

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **Вплив ціннісних орієнтацій на успішність спортивної діяльності
(на прикладі хокею з шайбою)**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня Герцика В.С.

Науковий керівник: Толкунова І.В.,
професор кафедри психології і педагогіки,
канд. пед. наук

Рецензент: Гринь О.Р.,
професор кафедри психології і педагогіки,
канд. пед. наук

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 6 від 11.12.2023 р.)

Завідувач кафедри: Радченко Л.О

(підпис)

КИЇВ - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. НАПРЯМКИ ДОСЛІДЖЕНЬ ПРОБЛЕМИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	6
1.1 Теоретичні уявлення про ціннісні орієнтації особистості.....	6
1.2 Стратегії формування сенсу особистості в спорті.....	9
1.3 Мотиваційно-сміслові детермінанти самореалізації кваліфікованих спортсменів.....	14
Висновки до розділу 1.....	15
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	17
2.1. Методи дослідження.....	17
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та джерел мережі інтернет.....	17
2.1.2. Констатуючий експеримент.....	19
2.1.3. Методи математичної статистики.....	22
2.2. Організація дослідження.....	23
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА УСПІШНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	25
3.1 Смісложиттєві орієнтації та їх визначення у кваліфікованих хокеїстів.....	25
3.2 Визначення домінуючих життєвих цінностей та найбільш значущих сфер життя у кваліфікованих спортсменів.....	26
3.3 Застосування психокорекційної програми, спрямованої на розвиток ціннісних орієнтацій особистості кваліфікованих хокеїстів.....	41
Висновки до розділу 3.....	46
ВИСНОВКИ	47

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність.

Динаміка ціннісних утворень особистості спортсмена є важливою складовою успішності у спорті, тому що вона включає уявлення й поєднує різні мотиваційні утворення: життєві настанови й позиції, світогляд і переконання, цілі й домагання, ідеали, які є значущими для спортсмена і певним чином впливають на процес спортивного вдосконалення. Таким чином, проблема вивчення ціннісних орієнтацій особистості спортсмена вимагає більш глибокого вивчення, що визначило актуальність теми [2, 5, 14].

Успішність у спорті супроводжують особистісні змісти й цінності кваліфікованих спортсменів, зокрема в такому виді спорту як хокей з шайбою . Встановлено, що серед формування особистості, здатної до самореалізації, центральне місце належить ціннісним орієнтаціям, що детермінують напрямки і рівень активності суб'єкта, становлення його чинників, які обумовлюють рівень досягнень в спорті.

Ціннісні орієнтації мають велике значення для формування активної особистості і її готовності до подолання труднощів, будучи центральним особистісним утворенням, що виконує регулятивні функції в становленні мотиваційної, вольової й емоційної сфери суб'єкта[6, 10, 11].

Мета роботи - дослідити прояви ціннісних орієнтацій кваліфікованих хокеїстів та їх вплив на успішність змагальної діяльності.

Завдання роботи:

1. Дослідити роль і вплив ціннісних орієнтацій кваліфікованих хокеїстів на успішність спортивної діяльності.

2. Проаналізувати особливості прояву ціннісних орієнтацій кваліфікованих хокеїстів.

3. Визначити відмінності у формуванні смисло-життєвих орієнтацій та життєвих сфер кваліфікованих спортсменів в процесі тренувальної та змагальної діяльності.

4. Розробити психокорекційну програму з метою усвідомлення та набуття значимості тих цінностей, які сприяють підвищенню досягнень у спорті.

Об'єктом дослідження виступає ціннісна сфера особистості спортсменів.

Предметом дослідження є особливості динаміки структури ціннісної орієнтації особистості кваліфікованих хокеїстів.

Для досягнення поставленої мети і завдань планується використовувати такі **методи дослідження**: узагальнення науково-методичної, психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми дослідження; методи психодіагностики; педагогічне спостереження у процесі тренувальної та змагальної діяльності; методи опитування (бесіда, анкетування); методи математичної статистики.

Дослідження було проведено з кваліфікованими спортсменами, які входять до складу спортивного клубу Paramount Junior Hockey Team м. Торонто з хокею з шайбою, в кількості 10 осіб (чоловіки), кваліфікація – кандидати та майстри спорту.

Практична значущість полягає в розробці програми психокорекційної програми, спрямованої на формування у кваліфікованих хокеїстів спрямованої на розвиток ціннісних орієнтацій особистості.

Структура магістерської роботи складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних літературних джерел, додатків. Загальна кількість джерел склала 58, з них 7 іноземних. Робота викладена на 68 сторінках, містить 4 таблиці та 2 рисунків.

РОЗДІЛ 1. НАПРЯМКИ ДОСЛІДЖЕНЬ ПРОБЛЕМИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1 Теоретичні уявлення про ціннісні орієнтації особистості.

Ціннісні орієнтації розглядаються з позицій розуміння особистого сенсу індивідуума [2,3]. В індивідуальній свідомості ззовні посилювані значення поєднують між собою два види чуттєвості - чуттєві враження зовнішньої реальності, в якій протікає його діяльність, і форми чуттєвого переживання її мотивів, задоволення або незадоволення потреб, що приховуються за ними. На відміну від значень, особистісні смисли, як і чуттєва тканина свідомості, немає свого «над індивідуального», свого «не психологічного» існування [2]. Якщо зовнішня чуттєвість пов'язує у свідомості суб'єкта значення з реальністю об'єктивного світу, то особистісний сенс пов'язує їх із реальністю самої його життя цього світу, з її мотивами [2,3].

У сучасній науковій літературі існує кілька підходів до розуміння проблеми цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. Загальнометодологічною основою аналізу цінностей і ціннісних орієнтацій є розуміння сутності особистості як сукупності суспільних відносин, що розвивається в роботах багатьох вітчизняних психологів.

Виділяють п'ять функцій ціннісних орієнтацій [6,7,8]:

- експресивну, що сприяє самоствердженню та самовираженню. Людина прагне прийняті ним цінності передати іншим, досягти визнання, успіху;
- адаптивну - виражає здатність особистості задовольняти свої основні потреби тими способами і за допомогою тих цінностей, якими має дане суспільство;
- захисту особистості – ціннісні орієнтації виступають свого роду «фільтрами», що пропускають лише ту інформацію, яка не вимагає суттєвої перебудови всієї системи особистості;
- пізнавальну, яка спрямовує на об'єкти та пошук інформації, необхідної для підтримки внутрішньої цілісності особистості;

- координації внутрішнього психічного життя, гармонізації психічних процесів, узгодження їх у часі та стосовно умов діяльності.

Таким чином, система ціннісних орієнтацій особистості, що є єдністю знань соціальних вимог, виражених у цінностях, їх розуміння та емоційного переживання, забезпечує функціонування особистості в її цілісності на основі повноти життєдіяльності людини, багатства та різноманітності її індивідуальних проявів. Зазначено, що вершину ієрархії системи цінностей особи становить «життєвий зміст» - образ бажаного майбутнього. Формуючи власну ієрархію життєвих цілей, більш віддалених, щодо близьких і найближчих, а також цінностей-засобів або уявлень про норми поведінки, які людина розглядає як зразок, ціннісні орієнтації так чи інакше узгоджуються з ідеалом. Ідеальні ціннісні орієнтації більшою мірою соціально задані і зумовлені, пов'язані з загальнолюдськими цінностями, адресовані потенціалу особистості. Ідеальні цінності видаються важкодоступними і пов'язані з відображенням Я-ідеального в самосвідомості [11,12,19].

На етапі попередньої базової підготовки серед компонентів спрямованості підготовки значне місце займає формування мотивації. На етапі спеціалізованої базової підготовки у спрямованість, поряд із поглибленим розвитком спеціальних фізичних якостей та технічним удосконаленням, входить і психологічна підготовка, яка будується з урахуванням вивчення індивідуальності спортсмена в сукупності властивостей, які можна віднести до списку професійно-значимих якостей спортсмена [13,15,16].

До показників характеру, як свідчать дослідження [25, 28, 54], типовим для найсильніших спортсменів, відноситься:

- почуття переваги та суспільної впевненості;

- самовпевненість та підвищена готовність у відстоюванні своїх прав; • завзятість;
- незговірливість;
- емоційна стійкість;
- висока цілеспрямованість;
- екстравертованість;
- агресивність змагань.

У спорті широко використовуються також загальні дидактичні засади:

- доступність;
- свідомості та активності;
- наочності;
- систематичності та послідовності;
- міцність.

Найбільш значущими властивостями особистості, що визначають ефективність та надійність змагальної діяльності [29, 31, 32] є:

- у мотиваційно-вольовій сфері – мотив змагань, саморегуляція, вольовий самоконтроль;
- у емоційній сфері – емоційна стійкість, стабільність, тривожність;
- у комунікативній сфері – високий персональний статус.

Однак, різні властивості особистості спортсменів взаємопов'язані зі специфічними особливостями та вимогами конкретного виду спорту. Розширенню уявлень про особистісні якості, що визначають рівень психологічної підготовленості спортсмена, сприяють дані з практики професійного хокею [5,18,38]. Серед якостей, що визначають успіх у спорті вищих досягнень, вирізняються: честолюбство, пластичність, ініціатива,

надійність, терпіння та щирість. Цікаві, з погляду характеристики ціннісно-сміслової сфери, такі специфічні якості як «інстинкт переможця», самовіддача і ентузіазм спортсменів.

Аналіз теоретичних уявлень свідчить про те, що успішності у спорті супроводжують особистісні смисли та цінності спортсмена. У зв'язку з цим цікавить визначення значення цінності як категорії психології, розглядається цінність як поняття, що використовується у філософії та соціології для позначення об'єктів та явищ, що виступають як значущі у життєдіяльності суспільства, соціальних груп та окремих індивідів. Пояснення сенсу представлено двома позиціями: 1) зміст – суть, головне, основний зміст (іноді прихований) у явищі, повідомленні чи поведінкових проявах; 2) сенс – це особистісна значимість тих чи інших явищ, повідомлень чи дій, їх ставлення інтересам, потребам і життєвому контексту конкретного суб'єкта загалом [1,4]. У роботах Д.А. Леонтьєва [11,22] показані різні підходи до розуміння сенсу, де він розглядається як інтегративна основа особистості, а також як структурний елемент свідомості та діяльності, зміст – у контексті життєвих відносин. Процеси смислоутворення займають чільне місце у смисловій сфері особистості. Функціонування смислових структур розглядається через поняття смислової установки, що визначає регулювання спрямованості актуальної діяльності; смислової диспозиції, смислового конструкту; особистісних цінностей та потреб у структурі смислового регулювання .

1.2 Стратегії формування сенсу особистості в спорті.

У низці досліджень [35,44,47] було встановлено зв'язок між мотивацією досягнень і такою властивістю особистості спортсмена, як тривожність – щодо стійка схильність особистості відповідати загрозові ситуації емоційними станами тривоги чи страху. Другий компонент структури особи спортсмена – риси характеру. Фізична діяльність розвиває такі риси особистості як наполегливість, завзятість, ініціативність. Найбільш типовими

для спортсмена є такі риси характеру: емоційна стійкість, прагнення лідерства, схильність до ризику. Наприклад, у дослідженні, проведеному з баскетболістками, визначили, що більш виражена у спортсменів схильність до ризику, тим більша ймовірність отримання травми.

Сутність особистості, на думку американських авторів Уейнберга і Гоулда [36,37] виходить із її структури, яка має три рівні:

- психологічне ядро;
- типові реакції;
- поведінка, обумовлена «роллю, що грається».

Основний рівень особистості психологічне ядро. Цей найбільш глибоко розташований компонент включає відносини та цінності, інтереси та спонукання, думки про себе та самооцінку. По суті, психологічне ядро є «реальним я», а типові реакції, які включені в «реальне я» - це способи пристосування до навколишнього середовища або реакції на навколишній світ. Поведінка, обумовлена «роллю, що грається», найбільш змінюється аспект особистості. Поведінка змінюється із зміною навколишнього середовища та залежно від ситуації. Цілком нормальним є конфлікт ролей. Таким чином, вважають автори, особистість – це сукупність характеристик, що зумовлює неповторність людини. Розуміння сутності мотивації авторами трактується як напрямок та інтенсивність зусилля людини. Напрямок зусилля людини означає, що людина шукає певні ситуації чи прагне до них. Інтенсивність зусилля характеризує ступінь зусиль, які людина вживає у певній ситуації.

За визначенням цілої низки авторів, у житті кожного індивіда формується багатовимірний, багаторівневий і динамічний система суб'єктивно-особистісних відносин [31, 32, 33]. Вона формується та розвивається у процесі накопичення всього життєвого досвіду особистості, що у результаті утворює модель ціннісно-сміслову сфери особистості. У розвитку суб'єктивних відносин формуються специфічні «освіти»: система переваг, думок, смаків, інтересів. Складається певна система образів, у яких з позицій даної особистості

репрезентуються різні сторони та компоненти дійсності, де вона живе. Суб'єктивні відносини виступають у ролі «кістяка» суб'єктивного світу особистості. Прагнення пошуку та реалізації людиною сенсу свого життя В. Франкл [39, 40] розглядає як вроджену мотиваційну тенденцію, властиву всім людям і є основним двигуном поведінки та розвитку особистості. Відсутність сенсу породжує в людини стан, який В.Франкл називає екзистенційним вакуумом. Необхідною умовою психічного здоров'я є певний рівень напруги, що виникає між людиною та об'єктивним змістом, який необхідно здійснити.

Основна теза вчення про прагнення сенсу полягає в наступному: людина прагне знайти сенс і відчуває фрустрацію або вакуум, якщо це прагнення залишається нереалізованим [20]. Нетрадиційним методом виявлення структури та конфліктності ціннісно-сислової сфери особистості є процедура вивчення узгодженості ціннісно-сислової сфери методом виявлення нетранзитивних тріад [22,25]. Визначення стратегії формування сислової сфери особистості полягає у встановленні зв'язку між свідомістю життя та базовими цінностями особистості . Проблема вивчення цінностей особистості зайняла важливе місце. Багато відомих вчених займалися проблемою ціннісно-сислової сфери суб'єкта. З вітчизняних учених слід виділити , В.М. Мясичева [19], Б.С. Братусь [11], та ін. Такі зарубіжні автори, як Г.Олпорт [21], А.Маслоу [17], В.Франкл [39,40], К.Г. Юнг [43,58] та багато інших займалися проблемою визначення сенсу життя . Залежно від цього, чи визнає людина панівні у суспільстві цінності та засоби їх досягнення, психологи описують типи відносин особистості системі цінностей. Також, ціннісно-сислова сфера особистості розглядається з погляду її конфліктності. Особливості конфліктності ціннісно-сислової сфери особистості також є важливою частиною ціннісної проблематики, тому вивчення природи та особливостей функціонування ціннісно-сислової сфери, її рівнів та конфліктності є невід'ємною частиною системи цінностей і виявляються на різних рівнях[31]. Припускається, що:

1) ціннісно-смилова сфера є внутрішньою конфліктною освітою і її конфліктність може виявлятися на різних рівнях, і насамперед, на рівні психологічної реалізації та смислового рівні, а також між цими рівнями;

2) для кожної цінності існують різні взаємозв'язки між її значимістю та доступністю, що відображають приватні закономірності спільного функціонування рівня психологічної реалізації та змістового рівня;

3) ціннісно-смилова сфера має когнітивну складність, що має свої особливості для кожного з рівнів і пов'язана зі станом міжрівневої конфліктності;

4) смисли людського життя пов'язані та переломлюються через ієрархію цінностей. Цікавою є внутрішня узгодженість ціннісних ієрархій, зв'язок ціннісних конфліктів зі станом свідомості життя[11,19,21].

Нетрадиційним підходом щодо виявлення структури та конфліктності ціннісно-смилової сфери особистості є процедура вивчення узгодженості ціннісно-смилової сфери особистості методом виявлення нетранзитивних триад. На цій основі визначення стратегії формування смислової сфери особистості полягає у встановленні зв'язку між свідомістю життя та базовими цінностями особистості[12, 15].

Спортивна діяльність є одним із небагатьох шляхів, де людина може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних результатів. Спорт є чудовою природною лабораторією людських можливостей, що забезпечує реалізацію своїх здібностей та подальших життєвих перспектив: особистісної, матеріальної, освітньої. Це діяльність, що має високу мотивацію, чіткими критеріями оцінки результатів, що вимагає високої активності від людини, вона пов'язана з великою фізичною і психічною напругою, необхідністю долати не тільки опір сильного суперника, а й власні недоліки.

Актуалізація смислової сфери видатних спортсменів у розвитку досить часто долає бар'єри як внутрішньоособистісного конфлікту, який отримав назву «синдром чемпіона»

Дослідження В. Ф. Сопова [26,27] та його погляд на внутрішньоособистісний конфлікт спортсмена як «конфлікт» всередині психічного світу людини, між різними сторонами його «Я», між його бажаннями, між миттєвими потребами та системою норм і цінностей, яка закладена в ньому з дитинства. Внутрішньоособистісний конфлікт має низку особливостей:

- він не пов'язан ні з іншими особами, ні з групами;
- його супроводжують тяжкі переживання (невроз);
- спортсмен сам усвідомлює, що у стані конфлікту, тобто. скритність (латентність). У спортивної діяльності це може бути перехід спортсмена зі статусу «один із багатьох» у статус «єдиний» – чемпіон [27].

Деякі автори.[14,20] розглядають формування сенсу діяльності спортсменів через характерні для них соціальні ролі. Кожна роль детермінується з успішною або неуспішною взаємодією. Ролі у спортивних командах відповідають певному статусу та взаємопов'язані з нормами поведінки.

Процес засвоєння норм може бути охарактеризований чотирма ознаками:

- смисловим розумінням норм;
- визнанням норм (установчий аспект);
- бажанням відповідати нормам (мотиваційний аспект);
- можливостям відповідати нормам (аспект здібностей).

На думку Б.С. Братуся [10,11], життєвий шлях певною мірою зумовлений генетично, а також становищем, яке створюють батьки та різними зовнішніми обставинами. Життєвий сценарій впливає на ті життєві позиції, які виявляє людина в різних сферах діяльності.

1.3 Мотиваційно-сміслові детермінанти самореалізації кваліфікованих спортсменів.

У найзагальнішому вигляді самореалізація як процес реалізації себе - це здійснення самого себе в житті та спортивній діяльності, пошук та утвердження свого особливого шляху в цьому світі, своїх цінностей та сенсу свого існування. Вказуючи, що стратегії, що використовуються в ході самореалізації, зумовлені як особистісно-ситуаційними детермінантами, так і сформованими мотиваційно-смісловими утвореннями особистості [5,9,35]. Важливою детермінантою самореалізації є основні мотиви, якими керується суб'єкт спортивної діяльності. Змістовна, мотиваційна детермінація поведінки передбачає поруч із тенденцією до досягнення бажаного результату, і навіть уникнення негативного небажаного стану. Самореалізація здійснюється співвідношенням блоку «хочу» із співвідношенням блоку «треба» із сенсожиттєвими та ціннісними орієнтаціями. Самосвідомість (Я – концепція) – є стійка переживана система уявлень індивіда про себе. Я – концепція як установка стосовно себе включає такі компоненти : • пізнавальний образ своїх якостей, здібностей, зовнішності – самосвідомості; • емоційний образ – себелюбство тощо; • оцінно-вольовий – самооцінка. • Я-концепція обумовлена спортивною діяльністю та соціальним досвідом і має такі складові: • реальне Я – уявлення себе; • ідеальне Я – яким я маю стати; • динамічний Я – я змінююсь; • фантастичне Я – хотів би стати. Звісно ж, що особистісний сенс виникає з реальної життєдіяльності суб'єкта і відбиває співвідношення цілей та обставин скоєння дій до мотивів діяльності. «Я», що розглядається суб'єктом як умова самореалізації, також набуває особистісного змісту [11,22,42]. Певний інтерес представляють особистісні детермінанти, що впливають на мотиваційну сферу кваліфікованих спортсменів та майбутніх спеціалістів у галузі фізичної культури та спорту. До них відносяться:

спортивний аспект мотивації, які вступають до ВНЗ, що розглядають навчання як можливість продовжити спортивні заняття та досягти нових успіхів у спортивній кар'єрі, а також пріоритетне значення спортивної підготовки за допомогою спеціальних дисциплін. Не викликає сумніву, що творча діяльність досвідчених та талановитих, видатних спортсменів та тренерів має інноваційний характер. Відомий американський спортивний психолог Стівен Ангерлейдер вивчав внутрішній світ та особливі якості відомих олімпійців, які допомагають їм досягти визначних результатів, тим самим, реалізувавшись у спорті та суспільстві. Аналіз особливих якостей знаменитих олімпійців, виходячи з інтерв'ю, розмов і спогадів, дозволили автору вивчити внутрішній світ понад п'ятдесят американських олімпійців та його тренерів. Завдяки персональним інтерв'ю, розкриваються рушійні сили, які призводять атлетів до успіху у спорті та в житті після спорту. Серед інтерв'юйованих – легкоатлети Дік Фосбюрі, Боб Бімонд, Кенні Мур, Брюс Дженнер та інші; плавці – Стефан Кларк та Ненсі Хогсхед; фігуристи – Скотт Хемілтон та Тоня Хардінг та інші відомі спортсмени. Розкриваються чинники, що формують особу переможця. Показано, що крім природної обдарованості велике значення мають цінності та смисли видатних спортсменів [6]. Особливого місця у розумінні мотиваційних детермінант самореалізації набуває вивчення структури ціннісних орієнтацій, які бувають: ідеальні, реальні, актуальні. Існує специфіка самореалізації та ціннісних орієнтацій кваліфікованих спортсменів: подібність, спадкоємність та особливості цінностей у житті та спортивній діяльності. Виявлено, що серед спортсменів, порівняно із звичайною вибіркою, за методикою САТ, значне число осіб із високим рівнем самореалізації (37%). Привертають увагу змістовні і просторово-часові характеристики ціннісних орієнтацій як психічних регуляторів і чинників самореалізації особистості спортсменів. Виявлено цінності, що виступають як реальні перешкоди для самореалізації. Таким чином, можна констатувати, що відмінності мотиваційно-сміслових образів є

детермінантами самореалізації кваліфікованих спортсменів, що вказує на необхідність їхнього вивчення.

Висновки до розділу 1

1. Численні та різнобічні зарубіжні та вітчизняні психологічні дослідження з проблем ціннісних орієнтації не відрізняються детальним та закінченим опрацюванням взаємозв'язку даних явищ та конкретизацією їх специфіки залежно від спортивної діяльності.

2. В результаті вивчення спеціальної літератури з досліджуваної теми визначено, що цінність - соціальний феномен, який є важливою сполучною ланкою між особистістю, її внутрішнім світом та навколишньою дійсністю, а ціннісні орієнтації визначають сприйняття індивідом соціальної ситуації та вибір відповідного способу дії.

3. Встановлено, що серед факторів, що зумовлюють формування особистості, здатної до самореалізації, центральне місце належить цінним орієнтаціям, що детермінують напрямок і рівень активності суб'єкта, становлення його особистості. За підсумками динаміки ціннісних орієнтацій можна здійснити перебудову свідомості особи і включитися у її реалізацію. Будучи центральним особистісним утворенням, що виконує регулятивні функції у становленні мотиваційної, вольової та емоційної сфери суб'єкта, ціннісні орієнтації мають велике значення для формування активної особистості та її готовності до подолання труднощів.

4. Цінності життєдіяльності є мотивуючим фактором оцінки себе, а також здійснюють зв'язок між когнітивними та емоційними складовими самосвідомості. Реалізуючи уявлення про себе (Я-концепцію) у процесі спілкування та включення себе в ту чи іншу діяльність, людина має

можливість оцінити свою відповідність обраним ідеалам, усвідомити унікальність своїх можливостей, співвіднести ці можливості з реальними умовами їх реалізації. У свою чергу, результат такої оцінки мотивує до постановки тих чи інших професійних та життєвих цілей.

5. Ціннісні орієнтації за своєю значимістю є визначальними сенс життя спортсмена. Формування та динаміка ціннісних орієнтації спортсмена надають сенсу та особливого значення цілям, задають ракурс бачення діяльності (дій, операцій) і себе у процесі їх здійснення. Ми розглядаємо самореалізацію особистості у спорті як спосіб, процес і результат досягнення спортивної майстерності, що реалізується в конкретно-історичних умовах життєдіяльності з використанням засобів підготовки, відповідних завдань та обдарованості спортсмена. При цьому передбачається, що зміст, засоби та методи досягнення цілей свідомо обираються суб'єктом, мають для нього особистісний зміст і прийнятні для соціуму. Таким чином, розрізнення соціального значення та його особистісної значущості для людини пояснює процес формування системи цінностей особистості, а для характеристики психічних регуляторів та факторів самореалізації особистості, важливим є як змістовне, смислове наповнення цінностей, так і їх просторово-часові характеристики.

Результати дослідження висвітлені: Толкунова ІВ., Герцик В. Вплив ціннісних орієнтацій на успішність спортивної діяльності (на прикладі хокею) VI Всеукраїнська електронна наукова конференція з міжнар.участю .Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу суб'єкта спортивної діяльності; 26 жовтня 2023р. Київ, Україна с.48-50

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження. Під час написання магістерської роботи були використані такі методи дослідження [26, 35]:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та джерел мережі інтернет стосовно тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих хокеїстів;
- констатувальний експеримент із використанням психокорекційної програми;
- методи психодіагностики;
- педагогічне спостереження;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та джерел мережі інтернет здебільшого здійснено для інформаційного пошуку та з'ясування ступеню обґрунтованості проблематики наукового дослідження аналізу виступів кваліфікованих спортсменів з виду спорту –хокей із шайбою.

Підсумком аналізу змісту наукової та спеціальної літератури за визначеним напрямом дослідження стала конкретизація проблемного напрямку та якісне підтвердження доцільності та актуальності розв'язання поставленого нами актуального науково-практичного завдання галузі фізичної культури та спорту, зокрема спорту вищих досягнень.

Вивчалися питання стратегій формування смислових цінностей, а також динаміка мотивації суб'єкта спортивної діяльності у процесі спортивної підготовки. Особлива увага приділялася розробці питання формування та актуалізації ціннісно-смислової сфери спортсменів.

Вивчення змістовного наповнення наукових та методичних праць фахівців за визначеним науковим напрямом дало змогу конкретизувати теоретичні основи організації дослідження та методичні аспекти проведення аналізу виступів спортсменів, що надало можливість накопичити наукову інформацію, яку в подальшому ми використали для

розв'язання основних завдань на різних етапах виконання роботи. Так, були зіставлені існуючі об'єктивні дані в науковій та методичній літературі, виявлені в роботах фахівців та результати власних емпіричних досліджень, що дало змогу запропонувати положення наукової новизни та практичного значення, а також запропоновано перспективи подальших наукових досліджень у зазначеному напрямі.

2.1.2. Констатуючий експеримент проводився з використанням бесіди та психодіагностичного тестування, у процесі якого досліджувалася ціннісно-смилова сфера особистості.

Психодіагностичне тестування проводилося вивчення ціннісно-смилової сфери кваліфікованих спортсменів. З цією метою було використано анкету (МТЖЦ), під. ред. В. Ф Сопова, Л. В. Карпушиної, що включає стандартизовані питання щодо систем ціннісних орієнтацій кваліфікованих спортсменів [25 26]. У ході тестування брали участь 10 спортсменів, які спеціалізуються в хокеї з шайбою. Вільне спілкування дає можливість випробуваному самостійно обирати форму та зміст відповіді запропоновані питання. Методика проведення бесіди передбачала врахування поглядів та думок з питань підвищення мотиваційної стійкості, а також спрямованого перетворення ціннісних орієнтацій особистості під час психологічної підготовки спортсменів. Гнучкість за формою та послідовність питань у ході бесіди були обумовлені необхідністю ситуативного зниження напруги випробуваного. Розмова є джерелом інформації про особливості сформованості особистісних характеристик респондентів. У ході тестування було використано такі методики:

Методика смислу життєвих орієнтацій (СЖО) є адаптованою версією тесту «Мета в житті» Дж. Крамбо та Л. Махоліка. Методика розроблена на основі теорії прагнення до змісту та логотерапії В. Франкла. Шкала включає 20 пунктів, кожен з яких описує певну дію, переживання або стан. Респонденту пропонувалося оцінити характерне йому переживання чи стан і визначити по шкалі від одного, що означає «ніколи»

до семи, що означає «постійно». Пункти опитувальника об'єднані в фактори таким чином: 1-й чинник – шість пунктів, які можна поєднати загальним найменуванням «мети у житті», тобто наявність життєвих цілей, покликання, намірів у житті. 2-й фактор – два пункти, які умовно об'єднані загальною назвою «вірність хибному шляху» (обов'язковість виконання покладених обов'язків навіть за наявності внутрішнього протесту). 3-й фактор – шість пунктів під загальною назвою «інтерес» та емоційна насиченість життя. 4-й фактор – п'ять пунктів «задоволеність самореалізацією» (виражає відчуття успішності здійснення самого себе в житті та повсякденній діяльності). 5-й чинник – «Я – господар життя» (виражає усвідомлення людиною можливості проводити хід свого життя). 6-й фактор – керованість життям (висловлює впевненість у можливості самостійного здійснення життєвого вибору). Результати виконання тестування залежно від набраних балів оцінюються згідно з субшкалами залежно від набраних високих або низьких балів. Наприклад, високі бали шкали «Я – господар життя» свідчать про сильну особистість, яка має свободу вибору; низькі бали - невіра у свої сили контролювати події власного життя (Додаток Б).

Морфологічний тест життєвих цінностей (МТЗЦ) . Опитувальник спрямовано вивчення індивідуальної системи цінностей людини з кращого розуміння сенсу її дії чи вчинку. Самобутність людини виробляється щодо основних цінностей, визнаних у суспільстві. Але особисті цінності можуть і відтворювати точну копію цінностей суспільних. До конструкції опитувальника входить шкала достовірності ступеня бажання в людини соціального схвалення її вчинків. Дана шкала дозволяє виявити, по-перше, ступінь залежності людини від інших людей, по-друге, чи людина видає як відповідь бажані, схвалені всіма суспільні цінності або свою індивідуальну (а не еталонну) систему життєвих цінностей. Що результат, то більше вписувалося поведінка випробуваного (на вербальному рівні) відповідає схвалюваному зразку. Введення двох нових шкал (фізичної активності та

шкали достовірності) визначило структуру опитувальника у 112 питань. Складений опитувальник був спочатку апробований на вибірці зі 104 осіб. Твердження, факторна вага яких була нижчою від критичного значення 0,256 при $p < 0,01$, були скориговані та знову апробовані (Додаток А). У низці досліджень показано, що сила мотиву та ефективність діяльності людини залежать від того, наскільки ясно усвідомлюється людиною мета, сенс діяльності. Цінності є «специфічною формою смислових утворень в особистісних структурах» і тому безпосередньо стосуються осмисленої мотивації діяльності. Тому дослідження життєвих цінностей людини одна із найважливіших напрямів у виявленні цих причин. Опитувальник життєвих цінностей застосовується щодо різних проблем мотивації й у кращого розуміння важливості різних життєвих сфер діяльності [1]. Методика виникла як результат використання та подальшого вдосконалення методики І. Г. Сеніна. Дана методика, виходячи з цілей та завдань дослідження, визначає мотиваційно-ціннісну структуру особистості. Основним діагностичним конструктом МТЗЦ є термінальні цінності. Під терміном «цінність» ми розуміємо ставлення суб'єкта до явища, життєвого факту, об'єкта та суб'єкта, і визнання його як важливого, що має життєву важливість. Перелік життєвих цінностей МТЖЦ включає:

1. Розвиток себе, тобто пізнання своїх індивідуальних особливостей, постійний розвиток своїх здібностей та інших особистісних характеристик.
2. Духовне задоволення, тобто керівництво моральними принципами, переважання духовних потреб над матеріальними.
3. Креативність, тобто реалізація своїх творчих можливостей, прагнення змінювати навколишню дійсність.
4. Активні соціальні контакти, тобто встановлення сприятливих взаємин у різних сферах соціальної взаємодії, розширення своїх міжособистісних зв'язків, реалізація своєї соціальної ролі.
5. Власний престиж, тобто завоювання свого визнання у суспільстві шляхом дотримання певних соціальних вимог.

6. Високе матеріальне становище, тобто звернення до чинників матеріального благополуччя, як головного сенсу існування.

7. Досягнення, тобто постановка та вирішення певних життєвих завдань як головних життєвих факторів.

8. Збереження власної індивідуальності, тобто переважання власних думок, поглядів, переконань загальноприйнятими, захист своєї неповторності та незалежності. Термінальні цінності реалізуються по-різному, у різноманітних життєвих сферах.

Під життєвою сферою розумілася соціальна сфера, де провадиться діяльність людини. Значимість тієї чи іншої життєвої сфери для різних людей неоднакова. Перелік життєвих сфер у МТЖЦ:

1. Сфера професійного життя.
2. Сфера освіти.
3. Сфера сімейного життя.
4. Сфера суспільної активності.
5. Сфера захоплень.
6. Сфера фізичної активності.

Введення сфери фізичної активності обґрунтовується наявністю у кожної людини базової потреби у русі. Існує різновиди цієї потреби: потреба у русі, потреба у виконанні обов'язків, потреба у спортивній діяльності. У різних індивідів важливість, значимість життєвої сфери фізичної активності неоднакова. Таким чином, опитувальник спрямований на вивчення індивідуальної системи цінностей людини з метою кращого розуміння сенсу її дії чи вчинку, а вивчення середніх значень досліджуваних показників, що визначають термінальні цінності спортсменів високої кваліфікації, дає інформацію про різницю між окремими сторонами ціннісних характеристик.

2.1.3. Методи математичної статистики використано, в першу чергу, для опрацювання даних аналізу змагальної діяльності спортсменів. Для отримання об'єктивних даних в науковому дослідженні постає гостра

потреба отримання показників, які становлять обсяг числових даних. Тому підбір методів математико-статистичної обробки даних дає змогу обґрунтовано отримати якісні та інформативні результати. Вони й дають змогу зробити узагальнення ефективності та спрямування впливу експериментальних чинників на процеси і явища, що піддаються вивченню.

З метою становлення показників та виявлення їх динаміки на різних етапах дослідження визначалися: середнє арифметичне, кількість спортсменів відповідавши певним критеріям, відсоткове співвідношення. Опрацювання даних здійснювали за допомогою програмного забезпечення «Microsoft Excel».

При обробці емпіричних даних ми керувалися загальними положеннями, запропонованими фахівцями та викладеними в підручниках і посібниках з математичної статистики.

2.2. Організація дослідження

Дослідження було проведено з кваліфікованими спортсменами, які входять до складу спортивного клубу Paramount Junior Hockey Team м. Торонто з хокею з шайбою, в кількості 10 осіб (чоловіки), кваліфікація – кандидати та майстри спорту.

Мета першого етапу (жовтень 2022 р. – січень 2023 р.) полягала у здійсненні вибору та формулюванні проблеми дослідження, його пріоритетних завдань і напрямів; проводився аналіз літератури з проблеми дослідження.

Під час другого етапу (лютий 2023 р. – червень 2023 р.) дослідження проводився констатувальний експеримент із застосуванням методів психологічної діагностики.

У констатувальному експерименті взяли участь 10 кваліфікованих спортсменів з такими розрадами: КМС – кандидат майстра спорту, МС - майстер спорту.

Вік випробовуваних 18-23 роки.

Третій етап досліджень (серпень 2023 р. – жовтень 2023 р.) був спрямований на проведення психокорекційної програми в команді спортивного клубу Paramount Junior Hockey Team м. Торонто з хокею з шайбою та інтерпретацію отриманих даних.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА УСПІШНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

Сенсожиттєві орієнтації є ієрархічну систему життєвих цілей, термінальних цінностей і сенсів, зміст яких визначає пріоритетність напрямів самореалізації особистості певному етапі життєвого шляху [11, 40]. Вони є фактором ефективності професіоналізації, а також формування мотиваційної готовності до діяльності, що обумовлюється потенційною можливістю включення професійних цінностей та цілей до їхньої структури.

3.1 Смесложиттєві орієнтації та їх визначення у кваліфікованих хокеїстів.

Отримані результати всієї вибірки випробуваних у балах за субшкалами смесложиттєвих орієнтацій (за методикою СЖО), у яких домінувальне положення посідає шкала «цілі», «процес» і «Лк-життя». Високі бали шкали «цілі» свідчать про свідомість і цілеспрямованість у досягненні поставлених цілей у випробуваних. При цьому, характеризуючи субшкалу «процес життя», а інакше кажучи інтерес і емоційну насиченість життя і високі її бали, можна стверджувати, що самі випробувані оцінюють своє життя як цікаве, емоційно насичене й наповнене змістом. Високі бали шкали «Лк-життя» свідчать про уявленням про себе випробуваних спортсменів, як про особистість, що володіє достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й уявленнями про його зміст.

Субшкали «результат» і «локус контролю «Я» мають достовірні відмінності з усіма показниками смесложиттєвих орієнтацій. Для вивчення особливостей формування ціннісно-смеслової сфери у процесі тренувальної підготовки нами був проведений парний кореляційний аналіз між досліджуваними показниками спортсменів. У результаті ми одержали

найвищий коефіцієнт кореляції ($r=0,72$, $p<0,05$) між показниками «Лк – Я» і «Цілі». Даний взаємозв'язок свідчить про те, що спортсмени ставлять перед собою різні цілі на майбутнє й планують шляхи їх досягнення, оскільки впевнені у можливості контролювати своє життя й будувати його у відповідності зі своїми планами й бажаннями. На другому місці взаємозв'язок ($r=0,657$, $p<0,05$) між «результатом» і «ЛК – життя» свідчить про те, що спортсмени пов'язують результати, яких вони вже досягли, з можливістю контролювати своє життя, ухвалюючи відповідні задачі й втілюючи їх у сьогодення й найближче майбутнє. На третьому місці – достовірний взаємозв'язок з коефіцієнтом кореляції ($r=0,643$, $p<0,05$) між «процесом» і «ЛК-життя».

3.2 Визначення домінуючих життєвих цінностей та найбільш значущих сфер життя у кваліфікованих спортсменів

Виявлення причин дій, вчинків, діяльності - процедура, потребує копіткого вивчення. У низці досліджень [25, 26, 43,] показано, що сила мотиву та ефективність діяльності людини залежать від того, наскільки ясно усвідомлюється людиною мета, сенс діяльності. Цінності є специфічною формою смислових утворень в особистісних структурах [26], а тому безпосередньо стосуються осмисленої мотивації діяльності. Для дослідження життєвих цінностей людини, що є одним із напрямків нашої роботи, ми використали методику, яка називається «Морфологічний тест життєвих цінностей» (МТЖЦ), спрямовану на визначення мотиваційно-ціннісної структури особистості .

Основним діагностичним конструктом МТЖЦ є термінальні цінності. Під терміном «цінність» розуміється відношення суб'єкта до явища, життєвого факту, об'єкту та суб'єкта, і визнання його як важливого, що має

життєву значимість . Термінальні цінності реалізуються по-різному різних життєвих сферах.

Під життєвою сферою розуміється соціальна сфера, де здійснюється діяльність людини. Значимість тієї чи іншої життєвої сфери для різних людей неоднакова.

У результаті дослідження, спрямованого вивчення ціннісних орієнтацій, було виявлено переважання цінності «досягнення». На рис. 3.1 представлені середні значення термінальних цінностей у спортсменів високої кваліфікації всієї вибірки ($n=10$), які свідчать про наявність достовірних відмінностей між показником цінності «досягнення» та показниками цінностей «власний престиж» та «матеріальне становище» зі ступенем достовірності $p < 0,05$.

У дослідженні брали участь 10 кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в хокеї з шайбою. У результаті дослідження, спрямованого вивчення ціннісних орієнтацій, було виявлено переважання цінності «досягнення». На рис. 3.1 представлені середні значення термінальних цінностей у спортсменів високої кваліфікації всієї вибірки ($n=10$), які свідчать про наявність достовірних відмінностей між показником цінності «досягнення» та показниками цінностей «власний престиж» та «матеріальне становище» зі ступенем достовірності $p < 0,05$. Цей факт свідчить про те, що спортсмени ретельно планують своє життя, ставлячи конкретні цілі на кожному її етапі, і головним для них досягнення цих цілей. За результатами аналізу літературних джерел [30,35], основною метою професійного спортсмена є досягнення максимально можливого результату у вибраному виді спорту. Тому можна припустити, що спортсмени, які беруть участь у наших дослідженнях, зосереджені на досягненні високих спортивних результатів та плануванні подальшої спортивної кар'єри. До того ж, чим більше цілей досягнуто у процесі життєдіяльності, тим більше людина задоволена собою. Проведене дослідження свідчить у тому, що у другому місці з ієрархії цінностей – «духовне задоволення». На наш погляд,

домінуюча виразність цієї цінності говорить про прагнення спортсменів отримати моральне задоволення в усіх сферах життя. Спортсмени насамперед спрямовані на отримання морального задоволення, можливо, відчуття щастя, радості, самореалізації через улюблену та цікаву роботу, якою є обраний вид спорту. Рис 3.1 Показники виразності термінальних цінностей у кваліфікованих спортсменів: 1 – власний престиж; 2 – матеріальне становище; 3 – креативність; 4 – збереження індивідуальності; 5 – розвиток себе; 6 – соціальні контакти; 7 – духовне задоволення; 8 – досягнення * - $p < 0,05$, порівняно з усіма показниками; ** - $p < 0,05$, в порівнянні з показниками «власний престиж» та «матеріальне становище»

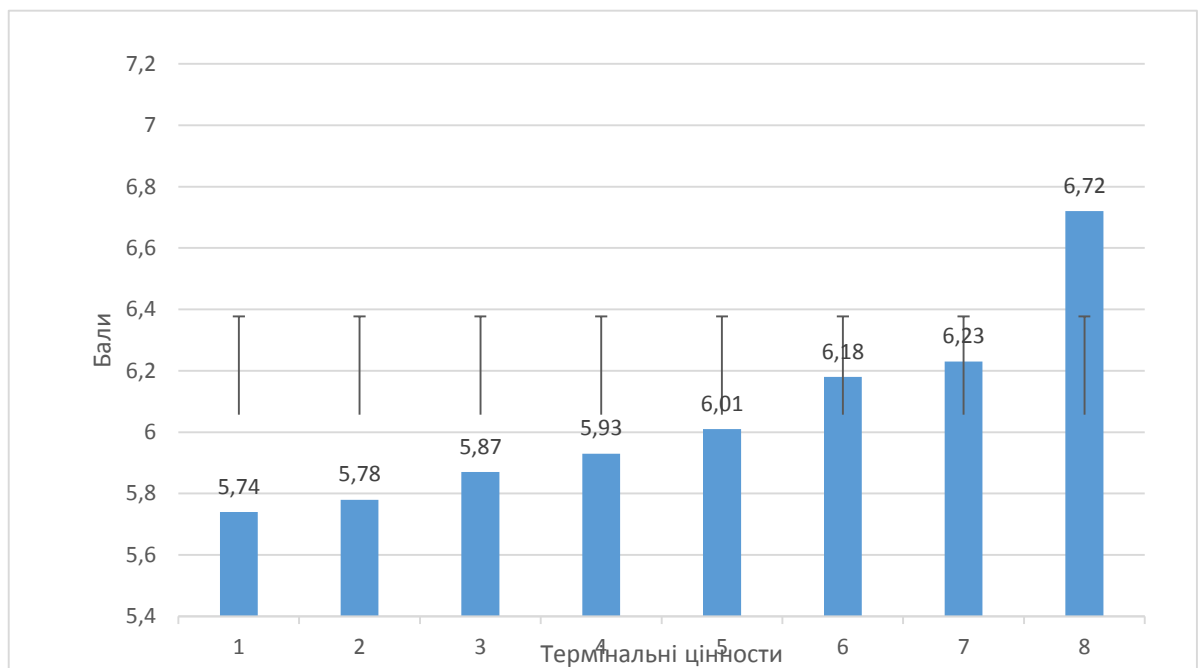


Рис 3.1 Показники виразності термінальних цінностей у кваліфікованих спортсменів:

- 1 – власний престиж;
- 2 – матеріальне становище;
- 3 – креативність;
- 4 – збереження індивідуальності;
- 5 – розвиток себе;
- 6 – соціальні контакти;

7 – духовне задоволення;

8 – досягнення.

У спортсменів, які досягли високих результатів в хокеї (призери та чемпіони великих міжнародних змагань), цінність «духовне задоволення» домінує. Оскільки ця цінність є морально-моральною цінністю, це підтверджує те, що саме моральні цінності мотивують спортсмена до досягнення високих результатів. Думки про престиж своєї країни, міста, команди, тобто патріотизм є не менш важливим стимулом для досягнення перемоги, ніж матеріальна цінність. Згідно з проведеними дослідженнями різницю між двома домінуючими цінностями «досягнення» та «духовне задоволення» є майже п'ять десятих, що говорить про абсолютне домінування цінності «досягнення». Домінування цієї цінності показує, що спортивне досягнення є результатом ретельно планованого тренувального процесу. Для того, щоб досягти поставленої мети, спортсменам треба ставити конкретні цілі на кожному етапі спортивного вдосконалення, і таким чином досягати кінцевої мети максимально можливого результату для даного спортсмена в обраному виді спорту. Крім того, між показниками цінностей «соціальні контакти» та «духовне задоволення» та показниками цінностей «власний престиж та матеріальне становище» виявлено достовірні відмінності ($p < 0,05$). Для вивчення особливостей вкладу кожної з цінностей, що розглядаються, у формування цінності «досягнення» у спортсменів ми застосовували аналіз множинної регресії. При цьому як залежна змінна виступав показник цінності «досягнення», як основний у структурі взаємозв'язків між різними компонентами термінальних цінностей спортсменів. Цінність «досягнення» має достовірні відмінності з іншими термінальними цінностями. Цінності «духовне задоволення» та «соціальні контакти» мають достовірні відмінності з цінностями «матеріальне становище» та «власний престиж». Такі цінності як «креативність», «збереження індивідуальності» та «розвиток себе» не мають достовірних відмінностей ні з такими цінностями як «духовне задоволення» та «соціальні

контакти», ні з такими цінностями як «матеріальний стан» та «власний престиж». Це свідчить про те, що для успішності спортсменів з переважаючими такими цінностями як «розвиток себе», «збереження індивідуальності» та «креативність» значущою стає їхня спрямованість на такі цінності як «соціальні контакти» та «духовне задоволення», а не «матеріальне становище» та «власний престиж». У таблиці 3.1 представлені коефіцієнти множинних регресійних моделей термінальних цінностей у спільній вибірці спортсменів ($n=10$). Коефіцієнт множинної регресії дорівнює $R = 0,80$ при $p < 0,001$.

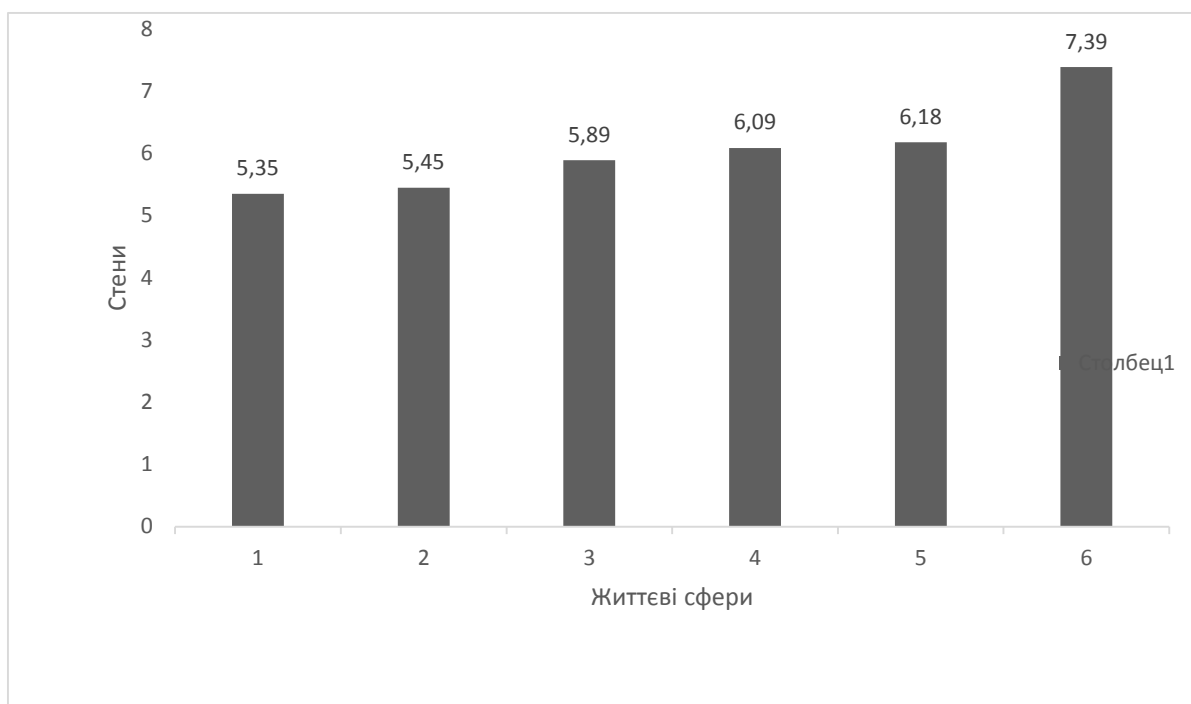
Слід зазначити показник цінності збереження індивідуальності (-0,092348). Чим вище такі цінності як «досягнення» та «соціальні контакти», тим нижчий показник цінності «збереження індивідуальності», що може свідчити про те, що спортсмен забуває про свої особисті інтереси через інтереси команди, починає лестити, догоджати, покійно підкорятися і відчувати страх перед можливістю застосування різних санкцій. За «втрату особи», як компенсацію, йому надається можливість стати наближеним до тренера, потрапити до групи «улюбленців». Чим сильніший спортсмен підкоряється волі головного тренера та всього тренерського складу, тим вища ймовірність поїздок на міжнародні турніри протягом багатьох років незалежно від результату на змаганнях.

Підтримка стилю управління командою головним тренером, єдина думка у питаннях складу команди, «правильне» особисте життя, схвалене головним тренером та всім тренерським складом, може бути запорукою успішного існування у збірній команді, але не результатів на змаганнях. Чим вищий авторитарний стиль управління командою, незалежно від ігрового чи індивідуального виду спорту, тим вища ймовірність «втрати особи» спортсменом, і підпорядкування всіх аспектів свого життя інтересам команди, точніше, тому баченню інтересів, яке є у головного тренера та тренерського складу, що збігається зі своїми особистими, суб'єктивними

інтересами. У ціннісній ієрархії спортсменів також присутня така цінність як «розвиток себе», що свідчить про прагнення спортсмена отримувати об'єктивну інформацію про особливості його характеру, здібності та інші характеристики своєї особистості. Розглядаючи докладніше отримані результати, слід зазначити, в першу чергу, про бажання самовдосконалюватись і про те, що потенційні можливості людини майже не обмежені і що в першу чергу в житті необхідно добиватися найбільш повної їх реалізації. У ході подальшого дослідження було проведено аналіз середніх значень показників, що вивчаються, визначальних життєві сфери спортсменів високої кваліфікації, який дає інформацію про відмінності між перевагами спортсменів в окремих характеристиках, що визначають значущі життєві сфери. На рис. 3.2 представлені середні значення життєвих сфер у кваліфікованих спортсменів усієї вибірки ($n=10$), нормовані у стенах. Аналіз даних, поданих на рис. 3.2 свідчить про наявність достовірних відмінностей між показником «фізична активність» та іншими показниками життєвих сфер спортсменів ($p<0,05$). Згідно з даними проведених досліджень, у спортсменів здебільшого домінує сфера «фізична активність» (7,39 стена), тому що вона відображає значущість фізичної активності та фізичної культури як елемента загальної культури для людини. Фізична культура необхідна для гармонізації

життя людини, необхідно вміти чергувати інтелектуальну діяльність з фізичною, краса та зовнішня привабливість пов'язана найчастіше зі здоровим способом життя, фізкультурою та спортом.

Рис.3. 2 Середні значення життєвих сфер у кваліфікованих спортсменів:



1 – громадське життя;

2 – освіта і навчання;

3 – сімейне життя;

4 – професійне життя;

5 – захоплення;

6 – фізична активність.

Оскільки контингент респондентів перебував здебільшого зі спортсменів спортивного хокейного клубу м. Торонто, то й спорт для них є невід'ємною частиною життя та більшою мірою сферою застосування своїх фізкультурно-спортивних здібностей. Проте три домінуючі сфери спортсменів – фізична активність, захоплення, професійне життя є вираженням їхньої єдиної діяльності – спортивної. При цьому сфера фізичної активності є домінуючою у спортсменів у даний період часу. Можна припустити, що це три сфери поєднують у собі основний вид діяльності

студентам – спорт. Сфера захоплення на другому місці у спортсменів (6,18 стіна). Ця сфера говорить про значущість для спортсмена його захоплення, якому він віддає весь свій вільний час і вважає, що без захоплення життя людини багато в чому неповноцінне. Це говорить про те, що багато спортсменів сприймають свою діяльність швидше як захоплення, ніж як роботу. Сфера професійного життя говорить про високу значущість професійної діяльності. Спортсмени присвячують практично весь свій час своїй роботі, вважаючи при цьому, що професійна діяльність є головним змістом його життя на даному етапі, якщо ми порівняємо дві з трьох домінуючих сфер спортсменів, сфер захоплення та професійного життя - різниця між ними становить дев'ять сотих (стіна) Ми побачимо, що ці дві сфери дуже тісно взаємопов'язані один з одним. Це говорить про те, що монотонність тренувального процесу, значні навантаження можуть сприйматися не як важка робота, а як просування до наміченої мети. Сприйняття спортивної підготовки як бажану і необхідну справу на шляху до наміченої мети може сприймати спортсмен легше і, відповідно, надихати його до подальшого спортивного вдосконалення. З іншого боку, слабка виразність цієї цінності може говорити про те, що для такого спортсмена практично не існує авторитетів, і він не бачить різниці у схваленні його вчинків людьми з різними соціальними статусами, тобто про мотивацію типу – «бачу мету, не бачу перешкод». Сфера сімейного життя займає четверту позицію (5,89 стіна) у спортсменів і говорить про невисоку значущість, на даному етапі життя, всього того, що пов'язане із життям його сім'ї. Виняток тут становлять спортсменки, які вже закінчили свою спортивну кар'єру, але ще навчаються у ВНЗ. Їхні домінуючі сфери такі ж, як і в інших спортсменів, але також домінує у них сфера сімейного життя. Інтерес викликає той факт, що сфера «освіта та навчання» досить слабо виражена у спортсменів, це говорить про домінування у них всього того, що пов'язано зі спортивною кар'єрою на даному етапі життя, тому своїй освіті вони приділяють менше часу та уваги. Виняток становлять видатні спортсмени, чемпіони, призери

міжнародних змагань, які змогли поєднати виступ на міжнародній арені з здобуттям освіти та інтелектуальним удосконаленням. Тільки деякі спортсмени усвідомлюють те, що завдяки освіті та знанням не лише у сфері обраного виду спорту, вони зможуть будувати свою професійну кар'єру після закінчення спортивної діяльності. Сфера «суспільне життя» слабо виражена (5,35 стена) у спортсменів, мабуть, це пов'язано з тим, що весь свій час, енергію, сили та увагу спортсмени присвячують професійному вдосконаленню, а суспільно-політичне життя є не дуже значущим. Для того, щоб досягти успіху в спорті, потрібна концентрація уваги, і, відповідно, повна зосередженість на цілях, тому суспільне життя, яке потребує уваги, сил і часу, виходить за рамки можливого застосування сил спортсменів. Такі сфери як захоплення, професійне та сімейне життя мають достовірні відмінності з такими сферами як освіта та навчання, а також суспільне життя. Домінування сфери «фізична активність» відбиває значимість фізичної активності та фізичної культури як елемента загальної культури для людини. Крім того, між показниками життєвих сфер «захоплення», «професійне життя», «сімейне життя» та показниками «освіта та навчання», а також показником «суспільне життя» виявлено достовірні відмінності ($p < 0,05$). Цей факт свідчить про те, що ці три сфери (захоплення, професійне та сімейне життя) є більш значущими, ніж такі сфери як «освіта та навчання» та «суспільне життя». Сфера «сімейне життя» є більш значущою, ніж сфера «освіта та навчання» і свідчить про те, що добробут у сім'ї є основним чинником для успішності у спортивній діяльності. Також значимість сфери «професійне життя» свідчить у тому, що професійна діяльність є основним змістом життя. Значимість сфери «захоплення» свідчить, що заняття спортом є улюбленою справою більшість піддослідних, і водночас може бути їх професійною діяльністю.

Взаємозв'язок сфери «професійне життя» та цінності «креативність» ($r = 0,717$, $p < 0,01$), свідчить про високу значущість творчого підходу у

змагальній та тренувальній діяльності. Креативність (від латів. creatio - творення) - творчі здібності індивіда, що характеризуються готовністю до продукування принципово нових ідей і входять до структури обдарованості як незалежний фактор . Деякі автори [10, 15] вважають, що креативність включає підвищену чутливість до проблем, до дефіциту або суперечливості знань, дії з визначення цих проблем, пошуку їх рішень на основі висування гіпотез, перевірки і зміни гіпотез, формулювання результату рішення . Ті спортсмени, у яких домінує ця цінність, відрізняються прагненням до реалізації своїх творчих можливостей, внесення різних змін у всі сфери свого життя, бажанням уникати стереотипів та урізноманітнити своє життя. Такі спортсмени завжди намагаються внести до неї щось нове, можуть бути винахідливими у повсякденних ситуаціях. Слід зазначити взаємозв'язок життєвої сфери «освіта та навчання» з цінністю «духовне задоволення» ($r = 0,666$, $p < 0,01$), саме значення освіти, знань, які здобуває спортсмен у процесі навчання, лежать в основі його майбутньої фінансової незалежності, хоча самі фінанси заробляються в іншій професії. Найбільш тісний взаємозв'язок спостерігається у сфери «освіта та навчання» з цінностями «соціальні контакти» ($r=0,756$, $p<0,01$) та «досягнення» ($r=0,724$, $p<0,01$). Можна припустити, що у процесі навчання спортсмен як прагне отримання нових знань, а й зав'язує знайомства з широким колом друзів, які у майбутньому сприяють досягненню нових цілей у житті. Досить відзначити низький взаємозв'язок сфери «сімейне життя» та цінності «духовне задоволення» ($r=0,499$, $p<0,01$), порівняно з іншими кореляціями. Причиною можуть бути не усвідомлення важливості цієї сфери молодшою частиною респондентів, і розчарованість у сімейному житті старшої частини респондентів. Саме ця сфера має найвищу кореляцію з цінністю «матеріальне становище» ($r = 0,692$, $p < 0,01$), що свідчить про прагнення фінансового статку створення сім'ї. Характерна взаємозв'язок сфери «захоплення» із цінністю «саморозвиток». Поки спорт є захопленням, то спортсмен розвивається як особистість, шукає нові тактичні та технічні прийоми у своїй

діяльності, працює над своїм внутрішнім світом, цінностями, світоглядом. Коли спорт стає професією, то значущість цінності «саморозвиток» падає. Накопичений досвід, знання та вміння дозволяють зберігати значення цінностей «духовне задоволення» та «креативність» на досить високому рівні в процесі прагнення поставлених цілей та реалізації намічених досягнень. Дані проведеного дослідження з оцінки виразності термінальних цінностей у життєвих сферах показують, що на останньому місці є цінність «власний престиж». Очевидно, це говорить про те, що через високу конкуренцію в олімпійських видах спорту досягнення лише дуже високого результату може позитивно впливати на цю цінність. Але оскільки досягти високих результатів дуже складно, а досягнення проміжних, середніх результатів недостатньо для того, щоб ця цінність домінувала, тому можливо, у спортсменів виробляється показна байдужість до своїх досягнень.

Кореляційні зв'язки між термінальними цінностями й показниками життєвих сфер у кваліфікованих спортсменів (n=10, p<0,01)

Життєві сфери	Термінальні цінності							
	саморозвиток	духовне задоволення	креативність	активні соц. контакти	власний престиж	досягнення	високе матеріальне становище	збереження власної індивідуальності
Професійне життя	0,691	0,670	0,717	0,643	0,575	0,646	0,669	0,643
Освіта і навчання	0,728	0,666	0,706	0,756	0,576	0,724	0,599	0,647
Сімейне життя	0,623	0,499	0,512	0,658	0,612	0,659	0,692	0,574
Громадське життя	0,676	0,598	0,643	0,667	0,620	0,670	0,574	0,598
Захоплення	0,739	0,669	0,698	0,690	0,665	0,678	0,599	0,726
Фізична активність	0,626	0,563	0,548	0,674	0,617	0,706	0,597	0,630

У кваліфікованих хокеїстів термінальна цінність «збереження індивідуальності» тісно взаємопов'язана зі сферою «захоплення» і найменше корелює зі сферою «професійне життя». Скоріше, це пов'язано з тим, що спортсмени, обрали саме цей вид спорту тому, що саме тут вони мають можливість максимально проявити свою індивідуальність, залишаючись самими собою. Їхнє життєве захоплення стає їхньою професійною діяльністю, що сприяє повному вираженню себе та допомагає у досягненні високих спортивних результатів. Однак, враховуючи специфіку даного виду спорту, де необхідний постійний контакт з товаришами по команді та тренерами як частина тренувального процесу, необхідно дотримуватись певної поведінки, в результаті якої спортсмени і починають відокремлювати себе від професійного життя. Також слід відзначити високий взаємозв'язок між сферами «освіта та навчання» та «досягнення» ($r = 0,796, p < 0,01$). Саме ці сфери допомагають отримати знання, вміння та досвід, знайомства, все, що називається фундаментом для початку плідного та творчого життя. Високий рівень важливості цінності «збереження своєї індивідуальності» зі сферою «захоплення» ($r = 0,759, p < 0,01$). З моменту сприйняття спортсменом спорту як роботи відбуваються зміни у його ціннісній ієрархії та значущості життєвих сфер у його житті. Цінності «саморозвиток», «креативність» і «збереження власної індивідуальності» відходять другого плану, а цінності «досягнення», «духовне задоволення» і «високе матеріальне становище» продовжують чи починають домінувати у житті спортсмена. Цінність "високе матеріальне становище" тісно корелює зі сферою "сімейне життя" ($r = 0,773, p < 0,01$), на відміну від сфери "професійне життя" ($r = 0,376$), де достовірного взаємозв'язку не виявлено. Це свідчить про те, що спортсмени можуть планувати сімейне життя лише за наявності гарного матеріального становища, щоб фінансово забезпечити свою сім'ю. Цінність «досягнення» в єдиноборців, як і у спільній вибірці, має тісну кореляцію зі сферою «освіта та навчання», а також зі сферами «захоплення» та «фізична активність».

Найменш виражений взаємозв'язок між цінністю «досягнення» та сферою «професійне життя».

Цінність «активні соціальні контакти» має тісний зв'язок із такими сферами як «сімейне життя» та «фізична активність». Звідси можна ясно бачити два полюси спілкування для спортсменів – це «сімейне життя» та все, що з цим пов'язане (спілкування з друзями сім'ї, родичами, виховання дітей), а також сфера «фізична активність» – спілкування з колегами, тренерами, колективом команди у процесі активної тренувальної та професійної діяльності. У цінності "власний престиж" найбільший кореляційний зв'язок зі сферою "сімейне життя" ($r = 0,659$, $p < 0,01$), що свідчить про вплив самооцінки на вибір партнера при побудові серйозних відносин. Аналіз показників цінності «креативність» визначив тісний взаємозв'язок із сферою «професійне життя» та незначний зв'язок зі сферою «фізична активність». Це свідчить про те, що на рівні спорту вищих досягнень, який розглядається як професійна діяльність, можливо і навіть необхідне творче мислення, на відміну від усіх попередніх етапів спортивного вдосконалення, коли монотонна робота може бути важливішою, ніж будь-які інновації у тренувальній діяльності.

Термінальна цінність «збереження індивідуальності» тісно взаємопов'язана зі сферою «захоплення» і найменше корелює зі сферою «професійне життя». Очевидно, це пов'язано з тим, що спортсмени, які займаються єдиноборствами, обрали саме цей вид спорту тому, що саме тут вони мають можливість максимально проявити свою індивідуальність, залишаючись самими собою. Їхнє життєве захоплення стає їхньою професійною діяльністю, що сприяє повному вираженню себе та допомагає у досягненні високих спортивних результатів. Однак, враховуючи специфіку даного виду спорту, де необхідний постійний контакт з товаришами по команді, супротивниками на льоду, тренерами як частина тренувального процесу, необхідно дотримуватись певної поведінки, в результаті якої

спортсмени і починають відокремлювати себе від професійного життя. Також слід відзначити високий взаємозв'язок між сферами «освіта та навчання» та «досягнення» ($r = 0,796$, $p < 0,01$). Саме ці сфери допомагають отримати знання, вміння та досвід, знайомства, все, що називається фундаментом для початку плідного та творчого життя.

Високий рівень важливості цінності «збереження своєї індивідуальності» зі сферою «захоплення» ($r = 0,759$, $p < 0,01$). З моменту сприйняття спортсменом спорту як роботи відбуваються зміни у його ціннісній ієрархії та значущості життєвих сфер у його житті. Цінності «саморозвиток», «креативність» і «збереження власної індивідуальності» відходять другого плану, а цінності «досягнення», «духовне задоволення» і «високе матеріальне становище» продовжують чи починають домінувати у житті спортсмена. Цінність "високе матеріальне становище" тісно корелює зі сферою "сімейне життя" ($r = 0,773$, $p < 0,01$), на відміну від сфери "професійне життя" ($r = 0,376$), де достовірного взаємозв'язку не виявлено. Це свідчить про те, що спортсмени можуть планувати сімейне життя лише за наявності гарного матеріального становища, щоб фінансово забезпечити свою сім'ю. Цінність «досягнення» в хокеїстів, як і у спільній вибірці, має тісну кореляцію зі сферою «освіта та навчання», а також зі сферами «захоплення» та «фізична активність». Найменш виражений взаємозв'язок між цінністю «досягнення» та сферою «професійне життя». Цінність «активні соціальні контакти» має тісний зв'язок із такими сферами як «сімейне життя» та «фізична активність». Звідси можна ясно бачити два полюси спілкування для спортсменів – це «сімейне життя» та все, що з цим пов'язане (спілкування з друзями сім'ї, родичами, виховання дітей), а також сфера «фізична активність» – спілкування з колегами, тренерами, колективом команди у процесі активної тренувальної та професійної діяльності. У цінності "власний престиж" найбільший кореляційний зв'язок зі сферою

"сімейне життя" ($r = 0,659$, $p < 0,01$), що свідчить про вплив самооцінки на вибір партнера при побудові серйозних відносин.

Аналіз показників цінності «креативність» визначив тісний взаємозв'язок із сферою «професійне життя» та незначний зв'язок зі сферою «фізична активність». Це свідчить про те, що на рівні спорту вищих досягнень, який розглядається як професійна діяльність, можливо і навіть необхідне творче мислення, на відміну від усіх попередніх етапів спортивного вдосконалення, коли монотонна робота може бути важливішою, ніж будь-які інновації у тренувальній діяльності. Цінність «саморозвиток» (розвиток себе) має найбільшу кореляцію зі сферами «захоплення» ($r = 0,610$, $p < 0,01$) та «фізична активність» ($r = 0,581$, $p < 0,01$), а найменший достовірний взаємозв'язок - зі сферою «професійне життя» ($r = 0,519$, $p < 0,01$).

Цікавим є той факт, що практично всі сфери, корелюючи з цією цінністю, набрали досить високі бали за винятком сфери «сімейне життя». Можливо, процес розвитку себе здається можливим лише у професійній чи освітній діяльності, тоді як сфера «сімейне життя» здається такою, яка не сприяє інтелектуальному розвитку, а передбачає консервативний спосіб життя. Цінність «духовне задоволення» має найтісніший зв'язок зі сферою «професійне життя» і низький показник кореляції зі сферою «фізична активність». Звідси випливає, що моральне задоволення від роботи приходить лише тоді, коли захоплення спортом перетворюється на сферу професійної діяльності. У кваліфікованих хокеїстів домінують три цінності – «досягнення», «соціальні контакти» та «духовне задоволення» (рис. 3.1). Усі три домінуючі цінності набрали практично однакову кількість стенив. Це говорить про те, що для представників хокею з шайбою процес досягнення не менш важливий, ніж досягнення мети як такої. Цінність «досягнення» набрала 6,72 стени, «соціальні контакти» – 6,18 стени; "духовне задоволення" - 6,23 стени.

3.3 Застосування психокорекційної програми, спрямованої на розвиток ціннісних орієнтацій особистості кваліфікованих хокеїстів.

Наступним етапом нашої роботи стало застосування психокорекційної програми, спрямованої на розвиток ціннісних орієнтацій особистості кваліфікованих хокеїстів. Дана програма представлена на рис 3.3. До проведення заняття за психокорекційною програмою та після неї проводилися дослідження життєвих цінностей особистості за методикою «Морфологічний тест життєвих цінностей» [26].

<p>1- етап - психологічна діагностика життєвих цінностей особистості; - установка довірчих стосунків у ході тестування.</p>	<p>2-етап - створення позитивної установки на сприйняття інформації про життєві цінності; - формування внутрішньої мотивації на усвідомлення й набуття значимості тих цінностей, які сприяють підвищенню спортивного результату; - апробація психокорекційних технік у ході тренувальної діяльності.</p>	<p>3-етап - аналіз суб'єктивних звітів тих, хто займається, після завершення психокорекційної програми; - проведення повторної психодіагностики життєвих цінностей особистості; - підсумкова групова рефлексія.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рис. 3.3 Психокорекційна програма, спрямованої на розвиток ціннісних орієнтацій особистості кваліфікованих хокеїстів.

В результаті обробки первинних та вторинні дані були виявлені статистично достовірні відмінності результатів, отриманих до і після проведення психокорекційних занять.

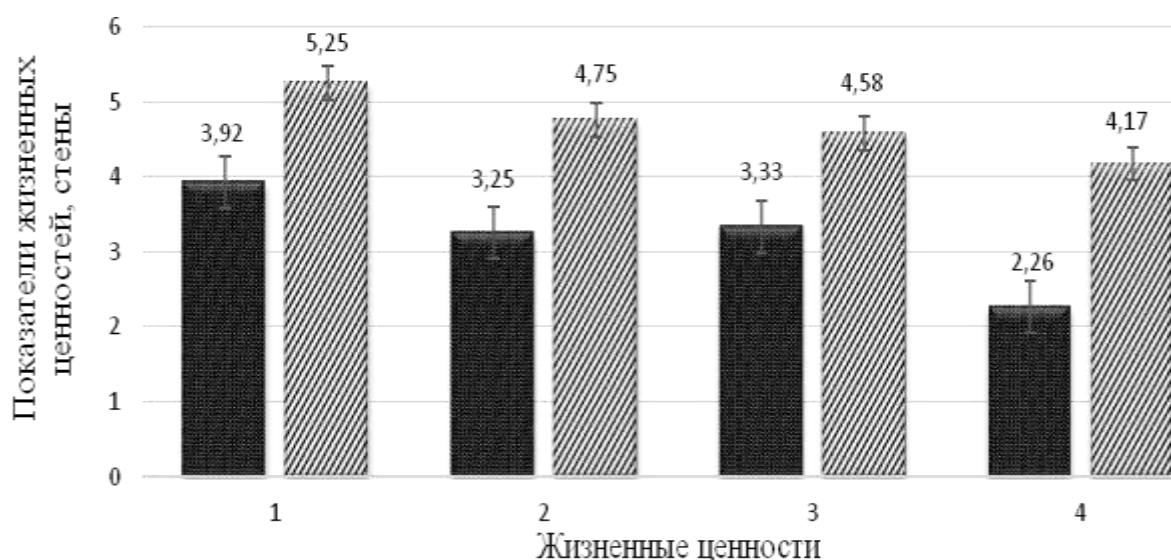


Рис 3.4 Результати дослідження спортсменів з низьким рівнем прояву термінальних цінностей до й після проведення психокорекційних занять

- 1- життєва цінність «розвиток себе»;
- 2 - життєва цінність «креативність»;
- 3 - життєва цінність «власний престиж»;
- 4 - життєва цінність «збереження індивідуальності»;

■ - до проведення експерименту;

▨ - після проведення експерименту.

Найбільше нас зацікавили дані за такими цінностями, як «розвиток собі», «креативність», «власний престиж» та «збереження індивідуальності», де у десяти випробуваних до проведення психокорекційних занять середні показники були дуже низькими («розвиток себе» – = 3, 92 стена, «креативність» – = 3,25 стена, «власний престиж» – = 3,33 стена й

«збереження індивідуальності» – = 2,26 стена), а у випробуваних після проведення психокорекційних занять «розвиток себе» – = 5,25 стена, «креативність» – = 4,75 стена, «власний престиж» – = 4,58 стена та «збереження індивідуальності» – = 4,17 стени) за цінностями «розвиток себе» та «власний престиж» – найвищі показники. Дані результати дослідження зацікавили нас найбільше, тому що у спорті такі цінності, як «власний престиж», «збереження індивідуальності», «креативність» та «розвиток собі» набувають великого значення. Серед випробуваних, які взяли участь в експерименті, в найнижчі й найвищі показники були у життєвої цінності «збереження індивідуальності» (= 2,26 стена й = 4,17 стена), яка припускає вміння не піддаватися авторитетам і, зберігаючи високу самооцінку, діяти максимально вільно й залежно від ситуації та власних можливостей, продуктивно вирішувати поставлені завдання, враховуючи власну індивідуальність. А це дуже важливо у спорті, де ситуація під час змагань може мінятися досить часто, де є супротивник і велике значення має тактика, а також знання слабких і сильних сторін своїх і суперника. Наступна життєва цінність «креативність» (3,25 стена 4,75 стена), але, враховуючи її особливості такі, як прагнення до реалізації своїх творчих можливостей, внесення різних змін у всі сфери своєї життя та прагнення уникнути стереотипів, її значення не можна применшувати. Адже кожний спортсмен має свої унікальні особистісні властивості і якості, вирішуючи різні тренувальні та змагальні завдання, досить часто знаходять нестандартний підхід, що дає результат тільки в окремих ситуаціях і саме щодо його самого. Тому кожному спортсменові необхідно творчо підходити до тренувального та до змагального процесу і не виключати можливості застосування творчих здібностей у спортивній діяльності.

Розроблена нами програма психокорекції за розвитком ціннісних орієнтацій у спортсменів, яка, у свою чергу, сприяла розвитку індивідуальної системи ціннісних орієнтацій особистості, які знаходять своє вираження у

спортивній діяльності випробуваних. Формування термінальних цінностей у спортсменів характеризується зменшенням кількості чинників, що визначають життєві й духовно-моральні цінності спортсменів. Характерно, що такі цінності, як «матеріальне становище», «власний престиж», «розвиток себе» набувають другорядного характеру. У той же час «духовне задоволення», «креативність», «досягнення» носять переважальний характер як у структурі ієрархії цінностей, так і у структурі взаємин між різними ціннісними характеристиками.

Виявлена залежність між рівнем розвитку ціннісно-сміслових структур, кваліфікацією спортсменів і характером зміни уявлення про себе як про суб'єкта життєдіяльності.

Далі розглянемо докладніше основні методичні прийоми, що становлять психокорекційну програму розвитку ціннісних орієнтацій, сприяють підвищенню спортивного результату у професійному житті спортсменів.

♣ **Бесіда** У цьому дослідженні проводилися бесіди з формування навичок конструктивного взаємодії групи, підвищення самооцінки і спонукання до самовдосконалення. Розмови проходили як у рамках індивідуальної роботи у поєднанні з анкетуванням, так і в рамках групової роботи у поєднанні з елементами тренінгу та інтерактивною вікториною.

♣ **Групові ігри** У програмі психокорекції, спрямованої в розвитку самосвідомості чи особистісного зростання, психологічний сенс гри спрямовано допомогу спортсменам у саморозвитку через гру, утвердженні свого Я, почуття власної цінності. Тому, ведучий тренінгу акцентує увагу на тому, що будь-який учасник групи, як і будь-яка особистість, унікальний, самоцінний і має внутрішні джерела саморозвитку. До того ж, психологічні ігри відкривають перед їх учасниками можливості часто недоступні в інших умовах: людина у грі вільно поводить себе зі значеннями та смислами, розкріплюючи свої інтелектуальні ресурси, розширює поле свідомості,

зміцнює віру у свої сили, розвиває творчі здібності. У психологічних тренінгових іграх, нами приділялася більша увага не самому процесу гри, який дає учасникам масу позитивних емоцій, а осмислення, рефлексії того, що відбувається після гри. Таким чином, у тих, хто займається, є можливість розвивати самого себе.

♣ **Інтерактивні форми роботи.** Використання інтерактивної моделі навчання передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільне вирішення проблем. Інтерактивні методи засновані на принципах взаємодії, активності котрі займаються, опорі груповий досвід і обов'язкової зворотний зв'язок. Створюється середовище освітнього спілкування, яке характеризується відкритістю, взаємодією учасників, рівністю їх аргументів, накопиченням спільного знання, можливість взаємної оцінки та контролю.

За підсумками роботи психокорекційної програми спортсмени мали свідоме уявлення:

- ♣ про особистість;
- ♣ про психологічну підтримку у визначенні своїх інтересів та здібностей;
- ♣ про можливість саморозвитку своєї особистості; ♣ про способи зняття стресу;
- ♣ про значення сімейних цінностей.

При цьому вони мали можливість:

- застосовувати свої знання у житті;
- правильно оцінювати ситуації та вирішувати проблеми, що створюються;
- формувати власну життєву позицію, орієнтовану на загальнолюдські та внутрішньоособистісні цінності;
- виробляти та конструктивно відстоювати свою точку зору;

- володіти прийомами саморегуляції психіки у стресових та конфліктних ситуаціях.

Висновки до 3 розділу

1. В результаті проведеного дослідження ціннісних орієнтацій було виявлено переважання термінальної цінності досягнення. З другого краю місці з ієрархії цінностей – «духовне задоволення», але в третьому – «соціальні контакти». Між показниками цінностей «соціальні контакти» та «духовне задоволення» та показниками цінностей «власний престиж» та «матеріальне становище» виявлено достовірні відмінності ($p < 0,05$).

Цінність «досягнення» має достовірні відмінності з іншими термінальними цінностями. Цінності «духовне задоволення» та «соціальні контакти» мають достовірні відмінності з цінностями «матеріальне становище» та «власний престиж». Такі цінності як «креативність», «збереження індивідуальності» та «розвиток себе» не мають достовірних відмінностей ні з такими цінностями як «духовне задоволення» та «соціальні контакти», ні з такими цінностями як «матеріальний стан» та «власний престиж».

2. Аналіз середніх значень показників, що вивчаються, визначальних життєві сфери спортсменів високої кваліфікації, показав, що у спортсменів здебільшого домінує цінність «фізична активність», яка має достовірні відмінності з іншими показниками життєвих сфер спортсменів ($p < 0,05$). З другого краю місці – життєва сфера «захоплення». Між показниками життєвих сфер «захоплення», «професійне життя», «сімейне життя» та показниками «освіта та навчання» та «суспільне життя» виявлено достовірні відмінності ($p < 0,05$).

ВИСНОВКИ.

1. Численні та різнобічні зарубіжні та вітчизняні психологічні дослідження з проблем ціннісних орієнтації не відрізняються детальним та закінченим опрацюванням взаємозв'язку даних явищ та конкретизацією їх специфіки залежно від спортивної діяльності. В результаті вивчення спеціальної літератури з досліджуваної теми визначено, що цінність – соціальний феномен, який є важливою ланкою між особистістю, її внутрішнім світом та навколишньою дійсністю, а ціннісні орієнтації визначають сприйняття індивідом соціальної ситуації та вибір відповідного способу дії.

2. Ціннісні орієнтації за своєю значимістю є визначальними сенс життя спортсмена. Формування та динаміка ціннісних орієнтації спортсмена надають сенсу і особливого значення цілям, задають ракурс бачення діяльності і себе у процесі їх здійснення. Ми розглядаємо самореалізацію особистості у спорті як спосіб, процес і результат досягнення спортивної майстерності, що реалізується в конкретно-історичних умовах життєдіяльності з використанням засобів підготовки, відповідних завдатків та обдарованості спортсмена. При цьому передбачається, що зміст, засоби та методи досягнення цілей свідомо обираються суб'єктом, мають для нього особистісний зміст і прийнятні для соціуму. Таким чином, розрізнення соціального значення та його особистісної значущості для людини пояснює процес формування системи цінностей особистості, а для характеристики психічних регуляторів та факторів самореалізації особистості, важливим є як змістовне, смислове наповнення цінностей, так і їх просторово-часові характеристики.

3. Особливості прояву ціннісних орієнтацій регулюють життєдіяльність особистості кваліфікованих хокеїстів, визначаючи порядок переваги тих чи інших сфер діяльності, напрямів життєвого шляху, а також вибір засобів для досягнення поставленої мети. Вони є підсистемою,

ієрархічно організованої структури відносин особистості умов існування в спорті і функціонують як укорінені у структурі особистості, виконують нормативні функції у забезпеченні управління діяльністю і регулятивними функціями різноманітних станів готовності особистості спортсмена до змагань. Їх називають по-різному: життєва позиція, спрямованість інтересів, ціннісні орієнтації, соціальні настанови, суб'єктивні відносини, домінуюча мотивація, суб'єктивний зміст, що надається діям [18].

4. Згідно з проведеним нами дослідженням ціннісних орієнтацій, було виявлено переважання цінності «досягнення». На другому місці за ієрархією цінностей – «духовне задоволення», яке говорить про прагнення спортсменів отримати моральне задоволення у всіх сферах життя. Спортсмени насамперед спрямовані на отримання морального задоволення, можливо, відчуття щастя, радості, самореалізації через улюблену та цікаву роботу, якою є обраний вид спорту, і на третьому – «соціальні контакти». Домінувальною життєвою сферою у кваліфікованих хокеїстів є «фізична активність», на формування якої впливають інші сфери, такі як «захоплення», «професійне життя» і «освіта і навчання».

5. Серед термінальних цінностей, що переважають у кваліфікованих спортсменів, виділяються «досягнення» (6,73 стена), «духовне задоволення» (6,23 стена) і «соціальні контакти» (6,18 стена). Рівень достовірних відмінностей між показником цінності «досягнення» та іншими показниками термінальних цінностей – $p < 0,05$. Між показниками цінностей «соціальні контакти» і «духовне задоволення» і показниками цінностей «власний престиж» і «матеріальне становище» виявлені достовірні відмінності ($p < 0,05$). Цінність «досягнення» у жінок перебуває на більш високому рівні, ніж у чоловіків, у яких серед усіх досліджуваних термінальних цінностей переважає тільки «духовне задоволення».

6. Отримані результати життєвих цінностей хокеїстів-спортсменів, має достовірні відмінності: такі цінності як «досягнення» і «соціальні контакти» набрали більше балів у спортсменів, які мають кваліфікацію КМС і нижче

(6,86 і 6,44 стена) відповідно, ніж у спортсменів із кваліфікацією МС і вище (6,49 і 5,78 стена). Це свідчить про те, що ціннісні орієнтації за своєю значимістю є визначальними сенсом життя спортсменів. Формування та динаміка ціннісних орієнтацій спортсмена надають сенсу і особливого значення цілям, задають ракурс бачення діяльності (дій, операцій) і собі в процесі їх здійснення.

7. Ми розглядаємо самореалізацію особистості у спорті як спосіб, процес та результат досягнення спортивної майстерності в такому виді спорту як хокей з шайбою, що реалізується у конкретно-історичних умовах життєдіяльності з використанням засобів підготовки, відповідно обдарованості спортсмена. При цьому передбачається, що зміст, засоби та методи досягнення цілей свідомо обираються суб'єктом, що мають для нього особистісний зміст і прийнятні для соціуму. Таким чином, розрізнення соціального значення та його особистісної значущості для людини пояснює процес формування системи цінностей особистості, а для характеристики психічних регуляторів та факторів самореалізації особистості, важливим є як змістовне, змістове наповнення цінностей, так і їх просторово-часові характеристики.

Розроблена й впроваджена програма психокорекції сприяє розвитку ціннісних орієнтацій спортсменів та впливає на розвиток ціннісних орієнтацій з урахуванням їх рівнів і стадій розвитку – усвідомлення, прийняття й реалізації, а також сприяє становленню на цій підставі нових якостей особистості спортсменів.

8. Особливістю формування свідомості життя є не обов'язкова присутність свідомого і зрілого ставлення до цього завдання у житті кожної людини. Значна частина юнаків навіть представників більш дорослого віку ніколи не замислюються над ним. Саме тому питання про формування та розвиток усвідомленого ставлення до сенсу життя і, відповідно, про прояв своєї людської природи необхідно піднімати в період пізньої юності як

найбільш сензитивним для розвитку духовної та психологічної культури людини.

Таким чином, розвиток структурно-змістовних характеристик сенсу життя кваліфікованих хокеїстів тісно пов'язаний із внутрішньоособистісними процесами розвитку, інтеграції, самореалізації у зовнішньому життєвому просторі внутрішньо сформованих взаємовідносин особистості зі світом, зокрема, з функціонуванням механізмів психологічного захисту та самовідповідності.

Розроблена практичні рекомендації, спрямовані на формування та стабілізацію смисложиттєвих орієнтацій спортсменів на підставі перетворення ціннісно-сміслової сфери особистості у процесі спортивної підготовки, дозволили визначити перспективу подальших наукових досліджень, пов'язаних з пошуком шляхів удосконалення й перетворення ціннісно-сміслової сфери кваліфікованих хокеїстів з метою підвищення успішності їх професійної діяльності у процесі психологічного супроводу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алієва ЗА. Взаємозв'язок спрямованості особистості та міжособистісних відносин старшокласників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна психологія»/З.А. Алієва. - М., 2001. - 17 с.
2. Ананьев БГ. Структура особистості. Психологія особистості працях вітчизняних психологів: [хрестоматія], 2000. - 480с.
3. Ананьев ВА. Психологія здоров'я: [методичний посібник з первинної специфічної та неспецифічної профілактики], В.А. Ананьев. 2006. - 320 с.
4. . Ангерлейдер, З: У пошуках успіху: уроки перемог: Пер. з англ.: А.В. Стамбулов, МА. Сурpher / Стивен Ангерлейдер. - 1999. - 190 с.
5. Андреева Ю В. Психологія мотивації та мотивів: Навч. посібник з курсу «Психологія мотивації»/Ю. В. Андреева. Обнінськ: ІАТЕ, 2007. - 56 с.
6. Антилогова, Л. Н. Про взаємозв'язок ціннісних орієнтацій та моральної активності особистості [Електронний ресурс] зб. наук. праць. - 2003..
7. Бітуєва АВ. Особливості структурної будови ціннісних орієнтацій [Електронний ресурс] А. В. Бітуєва Credo New. - 2000. - № 3. <http://credonew.ru/content/view/184/25/>.
8. Білоусова РВ. Індивідуально-типологічні особливості комунікативної креативності: дис. на здобуття уч. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології»Р.В. Білоусова - Одеса., 2004. - 170с.
9. Бобровський АВ. Мотивація спортивної діяльності/О.В. Бобровський, В.А. Бобровський, А.А. Гераськін// Спортивний психолог. - 2004. - № 3. - С. 18-22.

10. Бордов ВА. Розвиток професійної мотивації рятувальників ВА. Бордов, ЮВ. Безсонова. Психологічний журнал. - 2005. - Т. 26. - № 2. - С. 45-56.
11. Братусь БС. Смилова сфера особистості. БС. Братусь. Психологія особистості працях вітчизняних психологів. 2000. - С. 130-139.
12. Будіть ГЛ. Особистісні цінності та особистісні переваги суб'єкта . Питання психології - 1993. - № 3. - С. 99-105.
13. Булатова ММ. Спортсмен у різних клімато-географічних та погодних умовах,. ММ. Булатова, ВМ. Платонов. - К.: Олімпійська література, 1996. - 176 с.
14. Ведін ІФ. Буття людини: діяльність та зміст, І Ф. Ведін. - Рига: Зінатне, 1987. - 212с
15. Голець ОВ. Особливості ціннісно – смислової сфери особистості спортсмена , Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. - Львів. - 2006. - Вип. 10: [у 4 т.]. - С. 53-57.
16. Голець ОВ. Ціннісно-смилові орієнтації кваліфікованих спортсменів у процесі багаторічної підготовки (на прикладі спортивних ігор) / ОВ. Голець , Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту монографія: за ред. проф. Єрмакова С С. Харків: ХДАДМ, 2007. - № 11. - С. 25-27.
17. Маслоу АГ. Мотивація та особистість. "Євразія", 1999. - 478 с.
18. Моросанова ВІ. Особистісні аспекти саморегуляції довільної активності людини, Психологічний журнал. 2002.Т. 23. № 6. С. 5-17.
19. Мясичев В Н. Особистість та відносини людини: [хрестоматія] / ВМ. Мясичев // Психологія особистості працях вітчизняних психологів / [уклад. Куликов Л.В.], 2000. - 480с. - С. 95.
20. Нестеренко ГО. Синергетичний вимір самореалізації особистості в умовах трансформації суспільства: дис. ... канд.філос.наук: спец. 09.00.03 «соціальна філософія та філософія історії» , Г.О. Нестеренко. - Запоріжжя, 2002. - 201 с.

21. Олпорт Г. Особистість у психології, Г. Олпорт. 1998. - 345 с.
22. Петровський АВ. Потреба «бути особистістю»: [хрестоматія], Психологія особистості працях вітчизняних психологів, А.В. Петровський; за ред. Куликов Л.В., 2000. - 480с. - С. 358.
23. Платонов ВМ, Булатова ММ. Фізична підготовка спортсмена: Олімпійська література. 1995. 320 с.
24. Платонов ВН. Теорія адаптації та резерви вдосконалення системи підготовки спортсменів. № 2. 2010. с. 8–14.
25. Сопов ВФ. Психічні стани у напруженій професійній діяльності: навчальний посібник, ВФ. Сопов Академічний Проект, Трікса, 2005, 128 с.
26. Сопов ВФ. Психопрофілактика внутрішньоособистісних конфліктів: синдром чемпіона, ВФ. Сопов, Спортивний психолог. – 2005. – № 2 (5). – С. 46-52.
27. Спортивна психологія у працях зарубіжних фахівців: хрестоматія/уклад. та загальна редакція І. П. Волкова, Н. С. Цикунової, 2005. – 286 с.
28. Терехова ДА. Вплив рівня мотивації та схильності до ризику на працездатність спортсменів різних спеціалізацій Д А. Терехова, В. С. Косминін .Спортивний психолог. 2009. № 2 (17). С. 54-56.
29. Толкунова ІВ, Купина ДГ. Влияние спортивной деятельности хоккеистов на их агрессивность Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної культури, спорту і здоров'я людини: Матеріали 1 Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.; 2017 Травень 12-13 Черкаси. Черкаси: ЧНУ імені Б.Хмельницького; 2017. с.19-23.
30. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П, Голець ОВ. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Київ: ТАЛКОМ; 2019. 183 с.
31. Толкунова ІВ, Голець ОВ. Методологічне підґрунтя психологічного здоров'я суб'єкта спортивної діяльності. II Всеукр. конф. з міжнародною участю «Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього

простору в контексті гуманістичної парадигми» НАПНУ, Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ; 2019 Березень 21; Київ. с. 21-35.

32. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П, Мосьпан МО, Булгакова ТМ, Жукова ГВ, Подофей СО Психологія здоров'я людини: навч.-мет. посіб. Київ: ТАЛКОМ; 2021. 243 с.

33. Толкунова І.В., Герцик В. Вплив ціннісних орієнтацій на успішність спортивної діяльності (на прикладі хокею) VI Всеукраїнська електронна наукова конференція з міжнар.участю .Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу суб'єкта спортивної діяльності; 26 жовтня 2023р. Київ, Україна с.48-50

34. Толкунова ІВ, Терещенко ЛА Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни Психологічний часопис, Науковий журнал, том 9, вип. 3 (71) / 2023; Інститут психології імені Г.С. Костюка; Київ, Париж 2023 с. 28-39
DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.3>
<https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/issue/view/62/150>.

35. Уейнберг РС. Основи психології спорту та фізичної культури / Уейнберг РС., Голд Д. – К.: Олімпійська література, 1998. – С. 27-64, С. 79-93.

36. Урманцев ЮА. Про форми розуміння буття , Питання філософії. – 1993.-№4.-С. 89-105.

37. Фельдштейн ДІ. Перехрестя, Психологія особистості, що розвивається. 1996. 256 с.

38. Франкл У. Людина у пошуках сенсу: збірник . У. Франкл; [Пер. з англ. та нім. заг. ред. Л.Я. Гозмана та Д.А. Леонтєва.] 1990. - 368 с.

39. Франкл У. Про сенс життя . Райгородський ДЯ. Психологія особистості: у 2-х тт. Т.1. Хрестоматія.- Видавничий Дім "БАРАХ-М", 2000. - С. 417-442.

40. Ханін ЮЛ. Психологія спілкування у спорті. 1980. - 208 с.

41. Хекхаузен Х. Психологія мотивації досягнення. Х. Хекхаузен: пров. з англ. 2001. – 240 с.
42. Х'єлл Л. Теорії особистості . Л. Х'єлл, Д. Зілгер. - 3-тє вид. 2005. - 607 с.
43. Цукерман ГА. Психологія саморозвитку Інтерпракс, 1995. – 288 с.
44. Шакуров РХ. Психологія смислів: теорія подолання . Зап. психології. 2003. № 5. С. 18-33.
45. Шевчук МВ. Система цінностей у структурі сенсожиттєвих орієнтацій . Удосконалення освітнього процесу управління ним. Збірник наукових праць Міжнародної педагогічної академії. / За ред. проф. Симонова В.П. вип. II. 1998. С. 33 - 40.
46. Енкельманн Ніколаус Б. Влада мотивації. Харизма, особистість. Успіх / Енкельманн Ніколаус Б.; [перев. з нім.]. АТ Інтере.
47. Amichai-Hamburger Y. Loneliness and internet use / Y. Amichai-Hamburger, E. Ben-Artzi . Computers and Human Behavior. – 2003. – Jan., V.1. – N.19. – P. 71–80.
48. Brown M. Epidemiology of suicide pacts in England and Wales / M. Brown, B. Barraclough. –1988-92. BMJ 1997, 315: P. 286-7.
49. Frank J. MacDonnell Alcoholism in the Work-place: Differential Diagnosis / J. Frank // EAP Digest. 1991. May/June.
50. Greenfield D. M. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them / D. M. Greenfield. – Oakland: New Harbinger Publ.- 1999.
51. Griffiths M. D. Internet addiction: does it really exist , J.Gackenbach (Ed). San Diego, CA, Academic Press. In: Psychology and the Internet. – 1998. – P.61–75.
52. Kim K. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey, K Kim, E Ryu, MY. Chon, E.J. Yeun, SY. Choi, JS. Seo, BW. Nam . International Journal of Nursing Studies.- 2005.

53. Kraut R. Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being , R. Kraut, M. Patterson, V. Lundmark, S. Kiesler, T. Mukopadhyay, W. Scherlis Am. Psychol. – 1998. – V.53. – P.1017–1031.

54. Lea Pulkkinen Positive Affectivity, Self-Mastery, and a Sense of Failure as Predictors of Self-Assessed Health Lea Pulkkinen, Marja Kokkonen, Ari Mäkiahö European Psychologist. – 1998. – Vol. 3/2

55. Lee D. Charcoal burning is also popular for suicide pacts made on the internet D. Lee, K. Chan, P. Yip BMJ. – 2005, 330: 602.

56. Lejoyeux M. Epidemiology of behavioral dependence: literature review / M. Lejoyeux, M. M. Loughlin, J. Ades European Psychiatry. 2002. V.15, N.2. – P. 129-134.

57. Young K S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder K S. Young . CyberPsychology and Behavior. – 1998. – V.1. – P.237–244.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика смисложиттєвих орієнтацій

В. Франкл звернув увагу, що все більше людей скаржаться на безглуздість, спустошеність, «внутрішню пустоту». Він назвав цей стан «екзистенційним вакуумом». Цей стан є протилежним до граничних переживань (А. Маслоу) і може розглядатися як «переживання безодні».

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) являє собою адаптовану версію тесту «Мета в житті» (Purpose-in – LifeTest, PİL). PİL був розроблений Джеймсом Крамбо і Леонардом Махоликом на основі теорії прагнення до сенсу логотерапії В. Франкла.

За результатами факторних досліджень даних тестування методикою PİL було виділено п'ять основних факторів (або субшкал), яким відповідають п'ять концептуально рефлексованих відчуттів осмисленості життя.

1. Якість життя (7 пунктів): характеризує загальну задоволеність суб'єкта тим життям, яким він живе.

2. Сенс буття (6 пунктів): описує відчуття наявності в житті сенсу та мети, впевненість у можливості їх знайти.

3. Перешкоди буття (2 пункти): характеризують відношення до смерті та особистісного вибору.

4. Відповіді на питання буття (3 пункти): оцінюють можливість відшукати рішення екзистенційних проблем, відсутність страху та збентеження перед ним.

5. Майбутнє життя і відповідальність (2 пункти): описує відношення до виходу на пенсію і самооцінку особистісної відповідальності.

Інтерпретація та зміст субшкал

1. *Мета в житті*. Результати по даній субшкалі характеризують наявність (або відсутність) у обстежуваного цілей у майбутньому, які надають його життю осмисленість, направленість та тимчасову перспективу.

Низькі бали за цим показником (навіть при високому ОЖ) притаманні людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем.

Високі бали характерні як для цілеспрямованої людини, так і для прожектера (плани якого не мають реального опору в сьогоденні і не підкріплені особистою відповідальністю за їхню реалізацію). Ці два варіанти легко розрізняються у врахуванні результатів по інших шкалах СЖО.

2. *Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя*. Бали за даним показником говорять про те, чи сприймає обстежуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений сенсом.

Низькі бали за цією шкалою є ознакою невдоволення своїм життям у сьогоденні. Водночас йому можуть надавати повноцінного сенсу спогади про минуле або націленість на майбутнє.

Високі бали за даною субшкалою за умови низьких за іншими є характерними для гедоніста, який живе сьогоднішнім днем.

3. *Результативність життя або задоволеність самореалізацією.* Значення балів за даною субшкалою відображають самооцінку пройденого відрізка життя, відчуття продуктивності та осмисленості прожитої його частини.

Високі бали за цією субшкалою характерні для людини, яка доживає своє життя, у якої все в минулому, але минуле здатне надати сенсу залишку життя.

Низькі бали – показник незадоволеності прожитою частиною життя.

4. *Локус контролю – Я (Я – хазяїн життя).* Високі бали за цією субшкалою відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка володіє достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності до своїх цілей та уявлень про його сенс.

Низькі бали – показник невіри у свої сили щодо можливості контролювати події *особистого життя*.

5. *Локус контролю – життя (керованість життям).* Високі бали характеризують переконаність обстежуваного в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя.

Низькі бали – фаталізм, впевненість у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору є ілюзорною, і безглуздо щось загадувати на майбутнє.

Інструкція. Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одне із двох тверджень, яке, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і відмітити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на Ваш погляд, однаково вірні).

ПІБ. _____
 Стать _____
 Вік _____
 Освіта _____

1. Зазвичай мені дуже нудно	3 2 1 0 1 2 3	Зазвичай я сповнений енергії
2. Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3 2 1 0 1 2 3	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
3. У житті я не маю певних цілей і намірів	3 2 1 0 1 2 3	У житті я маю дуже ясні цілі та наміри
4. Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші	3 2 1 0 1 2 3	Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші
6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися	3 2 1 0 1 2 3	Коли я піду на пенсію, я спробую не обтяжувати себе ніякими турботами
7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8. Я не домігся успіхів у здійсненні	3 2 1 0 1 2 3	Я здійснив багато з того, що було

своїх життєвих планів		мною заплановано в житті
9. Моє життя порожнє і нецікаве	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя наповнене цікавими справами
10. Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим	3 2 1 0 1 2 3	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не має сенсу
11. Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше	3 2 1 0 1 2 3	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз
12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто викликає в мене розгубленість і занепокоєння	3 2 1 0 1 2 3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає в мене занепокоєння і розгубленості
13. Я людина дуже обов'язкова	3 2 1 0 1 2 3	Я людина зовсім не обов'язкова
14. Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням	3 2 1 0 1 2 3	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей і обставин
15. Я впевнено можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3 2 1 0 1 2 3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16. У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей	3 2 1 0 1 2 3	У житті я знайшов своє покликання і цілі
17. Мої життєві погляди ще не визначилися	3 2 1 0 1 2 3	Мої життєві погляди цілком визначилися
18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті	3 2 1 0 1 2 3	Я навряд чи здатен знайти покликання і цікаві цілі в житті
19. Моє життя в моїх руках і я сам керую ним	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя не підвладне мені, воно керується зовнішніми подіями
20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення.	3 2 1 0 1 2 3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності й переживання

Ключі до субшкал тесту СЖО.

Пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17 (3 2 1 0 1 2 3) переводяться – 1 2 3 4 5 6 7 балів.

Пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20 переводяться – 7 6 5 4 3 2 1 бали.

Субшкала 1. (Мета в житті) 3, 4, 10, 16, 17, 18.

2. (Процес життя) 1, 2, 4, 5, 7, 9.

3. (Результативність життя) 8, 9, 10, 12, 20.

4. (Локус контроль – Я) 1, 15, 16, 19.

5. (Локус контроль – життя) 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Загальний показник СЖО – сума всіх 20 пунктів.

№ з\п	Шкали	Чоловіки		Жінки	
		X	δ	x	δ
1.	Мета в житті	32,90	5,92	29,38	6,24
2.	Процес життя	31,09	4,44	28,80	6,14
3.	Результативність життя	25,46	4,30	23,30	4,95

4.	Локус-контроль Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5.	Локус-контроль життя	30,14	5,80	28,70	6,10
6.	Загальний СЖО	103,10	15,03	95,76	16,54

Представлені результати всієї вибірки випробуваних у балах за субшкалами смисложиттєвих орієнтацій, у яких домінувальне положення посідає шкала «цілі», «процес» і «Лк-життя». Високі бали шкали «цілі» свідчать про свідомість і цілеспрямованість у досягненні поставлених цілей у випробуваних. При цьому, характеризуючи субшкалу «процес життя», а інакше кажучи інтерес і емоційну насиченість життя і високі її бали, можна стверджувати, що самі випробувані оцінюють своє життя як цікаве, емоційно насичене й наповнене змістом. Високі бали шкали «Лк-життя» свідчать про уявленням про себе випробуваних спортсменів, як про особистість, що володіє достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й уявленнями про його зміст. Субшкали «результат» і «локус контролю «Я» мають достовірні відмінності з усіма показниками смисложиттєвих орієнтацій.

Додаток В

Морфологічний тест життєвих цінностей (В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина)

Інструкція: Вам пропонується опитувальник, в якому описані різні бажання та прагнення людини. Просимо Вас оцінити кожне твердження за 5-бальною шкалою наступним чином: - якщо для Вас сенс затвердження не має жодного значення, то у відповідній клітині бланка поставте цифру 1; - якщо Вам має невелике значення, то поставте цифру 2; - якщо для Вас має певне значення – поставте цифру 3; - якщо для Вас це ВАЖЛИВО - поставте цифру 4; - якщо для Вас це ДУЖЕ ВАЖЛИВО - поставте цифру 5. Просимо Вас пам'ятати, що тут не може бути правильних та неправильних відповідей і що найправильнішою буде правдива відповідь. Намагайтеся не використовувати для оцінки затвердження цифру "3".

Бланк методики

1. Постійно підвищувати свою професійну кваліфікацію.
2. Вчитися, щоб дізнаватися щось нове в досліджуваній галузі знання.
3. Щоб вигляд мого житла постійно змінювався.
4. Спілкуватися з різними людьми, брати участь у громадській діяльності.
5. Щоб люди, з якими я проводжу вільний час, захоплювалися тим самим, чим і я.
6. Щоб участь у спортивних змаганнях допомагала мені у встановленні особистих рекордів.
7. Випробовувати антипатії до інших.
8. Мати цікаву роботу, яка повністю поглинає мене.

9. Створювати щось нове в області знання, що вивчається мною.
10. Бути лідером у моїй сім'ї.
11. Не відставати від часу, цікавитись суспільно-політичним життям.
12. У своєму захопленні швидко досягати намічених цілей.
13. Щоб фізична підготовленість дозволяла надійно виконувати роботу, що дає добрий заробіток.
14. Радіти, коли у людей неприємності.
15. Вчитися, щоб «не закопувати свій таланти у землю».
16. Разом із сім'єю відвідувати концерти, театри, виставки.
17. Застосовувати власні методи у громадській діяльності.
18. Складатися членом будь-якого клубу за інтересами.
19. Щоб оточуючі помічали мою спортивну підтягнутість.
20. Не відчувати почуття досади, коли висловлюють думку, протилежну моєму.
21. Винаходити, удосконалювати, вигадувати нове у своїй професії.
22. Щоб рівень моєї освіченості дозволяв почуватися впевнено у спілкуванні з різними людьми.
23. Вести такий спосіб сімейного життя, що цінується суспільством.
24. Домагатися конкретних цілей, займаючись громадською діяльністю.
25. Щоб моє захоплення допомагало зміцнити моє матеріальне становище.

26. Щоб фізична підготовленість робила мене незалежним у будь-яких ситуаціях.
27. Щоб сімейне життя виправило деякі недоліки моєї натури. 28. Знаходити внутрішнє задоволення у активної життя.
29. У вільний час створювати щось нове, що раніше не існувало.
30. Щоб моя фізична форма дозволяла мені впевнено спілкуватися у будь-якій компанії.
31. Не відчувати вагань, коли комусь треба допомогти у біді.
32. Мати дружні стосунки з колегами по роботі.
33. Вчитися, щоб не відстати людей мого кола.
34. Щоб мої діти випереджали у своєму розвитку однолітків.
35. Отримувати матеріальну винагороду за громадську діяльність.
36. Щоб моє захоплення підкреслювало мою індивідуальність.
37. Розвивати свої організаторські здібності, займаючись громадською діяльністю.
38. Повністю зосередитись на своєму захопленні, проводячи вільний час за хобі.
39. Вигадувати нові вправи для фізичної розминки.
40. Перед тривалою поїздкою завжди продумувати, що взяти із собою.
41. Яке враження моя робота справляє інших людей.
42. Здобути вищу освіту або вступити до аспірантури, здобути вчений ступінь.

43. Щоб моя сім'я мала дуже високий рівень матеріального добробуту.
44. Твердо відстоювати певну точку зору у суспільно-політичних питаннях.
45. Знати свої здібності у сфері хобі.
46. Отримувати задоволення навіть від важкого фізичного навантаження.
47. Уважно слухати співрозмовника, хоч би хто він був.
48. У роботі швидко досягати намічених цілей.
49. Щоб рівень освіти допоміг мені зміцнити моє матеріальне становище.
50. Зберігати повну свободу та незалежність від членів моєї сім'ї.
51. Щоб активна фізична діяльність дозволяла змінювати мій характер.
52. Не думати, коли у людей неприємності, що вони отримали по заслугах.
53. Щоб на роботі була можливість отримання додаткових матеріальних благ (премії, путівки, вигідні відрядження тощо).
54. Вчитися, щоб «не загубитися у натовпі».
55. Кидати щось робити, коли не впевнений у своїх силах.
56. Щоб моя професія наголошувала на індивідуальності.
57. Займатися вивченням нових віянь у моїй професійній діяльності.
58. Вчитися, отримуючи задоволення.
59. Постійно цікавитись новими методами навчання та виховання дітей у сім'ї.

60. Беручи участь у житті, взаємодіяти з досвідченими людьми.
61. Здобути повагу у людей завдяки своєму захопленню.
62. Завжди досягати намічених спортивних розрядів та звань.
63. Не кидати щось робити, якщо немає впевненості у своїх силах.
64. Отримувати задоволення немає результатів роботи, як від самого процесу.
65. Підвищувати рівень своєї освіти, щоб зробити внесок у дисципліну, що вивчається.
66. Щоб для мене не мало значення, що лідер у сім'ї – хтось інший.
67. Щоб мої суспільно-політичні погляди збігалися з думкою авторитетних для мене людей.
68. Займаючись дозволеною справою, детально продумувати свої дії.
69. Беручи участь у різних змаганнях, здобути якийсь приз, винагороду.
70. Не говорити з наміром неприємних речей.
71. Знати, якого рівня освіти можна досягти з моїми здібностями, щоб їх вдосконалити.
72. У шлюбі завжди бути абсолютно надійним.
73. Щоб життя мого оточення постійно змінювалося.
74. Захоплюватися чимось у вільний час, спілкуючись із людьми, які захоплюються тим самим.
75. Брати участь у спортивних змаганнях, щоб продемонструвати свою перевагу.

76. Не відчувати внутрішнього протесту, коли мене просять надати послугу.
77. Щоб прийоми моєї роботи змінювалися.
78. Підвищувати рівень своєї освіти, щоб бути вхожим у коло розумних та цікавих людей.
79. Мати чоловіка (дружину) із сім'ї високого соціального становища.
80. Досягати поставленої мети у своїй громадській діяльності.
81. У своєму захопленні створювати необхідні у житті речі (одяг, меблі, техніку тощо).
82. Щоб фізична підготовка, даючи свободу у рухах, створювала і відчуття особистої свободи.
83. Навчитися розуміти характер моєї дружини (дружини), щоб уникнути сімейних конфліктів.
84. Бути корисним суспільству.
85. Вносити різні удосконалення у сферу мого хобі.
86. Щоб серед членів моєї спортивної секції (клубу, команди) було багато друзів.
87. Уважно стежити, як я одягнений.
88. Щоб під час роботи завжди була можливість спілкуватися з товаришами по службі.
89. Щоб рівень моєї освіти відповідав рівню освіти людини, думку якої я ціную.
90. Ретельно планувати своє сімейне життя.
91. Займати таке місце у суспільстві, яке зміцнювало б моє матеріальне становище.

92. Щоб мої погляди на життя виявлялися у моєму захопленні.
93. Займатися громадською діяльністю, вчитися переконувати людей у своїй точці зору.
94. Щоб захоплення займало більшу частину мого вільного часу.
95. Щоб моя вигадка виявлялася навіть у ранковій зарядці.
96. Завжди охоче визнавати свої помилки.
97. Щоб моя робота була на рівні і навіть краща, ніж у інших.
98. Щоб рівень моєї освіти допоміг би мені обійняти бажану посаду.
99. Щоб чоловік (дружина) отримувала високу зарплату.
100. Мати власні політичні переконання.
101. Щоб коло моїх захоплень постійно розширювалося.
102. Мати насамперед моральне задоволення від досягнутих успіхів у спорті.
103. Не вигадувати вагому причину, щоб виправдатися.
104. Перед початком роботи її чітко розпланувати.
105. Щоб моя освіта давала можливість отримати додаткові матеріальні блага (гонорари, пільги).
106. У сімейному житті спиратися лише на власні погляди, навіть якщо вони суперечать громадській думці.
107. Витратити багато часу на читання літератури, перегляд передач та фільмів про спорт.
108. Не заздрити успіху інших.
109. Мати високооплачувану роботу.

110. Вибрати рідкісну, унікальну спеціальність для навчання, щоб краще виявити свою індивідуальність.

111. Поводитися за столом будинку так само, як і на людях.

112. Щоб моя робота не суперечила моїм життєвим принципам.