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: **«ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ У ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Краснонос Валентини Олегівни

Науковий керівник: Ковальчук В.І.

Рецензент Толкунова І.В
к.п.н., професор

Рекомендовано до захисту на засіданні кафедри історії та теорії олімпійського спорту (протокол №6 від 11грудня 2023 р.)

Завідувач кафедри: Радченко Л.О.
д.фіз.вих., професор

Київ-2023

ВСТУП 3
Розділ І 9
Теоретичні аспекти особистісніх детермінантів досягнення успіху у художній гімнастиці 9
1.1 Аналіз науково-методичної літератури з проблеми досягнення успіху у спортивній діяльності. 9
1.2. Особливості психологічної підготовки у художній гімнастиці. 16
Висновок до І розділу 21
РОЗДІЛ ІІ 24
МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 24
2.1. Методи дослідження 24
2.2. Організація дослідження 25
РОЗДІЛ ІІІ 27
Дослідження особистісних характеристик гімнасток 27
3.1. Нейродинамічні властивості гімнасток 27
3.2. Стани гімнасток в спортивній діяльності. 30
3.3. Особливості невротизації гімнасток 32
3.4. Соціально-психологічні статуси гімнасток 34
3.5. Рівень прагнень гімнасток 36
Висновок до розділу ІІІ 40
ВИСНОВОК 43
СПИСОК ВИКОРИСТАННОЇ ЛІТЕРАТУРИ 46
ДОДАТКИ 54

ВСТУП

Актуальність. Якісне сприйняття спорту можливе на особливостях індивідуальної досконалості, тому як вивчення індивідуально-психологічних особливостей спортсменів в оптимальному віці з метою досягнення належного результату вспорті стає перспективним напрямком наукової діяльності, в рамках якої вирішуються проблеми ефективного виступу спортсменів на великих міжнародних спортивних змаганнях. Актуальність обраної теми дослідження обумовлена кризовим станом, що проявляє себе у вітчизняній гімнастиці художній, очевидним проявом якого виступають недостатній рівень спортивної майстерності та психологічної підготовленості спортсменок до змагань, невідповідність між рівнем державної матеріальної і фінансової підтримки та рівнем змагальної ефективності гімнасток.

Гімнастика художня, займає одне з ведучих місць як по кількості тих хто займається, так і по кількості медалей, що розігруються на Чемпіонаті світу й Олімпійських іграх. Тому велика увага приділяється проблемі керувань тренувальним процесом спортсменок на основі оцінки і контролю різних сторін їхньої підготовленості (В.М. Платонов, 1980, М.М. Булатова, 1984, В.О. Запорожанов,1995, Ю.А. Кальюсто, 1987; В.В.Николаенко, 1992; В.С.Мартинов, 1992; В.В. Сенченко, 1995, С.Г. Сорокін, 1995; Е.А. Ширковец, 1995, М.А. Аграновский (1967,1980),В.Н.Манж . (1986), И.М. Огольцов (1987), С.К. Фомін (1984, 1988), Грибкова Л.П. (1986), та ін.

Для спорту високих досягнень необхідна науково-обґрунтована комплексна і системна підготовка, що включає в себе і теорію, і методи спортивного тренування, і психологічний супровід спортсменів впродовж усієї їхньої спортивної кар‘єри.

До визначення поняття "особистість" найбільш прийнятні загальнонаукові поняття. Оскільки здорова доросла людина - це одночасно

індивід, суб’єкт психічної активності і член суспільства, то структура особистості може бути описана в поняттях біологічного, психологічного і соціального простору, часу і енергії. У біологічному плані людина - живий організм і суб’єкт поведінки, в психологічному - носій психіки, суб’єкт доцільної поведінки і діяльності, в соціальному - член мікро- і макросоціуму, включений в безліч соціальних зв’язків, створюючих соціальний простір. Оскільки особистість є вищим інтегратором в людині, то одна із сторін гармонії особистості - узгодженість трьох планів її буття: біологічного, психічного, соціального [53, С. 91].

Для педагога вирішального значення має точне розрізнення ендогенних і екзогенних рис характеру вихованців, тобто тих, які визначаються природною конституцією організму, а які - вихованням. Л. С. Виготський дає рубіжні точки зору: біологи і фізіологи схильні надавати вирішального значення уродженому соматичному моменту й найскладніші форми характеру ставити в безпосередній зв’язок з тими або іншими фізіологічними процесами. А соціальні психологи віддають пріоритет вихованню. Насправлі ж правда знаходиться посередині. Це підтверджує біосоціальну основу виховання особистості. Обгрунтовувавши свою точку зору про історичну основу формування особистості, Л. С. Виготський зазначає, що рано чи пізно у кожної людини відбувається конфлікт особистості з соціумом. „Характер є безперервна ломка і конфлікт особистого життя із спадкоємним досвідом, і в цей процес ломки і боротьби щохвилини може втручатися вихователь і на ділі переконатися, що й те й інше становище є одночасно істинними. Боротьба спричинена не вихованням, вона розпочалася до нього і протікає незалежно від нього". „Втручання у цю боротьбу передбачає найдовершеніше і точне урахування всіх складових, якими обумовлений конфлікт особистості з соціумом у цю хвилину. Часто за допомогою найменших доз втручання ми досягаємо найбільших результатів. Деякі психологи бачать аналогію мистецтва

виховання і воєнного мистецтва: у відомому сенсі виховувати - означає воювати, а педагогіка в деякому розумінні означає стратегію" [14, С. 215].

Н. І. Шевандрин основними складовими особистості вважає такі:

1. темперамент - особливості нейродинамічної організації індивіда;
2. потребово-мотиваційна сфера, яка включає потреби, мотиви і спрямованість особистості;
3. емоційно-вольова сфера;
4. когнітивно-пізнавальна сфера;
5. характер - сукупність стійких, переважно прижиттєво сформованих властивостей:
6. здібності - поєднання психічних властивостей, що є умовою успішного виконання будь-якої однієї або декількох видів діяльності [79, С. 186].

У сучасній психології і акмеології ведеться пошук факторів, що впливають на успішний розвиток як особистого, так і професійного «акме». Таким питанням займаються О.О. Бодалев, О.О. Деркач, Н.В. Кузьміна та ін. У якості системоутворюючого показника спортивного розвитку виступає ефективність діяльності як інтегральна оцінка спортсменом власного результату, похідними показниками якого є реалізація у спорті потреб і задумів, наявність значних досягнень, рівень спортивної самореалізації, самооцінка успішності і задоволеність діяльністю.

Питання досягнення високих спортивних результатів в оптимальному для цього віці є достатньо опрацьованим. Воно вивчалось у роботах Г.Д. Горбунова, Г.Б. Горської, Б.О. Вяткіна, та ін. Досягнення максимальних результатів, що визнається науковцями як проблема, досліджувалася в акмеології, до якої свій інтерес проявляли К.О. Абульханова, О.О. Бодалев, О.О. Деркач та ін., в психології професійного розвитку, де свій науковий вклад мали Є.О. Клімов, О.О. Крилов, Б.Ф. Ломов та ін., в психології

професіоналізму, де провідні позиції за своїми працями належать Н.В. Кузьміній, Н.В. Тарабріній, В.Д. Шадрікову.

Вивчено приватні і окремі передумови психологічної та акмеологічної успішності діяльності [69]. Разом з тим, необхідність здійснення акмеологічної діагностики успішного спортсмена, яка сприймається як комплексна технологія оцінювання індивідуально-психологічних особливостей, визначення можливостей і динаміки використання їх у
діяльності, спортивному вдосконаленні на шляху до акме відноситься до однієї з слабко розроблених в психологічній науці тем.

Тренерському складу відомо наступне положення: спортсмени мають однаковий вік, тренуються за одними і тими ж програмами у одного і того ж тренера, але досягають різних результатів. Визначається, що причиною такого стану є розмаїття чинників, у тому числі і індивідуально-психологічних особливостей спортсменів. Але, до останнього часу дослідженню піддавалися лише одно-двох рівневі характеристики спортсменів і, навіть, без чіткої вікової чи спортивної диференціації, поєднуючи результати дослідження представників різних видів спорту, без урахування їх специфіки. Але, віддаючи належне науковим здобуткам, у науково-методичних джерелах є недостатньо даних про психолого-акмеологічні індивідуально-психологічні особливості спортсменів, про їх взаємозв’язок з ефективністю спортивної діяльності.

З позицій принципу комплексності та системного аналізу проведено дослідження рівневих характеристик індивіда, особистості, суб’єкта спортивної діяльності, а також їх структурного взаємозв’язку з успішністю спортивної діяльності відповідно до критеріїв спортивної майстерності.

Також одною з обставин, що актуалізує тему дослідження, є переваження в спортивному товаристві недостатньої уваги до психологічної складової успіху в спорті.

Актуальні потреби суспільної практики і рівень розробленості акмеологічних основ системи акмедіагностики взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей спортсменів за успішністю спортивної діяльності, відсутність емпіричних і теоретично обґрунтованих висновків у обраному для дослідження напрямку зумовили вибір теми, визначення об'єкта, предмету, мети і завдання дослідження.

Мета роботи – визначити особистісні детермінанти для досягнення успіху у гімнастиці художній.

Завдання:

1. Розглянути стан і проблеми визначення співвідношення індивідуально-психологічних особливостей спортсменів та успішності їх спортивної діяльності на основі аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури.
2. Виявити індивідуальні особливості спортсменів з урахуванням їх кваліфікаційної диференціації у гімнастиці художній.
3. Дослідити особливості реактивності психологічних характеристик в умовах тренувальної діяльності гімнасток.

Об'єкт дослідження: індивідуальні особливості спортсменів з урахуванням кваліфікаційної диференціації гімнасток.

Предмет дослідження: індивідуальні передумови діяльнісної успішності в спорті за критеріями спортивної майстерності гімнастики художньої .

Методи дослідження:

• Аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет.

• Педагогічне спостереження.

• Методи психологічної діагностики.

• Методи математичної статистики.

Структура й обсяг. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списки літератури.

Практична значущість полягає у вивчення аспектів досягнення успіху з метою заощадження й керування психічним здоров'ям спортсменів-гімнасток для підвищення результатів у спорті.

Розділ І

Теоретичні аспекти особистісніх детермінантів досягнення успіху у художній гімнастиці

1.1 Аналіз науково-методичної літератури з проблеми досягнення успіху у спортивній діяльності.

У джерелі [38] показано, що успіх, як і невдача, не може бути визначений у об'єктивних термінах. Випробовувані, приступаючи до роботи, ставлять перед собою конкретну мету, а саме: вони хочуть і прагнуть досягти певного рівня результатів. Наприклад, спортивних результатів спортсмена. Це і є їх рівень прагнень, тобто те, до реалізації якого вони прагнуть. Співвідношенням між рівнем конкретних прагнень і фактичним рівнем їх виконання і визначається якісна оцінка результатів діяльності, тобто успіх або неуспіх діяльності. Результат є успіхом чи невдачею лише в тій мірі, в якій він розцінюється випробуваним як його особисте досягнення, а не як випадковість. Було встановлено, що для кожного випробуваного зона діяльності, в рамках якої він в змозі оцінювати свій результат як успіх чи невдачу, досить обмежена і більш-менш є специфічною. За межами цієї зони, тобто коли завдання стають або занадто важкими, або занадто легкими, результат оцінюється у залежності від самого завдання. Дослідження у цьому напрямку на цьому не завершуються.

Згідно джерела [38], потрібно розрізняти рівень прагнень і рівень очікувань. Рівень очікування залежить від віри індивідуума в свої здібності у відповідній області, а також від віри в себе. Дж. Нюттен [44] вважає, що більша або менша гарна перспектива рівня прагнень в залежності від ефективності діяльності пов'язана з динамічною структурою «Я».

Вимірювання різниці між результатом виконання конкретного завдання і рівнем, якого передбачає досягти випробуваний в наступній спробі, фізичне тлумачення змісту якої означає, що ця різниця називається величиною відхилення мети, показало, що значення кореляці між двома

величинами в двох дослідженнях, що проводяться з одним і тим же випробуваним, можуть варіюватися від 0,26 до 0,75 за даними Ф. Франко і від 0,04 до 0,44 - за даними Р. Гоулда [38]. Тобто, визначення дії не співпало, але те, що зв'язок може бути виміряним, то вже є науковим досягненням.

Вивчалися за зазначеним підходом й інші зв'язки, а саме: залежність рівня прагнень від віку дітей (Г. Андерсон), його зв'язок з діяльністю групи (М. Хертцман, Л. Фестингер, Х. Шеллі), з потребою досягнення та ризикованою поведінкою [38]. Інтересу набуває той факт, що визначається велика варіабельність рівня прагнень, що є характерним для патології і особистостей з високим рівнем тривожності. Виявлено, Г. Айзенком, Г. Хеммелвейтом [1], що неврастеніки і дістіміки ставлять перед собою, як правило, більш високі цілі, ніж нормальні люди, тоді як для істериків характерний мінімальний рівень прагнень: вони ставлять перед собою низьку мету, ніж та, яку вони щойно досягли.

Треба пам'ятати ще й про наступне: однією з найважливіших психологічних умов підвищення рівня прагнень є ступінь залученості особистості у діяльність. Якщо у випробуваного було відсутнє хоч би там яке не було активне ставлення до експериментального завдання, то він у такому випадку не виявляє ніякого рівня прагнення взагалі. З цього випливає узагальнення, що переживання устху чи неуспіху визначається не тільки об'єктивними досягненнями випробовуваних, але й різними еталонами соціальної оцінки по відношенню до класифікаційних груп людей.

За визначенням Дж. Нюттена [44] рівень прагнень це якраз і є рівнем складності обраної цілі. Фактори, які безпосередньо лежать в основі такого вибору, можна умовно віднести до двох груп - а) ситуаційних чи б) особистісних. В теорії використовуються ситуаційні змінні, такі як очікування успіху і невдачі. Згідно з моделлю вибору, представленої в цій теорії, індивідуум вибирає той рівень труднощі, для якого різниця утворень

валентності успіху на очікування успіху, з одного боку, і валентності невдачі на очікування невдачі, з іншого боку, - є максимальною. Можливість ввести в модель вибору особистісні змінні, які безпосередньо впливають на рівень прагнень, з'явилася в зв'язку з висновками досліджень Д. Макклелланда [35], в яких розглядалися потреби досягнення. Потреба досягнення за своїм змістом є схильністю людини прагнути і рухатися до задоволення випробуваного при успіху в змагальній ситуації з різними стандартами переваги. Після успіху або невдачі відбувається зсув або в сторону підвищення рівня прагнень, або в сторону його зменшення, що доказане у праці [38]. У ряді досліджень для індивідуальної і типологічної характеристики випробовуваних використовувалися такі показники динаміки рівня прагнень, як відмітка цільового розбіжності - різниця між рівнем прагнень і рівнем минулого виконання - і відмітка досягнутого виконання - різниця між минулим рівнем прагнень і рівнем виконання. Д. Спіл, вивчаючи рівень прагнень гравців у американський футбол, встановив, що гравці, яким характерним є високий рівень прагнень, більш агресивніші, ніж - з низьким. Е. Локке зазначає, що у залежності від набутого поточного досвіду і виношуваних до змагань очікувань перед кожним спортсменом ставиться певна мета, яка повинна бути новою чи змінюватися після кожного виступу.

На думку М. Клейна і Дж. Крістіансена, потреба в досягненні успіху може розглядатися за двома параметрами, а саме: а) за високими чи б) за низькими рівнем і ступенем однорідності (гомогенності) [30]. На думку В. Гошек [19] обставини, які оцінюються негативно, зазвичай підвищують рівень прагнень, і, навпаки, обставини, що характеризуються зворотною оцінкою, ведуть до відносно більш низького рівня прагнень. На це впливає весь попередній досвід спортсмена і здатність передбачати свої можливості. Оцінка тих чи інших якостей своєї особистості, а також вплив зовнішніх чинників, якими є вимога команди, думка тренера, громадськості, сім'ї, а за

цим і особисті приклади і розлади. На основі всього цього розмаїття чинників формується певний рівень прагнень по відношенню до кожного спортивного результату: на основі самооцінки спортсмен намічає для себе той рубіж, який, на його думку, він зможе досягти в наступному змаганні.

В. Гошек [19] розрізняє рівень прагнень як самооцінку, побічно виражену за допомогою вимог, що висуваються до якості і кількості власної подальшої діяльності. Результатом здійснення цієї самооцінки є психічні стани, що відтворюються у відчутті успіху або невдачі. Таке оцінюється як подія, яка має величезне мотиваційне значення для спортивної діяльності.

Якщо після досягнутого результату у спортсмена знову виникають претензії певного рівня, то на їх ступінь впливає попередня цільова незгода. Після досягнення чергового рівня прагнень зазвичай такий рівень підвищується, а після недосягнення - знижується. Рівень прагнень створюється в рамках антиципації результату діяльності і вважається частиною волі і мотивації. На думку В. Гошека, удачею буде досягнення результату, що перевершує рівень прагнень, а невдачею - показання результату нижче, ніж при попередньому рівні прагнень. Для порівняння рівнів прагнень спортсменів він відтворював їх у вигляді відсотків, які визначалися по відношенню до попереднього результату, який слугував основою розрахунку і приймався за 100 %.

Виявилося, що рівень прагнень спортсменів не тільки обганяє попередні результати, але й наступні результати. Після успіху рівень прагнень у спортсменів піднімається швидше, за більш крутою траєкторією, ніж знижується після неуспіху.

На думку Б. Кретті [30], як у окремих спортсменів, так і у їх групах, є потреба в досягненні, яке завжди визнається нагальним, а тому перед спортсменами ставляться цілі, які після їх досягнення, перевищення чи невиконання формують груповий рівень прагнень на майбутні змагання.

Груповий рівень прагнень також залежить у великій мірі від минулих успіхів або невдач, які були характерні для діяльності як їх групи, так і окремих спортсменів

На рівень мети, яку ставить перед собою спортсмен, на думку [71], впливають його минулі успіхи і невдачі, а також здатність реалістично оцінити і справжню ситуацію. Проте, спортсмен або команда як єдине ціле будуть ставити перед собою великі цілі лише у тому випадку, якщо раніше успіхів було більше, ніж невдач. Успіх чи невдача визначаються метою, яку ставить перед собою спортсмен або яку хтось ставить перед ним. Те, що може бути успіхом для одного спортсмена або команди, зовсім необов'язково буде успіхом для іншого спортсмена або команди. Тому досить успішні виступи в минулому і правильно поставлені цілі є передумовою до подальшого підвищення рівня прагнень, що, в свою чергу, призводить до поліпшення результативності діяльності.

Ю.Ю. Палайма [47] вивчав рівень прагнень у баскетболістів, волейболістів і гандболістів та встановив, що рівень прагнень залежить від сформованих мотивів. А.Ц. Пуні [55] включає рівень прагнень у характеристику особистості спортсмена. Ряд авторів, серед яких [8, 16, 23], вважають, що шляхом впливу на рівень прагнень можна регулювати психічний стан спортсменів в змаганнях. Так, при фіксації рівня прагнень за 2-3 дні до змагань і безпосередньо перед початком, показником рівня прагнень був результат, якого даний спортсмен планував домогтися в даних змаганнях. У всіх випробовуваних рівень прагнень в змаганнях знижується у порівнянні з досягнутим результатом в тренуванні. Причому, незначне зниження спостерігається у нетривожних і імпульсивних респондентів, а значне - у тривожних, емоційно збудливих і неімпульсівних. Досягнутий результат в змаганнях є більш важливим і значущо вищим, ніж рівень прагнень, у всіх групах випробовуваних. Але тільки у нетривожних і

імпульсивних досягнутий результат був вище результату, показаного на тренуванні.

Автори Д.Я. Богданова і Ю.Я. Кісельов [25], а також В.Л. Маріщук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова [36] пропонують вимірювати рівень прагнень за допомогою модифікованої методики Ф. Хоппе. Її суть полягає у виборі випробуваним карток, що відрізняються за ступенем складності.

Особливості невротизації спортсменів. Запропонований С. Хатауєм і Дж. Маккінлі [87] тест MMPI і адаптований Л.Н. Собчик [61], представив собою методику, що дозволяє максимально повно досліджувати різні аспекти особистості та її актуальний психічний стан.

За шкалами характеристик профілю, одержуваного за допомогою MMPI, а саме з першої до третьої, називаються «невротичною тріадою», тому як збільшені показники цих характеристик відображає невротичні розлади. В процесі блокади мотивованої поведінки, що може спрямовуватися на задоволенні комплексу потреб людини, називається «фрустрацією», про цей термін вже згадувалося вище. Зміст шкал наступний.

Перша шкала «Соматизація тривоги» відображає оцінку стану фізичного здоров'я, адаптивні, дезадаптивні форми поведінки випробуваного. Друга шкала «Тривога і депресивні тенденції» відображає наявність і ступінь прояву тривоги або життєвої енергії. Третя шкала «Витіснення факторів, що викликають тривогу» відображає наявність факторів, які підвищують або знижують тривогу. Поєднання першої, другої і третьої шкал виконується з наступним наміром і сприйняттям. Пік за третьою шкалою часто поєднується з підйомом на першій. При цьому рівень профілю за другою шкалою виявляється нижче, ніж за першою і третьою, і профіль за першими трьома шкалами набуває форму цифри V (конверсійний V). Цей тип профілю відображає усунення тривоги (зниження профілю за другою шкалою) за рахунок соматизації (підвищення

профілю за першою шкалою) і витіснення її з формуванням демонстративної поведінки (підвищення профілю за третьою шкалою). Сполучення підвищення за третьою і другою шкалами вказує на недостатню ефективність усунення тривоги шляхом витіснення. Тому для осіб з цим типом профілю, характерним є зниження настрою, який або домінує, або забарвлюється розладами тривожного ряду, або виражається у відчуттях слабкості і апатії.

Дослідженнями, проведеними Л.Д. Гіссен [16] і Л.Н. Собчік [61], встановлено, що у спортсменів профіль особистості за даною методикою близький до нижньої частини стандартної шкали.

Особливості характеру спортсменів. Під характером мається на увазі закріплена в індивідуумі система генералізованих, узагальнюючих мотивів, спонукань, які закономірно виявляються у даної людини в подібних умовах.

Така думка викладена у джерелах Н.Д. Левітів [31]. Б.Г. Анан'єв [2], підкреслюючи положення про те, що при аналізі характеру людини слід виходити з принципу єдності свідомості і діяльності, вказала на необхідність розмежувати поняття «особистість» і «характер» та виділила такі основні властивості характеру, як-то:

1. своєрідність життєвої спрямованості, тобто потреби, інтереси, ідеали;
2. моральні звички, тобто прихильності, смаки;
3. комунікативні властивості характеру, тобто відношення особистості до інших людей;
4. самооцінку, тобто відношення особистості до себе самої;
5. вольові та інтелектуальні властивості характеру;
6. емоційно-динамічні прояви характеру.

За думкою Б.Г. Анан'єва [2], характер є такий собі прояв особистості, що відображає основну життєву спрямованість і проявляється у своєрідному для даної особистості образі дій. Психографічна схема, що є

запропонованою саме Б.Г. Анан'євим, включає у себе аналіз різнорівневих характеристик, у тому числі і характер, який може визначатися за соціометрични ми даними, спрацювуваннями і сумісністю.

Вивчення характеру спортсменів важливо у тому разі, коли перед фахівцями спорту стоїть завдання з формування найбільш значущих у конкретному виді спорту властивостей особистості спортсмена, психологічного супроводу навчально-тренувального процесу спортсмена і підготовки його до найбільш відповідальних змагань.

1.2. Особливості психологічної підготовки у художній гімнастиці.

У науковій літературі психології спорту, окрім терміна «психологічна підготовка», також використовується поняття «психофізична підготовка». О. Єгоричевим [20] поняття «психофізична підготовка» застосовується для позначення поєднання в одній системі фізичної та психологічної готовності особистості.

Аналогічний підхід відзначається в роботах С. Борщова [11], В. Ільїнича [21], Л. Колокатової [28]; І. Туревського [70], О. Федика [72, с. 22.], де вказується, що психофізична підготовка й професійно-прикладна фізична підготовка ототожнюються трактуються та вивчаються як фізична підготовка, що ґрунтується на теорії й методиці фізичного виховання. Таким чином, психологічна підготовка як один із аспектів психології спорту сприяє реалізації методів і засобів підвищення психофізичної діяльності й підготовленості спортсменів.

Поняття «психологічна підготовка спортсменів з художньої гімнастики» визначається як цілеспрямований процес формування й розвитку когнітивно-емоційних, фізичних систем/властивостей/якостей особистості, застосовуючи індивідуальні, групові/командні методи, прийоми, тактики, техніки виконання дій, що забезпечують психічну й

оперативну підготовленість і збереження сформованих параметрів в емоційно напружених ситуаціях.

Отже, у зв'язку із зазначеним психологічна підготовка розглядається в розумінні, з одного боку, як структурний компонент теоретичної, фізичної, спеціальної, тактичної, технічної підготовки, з іншого - як процес і функція формування суб'єктивного ставлення спортсмена, оцінка здатності виконувати дії/ завдання тренувальної та змагальної діяльності.

У системі індивідуальної психологічної підготовки спортсменів Л. Лазаревич, В. Параносич і В. Платонов [48; 50] вивчають такі напрями та особливості:

- формування мотивації до тренувальної діяльності; удосконалення спеціалізованих умінь, навичок;
- розвиток психічних процесів і вольова підготовка;
- удосконалення стресостійкості: регулювання психічної напруженості й управління емоціями та передстартовими станами.

Розвиток психічних процесів спортсменів передбачає формування емоційно-мотиваційної сфери, психічної стійкості/витривалості, волі. У ході фізичної підготовки спортсменів з художньої гімнастики змін набувають когнітивні процеси (пам'ять, уява, увага, мислення, сприйняття). Варто відзначити, що для кожного виду спорту є специфічним тип сприйняття умов і результату діяльності, що визначається поняттям «спеціалізоване сприймання».

У художній гімнастиці таким спеціалізованим сприйняттям є «відчуття м'яча, скакалки, стрічки, обруча, булави», що грунтується на взаємодії аналізаторів: зору, слуху, опорно-рухового й вестибулярного апаратів. Результативність тренувальної діяльності зумовлюється не лише видом спорту й індивідуальними уподобаннями особистості, а й психофізіологічними, антропометричними показниками. Тому значущості

набувають нейродинамічні характеристики, психологічні якості/здібності спортсмена та характерна індиві-дуальність.

Індивідуальність - це унікальність особистості, яка проявляється як в особистісно-психологічних особливостях, так і у виконанні відповідних дій. Проявом індивідуальності спортсменів у художній гімнастиці є індивідуальний стиль, який формується в тренувальному процесі: виконання гімнастичних вправ, «збільшення різноманітності та складності кидків, захватів і зупинок предметів за допомогою різних ділянок тіла гімнастки; збільшення різноманітності й підвищення складності елементів з предметами в тісному контакті з тілом гімнасток….» тощо [27; 46; 81].

Основу тренувальної діяльності становлять психологічні якості спортсмена, а саме: особистісна умотивованість, сила характеру, само-дисципліна, «самовіддача, самооцінка, самокритичність, віра в себе, інстинкт переможця, тактика, техніка, уміння володіти собою, товариськість, співпрацю, ентузіазм» (В. Климін, В. Колосков).

Зі зростанням конкуренції у вітчизняних змаганнях і на міжнародній арені зростає складність та оригінальність композицій як в індивідуальних програмах, так і в командних виступах. Для досягнення високого рівня підготовленості команди підвищується інтенсивність підготовки й складність вправ без предмета; здійснюється пошук нових складних технічних та оригінальних групових вправ без предмета і з предметами; відпрацювання техніки вправ і композиції до рівня майстерності та віртуозності; уніфікація рухів з предметами; усе це потребує не лише індивідуальної роботи спортсмена, а й зусиль команди. У групових вправах кожне завдання розв’язується колективно. Тому підготовка до виконання групових вправ у художній гімнастиці починається з формування складу команди. Важливим положенням у психологічній підготовці є позиція спортсмена в колективі (статус), емоційна експансивність (показник соціально-психологічних якостей особистості, який демонструє ставлення

цієї особи до групи, і показник соціально-психологічних потреб особистості в спілкуванні з членами групи), психологічний клімат команди (психологічна сумісність), ступінь згуртованості, що є базисом у досягненні спортивного результату.

Психологічна атмосфера в спортивній команді залежить від такого [13]:

1) об'єктивних факторів:

- інструментально-функціональні фактори (матеріальне й технічне забезпечення тренувальної діяльності; організація тренувального процесу: режим занять, відпочинку та відновлення; заохочення спортсменів);
- нормативно-правові фактори (відповідність нормам, вимогам і документам, що регулюють життєдіяльність спортивної команди);

2) суб'єктивних факторів:

- управлінські фактори - методи та стилі управління тренера командою, особливості відносин у системі

«тренер-спортсмен»,

«спортсмен-спортсмен»,

«спортсмен-інші суб'єкти»;

- психологічні фактори - ступінь психологічної сумісності, рівень комунікації й згуртованості команди, особливості взаємоприйняття та взаємооцінювання (емоційна експансивність) спортсменів тощо;

- професійно-кваліфікаційні фактори - підготовленість спортсмена й команди, перспективи спортивного становлення тощо [13].

При формуванні спортивних команд у художній гімнастиці тренерами відзначається значення сумісності спортсменів у виконанні спільної синхронної діяльності.

Н. Олійник та С. Войтенко визначають чотири принципи й форми організації спортивної взаємодії команди [45]:

1) спільно-індивідуальна (наявність єдиного завдання й одночасне його виконанням кожним членом групи незалежно від інших);

1. спільно-послідовна (спільне виконання завдання послідовно кожним спортсменом);
2. спільно-взаємодіюча (взаємодія спортсмена з кожним членом команди);

4) спільно-синергічна (взаємозв'язок і технічна синхронізації дій команди) [45].

Особливе значення має сумісність тренерів, команди, спортивного лікаря, менеджерів і батьків. Від тренера й спортсмена, менеджерів/психологів і батьків/спонсорів очікується та вимагається готовність до вирішення питань соціально-економічного забезпечення й психологічної підтримки занять спортом, створення іміджу спортсмена та команди, забезпечення глядацьких симпатій тощо.

У психологічній літературі виділяються рівні сумісності в колективі [7]. Перший рівень сумісності - соціально-ідеологічний (єдність моральних та етичних цінностей, переконаність). Другий рівень - соціально-психологічний (подібність поглядів, ставлення до себе, партнерів, колективу, а також єдність думок, інтересів, установок, ціннісних орієнтацій). Третій рівень - психофізіологічний (схожість характеру (відповідальність, заклопотаність справами, тривожність), взаємодоповнюваність (збудливість, рішучість, спокій тощо)). Четвертий рівень - передбачає відмінності в соціально-психологічному статусі. Кожний рівень сумісності забезпечується міжособистісною взаємодією та слугує основою формування психологічного клімату в команді.

Отже, психологічна підготовка як вид і функція спортивної підготовки розглядається як структурний компонент теоретичної, фізичної,

спеціальної, тактичної, технічної підготовки; як процес і функція формування суб'єктивного ставлення спортсмена, оцінка здатності виконувати дії/завдання тренувальної та змагальної діяльності.

Результативність тренувальної діяльності зумовлюється нейродинамічними характеристиками, психофізіологічними й антропометричними показниками. Підґрунтя тренувальної діяльності становлять психологічні якості спортсмена: особистісна умотивованість, сила характеру, самодисципліна, самооцінка, владання психоемоційним станом.

Одним із положень психологічної підготовки є позиція спортсмена в колективі (соціальний статус, роль у команді), емоційна експасивність, психологічний клімат команди (психологічна сумісність), ступінь згуртованості. Психологічна атмосфера в спортивній команді залежить від об'єктивних і суб'єктивних факторів.

Висновок до І розділу

Фахівцям відомо наступне положення: спортсмени, які мають однаковий вік, тренуються за одними і тими ж програмами у одного і того ж тренера, але досягають різних результатів. Узагальнення множини дослідників зводяться, до наступного: причиною такого стану є розмаїття чинників, у тому числі і ті, що пов'язуються з індивідуально-психологічними особливостями спортсменів, які очікують вивчення за складом, дослідження і узагальнення.

Психологічні особливості заняття спортивною діяльністю, яка за сутністю є діяльність, що має на меті освоєння спортсменом технічних, теоретичних, тактичних і моральних умінь і навичок та оволодіння високого рівня фізичної, функціональної та психологічної підготовки для досягнення максимально можливого спортивного результату, яким виступає змагальне чи кваліфікаційне досягнення.

Структуру особистості за психофізіологічним сприйняттям складають вольові якості, емоції, мотивації, соціальні настанови, темперамент і характер. Особистість як продукт соціально-історичного розвитку і суспільної діяльності у комплексі їх впливу на її розвиток формує свідомість і систему соціальних якостей, розвиває здатність виконувати визначені операції, рухи і функції. У спорті належне значення має індивідуальність особистості. Досягнення успіху можливе при вивіреному врахуванні індивідуальних особливостей і схильностей особистості спортсмена і при доцільному формуванні на науковій основі особистого техніко-тактичного стилю діяльності.

Співвідношення особливостей і схильностей особистості, що визнаються виваженими, зводять спортивну дію до прогнозуємого результату три групи індивідуальних характеристик спортсмена, складених за нейродинамічними характеристиками та психологічними особливостями темпераменту.

Фактори успішності спортивної діяльності пов’язуються зі станом організму і нервової системи, що рахується задовільним. Останнє означає, що всі без винятку органи здатні виконувати команди, життєві і спортивні функції. Дослідженню підлягав один з провідних із них для спорту, яким є психічний стан спортсменів. Під психічним станом у дослідженні сприймається цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідне протікання психічних процесів у залежності від розкритих предметів і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості.

Особистість спортсмена містить у собі певну сукупність якостей і рис, що є властивими виду спорту, яким вона займається. З набуттям професійного досвіду вона перетворюється під їх впливом на індивідуальність. Наряду множиною властивостей темпераменту, характеру, вольових якостей, прояву почуттів і емоційних станів у

спортивну дію включається з підвищенням рівня майстерності оригінальність і неповторність поєднання компонентів особистості. У дослідження включені ті з них, що підсилюють результат дій спортсмена, завдяки яких спортсмену у спортивній діяльності і вдається досягти переможних результатів Розглянуті риси особистості, рівень прагнень, особливості невротизації та особливості характеру спортсменів.

РОЗДІЛ ІІ
МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У ході дослідження були використані такі методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет.
2. Соціально-психологічний експеримент.
3. Методи психологічної діагностики.
4. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури дав можливість вивчити спеціальну літературу та інформацію з мережі Інтернет, що безпосередньо або опосередковано стосувалась теми роботи. Були вивчені та проаналізовані матеріали наукових досліджень та узагальнений досвід психологів з обраної теми.

Соціально-психологічний експеримент проводився для визначення впливу соціально-психологічного статусу на спортивну діяльність.

Методи психологічної діагностики

1. Тест на темперамент за Айзенком (Eysenck Personality Inventory) - містить 57 питань, 24 з яких спрямовані на виявлення екстраверсії-інтроверсії, 24 інших - на оцінку емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму), решта 9 складають контрольну групу питань, призначену для оцінки щирості випробуваного, його ставлення до обстеження та достовірності результатів. (Додаток А)
2. Тест-опитуваня за Я. Стреляу спрямований на вивчення трьох основних характеристик нервової діяльності: рівня процесів збудження, рівня процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів. (Додаток В)

3. Тест на діагностику мотивації до досягнень (Achievement Motivation Inventory, AMI) - цей тест дозволить вивчити мотиваційні характеристики особистості, що можуть впливати на досягнення успіху у художній гімнастиці, такі як амбіційність, наполегливість, самомотивація і самодисципліна. (Додаток С)
4. Шкала тривоги Спілбергера (STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). (Додаток D)
5. Тест на діагностику рівня тривожності MMPI - цей тест допоможе виявити наявність тривожності, що може виникати у художній гімнастиці внаслідок невдач, а також визначити рівень тривожності, що є оптимальним для досягнення успіху у цьому виді спорту.(Додаток Е)

Методи математичної статистики.

Статистична обробка даних проводилася на персональному комп'ютері з використанням програми «SigmaPlot». Були використані:

1) Описова характеристика вибірки - для порівняльного аналізу розподілу даних, отриманих в ході емпіричного дослідження (Середнє значення і стандартне відхилення).

2) На основі отриманих даних були розраховані параметричний t- критерій Стьюдента і непараметричний t-критерій Уайта. Використання останнього пов'язано з тим, що отримані результати не завжди підпорядковувалися закону нормального розподілу.

2.2. Організація дослідження

Науково - педагогічний пошук складався з трьох етапів дослідження. Перший етап: розробка плану роботи, визначення мети, завдань і підбір

методик.

Під час другого етапу проводилося тестування спортсменів.

Третій етап аналіз результатів та розробка практичних рекомендацій.

Дане дослідження було організовано на базі ДЮСШ 10 м. Києва.

Діагностика проводилася в сезоні 2023 р. в дослідженні взяли участь 16 спортсменів з художньої гімнастики у віці 12 - 15 років. Рівень майстерності гімнастів наступний: 6 осіб – кандидати в майстри спорту і 10 осіб – перший дорослий розряд.

РОЗДІЛ III
Дослідження особистісних характеристик гімнасток

3.1. Нейродинамічні властивості гімнасток

З аналізу наукових джерел можна дійти висновку про те, що властивості нервової системи спортсмена досліджуються фахівцями за різними методиками. Класифікаційна оцінка виконувалася за сукупностями серед досвідчених спортсменів, так і спортсменів-початківців, які займаються різними видами спорту. Виявлено, що у сукупності спортсменів-новачків є спортсмени з високим, середнім і низьким ступенем збудження, гальмування, рухливості, з переважанням збудження, гальмування або з нестандартною врівноваженістю. Якщо провести порівняння, то ці висновки не завжди узгоджуються з даними ряду дослідників, зокрема з даними [9, 56, 73], але підтверджуються в узагальненнях інших, наприклад [15, 39].

Найбільшою надійністю володіють наступні роздуми: не тільки спортсмени з силою, рухливістю і врівноваженістю, але і з протилежними властивостями можуть досягати високих спортивних результатів.

За результатами дослідження, які виконувалися з використанням методики Я. Стреляу, у табл. 3.1 наведені середні значення обох груп випробовуваних гімнасток щодо всіх досліджуваних властивостей. Із цих даних видно, що між досвідченими і новачками статистичні відмінності не виявляються.

Табл. 3.1

Середні значення нейродинамічних характеристик гімнасток

Випробувані	Досвідчені		P	Новачки	
Властивості	M	Q		M	Q
Сила збудження	46, 35	15,47	>0,05	51,64	16,35
Сила гальмування	39,86	11,01	>0,05	40,75	14,33
Рухливість	50,31	14,35	>0,05	50,02	16,78
Врівноваженість	1,12	0,12	>0,05	1,28	0,17

Отже, відсутність статистично достовірних відмінностей між групами випробуваних згідно досліджуваних властивостей нервової системи можна пояснити за двома напрямками, а саме:

1. або тривалим заняттям гімнастики художньої,
2. або тим, що не враховувалися нейродинамичні особливості гімнасток.

З аналізу кількісного складу робіт, включених у масив вивчення простежується також наступне: тих, що присвячені вивченню екстраверсії-інтроверсії і нейротизму гімнасток видано явно недостатньо.

Для заповнення цієї прогалини, зручності і наочності у дослідженні була використана наступна умовна класифікація поєднання екстраверсії-інтроверсії-нейротизму за тестом Г. Айзенка, у якій вивіреними є дев’ять груп, а саме:

1) екстраверт-нейротик,

2) екстраверт-нормостенік,

3) екстраверт-стабільний,

4) амбоверт-нейротик,

5) амбоверт-нормостенік,

6) амбоверт-стабільний,

7) інтроверт-нейротик,

8) інтроверт-нормостенік.

9) інтроверт-стабільний.

У табл. 3.2 наведені середні значення всіх груп випробовуваних гімнасток за всіма досліджуваними характеристиками. З цих даних видно, що між досвідченими і новачками з екстраверсії-інтроверсії, нейротизму і самооцінки статистичні відмінності не встановлені.

Табл. 3.2

Середні значення особливостей темпераменту гімнасток

Випробувані	Досвідчені		P	Новачки	
Властивості	M	Q		M	Q
Екстраверсія	12,55	4,70	>0,05	12,31	3,76
Інтроверсія	11,33	4,12	>0,05	11,98	4,03
Нейротизм	12,43	3,90	>0,05	12,81	3,54
Самооцінка	2,41	1,20	>0,05	2,84	1,11

Отже, при аналізі психологічних особливостей темпераменту як і при аналізі нейродинамічних характеристик гімнасток встановлена відсутність статистично достовірних відмінностей між усіма групами випробуваних з екстраверсії-інтроверсії, нейротизму і самооцінки. Таке становище пояснюється:

1. або тривалим заняттям гімнастикою художньою,
2. або природним відсівом в навчально-тренувальному процесі.

Також, як і при описі нейродинамічних характеристик гімнасток, наукові висновки говорять про великий розкид даних психодинамічних характеристик спортсменів.

Для кореляційного аналізу використований наступний ряд показників, а саме: екстраверсія, інтроверсія, нейротизм і самооцінка. Інформація про результати дослідження наступні:

а) у кожній групі випробовуваних виявлено по три кореляційні зв'язки, причому дві з них - негативні;

б) самооцінка зв'язків не має;

в) у кожній групі випробовуваних встановлено тісний кореляційний зв'язок між екстра-інтроверсія і нейротизмом;

г) у групі досвідчених гімнасток екстраверсія позитивно пов'язана з нейротизмом і негативно з інтроверсією;

д) нейротизм негативно пов'язаний з інтроверсією.

Наведене розповсюджується на досвідчених спортсменів. Майже така ж ситуація і в групі новачків, тільки коефіцієнти кореляції за своїм числовим значенням є меншими, ніж у групі досвідчених гімнасток.

Звертається увага на наступне: екстраверсія-інтроверсія і нейротизм, як парціальні якості спортсмена, мають велике значення для досягнення високого результату в спорті, тому структура зв'язків у досвідчених гімнасток є більш жорсткою, ніж у новачків. Пояснення такому явищу наступне: жорстка система зв'язків забезпечує більшу організованість системи і вони виглядають більше економічними, але у випадках дезорганізації відбувається дезінтеграція всієї системи спортсмена, яка розглядається за предметом дослідження.

3.2. Стани гімнасток в спортивній діяльності.

У дослідженні були прийняті до розгляду особистісна, реактивна тривожність і самооцінка станів гімнасток в тренувальній діяльності. У

табл. 3.3 наведені характеристики особистісної і реактивної тривожності гімнасток а) у фоновому режимі, б) перед і в) після тренування. З цих даних видно, що між досвідченими спортсменами і новачками в особистісній та реактивній тривожності статистично достовірні відмінності не виявлено.

Табл. 3.3

Особистісна і реактивна тривожність гімнасток в (1,2), перед тренуванням (3), і після тренування (4)

Випробувані	Досвідчені		P	Новачки	
Показники	M	Q		M	Q
1. Особистісна тривожність	39,01	1,96	>0,05	40,13	3,25
2. Реактивна тривожність	37,76	1,43	>0,05	40,03	3,14
3. Реактивна тривожність	41,78	1,93	>0,05	43,26	3,13
4. Реактивна тривожність	38,02	2,15	>0,05	38,20	3,03

Отримані величини показників особистісної та реактивної тривожності у гімнасток різної кваліфікації є більш нижчими, ніж дані, представлені у джерелі [75], що отримані в середовищі студентських спортсменів низької спортивної кваліфікації. Таку різницю можна пояснити неоднозначністю величини вибірки, бо у Ю.Л. Ханіна генеральна сукупність випробовуваних була більше. Погіршення показників самооцінки стану гімнасток перед тренуванням можна пояснити «психологічним захистом» перед фізичним навантаженням, внутрішнім настроєм і зосередженістю на успішне виконання тренувального завдання, підвищенням ступеня невизначеності з приводу фіналу виконання

тренувального навантаження і тим, що майбутнє навантаження навіть в психологічному плані передбачає досить суттєвий вплив на стан спортсменів.

Підвищення самооцінки гімнасток після тренування показує зняття психічної напруженості з приводу фіналу виконання тренувального завдання, а також свідчить про ступінь виконання навантаження. Досвідчені гімнастки впоралися з навантаженням успішніше, ніж новачки, тому у них більш високі оцінки стану після тренування. Продуктивним в дослідженні самооцінки станів є орієнтація не на групові, а на індивідуальні показники самооцінки стану кожним спортсменом.

Для кореляційного аналізу використовувався наступний ряд показників, якими є «Реактивна тривожність», показники шкал «позитивне самопочуття - негативне самопочуття», «задоволеність - незадоволеність», «спокій - тривожність», «енергійність - втома», «піднесеність - пригніченість», «впевненість у собі - почуття безпорадності».

За підсумками трьох вимірів, а саме: фон, перед і після тренувальний період, найбільш інформативними проявили себе наступні показники:

«піднесеність - пригніченість», «спокій - тривожність», «енергійність - втома», «задоволеність - незадоволеність». Отже, успішність тренувальної діяльності гімнасток залежить від показників цих шкал в більшій мірі, ніж від інших.

3.3. Особливості невротизації гімнасток

З аналізу наукових джерел можна дійти висновку про те, що тест MMPI, який у початковому варіанті був створений для дослідження особистості у клінічних умовах, знайшов застосування і у психології спорту Л.Д. Гіссен [16], Л.М. Собчик [61]. Проте досліджень психологічних особливостей гімнасток за завданням вивчення невротизації за першими

трьома шкалами MMPI, що відомі як «невротична тріада», в доступній науковій літературі не виявлено. Проте, треба висловити думку про те, що вивчення невротизації гімнасток з урахуванням спортивної кваліфікації є вкрай важливим питанням. Особисто проведені дослідження і отримані за першими трьома шкалами MMPI дані. В табл. 3.4 розрахунки.

Табл. 3.4

Особливості невротизації гімнасток

Випробувані	Досвідчені		P	Новачки	
Шкали	M	Q		M	Q
I	48,15	2,90	>0,05	49,00	4,19
II	47,69	3,02	>0,05	51,56	4,16
III	46,56	3,33	>0,05	47,59	3,45

З цих даних простежується наступне: між досвідченими гімнастками і новачками за трьома шкалами невротичної тріади - соматизація тривоги (I), тривога і депресивні тенденції (II), витіснення факторів, що викликають тривогу (III) статистично достовірні відмінності не виявляється.

Отримані в дослідженні дані узгоджуються з літературними, зокрема з даними Л.Д. Гіссен [16], Л.М. Собчик [61], отриманими на спортсменах різної спеціалізації, і з тим, що профіль особистості у спортсменів за даною методикою близький до нижньї частини стандартної шкали.

Для кореляційного аналізу використовувалися наступний ряд показників: шкала соматизації тривоги, шкала тривоги і депресивних тенденцій, шкала витіснення факторів, що викликають тривогу. У групі досвідчених спортсменів виявлений один позитивний зв’язок між оцінкою першої шкали і оцінкою другої шкали (г = 0,81).

Отримані дані дозволяють зробити наступний висновок: особливості невротизації гімнасток за трьома шкалами «невротичної тріади» соматизація тривоги, тривога і депресивні тенденції, витіснення факторів, що викликають тривогу, не впливають на успішність спортивної діяльності у гімнастиці художній. Оцінка за шкалами MMPI буде інформативною у разі невротичних розладів у гімнасток.

3.4. Соціально-психологічні статуси гімнасток

З аналізу наукових джерел можна дійти висновку про те, що соціометричні статуси відображають соціально-психологічний клімат в спортивних групах, що впливає на «самопочуття» спортсменів як в групі, так і на їх спортивну підготовленість. Соціально-психологічні статуси гімнасток, що отримані як результат дослідження, представлені в табл. 3.5.

Табл. 3.5

Соціально-психологічні статуси гімнасток

Випробувані	Досвідчені		P	Новачки	
Статуси	M	Q		M	Q
Емоційний	0, 18	0,40	>0,05	0,26	0,88
Навчальний	0,19	0,59	>0,05	0,27	0,83
Діловий	0,25	0,97	>0,05	0,20	0,96

З наведених даних видно, що більш високий емоційний і навчальний статуси виявилися у новачків, а діловий статус - у досвідчених гімнасток.

Дані наведених індексів свідчать про те, що ні за одним критерієм не було виявлено «відринутих» або навіть «ізольованих», але були - «прийняті», «бажані» і «зірки». Цей факт говорить про стабільність груп і про те, що можливо «відринуті» і «ізольовані» відсіялися в процесі групової

динаміки або перейшли в інші групи, а можливо, зовсім припинили заняття гімнастикою художньою.

В результаті соціально-психологічного експерименту з'ясувалося, якщо групи з одним і тим же складом респондентів, але з різною функцією, мають різні структури. У навчальній групі ієрархія одна, а в спортивній - інша. У спортивній групі на верхньому рівні ієрархії опинилися суб'єкти з найбільш високою спортивної кваліфікацією, спортивним працьовитістю, вмінням терпіти в тренуваннях і викладатися під час змагань. У навчальній групі на верхньому рівні ієрархії своє місце займають суб'єкти, що успішно справляються з вимогами навчально-тренувальної програми і володіють комунікативними здібностями. В емоційній сфері на верхньому рівні ієрархії опинилися суб'єкти з сильними моральними і емпатійними якостями.

Отримані дані рекомендується використовувати при виборі оптимального шляху і засобів управління процесами з метою виконання поставлених завдань перед командою, підборі складу спортсменів, а також у процесі створення в команді адекватного і сприятливого соціально-психологічного клімату, що впливає на спортивні досягнення. Так, досвідчені гімнастки можуть бути лідерами і мотиваторами в навчально-тренувальному процесі, вести за собою спортсменів нижчої, ніж у них є, кваліфікації, а новачки можуть надати допомогу і підтримку у вирішенні пізнавальних завдань у вузівському процесі і створенні сприятливого емоційного клімату в групі.

Наведені в роботі соціально-психологічні характеристики гімнасток узгоджуються з літературними, зокрема з даними Ю.А. Коломейцева [29], В.М. Маріщука з співавт. [36], Б. Шеленбергера [80].

Для кореляційного аналізу використовувався наступний ряд показників: емоційний, навчальний і діловий статус. У всіх групах

випробовуваних кореляційні зв'язки на 1 % і навіть на 5 % рівнях значимості не виявлено.

3.5. Рівень прагнень гімнасток

З аналізу наукових джерел можна дійти висновку про те, що рівень прагнень вивчається або як ситуаційна (пов'язана зі станом), або як особистісна характеристика. Замало робіт, присвячених вивченню рівня прагнень спортсменів різної кваліфікації, а також тих, що вивчали один вид спорту. Обмаль також робіт, в яких розглядається рівень прагнень, що знаходяться у залежності від найбільш сприятливого для досягнення максимально можливого спортивного результату та віку спортсменів.

Недостатньо і таких досліджень, що відображають рівень прагнень в адекватних, тобто природних, умовах спортивної діяльності. Перед дослідженням поставлено було завдання вивчити рівень прагнень і як особистісну характеристику і як ситуативну характеристику у гімнасток (більшою мірою пов'язану зі станом спортсменів).

Рівень прагнень як особистісна характеристика досліджувався за аналогією з багаторічним плануванням в спорті. Результат, що намічений спортсменом для досягнення по закінченню спортивного сезону, року або чотирьох років, названий перспективним рівнем прагнень. Він залежить від власної оцінки своїх анатомо-фізіологічних особливостей, від фізичної, теоретичної, технічної, функціональної, тактичної і психологічної підготовленості спортсмена в рівній мірі, від його можливостей і вміння адекватно екстраполювати свій результат. Результат, планований на термін одного спортивного сезону, названий поточним рівнем прагнень

Впродовж спортивного сезону гімнастки приймають участь у безлічі змагань, а тому цілком природно є те, що не в кожному старті вони можуть або повинні покращувати свої результати. Пояснюється таке становище

наступним: нерідко у змаганнях вирішуються тактичні завдання, що носять допоміжний чи проміжний характер. Поточний рівень прагнень залежить від можливостей спортсмена, від його тренованості, від фізичної, технічної, теоретичної, тактичної та психологічної підготовленості і від адекватного антиципування свого результату. Поточний рівень прагнення відноситься і до особистісної, і до ситуативної характеристики одночасно.

Результат, що намічений показати спортсмен в даному, конкретному, матчі названий оперативним рівнем прагнень. Оперативний рівень прагнення формується у момент остаточного прийняття рішення гімнастки відповідно до участі у змаганнях та уточнюється за обома напрямкам залежності - і від зовнішніх і від внутрішніх умов. У переліку цих умов своє місце займають а) значимість змагань, б) період тренувального процесу, в) ступінь готовності гімнастки та г) її самопочуття. Оперативний рівень прагнень гімнастки в більшій мірі залежить від її психофізіологічного стану і багатьох інших змінних.

Якісний аналіз оперативного рівня прагнень дозволив з'ясувати, що у досвідчених спортсменів рівень прагнень багатоваріантний за настановами. Наприклад, виграти змагання, потрапити в призери турніру, поліпшити свій результат виступу, перевірити техніко-тактичні прийоми, перемогти основного суперника, потрапити на збори в інше місто чи країну, увійти у десятку кращих в країні, чемпіонаті, світі, потрапити або закріпитися в основному складі команди чи збірної країни. У новачків інші настанови. За складність вони одно чи двох варіантні. Наприклад, показати результат, відповідний виразному рівню, вийти до фінальної частини.

Встановлено, що у досвідчених спортсменів рівень очікування, як правило, дорівнює реальній меті, а у новачків рівень очікування флюктуірує, тобто може бути як вище, так і нижче реальної мети. Чим менше різниця між ідеальною і реальною цілями, тим в більш оптимальній психологічній підготовленості знаходиться спортсмен, і навпаки. Якщо

рівень прагнень більшою мірою залежить від зовнішніх чинників, за чим криється настанова керівника команди чи тренера, то рівень очікування у більшій мірі знаходиться у залежності від внутрішнього стану спортсмена, як-то: від самооцінки, суб'єктивної оцінки готовності до змагання, внутрішнього настрою, опірності фрустрації.

Невдача у досвідчених спортсменів при реалізації оперативного рівня прагнень компенсується широким діапазоном якісного, багатоваріантного, прояву рівня прагнень.

Оперативний рівень прагнень, що тісно пов'язаний і з мотивацією, і з фрустрацією, не завжди в реальній спортивній діяльності відповідає моделі вибору, яка визначається за двома тенденціями, а саме: а) досягати успіху і б) уникати невдачі, яка не вичерпує всіх нюансів рівня прагнень і рівня очікувань спортсменів.

У спортивній діяльності можливі як типові, так і нетипові зрушення рівня прагнень. Ці прагнення залежать від цілей і завдань майбутніх змагань, від вираженості і частки якісних характеристик рівня прагнень. Вони наступні: цілі і значимість змагань, які вирішуються в них завдання, період і цикл в змагально-тренувальному процесі, підготовленість спортсмена, рівень спортивної форми.

Дані результати дослідження підтвердили значимість і важливість вивчення рівня прагнень в природних умовах спортивної діяльності гімнасток.

На відміну від науково-методичних джерел, у яких стверджується, що рівень прагнень можна розглядати тільки на двох рівнях, про які велась мова при розгляді змісту класифікаційних ознак, у дослідженні були виділені три, а саме: 1) перспективний, 2) поточний і 3) оперативний рівні прагнень у гімнасток. Дамо наступні пояснення. Перспективний рівень прагнень визначений як стабільний, що практично не змінюється впродовж чотирьох років, особистісна характеристика, яка в рівній мірі залежить від

усіх без винятку компонентів підготовки спортсмена. Поточний рівень прагнень однаково відноситься і до особистісної, і до ситуативної характеристики. Оперативний рівень прагнень у більшій мірі є залежним від більшості ситуативних змінних, які безпосередньо впливають на спортивну діяльність на певному часовому відрізку. Таке сприймається як характеристика стану спортсмена.

Отримані результати корелюють з думкою Б. Кретті [30] у тому сенсі, що рівень прагнень впливає на самооцінку, виражену вимогами кількості і якості подальшої спортивної діяльності та залежить від оцінки людиною своїх особистих фізичних і психофізіологічних можливостей.

За таким сприйняттям ситуації важко погодитися з узагальненнями, які доводяться загалу в джерелі [36], що пропонують вимірювати рівень прагнень з використанням модифікованої методики Ф. Хоппе. Суть її полягає у виборі випробуваним карток, що відрізняються за ступенем складності.

Тестування розпочинається з першого ступеня складності, тобто із завдання «написати три слова, що починаються з літери «Н», і до дванадцятого рівня складності, за яким треба «написати прізвища відомих вчених і художників, що починаються з літери «К».

Висновок до розділу III

1. Серед гімнасток виявлені особи з різними ступенями врівноваженості, гальмування, порушення та рухливості нервових процесів. Це вказує на те, що не тільки спортсмени з сильною, рухомою і врівноваженою нервовою системою, але і з протилежними властивостями можуть досягати високих фізичних і змагальних результатів. Також встановлено особи з різними ступенями екстраверсії, інтроверсії, нейротизму і самооцінки. Це вказує на те, що не тільки спортсмени екстраверти, стабільні, з самооцінкою в межах норми, але і з протилежними властивостями - інтроверти, невротики і з самооцінкою вище норми - можуть досягати високих результатів у гімнастиці художній. Між досвідченими гімнастками і новачками не виявлені статистично достовірні відмінності щодо екстраверсії, нейротизму і самооцінці. Інформативність психологічних особливостей темпераменту при поділі досліджуваних за критерієм «досвідчений-новачок» недостатня, малоефективна і не відображає всієї повноти суттєвих особливостей темпераменту гімнасток.

2.Отримані фонові дані особистісної та реактивної тривожності, а нарівні з цим і самооцінка станів гімнасток є вихідним рівнем для оцінки та аналізу тривожності і їх станів в процесі самої спортивної діяльності. Перед тренуванням відбувається зниження самооцінки станів гімнасток, причому у новачків суттєвіше, ніж у досвідчених. Статистично достовірні відмінності в порівнянні з фоном виявлені між показниками двох шкал, яким є «Задоволеність - незадоволеність» і «Спокій - тривожність» тільки у новачків. Після тренування у гімнасток відбувається зниження реактивної тривожності в порівнянні з ситуацією перед тренуванням, причому у новачків суттєвіше, ніж у досвідчених. Проте, в свою чергу, відбувається поліпшення самооцінки стану в обох групах випробовуваних, причому у досвідчених гімнасток суттєвіше, ніж у новачків. Статистично достовірні

відмінності самооцінки перед тренуванням і після виявлені у показника шкали «Задоволеність - незадоволеність» у досвідчених гімнасток і у новачків, а у показника за шкалою «Енергійність - втома» тільки у досвідчених гімнасток. Таке пояснюється зниженням втоми. Статистично достовірні відмінності між показниками шкал самооцінки станів гімнасток в спокої і після тренування не виявлено. Найбільш інформативними в контексті досягнення високого результату в гімнастиці художній виявилися шкали «задоволеність - незадоволеність», «енергійність - втома», «піднесеність пригніченість», «впевненість у собі - почуття безпорадності».

3. Досвідчені гімнастки емоційно стійкіші, напористі, ризиковані, жорсткі, спокійні, самостійні, менш напружені, ніж новачки. Профіль особистості гімнасток за першими трьома шкалами MMPI близький до нижньої частини стандартної шкали, що свідчить про відсутність неврозоподібного стану. Встановлені показники за трьома шкалами MMPI. що відомі дослідникам як «невротична тріада», не є інформативними в плані досягнення високого результату в гімнастиці художній. Статистично достовірні відмінності за особливостями характеру між досвідченимигімнастками і новачками. Отже, сформовані в одному віці і на одному рівні спортивної майстерності характерологічні особливості гімнасток не впливають на досягнення високого результату в гімнастиці художній.

4.Діловий статус у досвідчених гімнасток вищий, а ніж у новачків (відмінності статистично достовірні). Діловий статус у досвідчених гімнасток вищий, ніж навчальний і емоційний (відмінності статистично достовірні). Навчальний статус у досвідчених гімнасток нижче, ніж у новачків (відмінності статистично достовірні). Дані щодо розкиду індексів свідчать про те, що ні за одним критерієм не було виявлено «знедолених» або «ізольованих», але були - «прийняті», «бажані» і «зірки». Групи з одним і тим же складом, але з різною функцією, мають різні структури. У

спортивній групі на верхньому рівні ієрархії опинилися суб'єкти з найбільш високою спортивною кваліфікацією. У навчальній групі на верхньому рівні ієрархії опинилися суб'єкти, які успішно справляються з вимогами навчальної програми і володіють комунікативними якостями. В емоційній сфері на верхньому рівні ієрархії опинилися суб'єкти з високими моральними і емпатичними якостями. Отримані дані інформативні в плані створення в групі адекватного оптимального соціально-психологічного клімату.

5.Даним дослідженням підтверджена значущість і важливість вивчення рівня прагнень в природних конкретних умовах спортивної діяльності. На відміну від думки тих дослідників, які стверджують, що рівень прагнень можна розглядати тільки на двох рівнях, у роботі доведено про існування трьох рівнів - перспективного, поточного і оперативного. Перспективний рівень прагнень визначений як особистісна характеристика, що залежить від усіх компонентів підготовки в рівній мірі. Поточний рівень прагнення в рівній мірі відноситься і до особистісної, і до ситуативної характеристиці. Оперативний рівень прагнень більшою мірою залежить від багатьох ситуативних змінних і його визначено як характеристика стану спортсменів. Оперативний рівень прагнень у досвідчених гімнасток багатоваріантний, а у новачків - одно-двохваріантний. Рівень очікування у досвідчених гімнасток, зазвичай, дорівнює реальній меті, а у новачків рівень очікування флуктує (може бути як вище, так і нижче реальної мети). Невдача ж у досвідчених гімнасток компенсується широким діапазоном якісного (багатоваріантного) прояву рівня прагнень. У спортивній діяльності можливі як типові, так і нетипові зрушення рівня прагнень. Вони залежать від цілей і завдань майбутніх змагань, а також від вираженості і частки якісних характеристик рівня прагнень, де своє місце займають значимість змагань, період і цикл в тренувально-змагальному процесі, підготовленість спортсмена, рівень його спортивної форми і т.ін.

ВИСНОВОК

З позицій принципу комплексності та системного аналізу проведено дослідження структурно-рівневих характеристик особистості, психомоторних характеристик спортсменів, їх психофізіологічної реактивності в тренувальній діяльності, а також їх структурного взаємозв'язку з успішністю спортивної діяльності відповідно до критеріїв спортивної майстерності. Показано, що дослідження структурно-рівневих характеристик доцільно проводити з представниками одного виду спорту, які мають однаковий спортивний стаж, знаходяться в найбільш сприятливому віці для досягнення високого результату та за критеріями спортивної кваліфікації. В роботі виконано діагностику та виявлено структурно-рівневі характеристики більш і менш успішних гімнасток. Серед індивідуальних характеристик найбільш інформативними діагностично виявилися показники нейродинаміки і психомоторики. Серед суб'єктних характеристик найбільш інформативними виявилися показники тривожності і самооцінки психічного стану. Серед особистісних характеристик найбільш інформативними виявилися показники рис особистості, фрустрації, рівня прагнень і мотивації. Встановлено відмінності між структурно-рівневими характеристиками спортсменів, що впливають на успішність спортивної діяльності у залежності від спортивної кваліфікації. Взаємопов'язані структурно-рівневі характеристики спортсменів інтегруються в індивідуальність.

Відомості, отримані в дослідженні психологічних особливостей гімнасток високої спортивної кваліфікації при комплексній реєстрації їх характеристик, містять для тренерів і спортсменів важливу інформацію, що забезпечує можливість індивідуалізації процесу підготовки. Облік індивідуально-психологічних особливостей спортсменів дозволив вести обґрунтований відбір, кваліфікований контроль психофізіологічної напруги

у процесі тренувальної діяльності. Зважене відношення до ситуації допоможе підвищенню спортивної майстерності. Отримані в дослідженні дані дозволяють зробити наступні висновки:

1. Серед індивідуальних характеристик найбільш діагностично значущими виявилися нейродинамічні і психодинамічні показники. Інформативність нейродинамічних і психологічних темпераментних особливостей гімнасток за критерієм «досвідчений-новачок» недостатня. Найбільш інформативним за цими характеристиками є критерій з урахуванням спортивного амплуа. Високого спортивного результату у гімнастиці художній можуть досягти спортсмени не тільки з сильною нервовою системою, рухливістю і врівноваженістю нервових процесів, але і з протилежними властивостями нервової системи, з різними ступенями екстра- інтроверсії, нейротизму, з самооцінкою у межах і вище норми.

2. Серед суб'єктних характеристик найбільш інформативними виявилися показники тривожності і самооцінки психічного стану. Найбільш інформативними виявилися наступні шкали, а саме: «задоволеність – незадоволеність», «енергійність – втома», «піднесеність – пригніченість», «впевненість в собі – почуття безпорадності». Таке свідчить про те, що динаміка тривожності і самооцінки психічного стану повинна орієнтуватися не тільки на групові, а у більшій мірі ще й на індивідуальні показники. У спортивній діяльності показники тривожності і самооцінки психічного стану повинні поєднуватися з об'єктивними показниками рухово-моторної активності.

3. Виявлено перспективний, поточний і оперативний рівні прагнень, що можна описово представляти як кількісно, так і якісно. Причому, оперативний рівень прагнень у досвідчених гімнасток є багатоваріантним, у новачків – одно-двох варіантним. Невдача у досвідчених гімнасток компенсується широким діапазоном якісного, тобто багатоваріантного, прояву рівня прагнень. Дослідження інтелекту, невротизації,

характерологічних особливостей і біографічних даних гімнасток показало їх меншу значимість у порівнянні з іншими особистісними особливостями.

4. Динаміка і ступінь інтегрованості психологічної структури гімнасток в тренувальній діяльності залежить від їх індивідуальних характеристик, що складаються з нейродинамічних, психомоторних і активаційних, реактивності суб'єктних характеристик багаторівневої рухової активності, а також від успішності спортивної діяльності на певному етапі навчально-тренувального процесу.

5. Взаємозв'язані структурно-рівневі характеристики гімнасток інтегруються в індивідуальність, яка різниться в групах за кваліфікаційними ознаками. Індивідуальність як система має властивості як жорсткої, так і дискретної структури, і їй властива ієрархічна організація. Аналіз кореляції взаємозв'язків свідчить про інтеграцію компонентів індивідуальності гімнасток. Становлення цілісності індивідуальності пов'язано з встановленням оптимального співвідношення між її компонентами і зв'язками. Система зв'язків показників у вибірці досвідчених гімнасток є більш жорсткою, ніж у новачків. Структура індивідуальності новачків чіткіша і має чітко виражений характер, тоді як у досвідчених гімнасток структура індивідуальності є більш динамічною системою.

СПИСОК ВИКОРИСТАННОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айзенк Г. Ю. Психологія: Користь та шкода. Сенс і нісенітниця. Факти та вигадка / Г. Ю. Айзенк. - М.: Харвест, 2003. - 270 с.
2. Ананьєв Б. Г. Вибрані праці з психології/Б. Г. Ананьєв. - СПБ.: Вид-во СПбГУ, 2007. - Т. 1. - 412 с.
3. . Ананьєв Б. Г. Вибрані праці з психології / Б. Г. Ананьєв. - СПб.: Вид-во СПбГУ, 2007. - Т. 1. - 410с.
4. Ананьєв Б. Г. Людина як предмет пізнання / Б. Г. Ананьєв. - СПб.: Пітер, 2001. - 338 с.
5. Ананьєв Б. Г. Проблема формування характеру / Б. Г. Ананьєв. : М. : Онікс, 2012. - 56 с.
6. Асмолов А. Г. Психологія особистості. Культурно-історичне розуміння розвитку людини/А. Г. Асмолов. - М.: Сенс, 2007. - 528 с.
7. Бабушкін Г.Д. Психологія діяльності тренера. Томськ: ТПУ, 2005. 458с.
8. Батурін Н. А. Психологія успіху та невдачі / Н. А. Батурі.н. Челябінськ : вид-во ЮУрГУ, 1999. - 45 с.
9. Бірюкова 3. І. Вища нервова діяльність спортсменів /3. І. Бирюкова. - М. : ФіС, 1961. - 29 с.
10. Божович Л. І. Особистість та її формування у дитячому віці/ Л. І. Божович. - СПб.: Пітер, 2008. - 400 с.
11. Борщов С.М. Психофізична підготовка юних гімнастів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Львів, 2003.
12. Великий психологічний словник/За ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зінченко. - М.: Прайм-ЄВРОЗНАК, 2003. - 672 с.
13. Воронова В.І. Психологія спорту : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2007. 271 с.

14. Виготский Л. С. Психологія [Текст] / Л. С. Виготский. - М. :Изд-во ЕКСМО-Пресс, 2002. - 1008 с.
15. Вяткін Б. А. Темперамент і можливості спортивної діяльності / Б. А. Вяткин // Спортивна психологія в працях вітчизняних спеціалістів. - СПб. : Пітер, 2002. - С. 15 - 23.
16. Гіссен Л. Д. Психологія і психогігієна в спорті / Л. Д. Гіссен. - М. : Віт. спорт, 2010. - 160 с.
17. Горбунов Г. Д. Вплив фізичних навантажень на психічні процеси: Автореф. дис. … канд. псих. наук/Г. Д. Горбунов. - Л.: ЛДУ, 1976. - 20 с.
18. Горбунов Г. Д. Психопедагогіка спорту / Г. Д. Горбунов. - М.:Рад. спорт, 2010. - 310 с.
19. Гошек В. Невдача як психічне навантаження/ В. Гошек// Спортивна психологія в працях вітчизняних спеціалістів. - М. : Віт. спорт, 2005. - С. 160 - 168.
20. Єгоричев А.О. Теорія и технологія управління психофізичною підготовкою студентів до професійної діяльності: дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04. Ярославль, 2005. 317 с.
21. Ільїн Є. П. Психологія індивідуальних відмінностей / Є. П. Ільїн. - СПб.: Пітер, 2004. - 701 с.
22. Ільїн Є. П. Психологія спорту / Є. П. Ільїн. - СПб. : Пітер, 2009. - 352с.
23. Загайнов Р. М. Кризісні ситуації в спорті и психологія їх подолання/ Р. М. Загайнов. - М. : Вітч. спорт, 2010. - 232 с.
24. Кашин А. П. Системно-структурний аналіз властивостей нервової системи / А. П. Кашин, Н. М. Пейсахов // Диференціальна психофізіологія та її генетичні аспекти. - М.: ІП РАВ, 1999. - С. 63 - 66.

25. Кісельов Ю. Я. Психічна готовність спортсмена /Ю. Я. Кісельов. - М. : Вітч. спорт, 2009. - 226 с.
26. Клімов Є. А. Індивідуальний стиль діяльності/Є. А. Клімов. - Казань: КДУ, 1969. - 278 с.
27. Кожанова О.С. Відбір спортсменок у команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням фактора сумісності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Київ, 2013. 20 с.
28. Колокатова Л.Ф. Дидактична система інформаційної підтримки психофізичної підготовки студентів технічних вузів : автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04, 13.00.08. Москва, 2007. 50 с.
29. Коломейцев Ю. А. Соціальна психологія спорту / Ю. А. Коломейцев. - Мн. : БГПУ, 2004. - 292 с.
30. Кретті Б. Психічні властивості і риси особистості спортсменів / Б. Кретті // Спортивна психологія в працях зарубіжних специалістів. - М. :Суч. спорт, 2005. - С. 130 - 144.
31. Левітов Н. Д. Визначення психічного стану / Н. Д. Левітов. - СПб.: Пітер, 2001. - С. 44 - 57.
32. Левітов Н. Д. Питання психології характеру / Н. Д. Левітов. М.: СГУ, 2009. - 293 с.
33. Леонтьєв А. Н. Діяльність. Свідомість. Особистість / А. Н. Леонтьєв. - М.: Сенс, 2005. - 352 с.
34. Ломов Б. Ф. Психічна регуляція діяльності: обрані праці/Б. Ф. Ломов. - М.: Вид-во ІП РАН, 2006. - 624 с.
35. Макклелланд Д. Мотивація людини/ Д. Макклелланд. - СПб. : 76 Пітер, 2007. - 672 с.
36. Маріщук В. Л. Психодіагностика в спорті / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. - М. : Просвітництво, 2005. - 349 с.

37. Мартенс Р. Хто передбачає тривогу краще: тренери або спортсмени? / Р. Мартенс, Ф. Рівкін, Д. Бертон // Спортивна психологія працях зарубіжних спеціалістів. - М.: Рад. спорт, 2005. - С. 214 - 219.
38. Мейлі Р. Риси особистості/ Р. Мейлі // Психологія особистості. Тексти. - М. : ізд-во МГУ, 1982. - С. 142 - 149.
39. Мерлін В. С. Нарис теорії темпераменту/ В. С. Мерлін// Психологія індивідуальності : вибрані психологічні праці. - М. :Вид-во МПІСИ. 2005.- С. 394 - 482.
40. Мерлін В. С. Проблеми експериментальної психології особистості / В. С. Мерлін // Психологія індивідуальності: обрані психологічні праці. - М.: Вид-во МПСІ, 2005. - С. 277 - 393.
41. Мерлін В. С. Психологія індивідуальності: Вибрані психологічні праці/В. С. Мерлін. - М.: Вид-во МПСІ, 2005. - 543 с.
42. Небиліцин В. Д. Проблема психології індивідуальності: Вибрані психологічні праці/В. Д. Небиліцин. - М.: МПСІ, 2000. - 682 с.
43. Нємов Р. С. Психологія / Р. С. Нємов. - М.: Владос, 2005. - Т. 1. - 688 с.
44. Нюттен Ж. Мотивація, дія і перспективи майбутнього/ Ж. Нюттен. - М. : Сенс, 2004. - 608 с.
45. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.
46. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах: навчальний посібник / М. В. Костюкевич та ін. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.
47. Палайма Ю. Ю. Досвід дослідження відносної сили мотиву і формування змагальної установки у спортсменів / Ю.Ю. Палайма // Спортивна психологія в працях вітчизняних специалістів. - СПб. : Пітер, 2002. - С. 33 - 46.

48. Параносич В. Психодинаміка спортивної групи (поради тренеру). Москва : Фізкультура і спорт, 1977. 118 с.
49. Петровський А. В. Основи теоретичної психології/ А. В. Петровський - СПб.: Пітер, 2007. - 448 с.
50. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Теоретичні основи і практична реалізація. Київ : Олімпійська література, 2004. 804 с.
51. Практикум зі спортивної психології/За ред. І. П. Волкова. - СПб.: Пітер, 2002. - 288 с.
52. Прохоров А. О. Смислове регулювання психічних станів / А. О. Прохоров. - М.: Вид-во ІП РАН, 2009. - 352 с.
53. Психологія здоров'я [Текст] :підр. / [под ред. Г. С. Нікіфорова]. - СПб. : Пітер, 2006. - 607 с.
54. Психологія фізичної культури та спорт/За ред. А. В. Родіонова. - М.: Академія, 2010. - 368 с.
55. Пуні А. Ц. Психологічна підготовка в спорті / А. Ц. Пуні // Спортивна психологія в працях вітчизняних спеціалістів. - СПб.: Пітер, 2002. - С. 61 - 74.
56. Родіонов А. В. Вплив психологічних факторів на спортивний результат / А. В. Родіонов // Спортивна психологія в працях вітчизняних спеціалістів. - СПб. : Пітер, 2002. - С. 81 - 89.
57. Романін А. Н. Психологічне тестування станів тренованості спортсменів / А. Н. Романін // Спортивна психологія в працях вітчизняних спеціалістів. - СПб. : Пітер, 2002. - С. 75 - 80.
58. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології/С. Л. Рубінштейн. - СПб.: Пітер, 2009. - 592 с.
59. Рудик П. А. Психологічні аспекти спортивної діяльності / П. А. Рудік // Спортивна психологія у працях вітчизняних фахівців. - СПб. : Пітер, 2002. - С. 47 - 59.

60. Русалов В. М. Темперамент у структурі індивідуальності людини: Диференціально-психофізіологічні та психологічні дослідження / В. М. Русалов. - М.: Вид-во «ІП РАН», 2012. - 528 с.
61. Собчик Л. Н. Психологія індивідуальності: Теорія і практика психодіагностики / Л. Н. Собчик. - М. :Мова, 2005. - 624 с.
62. Спілбергер Ч. Концептуальні підходи у вивченні тривоги у
63. спортсменів / Ч. Спілбергер // Спортивна психологія у працях зарубіжних фахівців. - М.: Рад. спорт, 2005. - С. 55 - 63.
64. Степанова Є. І. Психологія дорослих: експериментальна акмеологія/Є. І. Степанова. - СПб. : Вид-во СПбГУ, 2000. - 120 с.
65. Стріляу Я. Роль темпераменту у психологічному розвитку / Я. Стріляу. - М.: Прогрес, 1982. - 231 с.
66. Суходольський Г. В. Математичні методи у психології / Г. В. Суходольський. - М.: Гуманітарний центр, 2006. - 263 с.
67. Теплов Б. М. До питання психологічних проявах основних властивостей нервової системи / Б. М. Теплов // Психологія особистості працях вітчизняних психологів. - СПб. : Пітер, 2009. - С.33-36.
68. Толчєва Г. В. Оцінка психофізіологічного стану студенток з досвідом зайняти хатха-йогою / Г. В. Толчєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. - Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. - № 11. - С. 128 - 131.
69. Толчєва Г. В. Психологічні аспекти та закономірності професійної адаптації людини / Г. В. Толчєва // Соціум і особистість: Матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. наук. видання. – Луганськ: Вид-во „Знання”, 2008. – С. 111 – 113.
70. Туревський І.М. Структура психофізичної підготовленості людини: автореф. дисс. ... Докт. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1998. 50 с.

71. Фарфель В. С. Управління рухами в спорті / В. С. Фарфель. - М. : Суч. спорт. 2010. - 200 с.
72. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ : Інін, 2013. 226 с.
73. Фізіологія фізичного виховання і спорту / Под ред. В. М. Смірнова, В. І. Дубровского. - М. : Владос-Пресс, 2007. - 608 с.
74. Фізична культура студента : підручник/ под ред. В.І. Ільінича. Москва : Гардарики, 2000. 448 С.
75. Ханін Ю. Л. Дослідження тривоги у спорті / Ю. Л. Ханін // Питання психології. - 1978. - № 5. - С. 94 - 106.
76. Ханін Ю. Л. Короткий посібник до застосування шкали реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера / Ю. Л. Ханін. - Л.: ЛНДІФК, 1976. - 17 с.
77. Худадов Н. А. Основи психологічної підготовки спортсмена / Н. А. Худадов // Спортивна психологія у працях вітчизняних фахівців. - СПб. : Пітер, 2002. - С. 91 – 99.
78. Шадріков В. Д. Психологія діяльності людини / В. Д. Шадріков. - М.: Вид-во ІП РАН, 2012. - 464 с.
79. Шевандрін Н. І. Соціальна психологія в освіті [Текст]: навч. посібник / Н. І. Шевандрін. - Ч. 1. - М.: ВЛАДОС, 1995. - 544 с.
80. Шеленбергер Б. Соціально-психологічні фактори успішної командної діяльності в спорті/ Б. Шеленбергер // Спортивна психологія в працях зарубіжних специалістів. - М. : Суч. спорт, 2005. - С. 119 - 126.
81. Шинкарук О., Топол А. Психофізіологічні особливості гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. No 4. С. 97-101.

82. Шорохова Є. В. Соціальна поведінка особистості та її регулювання/ Є. В. Шорохова // Соціальна психологія. - М.: Вид-во ІП РАН, 2002. - С. 105 - 123.
83. Юдін Е. Г. Методологія науки. Системність. Діяльність/ Е. Г. Юдін. - М.: Едіторіал УРСС, 1997. - 440 с.
84. Юнг К. Психологічні типи/К. Юнг. - М.: Універкнига, АСТ, 1996. - 175 с.
85. Ядов В. А. Диспозиційна система як цілісність та структура реальної поведінки / В. А. Ядов, В. С. Магун та ін // Саморегуляція та прогнозування соціальної поведінки особистості: Диспозиційна концепції. - М.: Центр соціального прогнозування та маркетингу, 2012. - с. 203 - 224.
86. Cattel R. The scientific analysis of personality / R. Cattel // Penguin Books, 1965. – 145 p
87. Hathaway S. The Minnesota Multiphasic Personality Inventary Manual/ S. Hathaway, J. McKinley. - New York, 1951. - 187 p.
88. Ikegami K. Character and Personality Changes in Athletes / K. Ikegami. – In: Contemporary Psychology of Sport / ed. G. Kenyon. – Chicago Athletic Institute, 1970. – P. 56 – 78.
89. Kane J. Personality and Psychology Abilities / J. Kane. – In: Contemporary Psychology of Sport / ed. G. Kenyon. – Chicago : Athletic Institute, 1970. – P. 95 – 101.
90. Ogilvie B. Psychological Consistencies of Competitors / B. Ogilvie // Journal of the American Medical Association. – 1968. – P. 780 – 786

ДОДАТКИ

Додаток А

1. Чи часто ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того щоб відволіктися, відчувати сильні відчуття?

а) так

б) ні

2. Чи часто ви відчуваєте, що потребуєте друзів, які можуть вас зрозуміти, підбадьорити чи поспівчувати?

а) так

б) ні

3. Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?

а) так

б) ні

4. Чи важко вам відмовлятися від своїх намірів?

а) так

б) ні

5. Чи обмірковуєте ви свої справи не поспішаючи і волієте зачекати, перш ніж діяти?

а) так

б) ні

6. Чи завжди ви стримуєте свої обіцянки, навіть якщо це вам невигідно?

а) так

б) ні

7. Чи часто у вас бувають спади та підйоми настрою?

а) так

б) ні

8. Чи швидко ви зазвичай дієте і говорите, чи не витрачаєте багато часу на обмірковування?

а) так

б) ні

9. Чи виникало у вас колись почуття, що ви нещасні, хоча жодної серйозної причини для цього не було?

а) так

б) ні

10. Чи правда, що на спір ви здатні зважитися на все?

а) так

б) ні

11. Чи соромитеся ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка вам симпатична?

а) так

б) ні

12. Чи буває коли-небудь, що, розлютившись, ви виходите з себе?

а) так

б) ні

13. Чи часто буває, що ви дієте необдумано, під впливом моменту?

а) так

б) ні

14. Чи часто вас турбують думки про те, що вам не слід було щось робити чи говорити?

а) так

б) ні

15. Чи ви надаєте перевагу читанню книг зустрічам з людьми?

а) так

б) ні

16. Чи правильно, що вас легко зачепити?

а) так

б) ні

17. Чи любите ви часто бувати в компанії?

а) так

б) ні

18. Чи бувають іноді у вас такі думки, якими не хотілося б ділитися з іншими людьми?

а) так

б) ні

19. Чи правда, що іноді ви настільки сповнені енергії, що все горить у руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?

а) так

б) ні

20. Чи намагаєтесь ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю найближчих друзів?

а) так

б) ні

21. Чи багато ви мрієте?

а) так

б) ні

22. Коли на вас кричать, чи відповідаєте ви тим самим?

а) так

б) ні

23. Чи вважаєте ви всі свої звички добрими?

а) так

б) ні

24.Чи часто у вас з'являється почуття, що ви в чомусь винні?

а) так

б) ні

25. Чи здатні ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважитися з веселою компанією?

а) так

б) ні

26. Чи можна сказати, що нерви у вас часто бувають натягнуті до краю?

а) так

б) ні

27. Чи можна сказати, що ви весела та енергійна людина?

а) так

б) ні

28. Після того, як справа зроблена, чи часто ви подумки повертаєтеся до неї і думаєте, що могли б зробити краще?

а) так

б) ні

29. Чи відчуваєте себе неспокійно, перебуваючи у великій компанії?

а) так

б) ні

30. Чи буває, що ви передаєте чутки?

а) так

б) ні

31. Чи буває, що вам не спиться через те, що в голову лізуть різні думки?

а) так

б) ні

32. Якщо вам потрібно щось дізнатися, ви волієте знайти це в книзі, ніж запитати у друзів?

а) так

б) ні

33. Чи буваює у вас сильне серцебиття?

а) так

б) ні

34. Чи подобається вам робота, яка потребує зосередження?

а) так

б) ні

35. Чи бувають у вас напади тремтіння?

а) так

б) ні

36. Чи завжди ви говорите тільки правду?

а) так

б) ні

37. Чи буває вам неприємно перебувати в компанії, де всі жартують один з одного?

а) так

б) ні

38. Чи дратівливі ви?

а) так

б) ні

39. Чи подобається вам робота, яка потребує швидкої дії?

а) так

б) ні

40. Чи правда, що вам часто не дають спокою думки про різні неприємності та «жахи», які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?

а) так

б) ні

41. Чи правда, що ви неквапливі в рухах і дещо повільні?

а) так

б) ні

42. Чи запізнювалися ви коли-небудь на роботу чи на зустріч із кимось?

а) так

б) ні

43. Чи часто вам сняться кошмари?

а) так

б) ні

44. Чи правда, що ви так любите поговорити, що не втрачаєте будь-якої нагоди поговорити з новою людиною?

а) так

б) ні

45. Чи турбують вас якісь болі?

а) так

б) ні

46. Засмутилися б ви, якби довго не могли бачитися зі своїми друзями?

а) так

б) ні

47. Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?

а) так

б) ні

48. Чи є серед ваших знайомих такі, які вам явно не подобаються?

а) так

б) ні

49. Чи могли б ви сказати, що ви впевнена в собі людина?

а) так

б) ні

50. Чи легко вас зачіпає критика ваших недоліків чи вашої роботи?

а) так

б) ні

51. Чи важко вам отримати справжнє задоволення від заходів, у яких бере участь багато народу?

а) так

б) ні

52. Чи турбує вас почуття, що ви чимось гірше за інших?

а) так

б) ні

53. Чи зуміли б ви внести пожвавлення в нудну компанію?

а) так

б) ні

54. Чи буває, що ви говорите про речі, в яких зовсім не знаєтеся?

а) так

б) ні

55. Чи турбуєтеся ви про своє здоров'я?

а) так

б) ні

56. Чи любите ви пожартувати з інших?

а) так

б) ні

57. Чи страждаєте ви безсонням?

а) так

б) ні

Додаток В

Опитувальник тесту Стреляу

1. Чи ставитеся ви до людей, які легко зав'язують знайомства?

2. Чи можете ви утриматися від виконання дії до того моменту, коли буде дано відповідне розпорядження (отримано дозвіл)?

3. Чи достатній короткий відпочинок для того, щоб пройшло ваше стомлення, викликане роботою?

4. Чи можете ви працювати в несприятливих умовах?

5. Утримуєтеся ви в процесі суперечки від емоційних аргументів, що не відносяться до справи?

6. Чи легко вам повертатися до колишньої роботи після тривалої перерви (відпустки, канікул)?
7. Забуваєте ви про своє втомі, коли поглинені роботою?
8. Чи можете ви терпляче очікувати моменту завершення роботи, яку ви доручили кому-небудь?
9. Чи однаково легко ви засинаєте, якщо лягаєте в різний час?
10. Чи вмієте ви зберігати секрет, якщо вас про це попросять?
11. Чи легко вам відновити роботу, яку ви не виконували протягом декількох тижнів або місяців?
12. Чи вмієте ви терпляче пояснювати?
13. Чи любите ви роботу, що вимагає розумових зусиль?
14. Чи відчуваєте ви почуття сонливості і нудьги в процесі виконання монотонної роботи?
15. Чи легко ви засинаєте після сильних переживань?
16. Чи можете ви в разі необхідності утриматися від демонстрації своєї переваги?
17. Чи ведете ви себе як зазвичай в присутності незнайомих людей?
18. Чи легко вам стримати злість або гнів?
19. Чи зберігаєте ви присутність духу в разі невдач?
20. Чи можете ви в разі необхідності пристосувати свою манеру поведінки до особливостей поведінки оточуючих?
21. Чи охоче ви беретеся за виконання відповідальних функцій?
22. Чи змінюється ваш настрій під впливом навколишнього середовища?
23. Чи зберігаєте ви віру в себе у важкі хвилини?
24. Чи говорите ви так само вільно, як завжди, в присутності людини, чия думка для вас важливо?
25. Чи виникає у вас роздратування в разі несподіваних змін в розпорядку дня?
26. Чи швидко ви знаходите потрібну відповідь?

27. Чи можете ви залишатися спокійним в очікуванні важливого для себе події (прийом до навчального закладу, поїздка за кордон і т.п.)?
28. Чи легко у вас проходять перші дні відпустки, канікул і т.п.?
29. Ви спритні?
30. З легкістю ви пристосовуєте свою ходу або манеру тобто до тих, хто це робить повільніше?
31. Чи швидко ви засинаєте, лягаючи відпочити?
32. Чи охоче ви виступаєте на зборах, заняттях, тобто публічно?
33. Чи легко у вас псується настрій?
34. Чи легко вам перервати роботу, якої ви робите?
35. Чи можете ви помовчати, щоб не заважати іншим?
36. Чи можете ви не піддаватися на провокацію?
37. Чи легко ви спрацьовує з іншими людьми?
38. Чи завжди ви зважуєте все за і проти перед прийняттям важливого рішення?
39. Чи можете ви простежити від початку до кінця хід міркувань автора, читаючи якусь книгу?
40. Чи легко вам зав'язати розмову з випадковими попутниками?
41. Чи можете ви утриматися від вступу в суперечку, якщо знаєте, що це ні до чого доброго не приведе?
42. Чи охоче ви беретеся за роботу, що вимагає великої точності рухів?
43. Чи можете ви змінити прийняте рішення, якщо думка інших не співпало з вашим?
44. Чи швидко ви звикаєте до нової організації праці?
45. Чи можете ви попрацювати вночі, якщо вдень теж працювали?
46. Чи швидко ви читаєте художню літературу?
47. Чи швидко ви відмовляєтеся від своїх планів через перешкоди?
48. Чи можете ви тримати себе в руках в тих ситуаціях, які цього вимагають?

49. Чи легко ви прокидаєтеся?

50. Чи можете ви стримати негайну імпульсивної реакції?

51. Чи можете ви працювати в умовах шуму?

52. Чи можете ви в разі потреби не говорити всієї правди в очі?

53. Чи вмієте ви стримувати хвилювання перед іспитом, розмовою з начальством і т.п.?

54. Чи швидко ви звикаєте до нового оточення?

55. Чи любите ви різноманітність і часту зміну обстановки?

56. Чи достатньо вам нічного сну для повного відновлення сил, якщо вдень ви виконали важку роботу?

57. Чи уникаєте ви занять, які вимагають виконання різноманітних дій протягом короткого часу?

58. Чи справляєтеся ви з більшістю виникаючих труднощів самостійно?

59. Чи очікуєте ви, поки інший висловиться, перш ніж почати говорити самому?

60. Кинулися б ви в воду, щоб врятувати потопаючого, якби вміли плавати?

61. Чи здатні ви до напруженої роботи (навчання)?

62. Чи можете ви утриматися від зауважень, якщо вони недоречні?

63. Чи надаєте ви значення постійного робочого місця, місця за столом, на лекціях і т.п.?

64. Чи легко ви переключаєтеся з однієї діяльності на іншу?

65. Чи завжди ви ретельно зважує всі наслідки перед тим, як зважитися на щось важливе?

66. Чи легко ви справляєтеся з труднощами на своєму шляху?

67. Чи легко вам утриматися від того, щоб не поцікавитися чужими справами, не завітати в чужі папери?

68. Нудно вам виконувати одноманітні стереотипні дії?

69. Чи дотримуєтеся ви правил поведінки в громадських місцях?

70. Чи вмієте ви стримуватися під час розмови, виступи або відповіді від непотрібних рухів, жестикуляций?
71. Чи любите ви пожвавлення навколо себе?
72. Чи любите ви виконувати роботу, що вимагає великих зусиль?
73. Чи в змозі ви протягом тривалого часу концентрувати свою увагу на виконуваній діяльності?
74. Чи любите ви роботу (заняття), які вимагають швидких рухів?
75. Чи володієте ви собою у важкі хвилини життя?
76. Відразу ви встаєте, після того як прокинулися?
77. Чи можете ви, виконавши доручену вам роботу, терпляче чекати, коли закінчать свою роботу інші?
78. Дієте ви також впевнено, як завжди, після того, як побачили щось неприємне, прикре, образливе?
79. Чи швидко ви переглядаєте щоденну пресу?
80. Чи трапляється, що ви говорите настільки швидко, що вас важко зрозуміти?
81. Чи можете ви нормально працювати, якщо не виспалися?
82. Чи можете ви працювати тривалий час без перерви?
83. Чи можете ви працювати, якщо у вас болить голова, зуби або т.п.?
84. Чи можете спокійно довести свою роботу до кінця, коли знаєте, що ваші товариші чекають вас або розважаються?
85. Чи швидко відповідаєте на несподівані питання?
86. Чи швидко ви говорите?
87. Чи можете ви спокійно працювати, коли очікуєте приходу гостей?
88. Чи легко ви змінюєте свою точку зору під впливом переконливих аргументів?
89. Терплячі ви?
90. Чи можете ви пристосуватися до темпу роботи людини, який працює набагато повільніше вас?

91. Чи можете ви організувати свою роботу так, щоб в один і той же період часу виконати кілька спільних справ?
92. Чи змінюється ваше похмурий настрій у веселій компанії?
93. Чи можете ви без особливого напруження одночасно робити кілька справ?
94. Чи зберігаєте ви присутність духу, ставши свідком нещасного випадку на вулиці?
95. Чи любите ви роботу, виконання якої вимагає великої точності рухів?
96. Чи зберігаєте ви присутність духу, якщо страждає близька вам людина?
97. Чи покладаєтеся ви на себе у важких ситуаціях?
98. Чи відчуваєте ви себе вільно у великій компанії або серед незнайомих людей?
99. Чи можете ви відразу перервати розмову, якщо того вимагає ситуація (наприклад початок сеансу, зборів, лекції)?
100. Чи легко ви пристосовуєтеся до того, як працюють інші?
101. Чи любите ви часто міняти вид занять?
102. Чи прагнете ви взяти ініціативу в свої руки, якщо відбувається щось несподіване?
103. стримувати ви від сміху в невідповідний момент?
104. Відразу ви повністю включаєтеся в роботу?
105. Чи виступаєте ви проти того, з ким не згодні?
106. Чи можете ви впоратися зі станом тимчасової депресії?
107. Засинаєте ви як зазвичай, якщо сильно стомлені роботою?
108. Чи можете довго чекати, чи не дратуючись?
109. Утримуйтеся Ви від втручання, якщо знаєте, що воно ні до чого доброго не приведе?
110. Чи можете ви холоднокровно підшукувати аргументи в процесі бурхливого спору?

111. Відразу ви знаходите потрібне рішення при несподіваній зміні ситуації?
112. Чи можете ви не шуміти, якщо вас про це попросять?
113. Без особливих чи умовлянь ви погоджуєтеся на те, щоб піддатися неприємним медичним процедурам?
114. Чи можете ви працювати з великим напруженням сил, інтенсивно?
115. Чи охоче ви міняєте місце відпочинку, розваг?
116. Чи важко вам пристосуватися до нового розпорядку дня?
117. Чи поспішаєте ви за допомогою в разі несподіваних подій?
118. утримуватися ви від непотрібних жестів, вигуків, спостерігаючи спортивні змагання, виступи в цирку і т.п.?
119. Чи любите ви роботу, заняття, при яких доводиться розмовляти з багатьма людьми?
120. Чи контролюєте ви вираз свого обличчя (гримаси, іронічна посмішка і ін.)?
121. Чи подобається вам робота, що вимагає активних фізичних рухів?
122. Чи вважаєте ви себе відважним людиною?
123. Чи змінюється у вас голос (чи важко вам говорити) в незвичайній ситуації?
124. Чи вмієте ви впоратися з бажанням все кинути в разі невдачі?
125. Чи вмієте ви протягом тривалого часу стояти, сидіти спокійно, якщо вас про це попросять?
126. Чи в змозі ви стримувати свій сміх, якщо ви знаєте, що це може когось образити, зачепити?
127. Чи легко ваше сумний настрій змінюється радісним?
128. Чи важко вивести вас з рівноваги?
129. Чи легко вам дотримуватися всі прийняті в вашому оточенні умовності?
130. Чи любите ви виступати публічно?

131. Приступаєте ви до роботи відразу, без тривалої підготовки?
132. Чи готові ви поспішати на допомогу, піддаючи ризику власне життя?
133. Енергійні ваші рухи?
134. Чи охоче ви беретеся за відповідальну роботу?

Додаток С

1. Я більше думаю про отримання гарної оцінки, ніж побоююся отримання поганий.
2. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнена, що зможу їх вирішити, ніж за легкі, які знаю, як вирішувати.
3. Мене більше приваблює справа, що не вимагає напруження і в успіху якого я впевнена, ніж важка справа, в якому можливі несподіванки.
4. Якби у мене щось не виходило, я скоріше доклала б всі сили, щоб з цим впоратися, ніж перейшла б до того, що в мене може добре вийти.
5. Я вважала за краще б роботу, в якій мої функції чітко визначені і зарплата вище середньої, роботі з середньою зарплатою, в якій я сама повинна визначати свою роль.
6. Більш сильні переживання у мене викликаються страхом невдачі, ніж надією на успіх.
7. Науково-популярну літературу я віддаю перевагу літературі розважального жанру.
8. Я вважала за краще б важливе важка справа, де ймовірність невдачі дорівнює 50%, справі достатньо важливого, але не важкою.
9. Я швидше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж рідкісні ігри, які вимагають майстерності і відомі небагатьом.
10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це у мене виникають тертя з товаришами.

11. Після успішної відповіді на іспиті я швидше полегшено зітхну, що «пронесло», ніж порадію хорошою оцінкою.
12. Якби я зібралася грати в карти, то швидше зіграла б в розважальну гру, ніж у важку, що потребує міркувань.
13. Я віддаю перевагу змагання, де я сильніше за інших, тим, де всі учасники приблизно рівні за силою.
14. Після невдачі я стаю ще більш зібраною і енергійною, ніж втрачаю бажання продовжувати справу.
15. Невдачі отруюють моє життя більше, ніж приносять радість, успіхи.
16. У нових невідомих ситуаціях у мене швидше виникає хвилювання і занепокоєння, ніж інтерес і цікавість.
17. Я швидше спробую приготувати нове цікаве блюдо, хоча і воно може погано вийти, ніж стану готувати звичне, яке зазвичай добре виходило.
18. Я швидше займуся чимось приємним і необтяжливим, ніж стану виконувати щось, як мені здається, варта уваги, але не дуже захоплююче.
19. Я швидше витрачено весь свій час на здійснення однієї справи, замість того, щоб виконати швидко за цей же час два-три інших.
20. Якщо я захворіла і змушена залишитися вдома, то я використовую час скоріше для того, щоб розслабитися і відпочити, ніж почитати і попрацювати.
21. Якби я жила з кількома дівчатами в одній кімнаті і ми вирішили б влаштувати вечірку, то я воліла б сама організувати її, ніж допустити, щоб це зробила якась інша.
22. Якщо у мене щось не виходить, я краще звернуся до когось за допомогою, ніж сама продовжувати шукати вихід.
23. Коли потрібно змагатися, у мене швидше виникає інтерес і азарт, ніж тривога і неспокій.
24. Коли я беруся за важку справу, я скоріше побоююся, що не впораюся з ним, ніж сподіваюся, що воно вийде.

25. Я працюю ефективніше під чиїмось керівництвом, ніж тоді, коли несу за свою роботу особисту відповідальність.
26. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, ніж те, в успіху якого я впевнена.
27. Якби я успішно вирішила якесь завдання, то з великим задоволенням взялася б вирішувати ще раз аналогічну, ніж перейшла б до задачі іншого типу.
28. Я працюю продуктивніше над завданням, коли переді мною ставлять завдання лише в загальних рисах, ніж тоді, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати.
29. Якщо при виконанні важливої справи я допускаю помилку, то частіше я гублюся і впадаю у відчай, замість того, щоб швидко взяти себе в руки і намагатися виправити становище.
30. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся їх реально здійснити.

Додаток D

Шкала ситуативної тривожності

1. Я спокійний

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

2. Мені ніщо не загрожує

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

3. Я перебуваю в напруженні

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

4. Я внутрішньо скутий

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в)Часто

г)Майже завжди

5. Я відчуваю себе вільно

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

6. Я засмучений

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

7. Мене хвилюють можливі невдачі

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

8. Я відчуваю душевний спокій

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

9. Я стривожений

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

11. Я впевнений в собі

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

12. Я нервуюсь

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

13. Я не знаходжу собі місця

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

14. Я напружений

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

15. Я не відчуваю скутості, напруження

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

16. Я задоволений

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

17. Я стурбований

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

18. Я дуже збуджений і мені не по собі

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

19. Мені радісно

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

20. Мені приємно

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

Шкала особистої тривожності

21. У мене буває піднесений настрій

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

22. Я буваю дратівливим

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

23. Я легко впадаю в розпач

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

27. Я спокійний, урівноважений та зібраний

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

28. Мене турбують можливі труднощі

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

29. Я дуже переживаю через дрібниці

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

30. Я буваю цілком щасливий

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

31. Я все приймаю близько до серця

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

32. Мені не вистачає впевненості в собі

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

33. Я відчуваю себе беззахисним

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

35. У мене буває хандра

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

36. Я буваю задоволений

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

38. Буває, що я відчуваю себе невдахою

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

39. Я врівноважена людина

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

а) Ніколи

б) Майже ніколи

в) Часто

г) Майже завжди

Додаток Е

1. У Вас добрий апетит?
2. Вранці Ви зазвичай відчуваєте, що виспалися та відпочили.
3. У вашому повсякденному житті маса цікавого.
4. Ви працюєте з великою напругою.
5. Часом Вас спадають на думку такі нехороші думки, що про них краще не розповідати.
6. У Вас дуже рідко буває запор.
7. Іноді Вам дуже хотілося назавжди піти з дому.
8. Годинником у Вас бувають напади нестримного сміху чи плачу.
9. Часом Вас турбує нудота і позив на блювоту.
10. У вас таке враження, що Вас ніхто не розуміє.

11. Іноді Вам хочеться вилаятися.

12. Щотижня Вам знятимуться кошмари.

13. Вам важче зосередитися, ніж більшості людей.

14. З Вами відбувалися (або відбуваються) дивні речі.

15. Ви досягли б у житті набагато більшого, якби люди не були налаштовані проти Вас.

16. У дитинстві Ви одну годину робили крадіжки.

17. Бувало, що по кілька днів, тижнів чи цілих місяців Ви нічим не могли зайнятися, бо важко було заставить собі включитися в роботу.

18. У Вас переривчастий і неспокійний сон.

19. Коли Ви перебуваєте серед людей, Вам чуються дивні речі.

20. Більшість знаючих вас людей не вважають вас неприємним людиною.

21. Вам часто доводилося підкорятися комусь, хто знав менше від Вашого.

22. Більшість людей задоволені своєю життям більше, ніж Ви.

23. Дуже багато перебільшують свої нещастя, щоби домогтися співчуття і допомоги.

24. Іноді ви гнівайтесь.

25. Вам безумовно не вистачає впевненості у собі.

26. У вас часто бувають посмикування у м'язах.

27. У Вас часто буває почуття, ніби Ви зробили щось неправильне чи негарне.

28. Зазвичай Ви задоволені своєю долею.

29. Деякі так люблять командувати, що Вам хочеться все зробити наперекір, хоча Ви знаєте, що вони праві.

30. Ви вважаєте, що проти Вас щось замислюють.

31. Більшість людей здатне домагатися вигоди не зовсім чесним шляхом.

32. Вас часто турбує шлунок.

33. Часто ви не можете зрозуміти, чому напередодні Ви були у поганому настрої та роздратовані.

34. Часом Ваші думки текли так швидко, що Ви не встигали їх висловлювати.

35. Ви вважаєте, що Ваша сімейна життя не гірша, ніж у більшості Ваших знайомих.

36. Часом Ви впевнені у власній непотрібності.

37. В останні роки Ваше самопочуття було переважно хорошим.

38. У Вас були періоди, під час яких Ви щось робили і потім не могли пригадати, що саме.

39. Ви вважаєте, що вас часто незаслужено карали.

40. Ви ніколи не відчували собі краще, ніж тепер.

41. Вам байдуже, що думають про Вас інші.

42. З пам'яттю у Вас все гаразд.

43. Вам важко підтримувати розмову з людиною, з якою Ви щойно познайомилися.

44. Велику частину години Ви відчуваєте загальну слабкість.

45. У Вас рідко болить голова.

46. Іноді Вам було важко зберегти рівновагу при ходьбі.

47. Не всі Ваші знайомі Вам подобаються.

48. Є люди, які намагаються вкрасти Ваші ідеї та думки.

49. Ви вважаєте, що робили поступки, які не можна пробачити.

50. Ви вважаєте, що Ви надто засмічені.

51. Ви майже завжди про що-небудь турбуєтеся.

52. Ваші батьки часто не схвалювали Ваших знайомств.

53. Іноді Ви трохи брешете.

54. Часом Ви відчуваєте, що Вам надзвичайно легко приймати рішення.

55. У Вас буває сильне серцебиття і Ви часто задихаєтеся.

56. Ви запальні, але відхідливі.

57. У Вас бувають періоди такого занепокоєння, що важко сидіти на місці.

58. Ваші батьки та інші члени сім'ї часто чіпляються до Вас.

59. Ваша частка нікого особливо не цікавить.

60. Ви не засуджуєте людини, якій не проти скористатися у своїх інтересах помилками іншого.

61. Іноді Ви сповнені енергії.

62. За останню годину у Вас погіршився зір.

63. Часто у Вас дзвонити або шумити у вухах.

64. У Вашій житті були випадки (можливо, тільки один), коли Ви відчували, що на Вас діє гіпноз.

65. У Вас є періоди, коли Ви незвично веселі без особливої причини.

66. Навіть перебуваючи в суспільстві, Ви зазвичай відчуваєте себе одиноко.

67. Ви вважаєте, що майже кожен може збрехати, щоб уникнути неприємностей.

68. Ви відчуваєте гостріше, ніж більшість інших людей.

69. Годинником Ваша голова працює як би повільніше, ніж зазвичай.

70. Ви часто розчаровуєтесь у людях.

71. Ви зловживаєте спиртними напитками.