рівня збудження, а саме: регуляцію дихання з затримкою дихання, розслаблення основних груп м'язів за системою В.Горобця з застосуванням заспокійливих формул аутогенного тренування; чередування напруження і розслаблення локальних груп м'язів по системі Джекобсона-Персівалл; контроль за власною мімікою, вираженням обличчя.

Б.А.Вяткін [10] пропонує методи, які сприяють підвищенню рівня збудження з метою мобілізації спортсмена перед виступом, налаштованості на максимальну віддачу в змаганнях, а саме: 1) вищезгаданий словесний самовплив, яким спортсмен оволодів в процесі круглорічної підготовки, що включає концентрацію думок на досягнення перемоги, високого результату, налаштування на максимальне використання техніко-тактичних і фізичних можливостей, а також створення уявлень про перевагу над суперниками тощо; 2) ідеомоторне уявлення про фінальні зусилля у вирішальних стартах (наприклад, поширене серед тренерів-практиків «тренування на надзвичайність»).

Один з найпоширеніших методів, який підтримують чимало спортивних психологів – аутогенне тренування, зміст якого вперше був викладений у працях німецького психіатра І.Шульца і являє собою систему вправ, оснований на самонавіюванні [21]. Цікаві дані про способи самонавіювання отримав Л.Д.Гіссен [12] в результаті бесід з провідними спортсменами, за результатами яких автор приходить до

висовку, що спортсмени переконують себе, що мають зайняти перше місце.

Л.Д.Гіссеном пропонується видозмінити варіант аутогенного тренування, враховуючи специфіку спортивної діяльності. Автори називають таку модифікацію психорегулюючим тренуванням, особливістю якого є навчання концентрації уваги «на самому собі». Значне місце приділяється мобілізуючій частині, що слідує після розслаблення [12].

А.П. Богомолов [5] для регуляції емоцій пропонує спеціальні психологічні методи: 1) метод відволікання – переключення уваги з одного об'єкту на інший, ефективність якого доведена на змаганнях лише за умови, якщо спортсмен повністю оволодіває ним і буде використовувати на всіх змаганнях; 2) метод самонаказу – формула самонаказу має завжди словесне вираження: «Я можу зробити... (те і те)», «Я повинен подолати...» та ін; 3) метод зконцентрування уваги дозволяє гімнасту «виходити в мале коло уваги» (К.С.Станіславський), тобто виховати здібність залишатись на змаганнях наодинці із самим собою та з предметом своєї діяльності – знаряддям, командою тощо.

Серед гімнастів поширене ідеомоторне тренування, хоча його застосування має деякі обмеження:

- по-перше, при цьому в свідомості спортсмена домінують окремі елементи і зв'язки, що порушують цілісність м'язово-рухових уявлень про всю комбінацію;

- по-друге, як правило, ці частини комбінації зазвичай являються “слабкими місцями”, у зв'язку з цим посилюється сумнів в їх благополучному виконанні і послаблюється відчуття впевненості.

Прийом “пророблення”, на думку А.П. Богомолова, є найвдосконалішим способом ідеомоторної підготовки, що дозволяє “проробляння” всієї комбінації, але це свідчить про надлишкову автоматизацію виконання всієї вправи і сприяє її закріпленню. В той же час у зв'язку з необхідністю постійно ускладнювати вправу, рухи чи їх елемент надлишкова автоматизація не корисна. Дуже поширений прийом “промовляння” комбінації ще до цілісного виконання вправи. Спеціальне дослідження показало, що ідеомоторне виконання вправ висококваліфікованими гімнастами у часі мало відрізняється від дійсного. Гімнасту із слабкою нервовою системою А.Богомолов рекомендує 3 – 4 повторення, а спортсмену із сильною нервовою системою 1 – 2 [5].

Для зняття передстартової хвилі, посилення процесу повноцінного відпочинку між стартами, збільшення функціональних резервів Ю.М.Босенко показала доцільним застосування методів розвитку навиків регулювання емоційних станів, оснований на біологічній зворотній зв'язку [7].

На сьогодні дуже поширені телевізійні ігри. На екрані моделюються ігрові ситуації, типу тенісу “один на один”. Спортсмен приймає участь за допомогою маніпулятора. Такі прийоми розвивають точність антиципаційних реакцій, тобто здатність прогнозувати хід суперника (чи партнера), вміння правильно мислити за нього (рефлексивна поведінка), швидкість і точність оперативного мислення [47].

А.Ц.Пуні [46] прийоми саморегуляції ділить на декілька груп, перша полягає в усуненні зовнішніх ознак емоційної напруги, що досягається виробленням у спортсменів свідомого контролю за своїм емоційним станом і зовнішніми ознаками його прояву, а також з допомогою спеціальних фізичних вправ, поєднання вправ на розслаблення і напруження м'язів з дихальними вправами; друга група спрямована на відволікання свідомості спортсмена від нав'язливих думок з допомогою, “розумової дії”, особливість якої полягає в концентрації уваги не на закінченні змагань, а на технічних прийомах. Третя група охоплює прийоми самовпливу.

Провідну роль психогімнастичних та фізичних вправ для саморегуляції визначає низка спортивних психологів та тренерів, зокрема О.А.Чернікова при сильних емоційних збудженнях рекомендує застосовувати для саморегуляції активні рухи (сповільнену ходьбу, плавні рухи руками, головою тощо). Пригнічений стан можна змінити за допомогою коротших прискорень, підскоків, імітації боксерських ударів тощо. Дуже ефективного практичного рекомендацією є довільна регуляція частоти дихання. При сильному емоційному збудженні досить зробити кілька глибоких вдихів із затримкою видиху, щоб заспокоїтись. Збільшення частоти дихання, а також перехід на поверхневе дихання збуджує спортсмена [65]. Подібної думки дотримується А.В. Родіонов, рекомендуючи до засобів саморегуляції психічних станів включити плавання у повільному темпі і зразу ж провести сеанс психорегуляції [47].

Переважає більшість прийомів, вправ і технік, включених до розробленої нами корекційно-розвивальної програми, за класифікацією А.Б. Леонової і А.С. Кузнецової [3434] відносяться до

групи «Методів активної зміни власного стану». Ці методи відрізняються від «Методів опосередкованого впливу» тим, що з їх допомогою суб'єкт безпосередньо впливає на свої психічні стани, а не змінює що-небудь в навколишньому середовищі (наприклад, в оформленні навчальних аудиторій, або в стилі педагогічного спілкування викладачів, тощо).

Використовувані в нашій тренінговій програмі техніки відрізняються також від «Методів «зовнішнього» впливу на стан» (вітамінотерапії, фармакотерапії, функціональної музики, нормалізації режиму харчування та ін.), хоча ці питання неодноразово піднімалися на міні-лекціях в процесі тренінгових занять і при виконанні домашніх завдань.

На думку психологів вітчизняної (О.Ф. Бондаренко, Н.Ю. Діомідової, А.В. Колчігіної, М.А. Кузнецова, Л.І. Мороз, Г.В. Попової, Т.Б. Хомуленко, Ю.М. Швалба, С.І. Яковенко, Т.С. Яценко та ін.) та зарубіжної (І.В. Вачкова, Л.В. Грачової, С. Гремлінг, Дж. Грінберга, А.Б. Леонової, К. Рудестама, Ю.В. Саєнко, Є.В. Сидоренко, І. Ялома та ін.) теорії та практики психотренінгового підходу, тренінг є одним з найбільш ефективних способів впливу на особистість. Реалізація розвивальних впливів саме у формі тренінгу виявляється одним з найбільш ефективних способів формування у підлітків та юнаків навичок і вмінь саморегуляції психічних станів, активації і зміцнення станів, які сприяють досягненню мети провідної діяльності та стримування станів, які стоїть їй на заваді.

Психологічний тренінг визначається німецькими психологами для позначення програм, спрямованих на придбання соціально-психологічного досвіду і підвищення соціально-психологічної компетентності в процесі групової взаємодії. В процесі тренінгу учні мають справу з ситуаціями і процесами, які виникають в реальній діяльності, але явно не можуть бути розв'язані в звичайних умовах. Це вимагає від учасників творчого підходу, активізації вже наявних у них комунікативних технологій і освоєння нових [51]. У нашому дослідженні психологічний тренінг розглядається як комплексний метод активного соціально-психологічного навчання та цілеспрямованого впливу, що створюється на засадах творчої взаємодії його учасників, цільове призначення групи яких полягає в цілеспрямованій зміні відповідно до суб'єктивної значущості виділеної на тренінгу психологічної реальності [28].

За даними теоретичного огляду та власного емпіричного

дослідження було визначено низку психологічних предикторів емоційно-вольової регуляції психічних станів перед змаганням та загальної успішності у спортивно-художній діяльності підлітків, які розглядаються нами як психологічні мішені розвивального впливу, а саме: оптимістичний атрибутивний стиль, мотивація досягнення та автономна саморегуляція у спортивній діяльності, спортивні копінгі, вольові якості (наполегливість, терплячість, завзятість, організованість), здатність до спортивної імагінації.

У системі засобів впливу на розвиток саморегуляції психічних станів підлітків також враховувалась роль особливостей атрибутивного стилю. Оскільки, оптимісти менше інших людей піддаються дистресу і тривозі, переважають інших в здатності прийняти ситуацію, яку вже неможливо змінити (у тому числі і змагальну), а також у здатності ефективно переформулювати проблему [53], рідше використовують механізми заперечення, уникнення та запобігання, і загалом оптимізм є однією з важливих регулятивних інструментів успішної діяльності людини [61], доцільно включити оптимістичних атрибутивний стиль до мішеней розвитку у межах нашої розвивальної програми.

Важливим фактором, що визначає успішність спортивно-художньої діяльності, є мотивація досягнення. Останнім часом дослідженням мотивації діяльності, що орієнтовна на досягнення (навчальні, спортивні, трудові тощо), надається все більшого значення. Адже у традиційних дослідженнях психологічних предикторів успішності у діяльності показано, що рівень мотивації є кращим предиктором успіху, ніж інтелект [30].

Як показало багато досліджень [71; 72; 73], насолода, компетенція, внутрішня мотивація та автономне регулювання надійно пов'язані з участю в фізичному вихованні та заняттях спортом. Наші власні результати дослідження показали, що автономна саморегуляція у спорті сприяє більшій успішності та більш оптимальним станам перед змаганням у підлітків, саме тому виявляється доцільним до засобів розвивальної програми включити напрямок роботи з формування внутрішньої та ідентифікованої регуляції спортивної діяльності.

Результати кореляційного аналізу, проведеного А.В. Москвіною дозволяють стверджувати, що надійність змагальної діяльності гімнасток має тісний взаємозв'язок з низкою таких особистісних особливостей, як високий самоконтроль, вольові якості, толерантність

до стресу, внутрішній локус контролю [42]. І.М. Мережніковою і Є.В. Шевковою також було встановлено, що професійні спортсмени використовують конструктивні стратегії подолання стресу, які передбачають визнання своєї ролі у вирішенні проблем і прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивне налаштування і позитивну переоцінку ситуації, що в свою чергу, визначає застосування таких засобів саморегуляції несприятливих станів, як актуалізація позитивних емоцій, концентрація уваги, дотримання певного режиму, прослуховування музики і віра в Бога чи молитва [39]. Крім того, наші власні результати підтверджують ці дані для підлітків, які включені у спортивно-художню діяльність. Отже, включення до розвивальних впливів засобів розвитку копінгової поведінки у спорті з метою підвищення успішності, надійності та здатності до емоційно-вольової регуляції станів перед змаганням є доцільним.

Як зазначає Є.Л. Єлізарова та Т.В. Злобіна, діти до 13-14 років в процесі заняття спортом ще не в повній мірі усвідомлюють, наскільки важливо виконати всі вправи точно і правильно, у більшості випадків вони просто накладають усі зусилля, щоб перемогти суперника, сподіваючись на те, що вони похваляють. Але в підлітковому віці починають складатися життєві принципи, підліток вже добре контролює свої дії, намагаючись виконати їх все точніше, збільшуючи при цьому свої сили та розвиваючі здібності. У цей період дуже важливо підтримувати юного спортсмена, сприяти йому укріпленню сили волі [24]. Крім того, за результатами нашого емпіричного дослідження було показано, що така вольова якість особистості підлітків, як терплячість сприяє успішності у спортивно-художній діяльності, що і обумовило вибір вольових якостей в якості мішені розвивальних впливів програми.

З метою розвитку навичок емоційно-вольової регуляції підлітків О.В. Романова та Ю.А. Хорева застосовують такі методи та прийоми саморегуляції за відповідними напрямками, більшість з яких були використані нами у розвивальній програмі:

- 1) для корекції надмірного хвилювання застосовуються методи психічної регуляції (маніпулювання уявними образами, засоби самонавіювання, контроль зовнішніх проявів емоцій);

- 2) для подолання невпевненості перед виступом (змаганням) застосовуються методи розвитку специфічних рис характеру, змагальний метод спортивного тренування, релаксаційні методи

саморегуляції, заспокійливі методи саморегуляції, мобілізуючі методи саморегуляції, мисленнєва регуляція (ідеомоторний тренінг, ментальний тренінг), розминки, вправи на почергове напруження та розслаблення м'язів, дихальні вправи, установка на максимально активні дії, аналіз власних технічних помилок, метод заохочування, жорсткий наказ тренера;

3) для подолання занепокоєння з приводу прощрашу використовуються методи психорегуляції до початку змагання, установка на гру, психорегуляція в ході матчу та психорегуляція в перерві між партіями чи виступами;

4) для регуляції станів під час тривалого змагання застосовуються тренування у стані втоми;

5) для корекції станів після травми застосовуються елементи аутогенного тренування;

6) для регуляції станів в умовах великої чисельності глядачів застосовуються методи контролю зору та слуху;

7) для корекції станів-реакцій на зауваження тренера та партнера застосовуються методи розвитку позитивного мислення [48].

Отже, програма цілеспрямованого формування навичок емоційно-вольової регуляції психічних станів перед змаганням у підлітків має впливати на такі сфери особистості, а саме – мотиваційну, поведінкову, когнітивну та емоційно-вольову. Метою програми є формування у підлітків комплексу особистісних якостей та здатностей, а також навичок емоційно-вольової регуляції психічних станів перед змаганням, що сприяє розвитку здатності подолання емоційних труднощів, що виникають перед спортивним змаганням, актуалізації емоційно-вольових станів, що обумовлюють успішну спортивно-художню діяльність. Реалізуючи вказану мету, програма спрямована на вирішенні наступних завдань:

1. Мотиваційна сфера: розвиток внутрішньої мотивації до спортивно-художньої діяльності, мотивації досягнення та губристичної мотивації підлітків.

2. Поведінкова сфера: формування оптимальних копінг-стратегій для подолання стресу змагання, тривоги та інших дестабілізуючих емоційних та вольових станів, що стоять на заваді успішній реалізації спортивно-художньої діяльності підлітків.

3. Когнітивна сфера: формування системи когніцій оптимістичного атрибутивного стилю, а також формування здатності до художньо-естетичного сприйняття та спортивної імагінації

(здатностей візуалізації).

4. Емоційна сфера: в атмосфері відвертості та довіри вільно розкрити свої проблеми з відповідними власними скритими почуттями; оволодіти прийомами саморегуляції емоційних станів перед змаганням; отримати емоційну підтримку, необхідну для оптимізації емоційно-вольових станів перед змаганням та протягом тренування; змінити емоційне ставлення до самого себе, партнера, тренера та спортивно-художньої діяльності.

5. Вольова сфера: сформувати вольові якості особистості, що сприяють успішній реалізації спортивно-художньої діяльності; оволодіти навичками та вміннями саморегуляції вольових станів перед змаганням.

Зважаючи на все вищесказане, можна констатувати необхідність розробки програми розвивальних заходів з урахуванням підходу до цілеспрямованого формування конструктивних форм емоційно-вольової саморегуляції психічних станів у підлітків для ефективної та успішної спортивно-художньої діяльності зі збереженням психологічного благополуччя.

3.2. Структура та зміст розвивальної програми з формування навичок саморегуляції психічних станів у змагальній ситуації спортивно-художньої діяльності підлітків

Виходячи із завдань дисертаційного дослідження та враховуючи результати емпіричного дослідження особливостей емоційно-вольової регуляції у спортивно-художній діяльності, нами була розроблена програма цілеспрямованого формування навичок емоційно-вольової саморегуляції у ситуації підготовки до змагань у підлітків, включених у спортивну-художню діяльність.

Розробка та перевірка ефективності програми здійснювалися такими етапами. На першому етапі були розроблені структура та зміст програми на основі аналізу теоретичного обґрунтування програми. В основу програми були покладені виявлені в констатувальному дослідженні предиктори успішної спортивно-художньої діяльності, а також функціональних станів перед змаганням, що обумовлюють її. діяльності у студентів з різним ступенем мотивації досягнення успіху.

На другому етапі проводилася апробація програми в формувальному експерименті. Розвивальна програма, спрямована на вдосконалення психологічних механізмів саморегуляції психічних

станів, що виникають у підлітків перед змаганнями, реалізувалась шляхом оволодіння ними конструктивних форм емоційно-вольової саморегуляції та її предикторів. Критерієм сформованості навичок саморегуляції в ситуаціях змагань вважалося в наступному: використання адаптивних копінг-стратегій у спортивній діяльності, внутрішня мотиваційна орієнтація на задоволення від спортивної діяльності, зростання показників оптимальних психічних станів у ситуації змагання.

У перевірці ефективності розвивальної програми брали участь 15 підлітків експериментальної групи (3 юнаки та 12 дівчат 13-15 років) та 22 підлітки контрольної групи (6 юнаки та 16 дівчат того ж віку). Всі 37 підлітків – учасники емпіричного дослідження, результати якого відображені у 2-му розділі дисертації, досліджувані з низьким рівнем саморегуляції у спортивній діяльності. Розподіл досліджуваних за групами (експериментальною і контрольною) здійснювалося за допомогою рандомізації.

Досліджувані контрольної групи в тренінгу не брали участь. Обсяг програми склав 52 академічні години. Робота проводилася протягом 13 тижнів (в середньому по 4 години на тиждень). Тренінгова робота включала в себе, крім участі у виконанні вправ з їх подальшим обговоренням, також прослуховування і обговорення теоретичних матеріалів з конкретних проблем (у формі міні-лекцій). Учасники тренінгу виконували також певні домашні завдання, результати яких також обговорювалися в процесі групової роботи.

На останньому етапі після завершення тренінгової програми були проведені контрольні діагностичні зрізи (безпосередній і відстрочений на 2 місяці після закінчення тренінгу) з метою перевірки тренінгового ефекту шляхом порівняння результатів експериментальної і контрольної груп, а також визначення зрушень показників всередині кожної з цих груп. Математична обробка даних здійснювалася за допомогою пакету математико-статистичних програм Statistica 6.0. Отримані емпіричні дані піддавалися змістовному якісному аналізу.

Форми та методи роботи програми цілеспрямованого формування навичок саморегуляції в ситуаціях змагань підлітків науково обґрунтовані: враховуються вікові особливості, типологічні властивості, зміст психологічної проблеми саморегуляції та її предикторів. Методологічними засадами програми стали принципи структурного, когнітивного, діяльнісного та особистісно-орієнтованого підходів. До основних методів, запропонованих нами для

організації психологічного супроводу, належать: дискусії та обговорення, робота на заняттях, арт-терапевтичні форми роботи, психологічні ігри, робота в малих групах, візуалізація, ігрові методи, музично-медитативні та психогімнастичні вправи. Значну роль в роботі тренінгової групи грали наступні принципи роботи та спілкування в групі [51]: принцип спілкування «тут і тепер», принцип персоналізації висловлювань, принцип акцентування мови почуттів, принцип «зворотного зв'язку», принцип довірливого спілкування, принцип конфіденційності, принцип дослідницької, творчої позиції учасників, принцип об'єктивізації поведінки.

Блоки розвивальної програми представлені заняттями, що містили міні-лекції, дискусії, практичні вправи – арт-терапевтичні форми роботи, психологічні ігри, робота в малих групах, візуалізацію, ігрові методи, музично-медитативні вправи, психогімнастичні вправи.

Наведемо коротку характеристику блоків програми формування навичок саморегуляції у спортивно-художній діяльності підлітків у ситуаціях змагання.

Вступна частина призначена для створення сприятливого психологічного клімату, знайомство з програмою, методами роботи, встановлюється регламент і правила тренінгу, налагодження зворотного зв'язку, створення ситуації рефлексії власних психічних станів у ситуації перед змаганням (два заняття).

Другий – мотиваційний блок програми – включає тренінгові процедури, спрямовані на розвиток внутрішньої мотивації спортивної діяльності, мотивації досягнення та губристичної мотивації підлітків (шість занять).

Третій блок, – поведінковий, – був спрямований на оволодіння конструктивними копінгамі спортивної діяльності, що сприяє оптимізації психічних станів перед змаганням. Заняття даного блоку передбачали:

- розвиток прийомів подолання виникаючих перешкод та труднощів у спортивно-художній діяльності;
- усвідомлення змагання як «виклику»;
- розвитку навичок і вмінь ефективної комунікації з тренером;
- розвитку здатності до самомотивації та прийомів емоційно-вольового самоконтролю у ситуаціях змагання (шість занять).

Четвертий блок когнітивний – представлений двома окремими напрямками роботи, перший з яких спрямований на формування системи когніцій оптимістичного атрибутивного стилю, а другий –

формування здатності до художньо-естетичного сприйняття та спортивної імагінації (дванадцять занять).

П'ятий блок – саморегуляційний – включає тренінгові процедури, що дозволяють сформувати навички прогресивної м'язової релаксації, аутогенного тренування, розвитку прийомів саморегуляції емоційних станів, які можуть застосовуватись підлітками напередодні змагання, безпосередньо перед змаганням (п'ять занять).

Завершальна частина – призначена для усвідомлення особистісних змін, підведення підсумків роботи, збору інформації від учасників щодо міри реалізації їх очікувань від тренінгу (одне заняття).

У структуру окремого заняття входили три складові роботи. По-перше, створення сприятливого психологічного клімату, освоєння правил та принципів роботи в групі, налагодження зворотного зв'язку, створення ситуації рефлексії, для цього проводилися розминочні вправи, метою яких є зняття психологічного захисту та створення атмосфери довіри в групі. По-друге, впровадження та здійснення основних запланованих вправ, метою яких є формування певних умінь і навичок. По-третє, завершальна частина, метою якої є підбиття підсумків роботи, оцінка отриманого досвіду та реалізації його у повсякденному житті, надання домашнього завдання.

Домашнє завдання реалізовувалось у вигляді ведення щоденника з подальшим аналізом деяких щоденникових записів в групі. Призначення введення щоденника є відпрацювання навичок самоаналізу через аналіз власної поведінки та поведінки членів групи. Щоденниковий робота є варіантом когнітивного домашнього завдання, що сприяє поглибленню процесу самодослідження. Учасникам пропонувалось описувати свій досвід участі в групі, які виникають почуття, переживання, думки. Учасникам надавався наступний план для домашньої щоденникової роботи: «що було для мене головним протягом тренінгового дня?»; «чим я був здивований?»; «що мене дратувало та викликало агресію?»; «що нового я дізнався про себе та про інших»; «наскільки я був щирим сьогодні, що цьому сприяло, що заважало?», «наскільки я був активний, та з чим це пов'язано?». Щоденникові записи в нашому тренінгу використовувались, як матеріал обговорення в групі (за погодженням з учасником) перед кожним наступним тренінговим тижнем.

Кожна вправа складалася з трьох частин. По-перше, вступної, що спрямована на виявлення особливостей виконання інструкції

конкретної вправи тощо. По-друге, основна частина, під час якої відбувалося виконання практичної частини вправи. По-третє, відбувалося підведення підсумків у вигляді обговорення кожним членом групи свого враження та проблемних моментів під час виконання вправи, тобто отримання зворотного зв'язку членами групи.

Вступна частина програми

Метою вступного блоку програми було сприяння виробленню оптимального психологічного клімату та ситуацій рефлексії власних психічних станів у ситуації змагання у спортивно-художній діяльності, підвищення рівня саморозуміння (два заняття).

Завдання, які реалізовувались у рамках занять першого блоку: 1) позначення початку тренінгу (знайомство з програмою, методами роботи, встановлення регламенту та правил тренінгу); 2) створення особливої атмосфери взаємодії учасників; 3) включення в роботу, зняття напруги, що накопичилася; 4) згуртування, створення групової довіри та прийняття; 5) підвищення рівня саморозуміння та здатності до рефлексії психічних станів.

З метою реалізації зазначених завдань робота проводилась у формі колективного обговорення, дискусії, аналізу проблемних ситуацій у спортивно-художній діяльності та їх розігруванні. В першу чергу на заняттях було передбачено виконання учасниками програми низки вправ з завершальним обговоренням вражень по дню кожного заняття. На першому занятті проводилось знайомство з програмою, методами роботи, встановлення регламенту, правил тренінгу.

Прикладами вправ вступного блоку програми можуть бути вправа «Який Я?» [137], яка є продуктивним способом швидко познайомити учасників один з одним, вправи «Очікування від тренінгу» та «Моя спортивна діяльність», у результаті яких за допомогою мозкового штурму учасники виявили свої цілі та потреби в тренінгу, а також власні психологічні ресурси, труднощі та обмеження у саморегуляції психічних станів у змаганні. Вправа «Календар настрою» була застосована в якості домашнього завдання для підлітків. Графічне зображення актуального настрою вносилось в індивідуальні щоденники підлітків.

Прикладом вправи на другому занятті може бути вправа «Метафора проблеми у спорті». Учасникам пропонувалось намалювати свою специфічну проблему перед змаганнями чи протягом тренувань. Учасники за бажанням показували свої метафори проблем іншим (по колу). Після цього учасники мовчки сідали на своє

місце. На наступному етапі учасники брали свої малюнки та разом з тренером систематизували їх у групи проблем, кладучи разом малюнки з метафорами, які здалися найбільш подібними. Завершальним завданням було створення метафори перемоги над своєю проблемою, в якій проявлявся прихований спосіб вирішення спортивної проблеми.

1 Блок «Мотиваційний»

Мета першого блоку програми: сприяння виробленню конструктивних форм мотивації спортивно-художньої діяльності підлітків.

Завдання, які реалізовувались у рамках занять першого блоку: 1) формування усвідомлюваної мотивованої та цілеспрямованої поведінки з орієнтацією на досягнення успіху у спортивно-художній діяльності; 2) підвищення рівня внутрішньої мотивації до спортивно-художньої діяльності; 3) розвиток губристичної мотивації.

Формування внутрішньої мотивації до спортивно-художньої діяльності та мотивації досягнення здійснювалось за допомогою впровадження низки класичних вправ мотиваційного тренінгу та засобів впливу НЛП Р. Ділтса [23], С.С. Занюка [25], В.О. Климчука [29], О.В. Сидоренко [55].

З метою формування губристичної мотивації у студентів проводились заняття, що включали вправи, орієнтовані на діагностику та корекцію шляхів самоствердження підлітків, формування конструктивної форми губристичної мотивації. Так, під час виконання вправи «Стратегії самоствердження», учасники розвивальної програми мали розіграти у ролях ситуації конструктивного та неконструктивного прагнення до самоствердження, а саме: інтерв'ю журналіста із чемпіоном у певному виді спорту; діалог тренера з учнем; діалог конкурсантів-конкурентів. Спершу підлітки мали розіграти запропоновані ситуації, де домінує прагнення до переваги, а потім – прагнення до досконалості. Після розігрування ситуацій проводилось обговорення, у якій ролі учасники відчують себе більш комфортно; які ролі є більш характерними для них; які риси персонажів властиві їм самим; яка форма губристичної мотивації притаманна їм у більшій мірі. Після обговорення група приходять до висновку, що прагнення до переваги та прагнення до досконалості можуть приймати як конструктивну, так і деструктивну форми. Позитивний чи негативний зміст протікання цих мотиваційних

тенденцій зумовлений контекстом ситуації та самої діяльності, а також мірою вираженості того чи іншого прагнення [63].

З метою розвитку конструктивних форм прагнення до переваги, які передбачають формування прагнення до здорової конкуренції як цінності особистості підлітка-спортсмена. Розвиток конструктивного варіанту прагнення до переваги передбачає використання таких засобів, як вправи та ігри, які, з одного боку, відтворюють модель конкурентної боротьби, а, з іншого боку, в результаті яких може здійснюватись корекція негативних психологічних феноменів, що ускладнюють досягнення успіху [63]. Так, протягом занять виконувались вправи «Здорова конкуренція», «Прислів'я», а також гра «Краще за усіх інших» [63].

2 Блок «Поведінковий»

Мета другого блоку програми: сприяння виробленню впевненої поведінки в умовах змагання та тренування.

Завдання, які реалізовувались у рамках занять другого блоку:

1) створення розвитку поведінкових (копінгових) прийомів подолання виникаючих перешкод в умовах спортивно-художньої діяльності;

2) формування усвідомлення змагання як «виклику» діяльності;

3) підвищення навичок і вмінь ефективної комунікації з партнером та тренером;

4) розвинення можливості довільної регуляції своїх дій під час змагання та тренування.

Для реалізації цих завдань робота проводилась у формі ігрових та ситуаційно-рольових вправ з подальшим їх обговоренням, дискусії, аналізу проблемних ситуацій та їх розігруванні. На кожному з чотирьох занять другого блоку програми на початку відбувалось привітання учасників один одного, обговорення домашнього завдання (щоденник тренінгу) та низка вправ з завершальним обговоренням вражень по дню кожного заняття. На заняттях цього блоку проводилися наступні вправи: «Психогімнастика», «Впевнена і спокійна увага», «Хода», «Усмішка», «Постава і посмішка», «Так, ні», «Впевнена, непевна і агресивна поведінка», «Сила мови», «Розтули кулак», «Залізнична каса», «Сон героя», «Відповідальність» та ін. [6; 8; 14; 16; 17; 18; 22; 45; 49; 56; 58; 68; 69; 70].

3 Блок «Когнітивний»

Когнітивний блок програми мав два самостійні напрямки розвивального впливу, тому представлений двома стадіями. *Перша* –

спрямована на формування оптимістичного атрибутивного стилю і реалізує такі завдання:

Вправи, спрямовані на розвиток оптимістичних установок підлітків ґрунтуються на когнітивно-поведінковій психотерапії (А. Бек [4]) і були спрямовані на корекції нераціональних когнітивних структур (переконань, атрибуцій тощо), що чинять деструктивний вплив на переживання та поведінку у межах спортивно-хідожньої діяльності. Метою комплексу вправ цієї серії занять було навчання підлітків звертати увагу на те, що з ними відбувається і як вони це переживають, щоб визначити в який момент виникають негативні переживання і думки з ними пов'язані. Ґрунтуючись на моделі розвитку оптимізму М. Селігмана [53] нами було запропоновану вправу «НДНОА» (за аббревіатурою Н - неприємність, Д - думка, Н - наслідок, О - обговорення, А – активізація), метою якої було формування здатності усвідомлювати причини і наслідки подій у спортивно-художній діяльності підлітків.

Друга стадія реалізує такі групи завдань:

1. Формування естетичних здібностей підлітків у межах спортивно-художньої діяльності:

- формування емоційної чуйності (емпатії) до об'єктів художнього сприйняття (танцю, гімнастичних вправ, музики);
- розвиток моторики, пластичної та мімічної виразності;
- формування і розвиток формотворчих рухів;
- розвиток здібностей до створення естетичних образів;
- розвиток здатності до полімодального (синестетичного) сприйняття і формування реалізації даної здібності в процесі естетичної діяльності.

Прикладом вправи у цій серії занять є спрямована на розвиток емоційного сприйняття об'єктів мистецтва, а також розуміння задуму автора твору техніка, що передбачала обговорення базових людських емоцій: страх, сум, гнів, радість, та здатності музики передавати емоції. Після обговорення, учасникам були запропоновані наступні музичні композиції: Томазо Альбїоні «Адажіо» (Tomaso Albioni «Adagio»); Александр Деспла «Апокаліпсис у дворі» (Alexandre Desplat «Courtyard apocalypse»); Карл Орф «Карміна Бурана» (Carl Orff «Carmina Burana»); П.І Чайковський «Танок феї драже» з балету «Лускунчик»; Ерік Саті «Гносієн №3» (Erik Satie «Gnossienne No.3»); Каміль Сен-Санс «Пляска смерті» (Charles-Camille Saint-Saens «Danse macabre») [64]. Після того, як учасники прослухали композиції, їм було

необхідно відповісти на такі запитання: «Які емоції викликає у вас кожна композиція?», «Як ви вважаєте, яку емоцію хотів передати автор першої композиції?» тощо.

2. Формування здатності до спортивної імагінації та візуалізації.

У межах реалізації занять за цим напрямком розвивальних впливів використовувався метод візуалізації - комплекс психологічних прийомів, спрямовані на відтворення і управління зоровими образами у внутрішньому просторі. Іншими словами підлітки навчались візуалізації як «внутрішньому баченню» майбутнього вправи або його елемента. Спортсмен наочно представляє в своїй уяві послідовність своїх рухів, намагаючись досягти «ідеального образу» у виконанні даного елемента тренування. У межах занять, спрямованих на розвиток здатності до візуалізації, сумісно з тренером підлітків було створено комплекс вправ на візуалізацію окремих завдань у спортивно-художній діяльності.

Крім вправ на візуалізацію, у межах цієї серії занять реалізувалися імагінаційні вправи, які реалізовувалися наступним чином. Підліткам було пропонувано уявити образ на певну задану тему. Наприклад, після отримання інструкції, мета якої полягала у досягненні стану розслаблення та заспокоєння учасників, підліткам пропонувалося щось уявити. Нами був застосований метод мовчазного уявлення образів, коли кожний з членів групи уявляв свій образ мовчки, і лише потім, після його закінчення розповідав ведучому та групі про те, що уявилося та про свої відчуття під час імагінації.

Дуже важливо, щоб людина, яка уявляє образ потім вербалізувала свої почуття та настрої. По виході з образу людину запитують: «Що було найприємнішим в образі? Можливо, щось сподобалось менше або викликало негативні емоції? Що було несподіваного, що здивувало найбільше?» Пропонується запам'ятати ті позитивні емоції, які людина відчувала, перебуваючи в образі, та, при необхідності, пригадувати цей образ, як саморегуляцію психоемоційного стану [33].

Після кожного етапу уявлення образу учасникам групи пропонується зробити малюнок того, що вони уявили. У розпорядженні учасників групи мають бути різноманітні матеріали для малювання: олівці, фарби, кольорова крейда, різні формати паперу (A3, A4, A5). Після малювання кожен з учасників групи розповідає про свій образ, що він уявив та демонструє за бажанням свій малюнок ведучому групі та іншим учасникам. Обговорення малюнків

відбувається за схемою: 1. Чи вдалося уявити образ?; 2. Наскільки він був чітким, яскравим?; 3. Чи було можливо під час уявлення пережити різні модальності сприйняття: кольори, звуки, запахи, дотики, смаки?; 4. Що було найбільш приємним під час уявлення образу?; 5. Чи було в образі щось неприємне чи дивне?.

Всі відповіді учасників ведучий занотує та робить висновки про особливості імагінативних процесів кожного з учасників групи. У роботі з образною сферою ефективними показали себе імагінативні вправи, зокрема «Уяви квітку». Учасника слід було уявити квітку та детально її описати: де знаходиться ця квітка, який у неї бутон, стебло, листя, корені. Спробувати уявити її запах, відчуття цю квітку на дотик, подивитися всередину неї. Цей мотив символічно відображає уявлення людини про саму себе та ставлення до себе: як виглядає квітка і те, де вона знаходиться (росте у землі, або у горщику на підвіконні, або стоїть у вазі) може корелювати з тим, як у даний момент людина почуває себе, наскільки багато у неї зараз вітальних, життєвих сил та чи є зв'язок зі своїм корінням (грунт під ногами), чи є опора на себе, на власні ресурси. Після виконання вправи всім учасникам групи було запропоновано намалювати свою квітку та потім розповісти про свій образ та малюнок [43].

3 Блок «Саморегуляційний»

Мета третього блоку програми: сприяння виробленню прийомів саморегуляції емоційних станів в процесі навчальної діяльності, аналізуючи вплив на людину позитивних та негативних відчуттів (чотири заняття).

Завдання, які реалізовувались у рамках занять третього блоку:

- 1) формування уявлення про способи саморегуляції та самоконтролю психічних (емоційно-вольових) станів;
- 2) формування навичок прогресивної м'язової релаксації;
- 3) розвиток навичок прийомів саморегуляції психічних станів у ситуації перед змаганням;
- 4) розвинення можливості аутогенного тренування.

На заняттях цього блоку проводились міні-лекції «Що таке психічний стан?», «Релаксація при змагальному стресі», «Аутогенне тренування, його призначення, функції й можливості при корекції емоцій перед змаганням», «Уявне відтворення рухів у процесі ідеомоторного тренування», «Емоційно акцентовані комунікативні ситуації та їх вплив на формування емоційних ставлень» та вправи

«Сенсорна репродукція образів», «Нервово-м'язова релаксація», «Аутогенне тренування», «Ідеомоторне тренування»[3].

Крім того було застосовано авторські модифікації класичних вправ «Колір мого стану», «Лист», «Вирішення проблеми», «Когнітивна репетиція», «Усвідомлення негативних емоцій», «Позитивні афірмації», «Простежування старих почуттів», «Приховані почуття», «Підкреслення спільності», «Підкреслення значущості», «Вираз і відображення почуттів», «Я хочу - я повинен – я можу – я роблю», «Прийняття критики»; «Я боюся», «Господар бажань»; «Робота зі страхами» [11; 20; 27; 35; 36; 37; 52; 59].

Завершальний етап розвивальної програми

Метою завершального блоку програми було усвідомлення особистісних змін, підведення підсумків роботи, збору інформації від учасників щодо міри реалізації їх очікувань від тренінгу (одне заняття).

Завдання, які реалізовувались у рамках занять третього блоку: 1) підведення підсумків роботи тренінгу; 2) отримання інформації від учасників щодо їх очікувань від роботи в процесі тренінгу та міри їх реалізації; 3) аналіз використання отриманих у тренінгу навичок в процесі реалізації спортивної діяльності.

Для реалізації цих завдань робота проводилась у формі евристичної бесіди, колективного обговорення, дискусії, аналізу проблемних ситуацій та їх розігруванні. На занятті завершального етапу програми реалізувалось обговорення домашнього завдання (щоденник тренінгу) та низка вправ з завершальним обговоренням вражень від тренінгу.

Апробація розвивальної програми передбачала перевірку її ефективності засобами математико-статистичних розрахунків та їх інтерпретації, поданих у наступному підрозділі.

3.3. Результати ефективності застосування розвивальної програми

Для перевірки ефективності розвивально-корекційної програми використовувалися: 1) методика «САН», що дозволяє оцінити актуальні стани підлітків у ситуації перед змаганнями; 2) оригінальний опитувальник саморегуляції у спортивній діяльності; 3) адаптований опитувальник копінгів у спортивній діяльності.

Процедура психодіагностичного дослідження здійснювалась у період тренувань між змаганнями, отже можливий вплив досвіду успішного чи неуспішного змагання на результати повторного вимірювання було виключено.

У перевірці ефективності корекційно-розвивальної програми брали участь 15 підлітків експериментальної групи та 22 підлітки контрольної групи, всі вони – учасники емпіричного дослідження, результати якого відображені у попередньому розділі дисертації. Розподіл досліджуваних за групами (експериментальною і контрольною) здійснювалося за допомогою рандомізації.

Експериментальна і контрольна групи були сформовані (з числа учасників серії емпіричних досліджень, результати яких відображені в другому розділі) за допомогою процедури рандомізації.

Результати порівняння показників самопочуття, настрою та активності перед змаганням у підлітків контрольної та експериментальної груп показано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники самопочуття, настрою та активності перед змаганням у підлітків контрольної та експериментальної груп до впровадження розвивальної програми

Показники	Групи досліджуваних		U	p
	Експериментальна	Контрольна		
Самопочуття	34,13±5,41	38,90±14,42	146,50	0,72
Активність	36,93±6,96	42,33±14,05	135,50	0,47
Настрій	35,13±3,79	39,05±8,15	107,50	0,10

Визначено, що відмінностей у показниках самопочуття, активності та настрою перед змаганням у підлітків контрольної та експериментальної групи немає. Загалом контрольній та експериментальній групі властиві низькі показники самопочуття та настрою та середні значення за показником активності перед змаганням.

У таблиці 3.2 показано значення саморегуляції у спортивній діяльності підлітків контрольної та експериментальної груп перед впровадженням розвивальної програми з другою групою.

Таблиця 3.2

**Показники спортивної саморегуляції у підлітків
контрольної та експериментальної груп до впровадження
розвивальної програми**

Показники саморегуляції спортивної діяльності	Групи досліджуваних		U	p
	Експериментальна	Контрольна		
Власне спонукання	14,60±5,23	15,19±4,65	146,00	0,71
Ідентифіковане регулювання	18,20±2,88	17,43±3,93	120,50	0,24
Інпроєктоване регулювання	22,33±2,53	22,05±3,20	144,50	0,68
Зовнішнє регулювання	20,53±2,88	19,57±2,98	123,00	0,27

Виявилось, що відмінності у показниках спортивної саморегуляції у досліджуваних контрольної та експериментальної груп не існує. Загалом досліджуваним властиве домінування зовнішньої регуляції спортивної діяльності над інтересом та усвідомленням цінності спортивно-художньої діяльності, в яку вони включені.

У таблиці 3.3 показано особливості копінгів спортивної діяльності підлітків контрольної та експериментальної груп до впровадження програми.

Відмінностей у показниках копінгів спортивної діяльності на етапі перед впровадженням розвивальної програми встановлено не було. Усі досліджувані характеризуються перевагою допінгу емоційного контролю та самоконтролю у саморегуляції власних станів перед змаганням та на тренуванні в якості засобів подолання стресу.

Таблиця 3.3

**Показники копінгів у спортивній діяльності у підлітків
контрольної та експериментальної груп до впровадження
розвивальної програми**

Показники	Групи досліджуваних		U	p
	Експериментальна	Контрольна		
Емоційний контроль	11,67±1,80	12,05±4,14	137,50	0,52
Самоконтроль	9,73±2,66	11,62±4,21	132,50	0,42
Взаємодія з тренером	9,40±2,10	10,38±3,76	142,50	0,63
Вольовий допінг	9,87±2,56	9,62±3,64	141,00	0,60
Цілепокладання	8,87±3,34	9,29±3,70	149,00	0,79
Мотиваційний допінг	6,40±2,10	7,48±3,93	142,50	0,63
Концентрація уваги	9,00±4,05	8,10±2,62	152,50	0,87

На рис. 3.1 показано особливості динаміки показників самопочуття підлітків контрольної та експериментальної груп протягом впровадження програми та після її завершення.

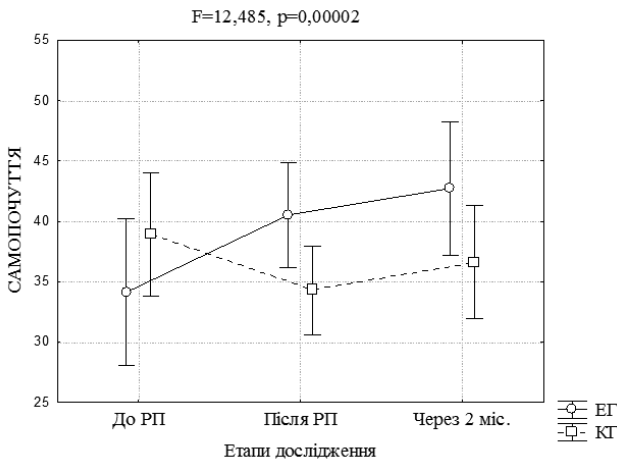


Рис. 3.1 Динаміка показників самопочуття підлітків контрольної та експериментальної груп протягом реалізації розвивальної програми

Виявлено, що показники доброго самопочуття перед змаганням у підлітків експериментальної групи після впровадження зросли, а у підлітків контрольної групи залишилися на тому ж рівні. Отже, після реалізації програми підлітки почали виявляти краще соматичне почуття, бадьорість та впевненість у власних силах перед змаганням.

На рисунку 3.2 показано динаміку показників активності у підлітків контрольної та експериментальної груп протягом впровадження програми та після її завершення. Виявлено позитивну динаміку активності перед змаганням у підлітків експериментальної групи, на відміну від них підлітки контрольної групи відрізняються зменшенням показників активності. Отже, підлітки, залучені до розвивальних впливів програми почали виявляти більшу активність, бадьорість та хоробрість та перед змаганнями.

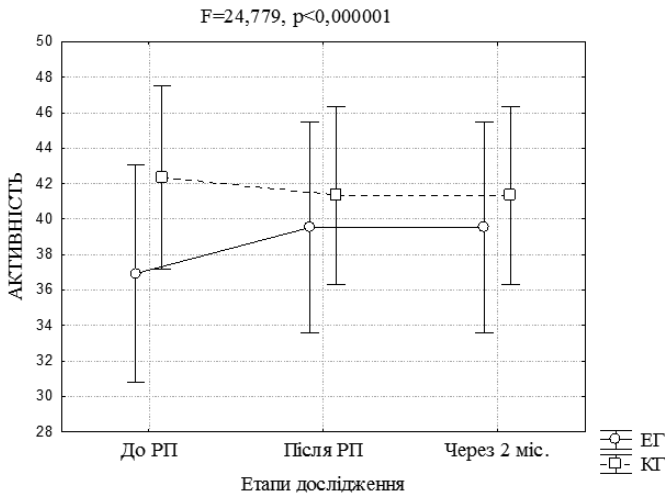


Рис. 3.2 Динаміка показників активності підлітків контрольної та експериментальної груп протягом реалізації розвивальної програми

На рисунку 3.3 показано динаміку показників настрою у підлітків контрольної та експериментальної груп протягом впровадження програми та після її завершення.

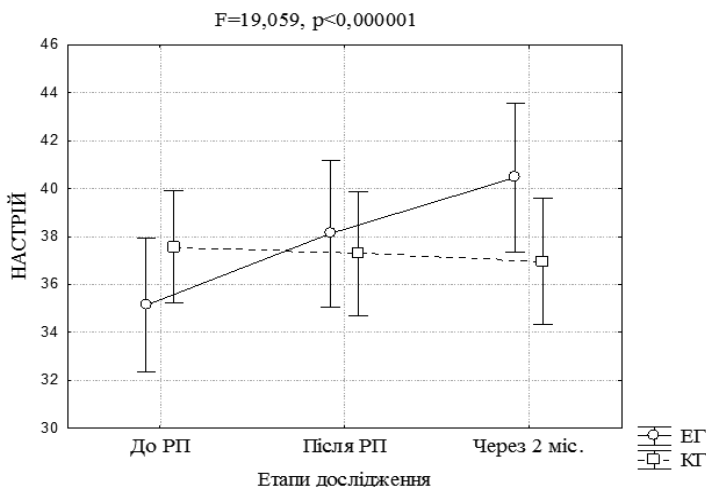


Рис. 3.3 Динаміка показників настрою підлітків контрольної та експериментальної груп протягом реалізації розвивальної програми

Виявлено позитивну динаміку настрою перед змаганням у підлітків експериментальної групи, на відміну від них підлітки контрольної групи відрізняються зменшенням показників доброго настрою. Слід зазначити, що позитивний вплив програми на показники настрою є найбільш вираженим. Отже, підлітки, залучені до розвивальних впливів програми почали виявляти більш позитивні емоційні стани перед змаганням.

Таблиця 3.4

Показники самопочуття, настрою та активності перед змаганням у підлітків контрольної та експериментальної груп після впровадження розвивальної програми

Показники	Групи досліджуваних		U	p
	Експериментальна	Контрольна		
Самопочуття	40,53±9,10	34,29±7,68	94,00	0,04
Активність	41,60±8,34	36,05±7,67	91,50	0,03
Настрій	39,07±6,71	34,52±5,71	90,53	0,01

Отже, підлітки експериментальної групи після впровадження розвивальної програми почали виявляти краще самопочуття та

настрій, а також більшу активність перед змаганнями у порівнянні з підлітками контрольної групи.

У таблиці 3.5 показано відмінності у показниках саморегуляції у спортивній діяльності у підлітків контрольної та експериментальної груп після впровадження програми, з яких видно, що показники внутрішньої саморегуляції та ідентифікованої регуляції у досліджуваних експериментальної групи є вищими, а показники інтроектованої та зовнішньої регуляції є нижчими, ніж у досліджуваних контрольної групи.

Таблиця 3.5

Показники спортивної саморегуляції у підлітків контрольної та експериментальної груп після впровадження розвивальної програми

Показники саморегуляції спортивної діяльності	Групи досліджуваних		U	p
	Експериментальна	Контрольна		
Власне спонукання	22,53±1,36	13,76±3,48	2,00	<0,0001
Ідентифіковане регулювання	21,80±1,74	16,14±3,57	24,50	<0,0001
Інтроектоване регулювання	20,07±3,45	22,95±2,22	58,50	0,001
Зовнішнє регулювання	16,20±3,65	20,90±1,89	51,00	<0,001

Отже, розвивальна програма мала позитивний вплив на саморегуляції підлітків у спортивній діяльності. Після впровадження розвивальної програми підлітки експериментальної групи стали проявляти більший інтерес до спортивно-художньої діяльності, яка для них отримала нові смисли, наповнилась новими орієнтирами, що мають системотворчий ціннісний характер для діяльності. У той же час підлітки експериментальної групи у меншій мірі після розвивальної програми орієнтуються на зовнішні вимоги діяльності – покарання та нагороди, виявляють меншою мірою почуття сорому та провини за невдачі у спортивно-художній діяльності.

У таблиці 3.6 подано результати порівняння показників спортивної саморегуляції підлітків експериментальної групи, які доводять ефективність розвивальних впливів програми. Показники

автономної саморегуляції (власного спонукання та ідентифікованої регуляції) зросли на статистично значущому рівні протягом реалізації програми. У той же час показники залежної регуляції (інтроектованого регулювання та зовнішньої мотивації) знизились на статистично значущому рівні. Підлітки, залучені у програму, дійсно почали проявляти більший інтерес до власної діяльності, навчилися знаходити ціннісні позиції в успішному здійсненні діяльності, у меншій мірі керуватись зовнішніми орієнтирами у саморегуляції спортивної діяльності.

Таблиця 3.6

**Показники спортивної саморегуляції у підлітків
експериментальної групи протягом впровадження розвивальної
програми**

Показники саморегуляції спортивної діяльності	Етапи дослідження		T	Z	p
	Констатація	Контроль			
Власне спонукання	14,60±5,23	22,53±1,36	0	3,17	0,001
Ідентифіковане регулювання	18,20±2,88	21,80±1,74	0	2,80	0,005
Інтроектоване регулювання	22,33±2,53	20,07±3,45	0	2,52	0,01
Зовнішнє регулювання	20,53±2,88	16,20±3,65	0	2,66	<0,01

На відміну від підлітків експериментальної групи, підлітки контрольної групи не характеризуються суттєвими змінами у динаміці показників спортивної саморегуляції (таблиця 3.7).

Отже, часовий фактор та інші побічні змінні не виступили умовою змін у показниках спортивної саморегуляції. Нами було доведено, що розвивальна програма сама по собі виступає фактором розвитку спортивної саморегуляції у підлітків.

Таблиця 3.7

**Показники спортивної саморегуляції у підлітків
контрольної групи протягом впровадження розвивальної
програми**

Показники саморегуляції спортивної діяльності	Етапи дослідження		Т	Z	p
	Констатація	Контроль			
Власне спонукання	15,19±4,65	13,76±3,48	2,50	1,67	0,09
Ідентифіковане регулювання	17,43±3,93	16,14±3,57	0	2,02	0,04
Інтроєктоване регулювання	22,05±3,20	22,95±2,22	1,50	1,83	0,20
Зовнішнє регулювання	19,57±2,98	16,20±3,65	0	2,05	0,04

У таблиці 3.8 показано відмінності у рівні розвитку показники копінгів спортивної діяльності підлітків після впровадження розвивальної програми.

Таблиця 3.8

**Показники копінгів у спортивній діяльності у підлітків
контрольної та експериментальної груп після впровадження
розвивальної програми**

Показники	Групи досліджуваних		U	p
	Експериментальна	Контрольна		
Емоційний контроль	12,80±1,65	11,24±3,31	78,00	0,01
Самоконтроль	12,80±2,42	9,81±3,40	64,50	<0,005
Взаємодія з тренером	13,67±2,05	9,89±3,47	59,50	0,001
Вольовий копінг	14,33±1,39	9,33±3,51	39,00	0,0001
Цілепокладання	13,67±1,23	9,09±3,44	44,50	<0,0005
Мотиваційний копінг	13,87±0,91	7,04±3,93	31,00	0,00005
Концентрація уваги	13,67±0,81	7,61±2,62	13,00	<0,000005

Виявлено, що показники емоційного контролю, самоконтролю, взаємодії з тренером, вольового копіngu, цілепокладання, мотиваційного допінгу та концентрації уваги як копінгів у спортивній діяльності у підлітків експериментальної групи стали вище, ніж у підлітків контрольної групи, які не брали участь у розвивальній програмі.

У таблиці 3.9 показано відмінності у показниках копінгів спортивної діяльності у досліджуваних експериментальної групи до та після впровадження програми. Виявлено статистично значущі відмінності у цих показниках, що доводить ефективність розвивальних впливів програми на формування конструктивних засобів психологічного подолання стресу у спортивній діяльності. Підлітки експериментальної групи більшою мірою почали виявляти здатності до самомотивації, докладання вольових зусиль, емоційного самоконтролю у складних ситуаціях спортивної діяльності. Вони також частіше почали звертатись за допомогою та порадами тренера, докладати більше когнітивних зусиль у вирішенні складних питань у спортивній діяльності.

Таблиця 3.9

Показники копінгів у спортивній діяльності у підлітків експериментальної групи протягом впровадження розвивальної програми

Показники	Етапи дослідження		Т	Z	p
	Констатація	Контроль			
Емоційний контроль	11,67±1,80	12,80±1,65	0	2,52	0,01
Самоконтроль	9,73±2,66	12,80±2,42	0	3,50	<0,005
Взаємодія з тренером	9,40±2,10	13,67±2,05	0	2,93	<0,005
Вольовий копінг	9,87±2,56	14,33±1,39	0	2,95	<0,005
Цілепокладання	8,87±3,34	13,67±1,23	0	2,97	<0,005
Мотиваційний копінг	6,40±2,10	13,87±0,91	0	3,40	<0,0005
Концентрація уваги	9,00±4,05	13,67±0,81	0	2,66	<0,01

У таблиці 3.10 показано, що відмінностей у показниках спортивних копінгів у досліджуваних контрольної групи протягом реалізації програми встановлено не було. Такі дані свідчать про те, що фактор часу або інші побічні фактори не впливають на результати повторного тестування копінгів спортивної діяльності у підлітків. Зростання показників копінгів у спортивній діяльності у підлітків експериментальної групи є закономірним наслідком впровадження розвивальної програми.

Таблиця 3.10

**Показники копінгів у спортивній діяльності у підлітків
контрольної групи протягом впровадження розвивальної
програми**

Показники	Етапи дослідження		T	Z	p
	Констатація	Контроль			
Емоційний контроль	12,05±4,14	11,24±3,31	0	1,60	0,10
Самоконтроль	11,62±4,21	9,81±3,40	0	1,82	0,06
Взаємодія з тренером	10,38±3,76	9,89±3,47	1,50	1,50	0,42
Вольовий копінг	9,62±3,64	9,33±3,51	4,50	0,81	0,41
Цілепокладання	9,29±3,70	9,09±3,44	4,00	0,84	0,71
Мотиваційний копінг	7,48±3,93	7,04±3,93	0	1,63	0,10
Концентрація уваги	8,10±2,62	7,61±2,62	0	1,83	0,07

Розробка та апробація програми цілеспрямованого формування навичок саморегуляції у спортивній діяльності перед змаганням дозволяє зробити ряд висновків:

1. Програма цілеспрямованого формування навичок емоційно-вольової регуляції перед змаганнями у спортивно-художній діяльності підлітків впливає на мотиваційну, поведінкову, когнітивну та емоційно-вольові сфери. Метою розвивальної програми було формування у підлітків комплексу особистісних якостей та здатностей,

а також навичок емоційно-вольової регуляції психічних станів перед змаганням, що сприяє розвитку здатності подолання емоційних труднощів, що виникають перед спортивним змаганням, актуалізації емоційно-вольових станів, що обумовлюють успішну спортивно-художню діяльність.

2. Структура програми реалізувалась у три етапи: вступний, основний та завершальний. *Вступна частина* програми була призначена для створення сприятливого психологічного клімату, знайомство з програмою, методами роботи, встановлюється регламент і правила тренінгу, налагодження зворотного зв'язку, створення ситуації рефлексії власних психічних станів у ситуації перед змаганням. Основний етап програми був представлений чотирма блоками, які можуть реалізуватись як одночасно (з чергуванням занять), так і послідовно: 1) *мотиваційний блок* програми включає тренінгові процедури, спрямовані на розвиток внутрішньої мотивації спортивної діяльності, мотивації досягнення та губристичної мотивації підлітків; 2) *поведінковий блок* спрямований на оволодіння конструктивними копінгамі спортивної діяльності, що сприяє оптимізації психічних станів перед змаганням; 3) *когнітивний блок* представлений двома окремими напрямками роботи, перший з яких спрямований на формування системи когніцій оптимістичного атрибутивного стилю, а другий – формування здатності до художньо-естетичного сприйняття та спортивної імагінації (візуалізації); 4) *саморегуляційний блок* містить тренінгові процедури, що дозволяють сформувати навички прогресивної м'язової релаксації, аутогенного тренування, розвитку прийомів саморегуляції емоційних станів, які можуть застосовуватись підлітками напередодні змагання, безпосередньо перед змаганням (п'ять занять). Завершальний етап програми був призначений для усвідомлення особистісних змін, підведення підсумків роботи, збору інформації від учасників щодо міри реалізації їх очікувань від тренінгу.

3. Контрольне дослідження показало позитивну динаміку власного спонукання та ідентифікованого регулювання у спортивній діяльності підлітків, зростання міри прояву у їх поведінці спортивних копінгів, зокрема мотиваційного копіngu, самоконтролю, вольового контролю, взаємодії з тренером, цілепокладання, концентрації уваги та емоційного контролю.

Після впровадження розвивальної програми було виявлено позитивну динаміку настрою перед змаганням у підлітків

експериментальної групи, на відміну від них підлітки контрольної групи відрізняються зменшенням показників доброго настрою. Слід зазначити, що позитивний вплив програми на показники настрою є найбільш вираженим. Отже, підлітки, залучені до розвивальних впливів програми почали виявляти більш позитивні емоційні стани перед змаганням. Отже, підлітки експериментальної групи після впровадження розвивальної програми почали виявляти краще самопочуття та настрій, а також більшу активність перед змаганнями у порівнянні з підлітками контрольної групи.

Список використаних джерел до третього розділу

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть / А.В. Алексееву – М.: ФиС, 1985. – 192 с.
2. Ахтамьянова И.И. Регуляция и саморегуляция внимания учащихся: Автореф. дис. канд. психол. наук / И.И. Ахтамьянова. – М.: МГУ. 1986. – 16 с.
3. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.
4. Бек, А. Когнитивная терапия депрессии [Текст] / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб.: Питер, 2003. – 304 с.
5. Богомолов А.П. і ін. Психологічна підготовка гімнастів. – М.: фізкультура і спорт, 1974. – 107с.
6. Большаков В. Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры / В. Ю. Большаков. – СПб.: Социально-психологический центр, 1996. – 380 с.
7. Босенко Ю.М. Развитие навыков саморегуляции у высококвалифицированных стрелков / Ю.М. Босенко // Спортивный психолог. – 2014. С. 30-33.
8. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. — М: Издательство "Ось-89", 1999. — 176 с.
9. Вишнякова С.В. Методика использования дыхательных упражнений на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1999. С. 9
10. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Вяткин Б.А. - М.: ФиС, 1981. -112с

11. Габдреева, Г. Ш. Самоуправление психическим состоянием. Учеб. пособие / Г.Ш. Габдреева. — Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1981. — 63 с.

12. Гиссен Л.Д. О нервно-психическом состоянии спортсменов перед ответственными соревнованиями / Л.Д. Гиссен // Теория и практика физической культуры, 1996. - № 6. – 60 с.

13. Головкин О.А. Формирование саморегуляции поведения у детей с аффективными проявлениями: Автореф. дис. канд. психол. Наук / О.А. Головкин. – К.: 1986. – 19 с.

14. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения / О. П. Горбушина. – СПб.: Питер, 2007. – 176 с.

15. Гребенюк О.С. Педагогика индивидуальности: Курс лекций / Гребенюк О.С. – Калининград, 1995. 94 с.

16. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов / А. Грецов. — СПб. : Питер, 2008. — 192 с. : ил.

17. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования / Л.В. Грачева. — СПб.: Речь, 2004. — 120 с.

18. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / Гремлинг С., Ауэрбах С.; пер. с англ. А.К. Смирнов. — СПб.: Питер, 2002. — 240 с. — (Серия «Практикум по психологии»).

19. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности / Л.П. Гримак. — М.: Политиздат, 1991. — 320 с.

20. Гринбергер Д. Управление настроением: методы и упражнения / Гринбергер Д., Падески К.; пер. с англ. — СПб.: Питер, 2008. — 224 с. — (Серия «Сам себе психолог»).

21. Деревінська В.В. Систематизація методів регуляції емоційних станів спортсмена до умов змагальної діяльності / В.В. Деревінська // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2007. — N 2. — С. 32-35.

22. Дідора М.І. Розвиток впевненості у студентів / М.І. Дідора, В.В. Яцула // Практична психологія та соціальна робота. — 2006. — №11. — С. 30-35.

23. Дилтс Р. Убеждения: пути к здоровью и благополучию / Дилтс Р., Халлбом Т., Смит С.; пер. с англ. — Екатеринбург: ЭКО ЭНРОФ, 1994. — 171 с.

24. Елизарова Е.Л. Развитие волевых качеств подростков в процессе занятий биатлоном / Е.Л. Елизарова, Т.В. Злобина // VIII

Международная студенческая электронная научная конференция "СТУДЕНЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ 2016". Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2016/1513/20470#>

25. Занюк С.С. Психология мотивации. Теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг / С.С. Занюк. — К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2001. — 352 с. — (Сер. «Новейшая психология»; Вып. 7).

26. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин // Деятельность и состояния. М., 1980. 169 с.

27. Каменюкин А.Г. Антистресс-тренинг / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. — СПб.: Питер, 2004. — 192 с.

28. Климчук В.О. Психологічні детермінанти розвитку внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності: дис. ... канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Віталій Олександрович Климчук. — Київ, 2004. — 172 с.

29. Климчук В. А. Тренинг внутренней мотивации / В. А. Климчук. — СПб.: Речь, 2005. — 76 с.

30. Колчигіна А.В. Прояв різних профілей копінг — стратегій в емоційних станах студентів в ситуаціях оцінювання знань. / А.В. Колчигіна // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. — Харків: ХНПУ, 2015. — Вип. 51. — С. 91 — 99.

31. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. — М.: Наука, 1980. — 256 с.

32. Крайг Ж. Эмоциональный интеллект. Думай, просчитывай, побеждай / Крайг Ж.; пер. с англ. — СПб.: Питер, 2010. — 176 с. — (Сер. «Сам себе психолог»).

33. Лейнер Х. Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву / Х. Лейнер. — М.: «Эйдос», 1996. — 253 с.

34. Леонова А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. — М.: Смысл, 2009. — 311 с.

35. Мак-Каллоу Дж. Лечение хронической депрессии / Мак-Каллоу Дж.; пер. с англ. Н. Алексеевой, О. Исаковой. — СПб.: Речь, 2003. — 368 с.

36. Мак-Кей М. Укрощение гнева / Мак-Кей М., Роджерс П., Мак-Кей Ю.; пер. с англ. — СПб.: Питер Пресс, 1997. — 352 с. — (Сер. «Сам себе психолог»).

37. Маккей Й. Как победить стресс и депрессию / Маккей Й., Дэвис М., Фэннинг П.; пер. с англ. — СПб.: Питер, 2011. — 288 с.

38. Марищук В.Л. Функциональные состояния и работоспособность / В.Л. Марищук // Методология исследований по инженерной психологии и психологии труда. — Ч. 1. — Л.: Наука, 1974. — С. 87-95.

39. Мережникова И.М., Шевкова Е.В. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений // Будущее психологии: материалы Всерос. студ. конф., 16 апр. 2008 г. / под ред. Е.В. Левченко, А.Ю. Бергфельд. Пермь, 2008. Вып. 1. - 148с.

40. Метод Джекобсона (прогрессивная мышечная релаксация). Режим доступа: http://bookap.info/gypno/zaretskiy_gipnoz_samouchitel_upravlyay_soboy_i_okruzhayushchimi/gl28.sht

41. Методы психологической саморегуляции // Большой психологический словарь / сост. Б. Мещеряков, В. Зинченко. М.: Олма-пресс. 2004.

42. Москвина А.В. Исследование надежности соревновательной деятельности гимнасток работоспособность /А.В. Москвина // Спортивный психолог. - №2, 2016. – С. 54-57.

43. Обухов Я.Л. Символдрама. Введение в основную ступень / Я.Л. Обухов. – Ростов-на-Дону: ООО «Мини Тайп», 2005. – 120 с.

44. Огородова, Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ, 2013. — 120 с.

45. Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б.П. Парыгина. — СПб.: Питер, 2000. — 314 с.

46. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – М., 1969. – 82 с.

47. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983.-112с.

48. Романина Е.В. Дестабилизирующие факторы соревновательной деятельности волейболистов /Е.В. Романина, Ю.В. Хорева // Спортивный психолог. - №3, 2014. С. 38-43.

49. Ромек В.Г. Развитие уверенности в межличностных отношениях / Ромек В.Г. // Журнал практического психолога. — 2000. — №12 — С. 74-113.

50. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Канторович, Е.И. Крукович. — СПб.: Речь, 2004. — 256 с. — (Серия «Психологический практикум»).

51. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Рудестам К.; пер. с англ. — 2-е изд. — М.: Прогресс, 1993. — 368 с.

52. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. — СПб.: Речь, 2010. — 232 с. — (Серия «Психологический тренинг»).

53. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь; пер. с англ. 2-е изд. М.: Альпина Паблишер, 2015. 338 с.

54. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман; пер. с англ. — М.: Издательство «София», 2006. — 368 с.

55. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг / Е.В. Сидоренко. — СПб.: Речь, 2000. — 223 с.

56. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е.В. Сидоренко. — СПб.: Речь, 2004. — 208 с.

57. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В.Ф. Сопов. - М., 2010. - 116 с.

58. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе. Развитие и реализация новых возможностей / И.В. Стишенок. — СПб.: Речь, 2012. — 230 с.

59. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение / Д. Ходоров; пер. с англ. — М., «Когито-Центр», 2009. — 221 с.

60. Тримаскина И.В. Тренинг эмоционального интеллекта / И.В. Тримаскина, Д.Б. Тарантин, С.В. Матвиенко. — СПб.: Речь, 2010. — 157. — (Серия «Психологический тренинг»).

61. Фоменко К.І. Психологія успіху. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2015. 274 с

62. Филимоненко Ю.И. Показатели успешности психической саморегуляции / Ю.И. Филимоненко // Вестник ЛГУ. Экономика. Философия. Право. — 1982. — № 23. — С. 78-80.

63. Хомуленко Т.Б. Губристическая мотивация личности студентов / Т.Б. Хомуленко, К.І. Фоменко // Харьковская школа психологии: наследие и современная наука / Отв. ред. Т.Б. Хомуленко, М.А. Кузнецов. — Х.: ХНПУ им. Г.С. Сковороды, 2012. — С. 222–237.

64. Хомуленко Т. Б. Розвиток естетичного сприйняття у молодших школярів / Т. Б. Хомуленко, В. В. Найчук // Психологія і особистість. - 2015. - № 2(2). - С. 72-84.

65. Черникова О.А. Психологические особенности спортивной эмоции/ О.А. Черникова/ Спортивный психолог. – 2008. - №3(15). – С.77-84.

66. Широкова И. Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память / И. Б. Широкова – М.: Генезис, 2005. – 169 с.

67. Щукин М.Р. Саморегуляция в формировании и структуре индивидуального стиля трудовой деятельности / Проблемы интегрального исследования индивидуальности и ее педагогические аспекты. – Пермь, 1985. – С. 3 – 14.

68. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса / Эллис А.; пер. с англ. — СПб.: Питер, 1999. — 288 с.

69. Эллис А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / Эллис А., Драйден У.; пер. с англ. — СПб.: Речь, 2002. — 352 с.

70. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Эллис А. ; пер. с англ. — СПб. : Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. — 272 с. — (Серия «Ступени психотерапии»).

71. Silva M.N. Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: a randomized controlled trial in women / M.N. Silva, P. Vieira, S.R. Coutinho, C.S. Minderico// Springer. 2010. DOI 10.1007/s10865-009-9239-y

72. Thogersen-Ntoumani, C. The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations/ Thogersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. //Journal of Sports Sciences, 2006, 24(4), P. 393–404.

73. Wilson, P. The relationship between perceived autonomy support exercise regulations and behavioural intentions in women / Wilson, P., & Rodgers, W. //Psychology of Sport and Exercise, 2003, 5, P. 229–242.

ВИСНОВКИ

У дослідженні здійснено теоретичне узагальнення і нове вирішення актуального наукового завдання, що виявляється у психологічних особливостей емоційно-вольової регуляції підлітків у спортивно-художній діяльності. Отримані в процесі дослідження теоретичні й емпіричні результати свідчать про досягнення мети дослідження, вирішення дослідницьких завдань і дають змогу сформулювати такі висновки:

1. Теоретико-методологічні засади дослідження емоційно-вольової регуляції у психології дозволяють визначити її як цілеспрямований процес довільного регулювання людиною своєї діяльності та психоемоційних станів, що актуалізуються в ній. Опосередкована мотиваційними та вольовими якостями емоційно-вольова регуляція діяльності призначена для створення стану оптимальної мобілізованості, режиму активності, готовності до діяльності, що забезпечує найбільшу ефективність дій суб'єкта. Теоретичне узагальнення досліджень, присвячених проблемі емоційно-вольової регуляції у підлітковому віці, дозволяє стверджувати, що цей період характеризується як найбільш сенситивний для розвитку вольової регуляції, самоуправління, саморегуляції, становлення вищої системи регуляції, характерної для зрілої автономної особистості, розвитку волі та відповідальності особистості, що створюють умови для становлення її нормативно-ціннісної системи, емоційної сфери особистості. Особливості емоційно-вольового регулювання психічних станів у спортивно-художній діяльності обумовлені її складністю, оскільки вона поєднує в собі властивості спортивної (з націленістю на результат, активним залученням емоційно-вольових, мотиваційних, фізичних та психофізіологічних ресурсів особистості) і художньої творчості (яка сприяє формуванню естетичних почуттів і обумовлена спеціальними – музичними, естетичними, імагінативними – здібностями).

2. Створений у межах організаційного етапу емпіричного дослідження психодіагностичний комплекс призначений для вивчення цілісної структури емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності підлітків, а саме: особливостей спортивної саморегуляції та самодетермінації, вольових якостей та емоційних і вольових станів, що актуалізуються в умовах спортивної діяльності (регуляційний компонент), мотивації досягнення і губристичної мотивації (мотиваційний компонент), спортивних копінгів (поведінковий

компонент), атрибутивного стилю пояснення успіхів та невдач (когнітивний компонент) та спеціальних здібностей – музичних, естетичних, візуально-моторних, рухових, спортивно-імагінативних (діяльнісний компонент).

3. Дослідження психологічних предикторів успішності спортивно-художньої діяльності у підлітковому віці шляхом дискримінантного аналізу дозволило стверджувати, що найбільш потужними детермінантами успішності підлітків виступають оптимістичний атрибутивний стиль, ідентифіковане регулювання спортивної діяльності як усвідомлення її особистісної цінності та значущості, потреба у зв'язку з іншими у спорті як характеристики спортивної самодетермінації, терплячість як вольова якість особистості, а також естетичні, музичні, спортивно-імагінаційні та візуально-моторні спеціальні здібності. Розвиток вольових якостей терплячості, завзятості, наполегливості та організованості напряду пов'язаний з успішністю у спортивно-художній діяльності підлітків і обумовлює у них перебіг більш позитивних психоемоційних та вольових станів перед змаганням. Висока успішність у спортивно-художній діяльності підлітків за умови високого рівня у них спортивної саморегуляції, потреб у спортивній самодетермінації та здатності до копінгової поведінки у спорті обумовлює перебіг більш сприятливих для досягнення мети спортивної діяльності психічних станів, зокрема станів доброго самопочуття, високої активності та позитивного настрою перед змаганням.

4. Дослідження психологічних предикторів актуалізації психічних станів підлітків перед змаганням шляхом регресійного аналізу показало, що добре самопочуття, гарний настрій і висока активність перед змаганням обумовлені, переважно, спортивними копінками та оптимізмом. Розвинуте ідентифіковане регулювання сприяє доброму самопочуттю та активності, пригнічене інтроектоване регулювання – позитивному настрою перед змаганням. Висока мотивація досягнення також сприяє доброму самопочуттю перед змаганням. Висока активність обумовлена наявністю високорозвинутих рухових навичок, а добрий настрій – візуально-моторних. Позитивний настрій перед змаганням у підлітків обумовлений наполегливістю, губристичним прагненням до переваги, а також потребою у зв'язку з іншими як характеристикою високої самодетермінації у спорті.

5. Визначення психологічних детермінант емоційно-вольової

регуляції спортивно-художньої діяльності підлітків дозволило розробити та апробувати розвивальну програму, основний етап якої включав мотиваційний, поведінковий, когнітивний та саморегуляційний блоки. Розвивальні впливи на мотиваційну сферу особистості підлітків включали розвиток внутрішньої мотивації до спортивно-художньої діяльності, мотивації досягнення та губристичної мотивації. На поведінкову та вольову сфери особистості підлітків було здійснено вплив через розвиток спортивних копінгів та вольових якостей, що сприяють успішній реалізації спортивно-художньої діяльності. Зрушення в емоційній сфері підлітків передбачало подолання дестабілізуючих емоційно-вольових станів, що стоять на заваді успішній реалізації спортивно-художньої діяльності. У когнітивній сфері здійснювались впливи у напрямку формування когніцій оптимістичного атрибутивного стилю, розвитку естетичних та спортивно-імагінаційних здатностей. Ефективність розвивальної програми доведена зростанням показників внутрішньої та ідентифікованої регуляції спортивної діяльності, спортивних копінгів та сталим зростанням показників самопочуття, активності та настрою у підлітків перед змаганням.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 2.1

Характеристика пунктів опитувальника «Шкала задоволення потреб у фізичній активності»

<i>Пункти опитувальника Ф. Вілсона та В.Роджерса</i>	<i>Адаптований переклад пунктів</i>	<i>Величина альфа- Кронбаха</i>	<i>Шкала</i>
1. I feel that I am able to complete physical activities that are personally challenging	1. Я відчуваю, що зможу завершити фізичні вправи, які дійсно випробують мої сили	0,732	К
2. I feel attached to my physical activity companions because they accept me for who I am	2. Я відчуваю себе пов'язаним зі своїми компаньйонами у спорті, тому що вони приймають мене таким, який я є	0,733	3
3. I feel like I share a common bond with people who are important to me when we do physical activity together	3. Я відчуваю зв'язок з людьми, які важливі для мене, коли ми разом займаємося фізичною активністю	0,731	3
4. I feel confident I can do even the most challenging physical activities	4. Я впевнений, що зможу виконати навіть найскладніші фізичні вправи	0,732	К
5. I feel a sense of camaraderie with my physical activity companions because we do physical activity for the same reason	5. Я відчуваю товариську з моїми компаньйонами з фізичної активності, тому що ми маємо спільні причини займатися нею	0,736	3
6. I feel confident in my ability to perform physical activities that personally challenge me	6. Я впевнений у своїй здатності виконувати фізичні вправи, які особисто роблять мені виклик	0,737	К
7. I feel close to my physical activity companions who appreciate how difficult physical activity can be	7. Я почуваю себе близьким до своїх компаньйонів з фізичної активності, які цінують, наскільки важкими можуть бути фізичні вправи	0,731	3
8. I feel free to do physical activity in my own way	8. Я вільний займатися фізичною діяльністю по-своєму	0,731	А
9. I feel free to make my own	9. Я вільний самостійно приймати	0,741	А

physical activity program decisions	рішення про власну програму фізичної активності		
10. I feel capable of completing physical activities that are challenging to me	10. Я відчуваю себе здатним завершити фізичні дії, які важкі для мене	0,730	К
11. I feel like I am in charge of my physical activity program decisions	11. Я відчуваю, що сам відповідаю за власні рішення з програми фізичної активності	0,730	А
12. I feel like I am capable of doing even the most challenging physical activities	12. Я відчуваю себе здатним виконувати навіть найскладніші фізичні вправи	0,730	К
13. I feel like I have a say in choosing the physical activities that I do	13. Я відчуваю, що у мене є вибір в добірї фізичних вправ, які я виконую	0,732	А
14. I feel connected to the people who I interact with while we do physical activity together	14. Я відчуваю себе пов'язаним з людьми, з якими я спілкуюсь протягом спільної фізичної активності	0,732	З
15. I feel good about the way I am able to complete challenging physical activities	15. Я відчуваю себе добре коли я здатний завершити складні фізичні вправи	0,731	К
16. I feel like I get along well with other people who I interact with while we do physical activity together	16. Я відчуваю, що знаходжу спільну мову з людьми, з якими спілкуюсь, поки ми виконуємо фізичну активність разом	0,729	З
17. I feel free to choose which physical activities I participate in	17. Я вільний у виборі фізичної активності, в якій я беру участь	0,726	А
18. I feel like I am the one who decides what physical activities I do	18. Я відчуваю себе тим, хто вирішує, які фізичні дії слід виконувати.	0,723	А

Опитувальник «Саморегуляція спортивної діяльності»

Інструкція: Оцініть, будь ласка, в балах кожне твердження: «1 – не важливе, 2 – не дуже важливе, 3 – важливе, 4 – дуже важливе».

Чому я займаюся у спортивній школі/секції / на уроках фізичної культури?

1. Я хотів би, щоб тренер думав, що я здібний спортсмен.
2. Я не хочу мати неприємності через невиконані нормативи і вправи.
3. Мені це подобається.
4. Я погано себе почуваю, коли не виконую те, що має зробити
5. Я намагаюсь оволодіти майстерністю.
6. Мені подобається виконувати фізичні вправи.
7. Для мене важливо ввиконувати їх.

Чому я намагаюсь виконати складні фізичні вправи?

8. Мені соромно, якщо я не намагаюсь впоратись із складною фізичною вправою.
9. Мені подобається виконувати складні фізичні вправи.
10. Для того, щоб переконатися у власних силах.
11. Мені подобається, коли я впорюватись зі складними фізичними вправами.
12. Для мене важливо пробувати виконувати складні фізичні вправи.
13. Мені хотілось би, щоб тренер мене похвалив.

Чому я намагаюсь бути успішним у спортивній діяльності?

14. Це те, чого від мене очікують інші.
15. Щоб тренер сприймав мене як доброго спортсмена.
16. Мені подобається бути успішним у спорті.
17. Я не хочу мати неприємності через погані результати.
18. Для мене це важливо.
19. Я буду пишатися собою, якщо буду успішним у спорті.
20. Я можу отримати винагороду за успіхи в спорті.

Ключ:

Зовнішнє регулювання: сума балів за пунктами 2, 13, 14, 17, 20.

Інтроєктоване регулювання: сума балів за пунктами 1, 4, 8, 15, 19.

Ідентифіковане регулювання: сума балів за пунктами 5, 7, 12, 10, 18.

Власне спонукання: сума балів за пунктами 3, 6, 9, 11, 16.

Характеристика пунктів опитувальника «Копінги спортивної діяльності»

<i>Адаптований переклад пунктів</i>	<i>Величина Корбаса</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 накладю 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 помилки*	0,710	FREE
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

Додаток Г
Таблиця 2.34

Змінні, що увійшли до моделі дискримінації у підлітків

Змінні	λ Уїкса	Часткова λ	F-виплочення	p	Толерантність	t-толер.
Оптимізм у ситуації успіху	0,176	0,936	8,94	0,003	0,221	0,779
Оптимізм у ситуації невдачі	0,171	0,962	5,16	0,025	0,234	0,766
Копінг «Емоційний контроль»	0,165	0,999	0,13	0,718	0,481	0,519
Копінг «Самоконтроль»	0,167	0,988	1,57	0,213	0,447	0,553
Копінг «Взаємодія з тренером»	0,166	0,991	1,19	0,278	0,207	0,793
«Вольовий копінг»	0,169	0,973	3,59	0,060	0,113	0,887
«Мотиваційний копінг»	0,168	0,979	2,87	0,092	0,160	0,840
Копінг «Концентрація уваги»	0,165	0,998	0,20	0,656	0,173	0,827
Власне спонукання	0,165	1,000	0,03	0,869	0,693	0,307
Ідентифікована регуляція	0,169	0,975	3,39	0,068	0,297	0,703
Інтроектована регуляція	0,170	0,967	4,53	0,035	0,467	0,533
Зовнішня регуляція	0,170	0,967	4,40	0,038	0,356	0,644
Візуально-моторні здібності	0,166	0,993	0,90	0,344	0,363	0,637
Музичні здібності	0,176	0,934	9,32	0,003	0,731	0,269
Здатність до спортивної імагінації	0,190	0,868	19,94	0,000	0,806	0,194
Естетичні здібності	0,191	0,861	21,08	0,000	0,826	0,174
Моторні навички	0,230	0,715	52,27	0,000	0,766	0,234
Потреба у компетентності	0,166	0,992	1,09	0,298	0,777	0,223
Потреба у зв'язку з іншими	0,165	0,999	0,18	0,671	0,294	0,706
Потреба в автономності	0,171	0,963	5,07	0,026	0,468	0,532
Мотивація досягнення	0,165	1,000	0,00	0,991	0,537	0,463
Прагнення до досконалості	0,168	0,982	2,40	0,123	0,456	0,544
Прагнення до переваги	0,165	0,999	0,09	0,762	0,341	0,659
Терплячість	0,166	0,994	0,84	0,362	0,484	0,516
Завзятість	0,171	0,964	4,90	0,029	0,518	0,482
Наполегливість	0,165	0,998	0,30	0,583	0,596	0,404
Організованість	0,165	0,999	0,11	0,746	0,725	0,275

Наукове видання

**ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА РЕГУЛЯЦІЯ СУБ'ЄКТА
ХУДОЖНЬО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

М.А. КУЗНЕСЦОВ, К.І. ФОМЕНКО, І.В. ПОЛІЛУЄВА

Монографія

Видавництво «Діса плюс»
Тел. (057) 768-03-15

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготівників та
розповсюджувачів видавничої продукції:
серія ДК № 4047 від 15.04.2011 р.

Формат 60×84 ¹/₁₆. Підписано до друку 15.04.2019.
Друк цифровий. Папір офсетний. Гарнітура Таймс.
Обл.-вид. арк. 8,8. Ум. друк. арк. 10,7.
Зам. № 195. Наклад 50 прим.

Надруковано в друкарні «БУКЛАЙН»
61000, м.Харків, вул. Катерининська, 46.
Тел. (099) 604-49-45
e-mail: bookline.ua@gmail.com