

# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра  
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»,  
освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: «Вплив емоційного стану кваліфікованих спортсменок на  
результативність спортивної діяльності(на прикладі гімнастики  
художньої)»

здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Ролінська А.С.

Науковий керівник: Петровська Т.В.  
к.п.н., професор

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

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри історії та теорії олімпійського  
спорту (протокол №5 від 1 грудня 2022 р.)

В.о. завідувач кафедри: Радченко Л. О.  
д. фіз.вих., доцент

---

Київ-2022

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| <b>ВСТУП</b>   | 4  |
| <b>РОЗДІЛ I МІСЦЕ І РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК</b>   | 7  |
| 1.1. Поняття емоцій у спортивній підготовці  | 7  |
| 1.2. Характеристика емоційних станів в гімнастиці художній   | 11 |
| 1.3. Вплив емоцій на змагальну діяльність в гімнастиці художній  | 14 |
| 1.4. Вплив стилю спілкування тренера на емоційний стан спортсмена  | 17 |
| <b>Висновки до розділу</b>   | 25 |
| <b>РОЗДІЛ II МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>   | 27 |
| 2.1. Методи дослідження  | 27 |
| 2.2. Організація дослідження   | 32 |
| <b>РОЗДІЛ III АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ</b>   | 34 |
| 3.1. Вивчення емоційних станів під час тренувальних занять кваліфікованих гімнасток  | 34 |
| 3.2. Вплив стилів спілкування тренера на емоційні стани кваліфікованих гімнасток та їх ефективність на тренувальних заняттях           | 40 |
| 3.3. Взаємозв'язок мотивації до успіху та уникненню невдач з емоційним станом кваліфікованих гімнасток-художниць                       | 48 |
| <b>Висновки до розділу</b>   | 54 |
| <b>РОЗДІЛ IV ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТОК ХУДОЖНИЦЬ З ЇХ СПОРТИВНИМ РЕЗУЛЬТАТОМ ТА ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ</b> | 56 |

|  |    |
|--|----|
| 4.1. Вплив емоційного стану кваліфікованих гімнасток на результативність змагальної діяльності | 56 |
| 4.2. Вплив стилів спілкування тренера на емоційне вигорання кваліфікованих гімнасток           | 58 |
| <b>Висновки до розділу</b>   | 66 |
| <b>ВИСНОВКИ</b>  | 68 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ</b>   | 71 |

## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасний спорт характеризується постійним зростанням спортивних результатів та тренувальних навантажень. З однієї сторони це потребує від спортсмена постійного вдосконалення рівня розвитку фізичних, технічних, тактичних навичок, з іншої – все більшого значення набувають психологічні та емоційні стани спортсмена, як ключові елементи його змагальної та тренувальної діяльності. Так, у своїх роботах [1,4,12,42] підтвердили взаємозв'язок емоційних станів спортсменів з їх працездатністю, точністю виконання рухів, результативністю на змаганнях, тощо. Для гімнастики художньої, на сучасному етапі, характерним є збільшення вимог до складності виконання змагальних вправ, збільшення кількості різноманітних технічних елементів та їх поєднань, що обумовлює зростання не тільки фізичного, а і емоційного навантаження на спортсменок, як під час змагань, так і під час тренувальних занять.

Вивчення літературних джерел свідчить, що більшість наукових робіт з гімнастики художньої присвячені технічній підготовці [15, 27], процесам контролю за підготовкою спортсменок [27, 50], побудовам змагальних композицій [51], психологічній підготовці [43, 32, 35], фізичній підготовці [15], однак питання впливу емоційного стану кваліфікованих гімнасток-художниць на зростання спортивних результатів розкриті не в повному обсязі.

Крім цього, значний вплив на емоційний стан спортсменок під час тренувальних занять та змагань мають зовнішні фактори, серед яких соціально-політичні, економічні та ін. Так, повномасштабне вторгнення росії в Україну має негативний вплив і на готовність спортсменок до вирішення тренувальних і змагальних завдань на максимальному рівні.

Таким чином, значна роль емоційного стану спортсмена на ефективність його тренувальної та змагальної діяльності, недостатність висвітлення

питання впливу емоційного стану на зростання спортивних результатів у гімнастиці художній у науковій літературі, а також негативний вплив на процес підготовки гімнасток з боку соціально-політичних проблем в Україні обумовлює актуальність цього дослідження.

**Мета роботи** – проаналізувати вплив емоційного стану кваліфікованих спортсменок на зростання спортивних результатів в гімнастиці художній.

**Задачі:**

1. Проаналізувати наукову літературу та дані мережі Internet з проблеми впливу емоційного стану спортсменів на успішність спортивної діяльності.
2. Визначити емоційний стан гімнасток-художниць в процесі тренувальних занять.
3. Визначити взаємозв'язок рівня емоційного стану у відповідності із характером спілкування тренера.
4. Дослідити особливості зростання спортивних результатів гімнасток в різних умовах педагогічного спілкування.
5. Обґрунтувати практичні рекомендації щодо оптимізації умов педагогічного спілкування з гімнастками на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Об'єкт:**

Тренувальний процес кваліфікованих гімнасток-художниць.

**Предмет:**

Емоційний стан гімнасток та його вплив на результативність спортсменів на змаганнях.

**Методи та організація дослідження.**

1. Аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет.
2. Педагогічне спостереження.
3. Анкетування.

#### 4. Методи математичної статистики.

Дослідження проходили в період з 2021 по 2022 роки, та включали 3 етапи. На першому етапі були проаналізовані доступні літературні джерела стосовно місця і ролі емоційних станів у структурі підготовки гімнасток. Другий етап досліджень був спрямований на вивчення особливостей прояву емоційних станів кваліфікованих гімнасток на тренувальних заняттях та стилів спілкування тренера у гімнастиці художній Були використані методики М.П. Фетіска «візуально-асоціативна самооцінка емоційних станів», методика «діагностики особистості на мотивацію до успіху» (Т. Елерса), методика «Діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач» (Т. Елерса), методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойка). Третій етап дослідження включав обробку та інтерпретацію отриманих результатів дослідження і підготовку практичних рекомендацій щодо оптимізації умов педагогічного спілкування з гімнастками на етапі підготовки до вищих досягнень

**Наукова новизна** полягає у вивченні ролі психічних факторів з метою заощадження й керування психічним здоров'ям спортсменок для підвищення результатів у спорті.

**Практична значущість** полягає у визначенні способів регуляції емоційних станів для заощадження психічного здоров'я, на підставі яких були складені практичні рекомендації тренерам.

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

# РОЗДІЛ І

## МІСЦЕ І РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК

### 1.1. Поняття емоцій у спортивній підготовці

Проблемі впливу емоційного стану на процес підготовки спортсменів присвячено ряд наукових робі [22, 28, 30], основне місце в понятті емоційного стану займають емоції. Петровський В. В. та Ярошевський М. Г. [39] у своїх роботах визначають емоції як відображення психологічного стану суб'єкту на певні явища та ситуації, обумовлене впливом їх властивостей на потреби суб'єкта. В процесі розвитку людства емоції формувались як спосіб, який дозволяє людям визначати значущість станів організму і різноманітних зовнішніх впливів.

Аналіз робіт Марченко А. О, [28] Мединська Ю [29] свідчить, що емоції мають певні особливості. Першої з них є суб'єктивність, тобто емоції є виразом і відображенням потреб людини і мають безпосередній зв'язок з ними. Також для емоцій характерним є їх предметність – зв'язок не тільки з внутрішнім світом людини, а і з зовнішньою реальністю. Особистість завжди розуміє чим була обумовлення та чи інша емоція, яка у неї виникає. Ще однією особливістю є пластичність – можливість змін ступенів та відтінків емоцій у відповідності до зовнішніх та внутрішніх факторів з якими ця емоція пов'язана, це обумовлює постійні якісні зміни у емоційному стані людини. Також емоційні стани людини тісно пов'язані з фізіологічними процесами, що обумовлює наступну особливість емоцій – єдність. Необхідно відзначити, що хоча емоції і фізіологічні процеси взаємопов'язані між собою вони не є тотожними [28].

Важливою особливістю емоцій є їх ідеаторний характер, тобто можливість формуватися як відповідь на певні події та ситуації які можуть не відбутись і існують тільки у вигляді ідеї. Наступною особливістю емоцій є їх комунікативність, тобто можливість співпереживання іншим людям, можливість висловлювати свій емоційний стан за допомогою вербальних та невербальних способів. Ця особливість емоцій обумовлює можливість формування емоційного досвіду особистості шляхом спілкування з іншими людьми [29].

В спортивній діяльності емоції займають важливе місце серед інших емоційних процесів. Так, аналіз робіт Волкова В. І. [7] дозволив визначити структуру емоційних процесів особистості спортсмена (рис.1.1.)

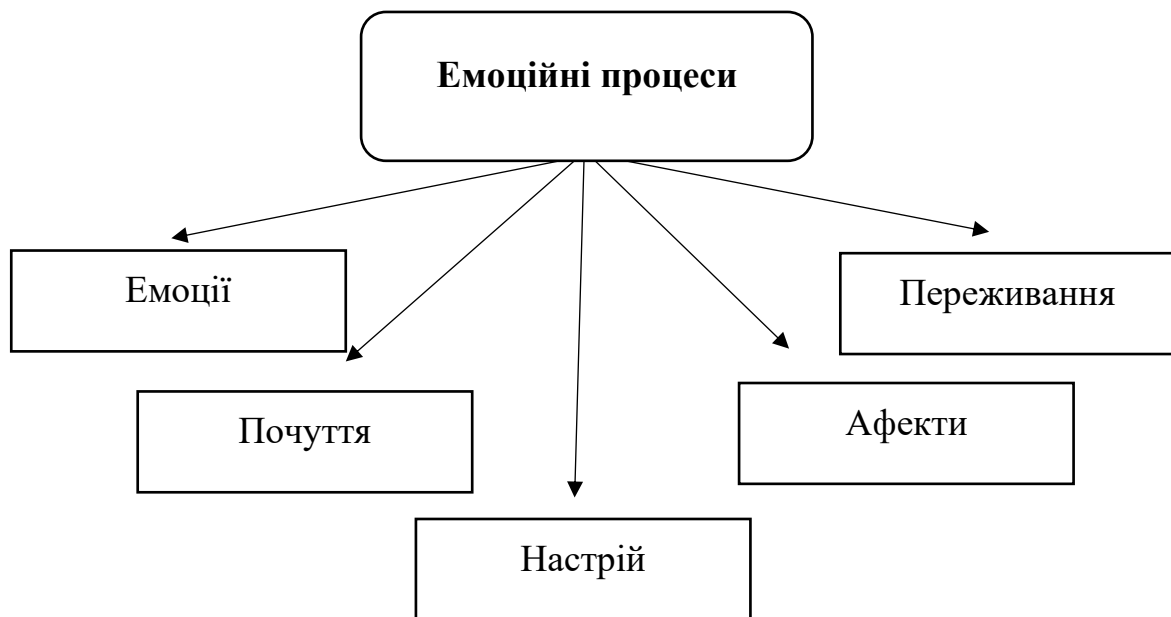


Рис. 1.1 Структура емоційних процесів особистості спортсмена [7]

Емоційні процеси займають важливе місце в підготовці спортсменів і характеризують відношення людини до себе і до зовнішнього світу через її почуття, афекти, настрої, переживання та емоції. Так, хороші емоції можуть стати серйозним стимулом до занять спортом і бажанням до покращення своїх



спортивних результатів. З іншої сторони, поганий емоційний стан негативно впливає на результативність спортсменів і залежно від причин його виникнення і рівня переживань, може мати довгостроковий негативний ефект [28].

Всі емоційні процеси спортсмена існують у складному взаємозв'язку між собою. Важливе місце в процесі керування, пізнанні та розумінні емоцій займає емоційний інтелект спортсмена. Наприклад, сприйняття і обробка інформації спортсменом залежить від його ставлення до себе і до навколишнього середовища. Необхідно відзначити, що психіка спортсмена постійно контролює пізнавальні і емоційні процеси шляхом вольової регуляції.

Аналіз робіт Аршави І.Ф., Кутового К.П., Аршави .Ю. [4], свідчить про те, що емоційний інтелект має 4 основні компоненти:

сприйняття емоцій – можливість розпізнати емоцію за допомогою її візуального сприйняття, тобто за мімікою та поведінкою людини її жестами. Крім цього, сприйняття емоцій включає вміння ідентифікації власних емоцій та можливість їх адекватного оцінювання;

використання емоцій для стимуляції мислення – включає можливість особистості, в основному несвідомо, активувати власний розумовий процес, за допомогою емоцій, використовуючи їх як фактор мотивації.

розуміння емоцій – можливість людини визначити причину виникнення емоції, встановити взаємозв'язок між думками та емоціями, виділити перехід від однієї емоції до іншої, передбачати розвиток емоції, а також можливість пояснювати власні емоції;

управління емоціями – можливість опановувати та спрямовувати власні емоції для досягнення поставленої мети. Крім цього, управління емоціями

включає в себе можливість урахування емоцій при вирішенні різноманітних завдань, вибору стратегії поведінки та прийнятті різноманітних рішень .

Аналіз наукових робіт [4, 37 ] підтверджую важливість емоційного інтелекту для успішної діяльності у спорті. Так, спортсмени які краще володіють власними емоціями можуть попередити прояви гніву та страху під час тренувальних занять та змагань і скерувати власні емоції на покращення власних спортивних результатів. На думку [12, 42] впевненість спортсмена, яка виражається в емоційному стані, асоціюється з успішним виступом на змаганнях, в свою чергу успішний виступ спонукає виникнення позитивних емоцій, які підвищують рівень емоційного стану і знову впливають на ефективність тренувального процесу і успішність виступу на змаганнях. Необхідно відзначити, що на думку [17] у спортсменів певні емоційні стани які мають негативну характеристику можуть призводити до позитивних змін. Наприклад, відчуття гніву або напруженості після поганого виступу на змаганнях можуть стати причиною біль мотивованої роботи під час тренувальних занять для того щоб уникнути подібних станів у майбутньому.

Крім цього, проведене дослідження [18], свідчить, що спортсмени, які здатні краще регулювати власні емоції можуть істотно знизити шанс отримання травм як на тренувальних заняттях так і під час участі у змаганнях.

Таким чином, великий вплив на тренувальну і змагальну діяльність спортсмена мають його емоції. Під емоціями слід розуміти реакцію людини на певні явища та ситуації, обумовлене впливом їх властивостей на потреби людини. Аналіз літературних джерел підтвердив, що емоції займають важливе місце у структурі емоційних процесів особистості спортсмена, а високий рівень розвитку емоційного інтелекту має прямий вплив на результативність на тренувальних заняттях та змаганнях.

## 1.2. Характеристика емоційних станів в гімнастиці художній

Питанню емоційних станів у спорті присвячені багато наукових публікацій [12, 17, 37, 42]. Під емоційним станом розуміється сукупність характеристик психічної діяльності людини в певний період часу, що обумовлена дією різноманітних факторів [12]. Аналіз наукових публікацій [47,54] свідчить, що фактори які впливають на емоційний стан спортсмена умовно можна розділити на 2 групи (рис 1.2.).

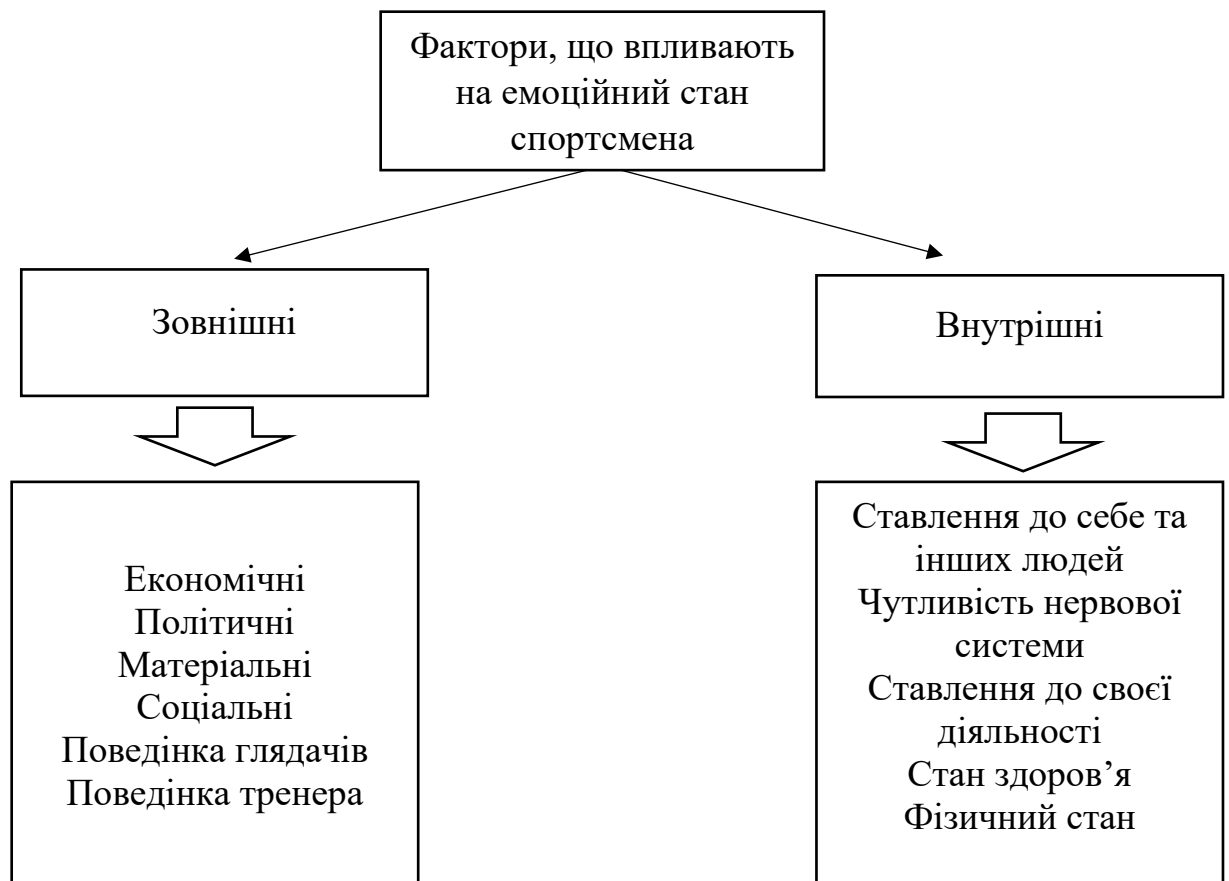


Рис.1.2. Фактори, що впливають на емоційний стан спортсмена

Наведені фактори є складовими успіху спортсменів і набувають все більшого значення зі збільшенням складності і відповідальності змагань.

Результат впливу психологічної підготовки помітно проявляється в ситуаціях, коли рівень кваліфікації спортсменів не надає вирішального впливу на результат змагань, незважаючи на об'єктивну оцінку фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсменів, перемагає той, хто володіє більшою стресостійкістю, сконцентрованістю та налаштованістю на перемогу [54].

На думку [17] емоційні стани у спорті можна умовно поділити на ті які позитивно впливають на спортивну діяльність (впевненість, вмотивованість, тощо) та які мають негативний вплив (страх, апатія, тривога, деструктивні думки про конкурентів, низький рівень мотивації, гіпервідповідальність, перезбудження, невпевненість, тощо).

В свою чергу емоційні стани спортсмена мають великий вплив не тільки на тренувальну діяльність, а і на процес участі у змаганнях. Так, роботи [43,54] підтверджують взаємозв'язок емоційного стану спортсмена з його передстартовим станом на змаганнях. Так, в спортивній психології виділяють три основні передстартові стани, серед них: передстартова апатія, передстартова лихоманка та стан бойової готовності. Кожен з цих станів особливо впливає на оцінку спортсменом власних можливостей, його ставлення до участі у майбутньому турнірі, зміну швидкості процесів прийому і обробки інформації тощо. Дослідження присвячені вивченню особливостей передстартових свідчать, що оптимальним станом є бойова готовність, в свою чергу передстартова лихоманка і апатія негативно впливають на результативність спортсмена та рівень його працездатності на змаганнях [43].

Стан бойової готовності характеризується впевненим очікуванням старту змагань, емоційним підйомом, легким збудженням, думками про можливість найбільш ефективного використання технічних прийомів,

тактику дій на змаганнях, підготовку до старту. Всі передстартові стани пов'язані не тільки з психічними процесами а і з фізіологічними. Для стану бойової готовності характерним є оптимальний рівень прояву всіх фізіологічних процесів, що обумовлює можливість максимальної реалізації індивідуальних рухових та інтелектуальних вмінь та навичок спортсмена під час змагань [52].

Однак стан оптимального прояву всіх психічних та фізичних можливостей спортсмена може не збігатись з часом початку змагань. Необхідно відзначити, що зберігати високий рівень готовності до змагань дуже важко. Крім того, на нього можуть вплинути і зовнішні фактори (діяльність тренера, інших спортсменів, початок змагань невчасно), в таких випадках психічна напруга збільшується і відбувається перехід від стану бойової готовності до стану передстартової лихоманки [52]. .

Для стану передстартової лихоманки характерним є нестійкий настрій, неуважність, забудькуватість, нервозність, високий рівень хвилювання, безпричинна метушливість, крім цього цей стан має і фізіологічні прояви, серед яких високий ступінь прояву процесів збудження, широкою іррадіацією, пітливість, прискорене дихання тощо. Під час стану передстартової лихоманки нервова система спортсмена перебуває у стресовому стані, що може стати причиною емоційного вигорання на змаганнях або вираженням процесів гальмування. Необхідно відзначити, що деякі спортсмени можуть перебувати в стані передстартової лихоманки і показувати доволі високі спортивні результати. Такий варіант можливий тільки при високому рівні розвитку у спортсмена інтегральної підготовки та наявності великого досвіду участі у змаганнях різного рівня. Однак, у більшості випадків, такий стан спортсмена перед змаганнями знижує його шанси на досягнення високих результатів [52]. .

Останнім і найбільш небезпечним станом для спортсмена перед змаганнями є стан стартової апатії, який характеризується зниженням вольової активності та мотиваційної діяльності, також може знизитись і почуття відповідальності спортсмена за його результативність на змаганнях. Стан стартової апатії виникає як відповідь на процес переходу від високої психічної напруги до стану нерухомості і є проявом стану максимального перенапруження перед початком змагальної діяльності. Наявність стану передстартової апатії обумовлює неможливість продемонструвати навіть набутий рівень підготовленості спортсмена і суттєво знижує його результативність на змаганнях [52].

Таким чином, під емоційним станом у спорті розуміється сукупність характеристик психічної діяльності людини в певний період часу, що обумовлена дією різноманітних факторів. Фактори які впливають на емоційний стан спортсмена можуть бути розділені на зовнішні та внутрішні. Емоційні стани спортсмена мають тісний взаємозв'язок та вплив на тренувальний процес та змагальну діяльність. Аналіз доступної літератури підтвердив, що емоційні стани спортсмена також мають значний вплив і на передстартові стани у спорті.

### **1.3. Вплив емоцій на змагальну діяльність у гімнастиці художній**

Гімнастика художня відноситься до складно-координаційних видів спорту, крім цього вона характеризується необхідністю виконання технічних дій у відносно постійних умовах та без прямих контактів з спортсменами-конкурентами. Успіх у цьому виді спорту обумовлюють безліч факторів: рівень технічної майстерності, фізична і психологічна підготовленість, функціональна готовність тощо. Крім цього, необхідно відзначити зростання ролі саме емоційних факторів. Сьогодні все більшого значення, у гімнастиці

художній набуває вміння спортсменок контролювати власні емоції під час тренувальної і змагальної діяльності. Проведені дослідження Роголтової Л., [48] щодо труднощів з якими стикаються спортсмени під час тренувальних занять і змагань свідчать, що їх можна розділити дві основні групи: об'єктивні – пов'язані з технікою виконання дій, втому, тактикою на змаганнях тощо, та суб'єктивні – страх програшу, страх участі у змаганнях та поганого результату тощо. Половина респондентів (51%) визначили, що суб'єктивні труднощі мають вагомий вплив на змагальну діяльність. Необхідно відзначити, що подолання об'єктивних труднощів пов'язане з збільшенням рівня тренуваності і підготовленості. В свою чергу суб'єктивні труднощі пов'язані з складними емоційними станами та реакціями які, здебільшого не піддаються самостійній регуляції і потребують постійного контролю і корекції як з боку тренера так і з боку самого спортсмена.

На думку Заплатинської О. [15] кожна спортсменка-художниця повинна брати до уваги, що під час виступу на змаганнях треба мати не тільки високий рівень підготовленості і технічної майстерності, але й мати, перш за все, хороший настрій і впевненість у своїх силах. Необхідно відзначити, що у гімнастиці художній на емоційні стани можуть впливати не тільки внутрішні відчуття спортсменок, а і зовнішні фактори такі як поведінка вболівальників у залі, особливості суддівства змагань (необ'єктивна оцінка) тощо. Також аналіз робіт [37,42] свідчить про те, що емоційний стан спортсменок може залежати від поведінки тренера як на змаганнях так і на тренувальних заняттях.

Ілясова Н.В., Агавелян Р.О. [17] у своїх дослідженнях визначають необхідність регуляції емоційних станів, для створення у спортсменок-художниць високого рівня готовності до участі у змаганнях. У дослідженнях підкреслюється важливість формування установки на участь в конкретному

турнірі. Формування правильної установки виступає одним з ключових факторів, для забезпечення високого рівня регуляції дій спортсмена. Для формування правильної установки необхідно враховувати ступінь свідомості спортсмена, рівень його цілеспрямованості, а також можливості спортсмена. Крім цього, важливим є рівень емоційної стійкості, який повинен відповідати рівню психічної напруженості на змаганнях. Під емоційною стійкістю слід розуміти можливість ефективно вирішувати поставлені завдання в складних умовах, які обумовлені значними функціональними змінами в організмі [17].

В роботах Ковальчука В.И., Мосьпана М.А. [19] визначаються методи за допомогою яких можна регулювати емоційні стани у спорті. Так, автори до них відносять методи саморегуляції та психолого-педагогічні методи. Наприклад, для саморегуляції можна використовувати метод емоційної саморегуляції, яка включає повну мобілізацію більшості систем організму. Однак цей метод може бути не завжди дієвим так як може викликати дезорганізацію. Вольова регуляція яка допомагає організувати психічні процеси в умовах екстремальних навантажень та емоційного напруження з метою відновлення або збереження необхідних фізіологічних і психічних функцій для досягнення поставленої мети, реалізація такої методики часто відбувається на змаганнях. Крім зазначених методи спортсмен для врівноваження свого емоційного стану може використовувати дихальні вправи, які позитивно впливають на врівноваження процесів гальмування і збудження у корі головного мозку, покращують функції нервово-регуляторних механізмів тощо.

До психолого-педагогічних засобів регуляції емоційних станів у гімнастиці Ковальчук В.И., Мосьпан М.А. [19] відносять вербальний (словесний) вплив з боку тренера або спортивного психолога, який



спрямований на врівноваження емоційної сфери спортсменки, її заспокоєння або навпаки збудження і активізація перед виступом. Крім цього, автор зазначає, що правильно підібрані слова можуть дуже швидко позитивно вплинути на емоційний стан спортсменки і, як наслідок її спортивний результат. З іншого боку помилки у використанні словесного методу, або різкі вислови у бік спортсменок можуть не активізувати її перед виступом, а навпаки ще більше погіршити емоційний стан і знизити спортивний результат. Також, ряд дослідників вказують на необхідність використання психолого-педагогічних засобів не тільки під час змагань а і під час тренувального процесу. Одним з них може бути педагогічне навчання яке включає використання вербальних методів для управління емоційний станом спортсмена та вдосконалення його фізичних вольових та технічних якостей [19].

Таким чином, змагальна та тренувальна діяльність в гімнастиці художній характеризуються наявністю певних особливостей серед яких наявність великого різноманіття складно координаційних рухів та їх поєднання, реалізація змагальної діяльності без прямого контакту з суперником, постійне зростання вимог до рівня розвитку технічної, фізичної, психологічної підготовленості спортсмена, а ефективність змагальної діяльності знаходиться в прямій залежності від емоційного стану спортсмена. Тому регуляція емоційних станів повинна бути спрямована на формування позитивних емоцій для найбільш ефективного прояву можливостей спортсмена на тренувальних заняттях та змаганнях.

#### **1.4 Вплив стилю спілкування тренера на емоційний стан спортсмена**

Розглядаючи проблему емоційних станів спортсменів необхідно відзначити, що одним з найважливіший факторів, що обумовлюють цей стан є

вплив на спортсмена з боку тренера. На думку Петровської Т. Процентка Г. [42, 45] від специфіки спілкування тренера багато в чому залежать як характер спілкування, так і результативність виконання спільної спортивної та тренувальної діяльності [42].

Дослідження проблеми стилю спілкування тренера має велике значення для вирішення практичних задач стосовно оптимізації соціальних взаємодій у різних спортивних колективах, підвищенню ефективності праці в тих сферах професійної діяльності, які безпосередньо пов'язані з процесами спілкування (виховання, навчання, сфера обслуговування, керування тощо), а також в області спорту [40].

Високу значимість для ефективності діяльності може мати діагностика цілісної системи «тренер – спортсмен». Не викликає сумніву, що характер спілкування та взаємодії, що складаються в команді в системах «спортсмен – спортсмен» і «спортсмен – тренер», значно впливає на успішність діяльності. Ще на початку 1980-х років це питання розкривалося в працях Ю. Ханіна і Ю. Коломійцева [45]. Але в їх дослідженнях, та і у багатьох наступних, увага спрямовувалася на спортсмена, на його взаємостосунки в команді, на сумісність у системі «спортсмен – спортсмен». В останні роки з'являється чимало досліджень, де об'єктом уваги стає особистість тренера і цілісна система «тренер – спортсмен» [45].

Більшість дослідників [43, 48, 49] виділяють 3 основних стилі спілкування тренера, серед них:

Авторитарний (командний) стиль припускає, що всі рішення в тренувальному процесі спортсмена приймає тренер, а спортсмену приділяється роль виконавця його команд. Основу для цього підходу становить припущення, що тренер має знання і досвід, і в цьому полягає роль тренера, щоб вказати спортсмену, що треба робити. Роль спортсмена -

вислухати, зрозуміти і, підкорившись, виконати. У низці робіт [43, 48, 49] зазначається, що члени групи, керованої авторитарно, виявляють, як правило, агресивність чи апатію. Домінування педагога часто пригнічує інтерес до процесу навчання, творчості та розвитку самостійності, робить підопічних педагога апатичними. Поряд із низкою недоліків авторитарного стилю, у певних ситуаціях відзначається його доцільність (за наявності у команді агресивних спортсменів, відсутності дисципліни, в екстремальних ситуаціях, що вимагають граничної напруги сил спортсмена та команди).

Демократичний (спільний) стиль оцінюється більш високо, ніж авторитарний, проте тут робиться низка застережень [43]. Так, говорячи про безумовну перевагу демократичної моделі управління, що стимулює активність та самостійність членів групи, зазначається, що до неї необхідно прагнути у всіх випадках, коли це дозволяє склад групи та сприятливий збіг обставин. Висловлюються думки про перевагу для спортсменів високої кваліфікації демократичного стилю управління, причому, на думку спортсменів, зі зростанням організованості, згуртованості колективу демократичність має збільшуватися набагато більшою мірою, ніж вважають тренери. Управління командою має бути демократичним, що виховує у спортсменів взаємну довіру, віру у спільну справу і це створює в команді дух співробітництва та братства. У роботі [43] зазначається, що тренери, які обирають демократичне ухвалення рішень спільно з їхніми спортсменами, поряд із визнанням свого обов'язку забезпечити лідерство та вести молодих людей до досягнення сформульованих цілей, розуміють, що вони не зможуть стати відповідальними дорослими, не навчаючись приймати рішення. Спільний стиль забезпечує потрібний баланс між мотивацією спортсменів та безпосередньо дозволом діяти. Тренери, які приймають демократичний стиль, зосереджуються на навчанні, яке включає не лише технічну і тактичну

підготовку, але також формування навичок, необхідних спортсмену у майбутньому житті після спорту.

Ліберальний (погодницький) стиль передбачає мінімальне втручання тренера у внутрішнє життя спортсмена чи команди, коли він приймає настільки можливу меншу кількість рішень та різних вказівок. Тренер видає невеликі, як правило, досить загальні інструкції, забезпечує мінімальне керівництво в організації дій та вирішує проблеми дисципліни, лише коли це абсолютно необхідно. У низці робіт [43, 48] передбачається, що ліберальний стиль неприйнятний у спорті та можливий у сфері фізичної культури. Ряд тренерів приймають цей стиль, тому що вони відчують недолік у компетентності та впевненості для забезпечення керівництва, які не хочуть або не можуть присвятити необхідний час і зусилля щоб належним чином підготуватися, або просто вважають, що цей стиль тренування є найкращим для їхніх спортсменів.

В роботах Петровської Т. [36, 38 41] педагогічне спілкування розглядається як одна із сторін різноманіття взаємодії інтегральної індивідуальності і її світу. Це один з аспектів взаємодії, у якому активними, взаємодіючими системами виступають система індивідуальності педагога і сукупність індивідуальностей його підопічних.

Інтегральна індивідуальність людини містить у собі власне індивідуальність (тобто «самість» або інраіндивідуальність) і метаіндивідуальність, як систему уявлень оточуючих людей про конкретну індивідуальність. Іншими словами, індивідуальність педагога відображається на індивідуальностях дітей, тобто виникає метаефект. [36].

Метаіндивідуальні функції стилю педагогічного спілкування з одного боку можуть викликати певні зміни в дитині, що стимулюють або

перешкоджають її розвитку, з іншого боку – сприяють формуванню певного відношення дитини до педагога [38].

Продуктивно організований процес педагогічного спілкування покликаний забезпечити в діяльності тренера реальний психологічний контакт, який повинен виникнути між тренером і дітьми, допомогти перебороти різноманітні психологічні бар'єри, що виникають у процесі взаємодії, перевести дітей із звичної для них позиції керованих на позицію співробітництва.

В дослідження [36, 38 41] були виявлені певні закономірності між стилем спілкування тренера у волейбольних командах та результативністю цих команд:

- у характеристиці компонентів стилю педагогічного спілкування тренера успішних команд виражена висока домінантність і помірність в емоційній підтримці [41].;

- у характеристиці компонентів стилю спілкування тренера неуспішних команд, також як і в тренера успішних команд, виявлені лідерські якості; відмітною рисою являється менш виражена емоційна підтримка; яскраво виражені компоненти недовіри і високої агресивності [41].

Аналіз моделей професійного спілкування дозволив виділити декілька базових факторів, що визначають успішність спілкування і дають можливість його вимірювання. Психолог Т.Лірі виділив два фактори для зведення великої кількості можливих стилів, ролей і видів групової поведінки до декількох основних вимірів розташованих на осях «гнів – любов» і «сила – слабкість» [41].

Один вимір містить перемінну домінування на одному полюсі і перемінну підкорення на іншому. На полюсах іншого виміру знаходяться крайні ступені вираження ворожості і любові, симпатії й антипатії.

Фактор домінування і фактор любові (емоційності) у залежності від ступеня їх вираження в поведінці педагога вирішують дві функції, необхідні для успішного існування команди: функція вирішення задачі і функція надання підтримки [41].

Фактор домінування педагога, його компетентність вирішує першу функцію формування мети і завдання розвитку спортивної команди.

Домінуюче поведінка забезпечується діловою реакцією на недоліки в спортивній діяльності і поведінці.

Фактор любові, «інтерес до іншого» забезпечує функцію підтримки, що пов'язано з емоційним кліматом колективу, сприяє міжособистісному об'єднанню і згуртованості. Підтримуюча поведінка включає стабільне емоційно-позитивне відношення до дітей [45].

Різний прояв і сполучення даних факторів у поведінці педагога формують певний стиль. Тому, у першу чергу для формування ефективного стилю потрібна рольова визначеність в спілкуванні, тобто вибір домінантної або емоційної поведінки, тому що відсутність чи розмитість загальної стратегії взаємодії може привести до падінням ефективності, розвитку синдрому емоційного вигорання і міжособистісних конфліктів у спілкуванні. Рольова визначеність можлива при ідентифікації свого стилю взаємодії [40].

Таким чином, перед тренером встає виняткова за складністю завдання – управління розвитком особистісних якостей спортсмена. Ось чому спортсмен який виступає успішно – це, насамперед, психологічно правильно збалансовано особистість. В свою чергу сприятливий психологічний клімат в спортивному колективі на тренуваннях повинен формуватися з урахуванням особистісних якостей кожного спортсмена [49].

У соціально-психологічному аспекті коригуюча діяльність тренера є системою дій, спрямованих, з одного боку, на формування позитивних

міжособистісних відносин у колективі, з іншого - формування позитивних відносин до себе. Комплекс особистісних якостей тренера які постійно проявляються у його діяльності або у побуті, формує його характер, стиль поведінки та взаємовідносин зі спортсменами.

Тренерам, які мають такі якості, вдається «запалити» колектив, повести за собою, зламати рутинні уявлення про методи підготовки, зробити учнів своїми однодумцями. Тренер повинен поєднувати з педагогічним тактом, терпіння, силу переконання та вмінням розкрити перспективу. У поєднанні з професіоналізмом, ентузіазмом і одержимістю роботі, як правило, приносять успіх, за яким слідує визнання та авторитет серед спортсменів та колег [45].

Але високий професіоналізм тренера залишиться нерозкритим та нереалізованим, якщо його не будуть супроводжувати певні задатки та професійні здібності спортсменів, а також їх на прагнення до вдосконалення своєї спортивної майстерності та високий рівень вимог о себе. Ентузіазм та професіоналізм тренера повинні обов'язково взаємодіяти з задуми учня чи команди, прагненням бути серед перших, бути лідером. Відсутність чи недостатній розвиток у спортсменів такої якості особистості, як мотивація до досягнення успіху, може виявитися суттєвою перешкодою у роботі кваліфікованого тренера [49].

Тренер має бути вимогливою особистістю. Без цієї якості важко розраховувати на успіхи у роботі. Її відсутність тлумачиться спортсменами як «м'якотілість», невміння керувати. Бажаючи створити про себе думку як про керівника, тренер може непомітно для себе перейти межу від вимогливості до жорстокості, що може призвести до порушення іншого принципу міжособистісних відносин – справедливості вимог. Така «вимогливість» заздалегідь приречена на невдачу.

Суворість у системі «тренер – спортсмен» повинна мати межі. Не можна обмежувати ініціативу своїх учнів, їхню свободу дій, фантазію і

нестандартність мислення. Зайва суворість загрожує вихованням у спортсменів таких небажаних якостей, як покірне та бездушне виконання розпоряджень тренера, механічне підпорядкування його волі, тощо.

Оптимальна вимогливість і суворість щодо всіх учнів – не тільки спосіб підтримки дисципліни, організованості, а також демонстрація рівного розподілу симпатій між членами колективу. Ця ж лінія у поведінці тренера передбачає його здатність до критики недоліків та об'єктивної оцінки прорахунків, допущених спортсменами. Вміння зробити це без приниження особистості допомагає уникнути конфліктних відносин. Тренер має вимагати тактичної поведінки від своїх учнів [45].

Як лідер тренер повинен відрізнитися виключно правильною поведінкою, бути виразником ідей, настроїв та бажань своїх учнів, У зв'язку з цим він має особливе значення надавати своєму стилю спілкування з спортсменами, способами доносити до них свої думки, способами критики за помилки чи погану поведінку тощо.

Таким чином, важливим фактором, що впливає на емоційний стан спортсмена є вплив з боку тренера, якій, в основному здійснюється шляхом спілкування. Аналіз доступної літератури свідчить, що сьогодні у спортивній діяльності виділяють три основний стилі спілкування тренера: демократичний, авторитарний, ліберальний. Більшість науковців стверджують, що ліберальний стиль спілкування не може вести до досягнення високих спортивних результатів. В свою чергу демократичний і авторитарний мають свої особливості і в за певних умов можуть позитивно впливати на результативність спортсмена.



## **Висновки до розділу 1**

Значний вплив на тренувальну і змагальну діяльність спортсмена мають його емоції. Під емоціями слід розуміти відображення стану людини на певні явища та ситуації, обумовлене впливом їх властивостей на потреби людини. Аналіз літературних джерел підтвердив, що емоції займають важливе місце у структурі емоційних процесів особистості спортсмена, а високий рівень розвитку емоційного інтелекту має прямий вплив на результативність на тренувальних заняттях та змаганнях.

Під емоційним станом у спорті розуміється сукупність характеристик психічної діяльності людини в певний період часу, що обумовлена дією різноманітних факторів. Фактори які впливають на емоційний стан спортсмена можуть бути розділені на зовнішні та внутрішні. Емоційні стани спортсмена мають тісний взаємозв'язок та вплив на тренувальний процес та змагальну діяльність. Аналіз доступної літератури підтвердив, що емоційні стани спортсмена також мають значний вплив і на передстартові стани у спорті.

Змагальна та тренувальна діяльність в гімнастиці художній характеризуються наявністю певних особливостей серед яких наявність великого різноманіття складно координаційних рухів та їх поєднання, реалізація змагальної діяльності без прямого контакту з суперником, постійне зростання вимог до рівня розвитку технічної, фізичної, психологічної підготовленості спортсмена, а ефективність змагальної діяльності знаходиться в прямій залежності від емоційного стану спортсмена. Тому регуляція емоційних станів повинна бути спрямована на формування позитивних емоцій для найбільш ефективного прояву можливостей спортсмена на тренувальних заняттях та змаганнях.

Важливим фактором, що впливає на емоційний стан спортсмена є вплив з боку тренера, який, в основному, здійснюється шляхом спілкування. Аналіз доступної літератури свідчить, що сьогодні у спортивній діяльності виділяють три основні стилі спілкування тренера: демократичний, авторитарний, ліберальний. Більшість науковців стверджують, що ліберальний стиль спілкування не може вести до досягнення високих спортивних результатів. В свою чергу демократичний і авторитарний мають свої особливості і в певних умовах можуть позитивно впливати на результативність спортсмена.

## РОЗДІЛ II

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

#### **2.1. Методи досліджень**

У ході роботи, для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет.
2. Педагогічне спостереження.
3. Анкетування.
4. Методи математичної статистики.

##### **2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет.**

Метод аналізу літературних джерел та мережі Інтернет використовувався для визначення сучасного місця та ролі емоцій та емоційних станів у спортивній підготовці в гімнастиці художній, а також для визначення взаємозв'язку між емоційними станом спортсмена та його результативністю на змаганнях. В межах підготовки магістерського дослідження були проаналізовані: дисертаційні роботи, науково-методичні посібники, наукові статті та підручники.

**2.1.2. Педагогічне спостереження.** В межах підготовки магістерського дослідження педагогічне спостереження використовувалося на початку проведення досліджень, з метою створення загального уявлення про середовище в якому відбувається тренувальний процес спортсменок, які брали участь у дослідженнях, що дозволило уточнити проблематику дослідження та забезпечити підбір оптимальних методик для визначення емоційного стану кваліфікованих гімнасток. В процесі організації педагогічного спостереження

були визначені мета, та способи фіксації даних, крім цього, педагогічне спостереження доповнювалися за допомогою інтерв'ювання, яке проводився в умовах спілкування з гімнастками.

Організація педагогічного спостереження була здійснена на тренувальних заняттях кваліфікованих гімнасток та змаганнях. Спостереження за діяльністю спортсменок високої кваліфікації проводилося з метою визначення особливостей їхньої поведінки у змагальних умовах, а також впливу емоційного стану на результати виступів.

Зроблені в ході педагогічного спостереження висновки було використано під час розробки рекомендацій щодо оптимізації умов спілкування з кваліфікованими гімнастками.

**2.1.3. Анкетування** Метод анкетування був використаний для отримання інформації від тренерів, стосовно їх ведучого стиля спілкування з спортсменами. Для цього використовувалась адаптована анкета «визначення стиля спілкування педагога» (додаток Б). У дослідженні прийняли участь 10 тренерів ДЮСШ№ 10.

Для визначення емоційних станів кваліфікованих гімнасток було використано методику візуально-асоціативної самооцінки емоційних станів М.П. Фетіскина, яке проводилась протягом 10 тренувань, яка відбувалась до та після тренування. Спортсменкам пропонувалось обрати одну з дев'яти мімічних масок зображених на папері (рис.2.1), яка більше відповідає їх емоційному стану, також була можливість визначити рівень прояву власного емоційного стану:

- а - воно виражене дещо більше інших;
- б - виражено сильно;
- в - виражено дуже сильно.

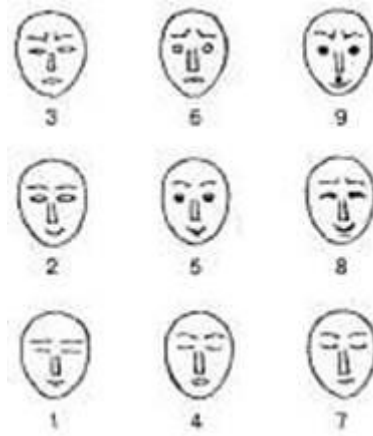


Рис.2.1. Мімічні маски для визначення емоційних станів за методикою М.П. Фетіска

Для обробки отриманих результатів був використаний спеціальний ключ, в якому пронумерованим маскам відповідають наступні емоційні стани:

- 1) спокійне, урівноважене;
- 2) світле, приємне;
- 3) байдуже;
- 4) нудне;
- 5) радісне;
- 6) незадоволене;
- 7) дрімотне;
- 8) захоплене;
- 9) пересичене.

Також була використані методика «діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач» Т. Елерса. Спортсменкам пропонувалась перелік слів з 30 рядків по три слова в кожному (рис.2.2). В кожному рядку було необхідно обрати тільки одне з трьох слів, яке найбільш точно, на думку спортсменки, характеризує її.

|   |          |         |               |
|---|----------|---------|---------------|
| 1 | Сміливий | Пильний | Підприємливий |
|---|----------|---------|---------------|

|    |                |                 |                 |
|----|----------------|-----------------|-----------------|
| 2  | Покірливий     | Боязкий         | Упертий         |
| 3  | Обережний      | Рішучий         | Песимістичний   |
| 4  | Непостійний    | Безцеремонний   | Уважний         |
| 5  | Нерозумний     | Боягузливий     | Бездумний       |
| 6  | Спритний       | Жвавий          | Передбачливий   |
| 7  | Холоднокровний | Нерішучий       | Молодецький     |
| 8  | Стрімкий       | Легковажний     | Боязкий         |
| 9  | Невдумливий    | Манірний        | Непередбачливий |
| 10 | Оптимістичний  | Сумлінний       | Чуйний          |
| 11 | Меланхолійний  | Невпевнений     | Нестійкий       |
| 12 | Боязкий        | Недбалий        | Схвильований    |
| 13 | Необачний      | Тихий           | Боязкий         |
| 14 | Уважний        | Нерозсудливий   | Сміливий        |
| 15 | Розсудливий    | Швидкий         | Мужній          |
| 16 | Підприємливий  | Обережний       | Передбачливий   |
| 17 | Схвильований   | Неуважний       | Боязкий         |
| 18 | Малодушний     | Необережний     | Безцеремонний   |
| 19 | Полохливий     | Нерішучий       | Нервовий        |
| 20 | Старанний      | Відданий        | Авантюрний      |
| 21 | Передбачливий  | Жвавий          | Відчайдушний    |
| 22 | Приборканий    | Байдужий        | Недбалий        |
| 23 | Обережний      | Безтурботний    | Терплячий       |
| 24 | Розумний       | Дбайливий       | Хоробрий        |
| 25 | Передбачливий  | Безстрашний     | Сумлінний       |
| 26 | Поспішний      | Полохливий      | Безтурботний    |
| 27 | Неуважний      | Необачний       | Песимістичний   |
| 28 | Обачний        | Розсудливий     | Підприємливий   |
| 29 | Тихий          | Неорганізований | Боязкий         |
| 30 | Оптимістичний  | Пильний         | Безтурботний    |

Рис.2.2. Бланк для відповідей методики діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач» Т. Елерса.

При обробці результатів був використаний спеціальний ключ та проведена оцінка відповідей по кожній спортсменці. За загальною кількістю балів був визначений рівень мотивації до уникнення невдач:

Від 2 до 10 балів — низький рівень мотивації до уникнення невдач;

Від 11 до 16 балів — середній рівень мотивації до уникнення невдач;

Від 17 до 20 балів — високий рівень мотивації до уникнення невдач;

Понад 20 балів — дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач;

Також було проведено дослідження для визначення мотивації до успіху за методикою Т. Елерса, де спортсменкам було запропоновано дати коротку відповідь (так або ні) на 41 запитання (додаток А). Після чого за допомогою спеціального ключа було проведено оцінювання відповідей кожної спортсменки. За результатами відповідей було визначені рівні мотивації до успіху кожної спортсменки:

Від 1 до 10 балів: низька мотивація до успіху;

Від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації до успіху;

Від 17 до 20 балів: помірковано високий рівень мотивації;

Понад 21 бали: занадто високий рівень мотивації до успіху.

Для визначення рівня емоційного вигорання у кваліфікованих гімнасток було використано методику В.В. Бойка. Спортсменкам пропонувалось пройти опитування яке складалось з 84 питань (додаток В). На кожне питання необхідно було дати відповідь «Так» або «Ні». За допомогою спеціального ключа були визначені рівні розвитку компонентів емоційного вигорання у кваліфікованих гімнасток: «напруження», «резистенція» «виснаження».

**2.1.4. Методи математичної статистики** були використанні для об'єктивного вивчення предмету дослідження

В межах обробки результатів дослідження, розраховувалось середнє арифметичне значення ( $\bar{x}$ ), яке обчислювалося за формулою:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_1}{n}$$

де  $n$  - обсяг вибірки,  
- знак підсумовування,  
 $x_i$  - варіанти.

Для розрахунків використовувалися електронні таблиці MS Excel

## **2.2. Організація досліджень:**

Дослідження проходили в три етапи:

Перший етап (2021 р.) був спрямований на вивчення науково-методичної літератури, що стосується тематики роботи. Було визначено актуальність та напрями проведення дослідження, сформувану мету дослідження та визначені завдання, об'єкт, предмет, практичне значення, наукова новизна дослідження. Визначені необхідні методи. Підготовка I і II розділів роботи.

На другому етапі (2022 р.) проведено дослідження, що було спрямоване на вивчення особливостей прояву емоційних станів кваліфікованих гімнасток на тренувальних заняттях за допомогою методики М.П. Фетіскіна. Крім цього, були проведені дослідження спрямовані на визначення стилю спілкування тренера у гімнастиці художній та діагностики спортсменок на мотивацію до успіху та уникнення невдач Т. Елерса.

В дослідженні приймали участь 10 кваліфікованих гімнасток (майстри спорту та кандидати у майстри спорту). Дослідження проводились у перед змагальний період. Вік спортсменок знаходився в діапазоні від 16 до 18 років. Дослідження проводились на базі ДЮСШ № 10. Також в дослідженні прийняли участь 10 тренерів-викладачів різної кваліфікації, працівників ДЮСШ 10.



Також були проведені дослідження спортсменок під час їх виступу на Чемпіонаті України з гімнастики художньої, який проходив в м. Ужгород з 16 по 19 вересня 2022 року.

Оформлення III і IV розділів роботи.

Третій етап (2022 р.) направлений на кінцеву інтерпретацію отриманих результатів дослідження, розробку практичних рекомендацій та формулювання висновків, а також підготовки роботи до захисту.

## РОЗДІЛ ІІІ

### АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ

#### 3.1. Вивчення емоційних станів під час тренувальних занять кваліфікованих гімнасток

Емоційний стан спортсменок під час тренувальних занять має прямий взаємозв'язок з ефективністю виконання різноманітних вправ, настанов тренера тощо. Для визначення емоційного стану кваліфікованих гімнасток було проведене дослідження за методикою М.П. Фетіска "візуально-асоціативна самооцінка емоційних станів", на протязі 10 тренувальних занять. Емоційний стан визначався до початку і після тренувального заняття (табл.3.1. і табл. 3.2.).

За результатами дослідження можна зробити висновок, що в основному, емоційний стан кваліфікованих гімнасток змінюється після проведення тренувань.

Таблиця 3.1

#### Емоційніший стан кваліфікованих гімнасток до та після тренувань

| № п/п | П.І.Б  | Вік | Тренування 1 |       | Тренування 2 |       | Тренування 3 |       | Тренування 4 |       | Тренування 5 |       |
|-------|--------|-----|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|
|       |        |     | до           | після | до           | після | до           | після | до           | після | до           | після |
| 1.    | М-п А. | 16  | 2            | 6     | 5            | 5     | 4            | 6     | 5            | 5     | 3            | 5     |
| 2.    | С-о Г. | 17  | 9            | 9     | 9            | 6     | 9            | 6     | 9            | 1     | 3            | 9     |
| 3.    | Н-с Г. | 18  | 1            | 4     | 3            | 1     | 1            | 1     | 3            | 9     | 1            | 1     |
| 4.    | М-а П. | 18  | 2            | 6     | 1            | 1     | 7            | 3     | 1            | 1     | 1            | 2     |
| 5.    | Н-м В. | 17  | 1            | 1     | 1            | 1     | 7            | 7     | 4            | 1     | 1            | 2     |
| 6.    | А-н В. | 16  | 3            | 6     | 3            | 6     | 9            | 1     | 3            | 9     | 1            | 1     |
| 7.    | В-л М. | 16  | 3            | 9     | 3            | 9     | 2            | 1     | 4            | 3     | 4            | 1     |
| 8.    | Д-з У. | 18  | 3            | 3     | 2            | 1     | 4            | 6     | 3            | 3     | 1            | 1     |
| 9.    | П-с М. | 17  | 1            | 6     | 1            | 1     | 4            | 3     | 1            | 3     | 6            | 3     |
| 10.   | Б-к Т. | 17  | 9            | 9     | 9            | 2     | 4            | 6     | 1            | 2     | 4            | 1     |

1 - спокійне, урівноважене; 2 - світле, приємне; 3 - байдуже; 4 - нудне; 5 - радісне; 6 - незадоволене; 7 - дрімотне; 8 - захоплене; 9 – пересичене

Таблиця 3.2

**Емоційніший стан кваліфікованих гімнасток до та після тренувань**

| № п/п | П.І.Б  | Вік | Тренування 6 |       | Тренування 7 |       | Тренування 8 |       | Тренування 9 |       | Тренування 10 |       |
|-------|--------|-----|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|
|       |        |     | до           | після | до           | після | до           | після | до           | після | до            | після |
| 1.    | М-п А. | 16  | 3            | 1     | 4            | 5     | 3            | 5     | 3            | 5     | 5             | 5     |
| 2.    | С-о Г. | 17  | 9            | 4     | 2            | 3     | 4            | 4     | 4            | 2     | 9             | 4     |
| 3.    | Н-с Г. | 18  | 9            | 9     | 3            | 1     | 4            | 2     | 1            | 1     | 2             | 3     |
| 4.    | М-а П. | 18  | 1            | 2     | 1            | 1     | 9            | 4     | 2            | 3     | 4             | 2     |
| 5.    | Н-м В. | 17  | 2            | 3     | 2            | 3     | 1            | 1     | 3            | 1     | 7             | 7     |
| 6.    | А-н В. | 16  | 6            | 5     | 9            | 4     | 9            | 1     | 9            | 1     | 3             | 1     |
| 7.    | В-л М. | 16  | 4            | 2     | 4            | 1     | 4            | 1     | 7            | 1     | 2             | 1     |
| 8.    | Д-з У. | 18  | 3            | 3     | 9            | 9     | 4            | 3     | 9            | 4     | 9             | 9     |
| 9.    | П-с М. | 17  | 4            | 3     | 7            | 7     | 4            | 2     | 4            | 4     | 9             | 4     |
| 10.   | Б-к Т. | 17  | 1            | 1     | 3            | 1     | 9            | 9     | 9            | 4     | 2             | 6     |

1 - спокійне, урівноважене; 2 - світле, приємне; 3 - байдуже; 4 - нудне; 5 - радісне; 6 - незадоволене; 7 - дрімотне; 8 - захоплене; 9 – пересичене

Так, за результатами дослідження зміни емоційного стану до і після тренувань відбувались у більшості випадках (70%). Необхідно відзначити, що такі зміни носили як позитивний так і негативних характер (рис. 3.1). Якщо виділити з запропонованих методикою емоційних станів позитивні (спокійний, світлий, радісний, захоплений) та негативні (байдужий, нудний, незадоволений дрімотний) то можна зробити висновок, що в 40 % випадків спортсменки після проведення тренування змінювали свій емоційний стан з негативного на позитивний. В свою чергу в 30 % випадках спортсменки навпаки погіршували свій емоційний стан. В інших випадках (30 %) спортсменки, за час тренувального заняття не змінили свій емоційний стан.

Необхідно відзначити, що під час проходження тестування з спортсменками проводились бесіди, і ті спортсменки які змінювали свій емоційний стан на позитивний, наприклад, з байдужості на спокійний, обґрунтовували це можливістю відволіктись, за допомогою спорту, від

зовнішній проблем, насамперед, від повномасштабного вторгнення росії. З іншої сторони спортсменки, які погіршили свій емоційний стан, однією з найбільш розповсюджених причин такої ситуації, називали поведінку та стиль спілкування тренера.

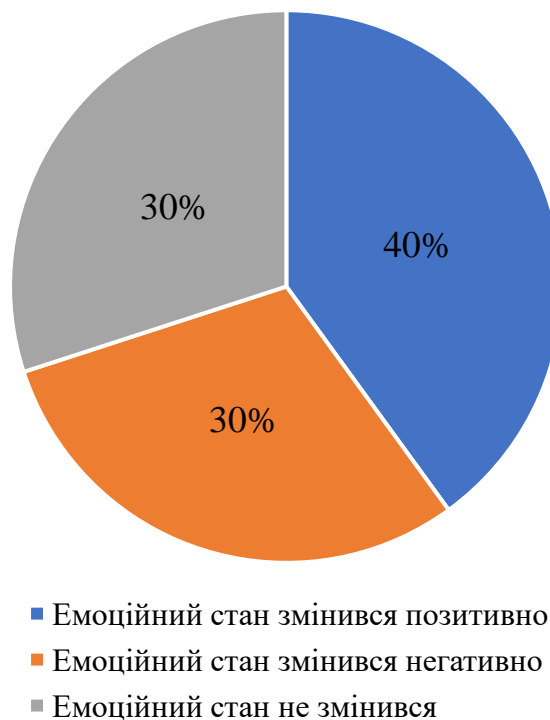


Рис. 3.1. Зміна емоційних станів кваліфікованих гімнасток після тренування

Важливим елементом проведення ефективного тренувального заняття є можливість спортсменки контролювати власні емоції. Мистецтво управління емоціями полягає у вмінні спрямовувати їх у потрібне русло, що забезпечує адекватну реакцію людини у складних ситуаціях. Відсутність зовнішнього прояву емоцій не говорить про те, що людина їх не відчуває, вона може приховувати свої переживання, та емоції [45].

Контроль своїх емоцій проявляється у трьох формах:

«придушенні», тобто приховуванні власних емоційних станів;

«маскуванні», тобто у заміні виразу – пережитого емоційного стану виразом іншої емоції, що не актуальна зараз;

«симуляції», тобто вираженні емоцій, які спортсмен зараз не переживає.

Для того щоб більш ефективно організувати тренувальний процес кваліфікованим гімнасткам необхідно вміти контролювати власні емоційні стани. До методів, які можна використовувати для цього можна віднести:

Розрядка емоцій. Вивільнення надмірних почуттів безпечним шляхом, який не торкається інших, наприклад, у спортивних іграх або під час пробіжки. Як вважають фахівці, більша частина гніву накопичується у м'язах плечей, у верхній частині рук та у пальцях. Тому деякі розряджають свої емоції, вичавлюючи сухий рушник, ламаючи олівці та іншими схожими методами [42].

Також можна поділитися почуттями, іноді потрібно просто вговоритись друзям, рідним. Крім цього, можна використовувати метод розслаблення та візуалізації шляхом звільнення від емоцій за допомогою проектування та знищення їх. Необхідно розслабитись, уявити, що ви випромінюєте гнів, яким охоплені, та проектуєте його на екрані, а потім цей екран розбиваєте. Такий спосіб дає безпечний спосіб виходу прагнення до агресивних дій.

Також, ефективним способом звільнення від гніву є зменшення росту особи, яка викликала таке почуття. Необхідно уявити собі, що людина, яка викликає ваш гнів, набагато нижче за вас, потім подумки поговорити з ним, уявляючи його в той момент, коли він вас дратує. Під час такої розмови необхідно зменшувати зріст цієї особи, а її голос уявляти тихішим за ваш. Така методика дозволить відчувати себе набагато сильнішою та спокійнішою.

Актуалізація емоційної пам'яті та уяви. Цей прийом використовується як складова саморегуляції. Людина згадує ситуації зі свого життя, які супроводжувалися сильними переживаннями, емоціями радості чи прикрості, уявляє деякі емоціогенні (значущі) йому ситуації. Використання цього прийому потребує певного тренування, внаслідок чого ефект зростатиме.

Фізична розрядка. Оскільки при сильному емоційному переживанні організм дає мобілізаційну реакцію для інтенсивної м'язової роботи, потрібна йому дати цю роботу. Для цього можна здійснити тривалу прогулянку, зайнятися якоюсь корисною фізичною роботою тощо. Іноді така розрядка відбувається у людини як би сама собою: при крайньому збудженні він кидається по кімнаті, перебирає речі, рве щось тощо. Тік (мимовільне скорочення м'язів обличчя), що виникає у багатьох в момент хвилювання, теж є рефлекторною формою моторної розрядки емоційного напруження[42].

Психорегулююче тренування. Психологічною основою цього прийому є безпристрасна концентрація уваги на образах та відчуттях, пов'язаних з розслабленням кістякових м'язів. «Прогресивна релаксація» (м'язове розслаблення) Відповідно до теорії Джемса-Ланге для зняття емоційної напруженості (тривоги, страху) необхідно розслаблювати м'язи. Також рекомендується зображати на обличчі посмішку у разі негативних переживань та активізувати почуття гумору [42].

Останнім часом заявив про себе новий напрям управління емоційними станами – гелотологія. Встановлено, що сміх надає відчутний позитивний вплив на психічні та фізіологічні процеси. Він пригнічує біль, оскільки під час сміху вивільняються гормони катехоламіни та ендорфіни. Перший перешкоджає запаленню, другий - так званий «гормон радості» - викликає легку ейфорію. Позитивний вплив сміху зберігається протягом доби. Сміх

викликає не різкий, але глибокий струс всього організму, що призводить до розслаблення м'язів і дозволяє зняти напругу, що викликається стресом. Під час сміху поглиблюється дихання, легені поглинають повітря втричі більше і кров збагачується киснем, покращується циркуляція крові, заспокоюється ритм серця, знижується артеріальний тиск. Під час сміху відбувається звільнення організму від гормону стресу - адреналіну, також знижується концентрація стресових гормонів - норепінефрину, кортизолу та допаміну. Експресивні засоби вираження емоцій сприяють розрядженню нервово-емоційного напруження. Бурхливі переживання можуть бути небезпечними для здоров'я, якщо не розряджаються за допомогою м'язових рухів, вигуків, плачу. При плачі разом зі сльозами з організму виводяться речовини, що утворюються при сильній нервово-емоційній нарузі. П'ятнадцяти хвилин плачу вистачає, щоб розрядити надмірну напругу. Ще одним способом зняття стресу та емоційного збудження є музика. Вона, в одному випадку здатна послабити зайве збудження, в іншому - розвіяти нудьгу, а також - надати бадьорості та зняти втому. Вивчення емоційної значимості окремих елементів музики (ритму, тональності) показало їх здатність викликати певні емоційні стани людини. Мінорні тональності виявляють «депресивний ефект», швидкі пульсуючі ритми та дисонанси діють збудливо та викликають негативні емоції, «м'які» ритми заспокоюють. Також, серцево-судинна система помітно реагує на музику, коли вона доставляє задоволення і створює приємний настрій: пульс сповільнюється, посилюються скорочення серця, знижується артеріальний тиск. При дратівливому ж характері музики серцебиття частішає і стає слабше.

Таким чином, можна зробити висновок, що емоційний стан кваліфікованих гімнасток до і після тренувального заняття змінюється у

більшості спортсменок (70 %). Ці зміни можуть мати як позитивний так і негативний характер. До причин позитивних змін спортсменки відносять можливість відволіктись за допомогою занять спортом від зовнішніх проблем, а до причин негативних змін, в основному відносять стиль спілкування тренера.

### **3.2. Вплив стилів спілкування тренера на емоційні стани кваліфікованих гімнасток та їх ефективність на тренувальних заняттях**

Важливою позицією у створенні психологічної готовності гімнастки до результативної тренувальної та змагальної діяльності є її прагнення до задоволеності основними характеристиками цієї діяльності. Безперечно, провідна роль у процесі підготовки у гімнастиці художній належить тренеру, робота якого має бути спрямована не тільки на досягнення максимальних результатів, а й забезпечення задоволеності від процесу занять спортом. Тренер має володіти необхідними комунікативними навичками, що дозволить йому мати повноцінний контакт із учнями та колегами. Це спілкування залежить від характеру, темпераменту та індивідуального стилю діяльності. Відомо, що залежно від кваліфікації тренера змінюється його стиль керівництва, який може бути авторитарним, демократичним та ліберальним.

У тренерській практиці не часто зустрічаються тренери, діяльність яких чітко укладалася б у межі одного стилю керівництва. Зазвичай у своїй роботі будь-який тренер застосовує усі три стилі, але виразність кожного з них буває різною. Переважання одного або двох із них характеризує той чи інший індивідуальний стиль керівництва тренера. Індивідуальний стиль кожного обумовлений особистісними якостями тренера: його поведінкою, тоном



голосу, зовнішнім виглядом; необхідністю та їх своєчасністю різноманітних установок; психічним станом спортсменів.

Для визначення основних стилів спілкування тренерів у гімнастиці художній було проведене опитування серед 10 тренерів ДЮСШ 10 (табл. 3.3.)

Таблиця 3.3

### Стилі спілкування тренерів у гімнастиці-художній

| № п.п. | ПІБ    | Авторитарний | Демократичний | Ліберальний |
|--------|--------|--------------|---------------|-------------|
| 1      | Н-о Г. | +            | -             | -           |
| 2      | В-с П. | +            | -             | -           |
| 3      | І-а Т. | +            | -             | -           |
| 4      | Н-а М. | +            | -             | -           |
| 5      | Т-а У. |              | +             | -           |
| 6      | А-о А. | +            | -             | -           |
| 7      | А-л Д. | +            | -             | -           |
| 8      | В-з З. | +            | -             | -           |
| 9      | Р-о О. | +            | -             | -           |
| 10     | Б-к В. | -            | +             | -           |

Анкетування тренерів показало, що вони спираються у своїй роботі на авторитарний стиль педагогічного спілкування (80 % опитаних тренерів). Всього 20 % з опитаних тренерів використовують у своїй діяльності демократичний стиль спілкування. Тренери вважають, що за демократичного стилю педагогічного спілкування досягти високих спортивних результатів практично неможливо. Необхідно відзначити, що ніхто з опитаних тренерів не використовує в своїй діяльності ліберальний стиль спілкування вважаючи його не ефективним.

Важливо відзначити, необхідність ретельного вивчення емоційних станів не лише спортсменів, а і спортивних тренерів. Дослідження психічних станів тренерів та їх вплив на стан спортсмена під час змагальної та тренувальної діяльності має великий значення [42]. Крім того, необхідно відзначити, необхідність вирішення проблеми виникнення та регулювання емоційних станів у діаді тренер – спортсмен, у тому числі, проблему емоційного вигорання тренерів. Синдром «емоційного вигорання» включає зміни на особистісному рівні при якому відбуваються порушення у комунікативній сфері наставника, виникають комунікативні блоки, загострюються реакції психологічного захисту. В результаті, при виникненні конфліктних ситуацій, наставник стає нездатним для вибору адекватної психолого-педагогічної стратегії спілкування з підопічними спортсменами [39].

Для побудови правильного тренувального процесу необхідно, по-перше, оптимізувати емоційні стани тренера, як людини, надмірно залученої до тренувальної чи змагальної діяльності, по-друге, досліджувати ступінь присутності в діаді тренер – спортсмен такого феномену, як "емоційне зараження" [42]. Емоційне зараження несвідомо передається через наочну дію, наділену глибоким емоційним зарядом. Саме здатність тренера до вербального красномовства, глибока віра у спортсмена, команду та важливість кожного учасника здатні налаштувати спортсменів на перемогу, забезпечити активізацію всіх можливостей перед змаганнями та під час тренувань.

З іншого боку, Ю.Я. Кисельовим було зазначено, що у переважній більшості випадків, спортсмен вкрай чутливий до емоційного стану свого наставника, а тому часто здатний «заражатись» негативними передстартовими

станами тренера. Таким чином, виявляється значимість взаємодії тренер-спортсмен при психологічному супроводі підготовки у спорті.

Кожен стиль спілкування тренера має свої певні характеристики. Так, при використанні авторитарного стилю незаперечним є авторитет тренера, його влада, сила та чіткий контроль поєднуються з креативним підходом, комунікабельністю та самоконтролем. Крім цього, такий стиль характеризується гарною дисципліною та націленістю на результат при великому контролі з боку тренера. Під час використання демократичного стилю в колективі створюється комфортний клімат для співпраці та розкриваються творчі прагнення гімнасток.

Демократичний стиль - найбільш позитивно-характеризується при оцінці взаємин між тренером та спортсменом. Для демократичного стилю характерні широкий контакт із вихованцями, прояв довіри та поваги до них, прагнення налагодити емоційний контакт. При цьому стилі педагогічного спілкування тренер прагне, щоб кожен член групи приймав максимальну участь у досягненні спільної мети. У групах із таким стилем спілкування результати та дисципліна знаходяться на високому рівні. Також, високо оцінюється психологічний клімат у групі.

В межах дослідження було проведено аналіз взаємозв'язку стилю спілкування тренера з ефективністю спортсменок на тренуванні (таблиця 3.4). Так, під час роботи з групою тренер використовував елементи різних стилів спілкування: 1 - 3 тренування – авторитарний стиль спілкування, 4 – 6 тренування – ліберальний, 7-10 демократичний. В кінці кожного тренування спортсменкам пропонувалось виконати контрольну вправу: спортсменки виконували завчену раніше частину вправи з м'ячем, яка складається з виконання ризику (випуск м'яча, 2 шане, перекид, ловля м'яча ногами без

зорового контролю), танцювальна доріжка на 10 секунд та виконання елемента поворот планше яку оцінював тренер.

Таблиця 3.4.

Взаємозв'язок стилів спілкування тренера з ефективністю кваліфікованих гімнасток на тренуванні

| № п/п                  | П.І.Б  | ВІК | Кількість помилок при виконанні контрольної вправи (авторитарний стиль) | Кількість помилок при виконанні контрольної вправи (ліберальний стиль) | Кількість помилок при виконанні контрольної вправи (демократичний стиль) |
|------------------------|--------|-----|---|--|--|
| 1.                     | М-п А. | 16  | 2   | 2  | 1  |
| 2.                     | С-о Г. | 17  | 3   | 2  | 2  |
| 3.                     | Н-с Г. | 18  | 4   | 3  | 2  |
| 4.                     | М-а П. | 18  | 2   | 3  | 2  |
| 5.                     | Н-м В. | 17  | 2   | 1  | 1  |
| 6.                     | А-н В. | 16  | 2   | 2  | 1  |
| 7.                     | В-л М. | 16  | 3   | 1  | 2  |
| 8.                     | Д-з У. | 18  | 2   | 2  | 2  |
| 9.                     | П-с М. | 17  | 2   | 2  | 2  |
| 10.                    | Б-к Т. | 17  | 3   | 3  | 3  |
| Всього помилок у групі |        |     | 25  | 21   | 18   |

За результатами дослідження у більшості спортсменок прослідковується певний взаємозв'язок між покращенням якості виконання контрольної вправи та використання саме демократичного стилю управління. Так, загальна кількість помилок при виконанні контрольної вправи при використанні демократичного стилю спілкування тренера у групі зменшилась на 30 %.

Також можна відмітити, що використання авторитарного стилю управління супроводжувалось наявністю найбільшої кількості помилок у більшості спортсменок.

Також прослідковується певний взаємозв'язок не тільки з ефективністю спортсменок на тренуванні, а і їх емоційного стану з стилем спілкування тренера (рис. 3.2). Було розглянуто зміни емоційного стану гімнасток після тренувальних занять 1-3 (авторитарний стиль), 4-6 (ліберальний стиль) та 7-9 (демократичний стиль).

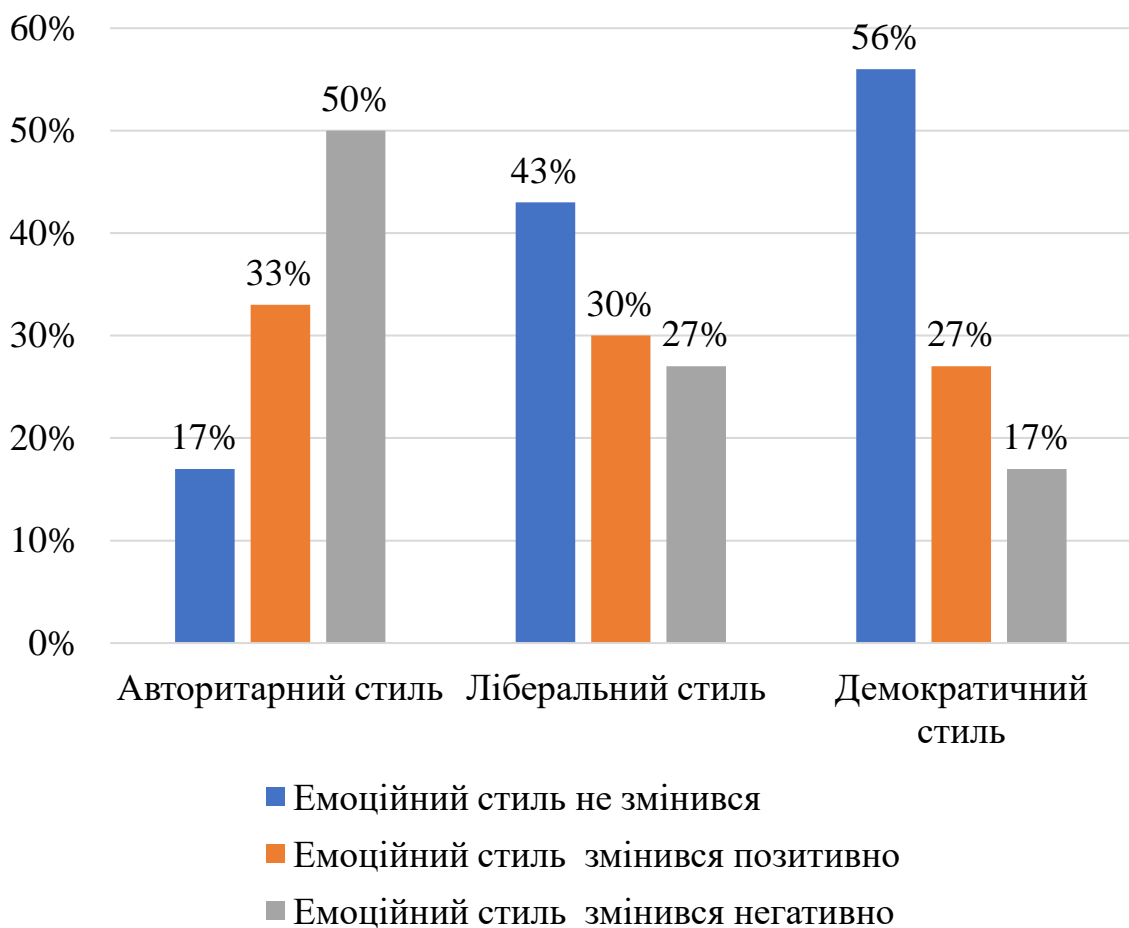


Рис. 3.2. Зміни емоційного стану кваліфікованих гімнасток після тренувань з використанням різних стилів спілкування тренера

Так, при використанні тренером елементів демократичного стилю спілкування у більшості випадків емоційний стан спортсменок після тренування або не змінювався зовсім (27 %) або змінювався у позитивному напрямі. Так, спортсменки у більшості випадків (56 %) після тренування з більш демократичним тренером змінювали свій емоційний стан на більш позитивний.

Необхідно відзначити, що емоційний стан гімнасток при використанні авторитарного стилю управління в більшості випадків (50 %) після тренувань змінювався негативно. При використанні ліберального стилю спілкування спортсменки відчували себе більш комфортно, у порівнянні з емоційним станом при авторитарному стилі спілкуванні, і їх емоційний стан у більшості випадків змінювався у позитивну сторону або не змінювався

Вивчення специфіки емоційних станів у гімнастиці художній, зокрема між спортсменом і наставником, є основним завданням для досягненні успіху спортсменкою, оскільки простежується очевидний зв'язок між емоційним настроєм тренера та діями гімнастки. Спортсменки, дуже часто, можуть бути схильними до «емоційного зараження» з боку тренера. Слід також зазначити, що існують як негативні, так і позитивні передстартові стани тренера які мають відчутний вплив на самопочуття та настрої спортсменки, в тому числі і на якість виконання завдань, визначених тренером безпосередньо перед змаганням та тренувальним заняттям.

Саме тренер, внаслідок тісного контакту зі спортсменом і його найближчим оточенням, має можливість глибокого впливу на емоційний стан спортсмена своїм станом, шляхом власної поведінки, що провокує специфічну реакцію, яка проявляється на чуттєвому та поведінковому рівнях. Спортивна діяльність характеризується певними емоційними станами та

взаємовідносинами, що відображають показники цієї діяльності. Вони виникають у процесі включення спортсменів у тренувальні та змагальні види діяльності, вирішення спортивних завдань, у певних взаєминах між суб'єктами спортивної діяльності. До них відносяться: передстартові стани, феномен «зараження» емоційним станом, емоційний вигоряння.

Успішність професійної діяльності спортсмена залежить не тільки від його індивідуальних особливостей, а й суттєво визначається своєрідністю взаємовідносин спортсмена та наставника, в тому числі і соціально-психологічними особливостями їхньої особистості.

Спираючись на результати проведених досліджень можна зробити висновок, що використання авторитарного стилю спілкування тренера на тренувальних заняттях, може призвести до спаду активності, зниженню настрою та погіршенню самопочуття спортсменок. При тому, що тренування у групі з демократичним тренером, навпаки, стимулює підвищення загального самопочуття, тону та настрої у спортсменок. При роботі тренера з використанням ліберального стилю спілкування також прослідковується покращення емоційного стану та ефективності під час тренувальних занять [1].

Результати опитування спортсменок дозволяють зробити висновок, що авторитарний стиль спілкування їх не влаштовує. Вони віддають перевагу демократичному стилю. Більшість гімнасток відзначили, що тренер істотно впливає на їхню мотивацію спортивних досягнень, самовдосконалення особистості в цілому. Авторитарне спілкування викликає почуття тривожності, занепокоєння тощо.

Таким чином, важливо відзначити, необхідність ретельного вивчення емоційних станів не лише спортсменів, а й спортивних тренерів. Дослідження психічних станів тренерів та їх вплив на стан спортсмена під час змагальної та

тренувальної діяльності має великий значення. Спираючись на результати проведених досліджень можна зробити висновок, що використання авторитарного стилю спілкування тренера на тренувальних заняттях, може призвести до спаду активності, зниженню настрою та погіршенню самопочуття спортсменок. При тому, що тренування у групі з демократичним тренером, навпаки, стимулює підвищення загального самопочуття, тону та настрою у спортсменок. При роботі тренера з використанням ліберального стилю спілкування також прослідковується покращення емоційного стану та ефективності під час тренувальних занять у порівнянні з авторитарним стилем спілкування.

Результати опитування спортсменок дозволяють зробити висновок, що авторитарний стиль спілкування їх не влаштовує. Вони віддають перевагу демократичному стилю. Більшість гімнасток відзначили, що тренер істотно впливає на їхню мотивацію спортивних досягнень, самовдосконалення особистості в цілому. Авторитарне спілкування викликає почуття тривожності та занепокоєння.

### **3.3 Взаємозв'язок мотивації до успіху та уникненню невдач з емоційним станом кваліфікованих гімнасток-художниць**

Мотивація досягнення виступає однією із найбільш важливих властивостей особистості. Роль мотивації досягнення у художній гімнастиці має велике значення. Вона, на думку багатьох фахівців, становить основу всіх етапів підготовки, але особливе значення має під час підготовки спортсменів високого класу.

В даний час гімнастика художня має високий рівень конкуренції, через що необхідна більш ретельна психологічна підготовка спортсменів та



вивчення їх особистісних властивостей, які впливають на мотивацію досягнень та безпосередньо на досягнення високих спортивних результатів.

Для визначення взаємозв'язку між емоційним станом кваліфікованих гімнасток та їх мотивацію до успіху було проведено опитування за методикою Т.Елерса (табл. 3.4)

Таблиця 3.4

Взаємозв'язок емоційного стану кваліфікованих гімнасток з мотивацію до успіху

| № п/п | П.І.Б  | ВІК | Рівень мотивації до успіху Т.Елерса | Переважаючий емоційний стан на тренуванні за методикою М.П. Фетіскіна |
|-------|--------|-----|-------------------------------------|---|
| 1.    | М-п А. | 16  | середній (11)                       | радісний  |
| 2.    | С-о Г. | 17  | низький (6)                         | пересічний  |
| 3.    | Н-с Г. | 18  | низький (5)                         | спокійний   |
| 4.    | М-а П. | 18  | низький (5)                         | спокійний   |
| 5.    | Н-м В. | 17  | низький (7)                         | спокійний   |
| 6.    | А-н В. | 16  | середній (14)                       | спокійний   |
| 7.    | В-л М. | 16  | середній (10)                       | спокійний   |
| 8.    | Д-з У. | 18  | низький (3)                         | байдужий  |
| 9.    | П-с М. | 17  | низький (3)                         | байдужий  |
| 10.   | Б-к Т. | 17  | низький (6)                         | пересічний  |

За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок, що у більшості кваліфікованих гімнасток (70 %) низький рівень мотивації до успіху, середній рівень мотивації до успіху спостерігається у 30 % опитаних гімнасток. Необхідно відзначити, що високого та занадто рівня мотивації до успіху, у групі кваліфікованих гімнасток не спостерігається.

Також, прослідковується взаємозв'язок мотивації до успіху з емоційним станом гімнасток. Наприклад, спортсменки які мають середній рівень мотивації до успіху (спортсменки 1, 6,7 ) переважно на тренуваннях відчували

себе спокійно та радісно. В свою чергу спортсменки з найнижчою мотивацією на досягнення успіху (спортсменки 8, 9) на більшості тренувань відчували себе байдужими.

Також важливим елементом мотивації у гімнастиці художній є мотивація до уникнення невдач. Для визначення рівня мотивації до невдач кваліфікованих гімнасток було проведене опитування спортсменок за методикою Т.Елерса (табл. 3.5)

Таблиця 3.5

Взаємозв'язок емоційного стану кваліфікованих гімнасток з мотивацією до уникнення невдач

| № п/п | П.І.Б  | ВІК | Рівень мотивації до уникнення невдач» Т.Елерса | Переважаючий емоційний стан на тренуванні за методикою М.П. Фетіска |
|-------|--------|-----|--|---|
| 1.    | М-п А. | 16  | середній (15)                                  | радісний  |
| 2.    | С-о Г. | 17  | низький (9)                                    | пересічний  |
| 3.    | Н-с Г. | 18  | низький (4)                                    | спокійний   |
| 4.    | М-а П. | 18  | низький (6)                                    | спокійний   |
| 5.    | Н-м В. | 17  | низький (9)                                    | спокійний   |
| 6.    | А-н В. | 16  | середній (16)                                  | спокійний   |
| 7.    | В-л М. | 16  | середній (12)                                  | спокійний   |
| 8.    | Д-з У. | 18  | низький (4)                                    | байдужий  |
| 9.    | П-с М. | 17  | низький (6)                                    | байдужий  |
| 10.   | Б-к Т. | 17  | низький (9)                                    | пересічний  |

За результатами дослідження можна зробити висновок, що у більшості кваліфікованих гімнасток (70 %) низький рівень мотивації до уникнення невдач, середній рівень мотивації спостерігається у 30 % гімнасток. Необхідно відзначити, що високого рівня мотивації до уникнення невдач, у групі

кваліфікованих гімнасток не спостерігається. Також, найбільш високий рівень мотивації до уникнення невдач спостерігається у спортсменок з переважанням спокійного та радісного емоційного стану.

Емоційні навантаження та психофізіологічні проблеми спортсменів негативно впливають на їхню мотивацію, самооцінку, впевненість у собі, підвищують агресивність. Такий несприятливий вплив може бути знижений за допомогою психологічної підготовки: аутогенного тренування, впливу на зовнішні прояви емоцій, застосування методу відволікання, регуляції дихання, так званих самоустановок/самонаказів, тренінгів та інших форм психологічної роботи [42].

Також для збільшення мотивації спортсмена можна здійснювати різноманітні дії з боку тренера.

Індивідуальний підхід до спортсмена у всіх розділах навчально-тренувальної роботи, у процесі змагання, а також у його житті за межами спорту можливий лише за умови глибокого знання та розуміння тренером усіх причин, з яких його учень займається цим видом діяльності. Участь у спорті можлива з наступних причин: потреба у досягненні, оволодінні новими навичками та досягненні перемоги; потреба у спілкуванні, у позитивних, дружніх стосунках; бажання успіху, визнання та слави; бажання самоврядування, контролю та відповідальності.

Спортсменам, мотивованим на результат, для покращення участі у спортивній програмі необхідно підвищувати їх мотивацію, забезпечуючи, перш за все, індивідуальну підготовку та вдосконалення, встановлюючи їм реалістичні цілі, засновані на попередніх досягненнях. Це дозволяє спортсменам бачити свій прогрес та прагнути до вдосконалення. Тренер для створення у спортсмена впевненості у досягненні цих цілей відзначає всі

кроки їх удосконалення, зберігає записи цих досягнень, планує змагання з відповідними суперниками та регулярно обговорює їх прогрес

Спортсмени, мотивовані на участь, у спорті часто хочуть бути частиною групи та це почуття приналежності до неї є сильним мотивом для участі у спорті. Працюючи з групою, розважаючись та відпочиваючи разом, вони відчувають свою причетність до неї та її допомога, як додаткову мотивацію до продуктивного взаємодії. Для підкріплення цих мотивів тренер може: зробити взаємодії в парах та групах спортсменів частиною кожного тренування; забезпечити можливості для соціального спілкування спортсменів

після кожного тренування та змагання, даючи їм можливість обговорити у вільній обстановці всі питання її життя; заохочувати взаємодопомогу спортсменів та загальні вирішення життєвих проблем. Спортсменів, мотивованих успіхом і славу, збуджують поїздки визначними місцями, почуття спортивного класу, рейтингу, бажання жити активною життям, хвилювання спортивної боротьби. Для виконання цих потреб спортсменів тренер може: проводити тренування у визначних місцях, у хорошому кліматі та на красивій природі; регулярно переривати монотонну роботу та варіювати тренування, змінюючи звичайну практику та даючи спортсменам нові вправи з близькими до змагань цікавими стимулами; розмовляти зі спортсменами про їх відчуттях та думках у ході тренувань Спортсменам, мотивованим на самоврядування та контроль, спорт дає можливість приймати свої рішення щодо їхніх дій, що допомагає тренеру мотивувати їхнє самоврядування, даючи можливість самим планувати тренування, види рухів та технічних прийомів, оцінювати свій особистий прогрес. Для цього тренеру корисно: створювати для спортсменів ситуації керівництва та лідерства, керувати розминкою та вправами, діючи як тренер; давати спортсменам можливість у тренуваннях та

змаганнях приймати власні рішення про обрану стратегію та тактику, у тому числі в критичні, вирішальні моменти спортивного поєдинку, допомагаючи їм вчитися та отримувати радість від змагань, що заохочує їх розвиток у заданому напрямку.

Таким чином, проведене опитування кваліфікованих гімнасток стосовно їх мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач свідчить, що більшість групи опитаних (70%) мають низький рівень мотивації. Крім цього, прослідковується взаємозв'язок між рівнем мотивації спортсменок та емоційним станом який переважав під час проведення тренувальних занять. Якщо спортсменки мали переважно позитивний емоційний стан на тренуванні то і рівень мотивації до досягнення успіху та уникненню невдач у них був вищим.

### Висновки до розділу 3

Емоційний стан кваліфікованих гімнасток до і після тренувального заняття змінюється у більшості спортсменок (70 %). Ці зміни можуть мати як позитивний так і негативний характер. До причин позитивних змін спортсменки відносять можливість відволіктись за допомогою занять спортом від зовнішніх проблем, а до причин негативних змін, в основному відносять стиль спілкування тренера.

Спираючись на результати проведених досліджень можна зробити висновок, що використання авторитарного стилю спілкування тренера на тренувальних заняттях, може призвести до спаду активності, зниженню настрою та погіршенню самопочуття спортсменок. При тому, що тренування у групі з демократичним тренером, навпаки, стимулює підвищення загального самопочуття, тону та настрої у спортсменок. При роботі тренера з використанням ліберального стилю спілкування також прослідковується покращення емоційного стану та ефективності під час тренувальних занять [ ].

Результати опитування спортсменок дозволяють зробити висновок, що авторитарний стиль спілкування їх не влаштовує. Вони віддають перевагу демократичному стилю. Більшість гімнасток відзначили, що тренер істотно впливає на їхню мотивацію спортивних досягнень, самовдосконалення особистості в цілому. Авторитарне спілкування викликає почуття тривожності, занепокоєння тощо.

Проведене опитування кваліфікованих гімнасток стосовно їх мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач свідчить, що більшість групи опитаних (70%) мають низький рівень мотивації. Крім цього, прослідковується взаємозв'язок між рівнем мотивації спортсменок та емоційним станом який переважав під час проведення тренувальних занять.

Якщо спортсменки мали переважно позитивний емоційний стан на тренуванні то і рівень мотивації до досягнення успіху та уникненню невдач у них був вищим.

## РОЗДІЛ IV

### ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТОК ХУДОЖНИЦЬ З ЇХ СПОРТИВНИМ РЕЗУЛЬТАТОМ ТА ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ

#### 4.1. Вплив емоційного стану кваліфікованих гімнасток на результативність змагальної діяльності

У гімнастиці художній досягнення високих результатів залежить від розвитку цілого ряду емоційних характеристик: вольових якостей, здібностей до самоаналізу, емоційної стійкості, комунікабельності, завзятості, дисциплінованість, цілеспрямованість, вміння мобілізувати свої сили тощо. Деякі з цих когнітивних та особистісних властивостей і якостей особливо важливі у тренувальні періоди, інші – у час змагань. Необхідно відзначити, що змагальна діяльність відрізняється великим стресом, а виникнення тих чи інших емоційних станів обумовлено наявністю багатьох факторів, серед яких:

1. Рівень змагань (обласні, всеукраїнські, міжнародні);
2. Організаційні особливості змагань (затримка старту);
3. Поведінка людей навколо (спортсменів, організаторів, тренера);
4. Присутність на змаганнях значимих для спортсмена людей;
5. Рівень оволодіння способами саморегуляції;
6. Індивідуальні особливості спортсмена (тим темпераменту);
7. Характер та особливості взаємовідносин у колективі.

Узагальнюючи дослідницький досвід вченої Ракітянської Л. [47] важливо відзначити, що факторами які істотно впливають на рівень емоційного збудження спортсменів перед змаганням, виступають передстартові стани тренерів Найбільший вплив на рівень емоційного збудження спортсменів надають показники поганого настрою та



невпевненість тренера. Водночас необхідно враховувати, що перевага рівня підготовленості спортсмена-суперника над своїм спортсменом є провідним фактором формування несприятливих передстартових станів для тренера [47].

Для визначення взаємозв'язку між емоційним станом спортсменок та їх результативністю на змагання, було проведено порівняння між емоційним станом гімнастки який переважав на тренуваннях до змагань та результатам на змаганнях (табл. 4.1.).

Таблиця 4.1

**Взаємозв'язок емоційного стану спортсменок-гімнасток у перед змагальний період з результатами їх виступу на змаганнях**

| № п/п | П.І.Б  | ВІК | Емоційний стан спортсменки перед змаганнями за методикою М.П. Фетіска | Результат на змаганнях (отриманий бал за індивідуальний виступ) |
|-------|--------|-----|---|---|
| 1.    | М-п А. | 16  | радісний  | 20,450  |
| 2.    | С-о Г. | 17  | пересічний  | 18,750  |
| 3.    | Н-с Г. | 18  | спокійний   | 17,350  |
| 4.    | М-а П. | 18  | спокійний   | 17,800  |
| 5.    | Н-м В. | 17  | спокійний   | 18,700  |
| 6.    | А-н В. | 16  | спокійний   | 22,700  |
| 7.    | В-л М. | 16  | спокійний   | 21,950  |
| 8.    | Д-з У. | 18  | байдужий  | 15,450  |
| 9.    | П-с М. | 17  | байдужий  | 14,300  |
| 10.   | Б-к Т. | 17  | пересічний  | 15,900  |

Так, спортсменки які мали на тренувальних заняттях переважно спокійний та радісний емоційний стан показали більш високий результат. В

свою чергу у спортсменок які на тренуваннях відчували байдужість або пересічний емоційний стан результат на змаганнях був нижчим.

Таким чином, розглядаючи фактори які впливають на результативність змагальної діяльності кваліфікованих гімнасток можна стверджувати, що одним з основних факторів є емоційний стан спортсменок. Проведене порівняння емоційних станів гімнасток з їх виступом на змаганнях підтвердило цю закономірність.

#### **4.2. Вплив стилів спілкування тренера на емоційне вигорання кваліфікованих гімнасток**

Емоційне вигорання у спортивній діяльності - це реакція на хронічний стрес. Воно включає в себе фізичні, поведінкові та когнітивні компоненти. Найбільш яскравою рисою вигорання є психологічне, емоційне а іноді і фізичне зменшення активності, яка раніше виступала джерелом задоволення для спортсмена.

До основних зовнішніх причин розвитку емоційного вигорання у спортивній діяльності можна віднести:

- інтенсивні фізичні навантаження, несприятливі умови тренувального процесу, травми, недостатній відпочинок;
- емоційний тиск з боку тренера, інших членів команди, відсутність підтримки та тиск із боку сім'ї тощо;
- поразки на змаганнях. Варто зазначити, що у гімнастиці художній виставлення оцінок має більш суб'єктивні характер, що обумовлює наявність додаткового стресового фактору для спортсменки.
- стан повсякденного стресу.

До основних внутрішніх причин, що сприяють появі емоційного вигорання у спорті можна віднести такі особистісні характеристики спортсменів:

- тривожність;
- самооцінка;
- рівень мотивації.

Негативні емоційні стани у спорті можуть не тільки знижувати спортивний результат та ефективність тренувального процесу, а і впливати на бажання далі продовжувати спортивну кар'єру. Було проведено дослідження серед 10 кваліфікованих гімнасток за методикою В.В. Бойко «Дослідження емоційного вигорання», щодо наявності у них ознак емоційного вигорання.

Спортсменкам пропонувалось пройти опитування результати якого були опрацьовані і представленні в таблиці (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Рівень емоційного вигорання кваліфікованих гімнасток за методикою  
В.В. Бойко

| № п/п | ПІБ    | Вік | Емоційне вигорання |     |     |     |  |             |     |     |     |  |            |     |     |     |
|-------|--------|-----|--------------------|-----|-----|-----|--|-------------|-----|-----|-----|--|------------|-----|-----|-----|
|       |        |     | 1.1                | 1.2 | 1.3 | 1.4 |  | 2.1         | 2.2 | 2.3 | 2.4 |  | 3.1        | 3.2 | 3.3 | 3.4 |
|       |        |     | Напруга            |     |     |     |  | Резистенція |     |     |     |  | Виснаження |     |     |     |
| 1.    | М-п А. | 16  | 14                 | 9   | 7   | 15  |  | 5           | 12  | 6   | 5   |  | 15         | 16  | 10  | 9   |
| 2.    | С-о Г. | 17  | 16                 | 10  | 8   | 16  |  | 7           | 15  | 6   | 4   |  | 16         | 16  | 10  | 11  |
| 3.    | Н-с Г. | 18  | 19                 | 15  | 15  | 19  |  | 11          | 17  | 10  | 8   |  | 18         | 18  | 12  | 11  |
| 4.    | М-а П. | 18  | 17                 | 14  | 12  | 19  |  | 14          | 19  | 9   | 10  |  | 19         | 17  | 11  | 13  |
| 5.    | Н-м В. | 17  | 17                 | 12  | 9   | 18  |  | 6           | 17  | 5   | 7   |  | 16         | 19  | 10  | 12  |
| 6.    | А-н В. | 16  | 14                 | 12  | 8   | 16  |  | 3           | 17  | 5   | 6   |  | 16         | 15  | 10  | 8   |
| 7.    | В-л М. | 16  | 12                 | 11  | 7   | 15  |  | 4           | 14  | 6   | 8   |  | 17         | 16  | 9   | 9   |
| 8.    | Д-з У. | 18  | 19                 | 15  | 11  | 20  |  | 12          | 18  | 8   | 8   |  | 19         | 16  | 12  | 10  |
| 9.    | П-с М. | 17  | 16                 | 14  | 8   | 17  |  | 6           | 16  | 7   | 6   |  | 17         | 18  | 10  | 13  |
| 10.   | Б-к Т. | 17  | 18                 | 13  | 9   | 19  |  | 9           | 17  | 4   | 6   |  | 17         | 17  | 11  | 11  |

За методикою В.В. Бойко найчисленнішою в групі кваліфікованих гімнасток виявилася група спортсменок із синдромом вигорання, який формується хоча б в одній із фаз. А найменшою – група з сформованим синдромом хоча б в одній із фаз.

Розглядаючи результати дослідження по кожній фазі емоційного вигорання можна сказати, що у фазі напруга (рис.4.1) сім спортсменок, що складає 70 % від всіх опитаних мають ознаки її формування. У трьох спортсменок ця фаза вже сформувалась.

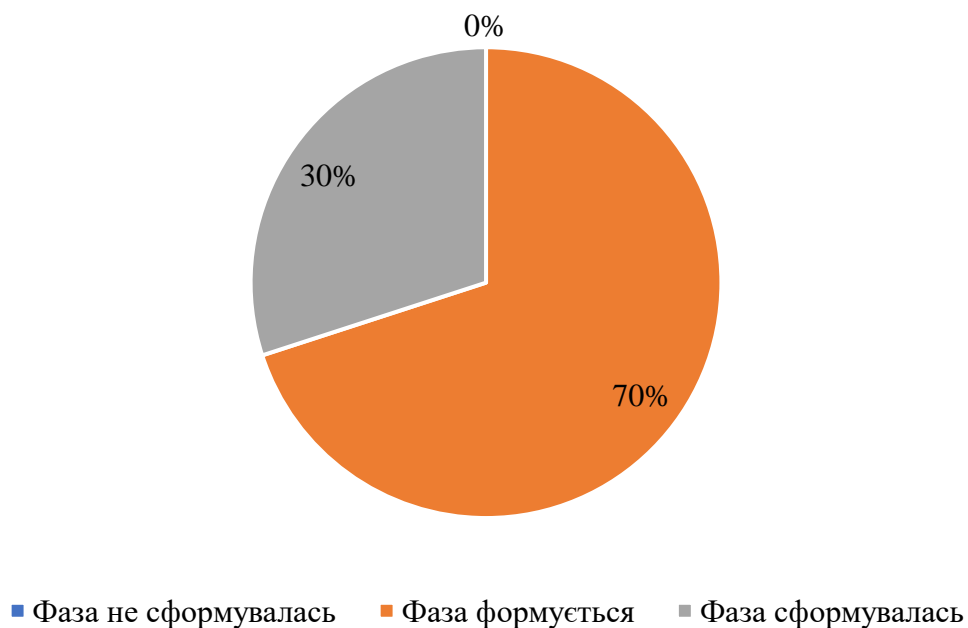


Рис.4.1 Формування фази напруги синдрому емоційного вигорання у кваліфікованих гімнасток

Необхідно відзначити, що серед опитаних спортсменок відсутні гімнастки з не сформованою стадією напруги. Сформована фаза напруги може проявлятися у незадоволеності собою та своєю спортивною кар'єрою,

наявності відчуття безвихідності ситуації, наявності тривоги та депресії, також людина може сприймати умови тренування як психотравмуючі.

Вивчаючи фазу резистенції (рис. 4.2.) можна сказати, що у більшості спортсменок (70 % гімнасток) ця фаза не сформувалась, а у трьох гімнасток фаза резистенції знаходиться у стадії формування. Необхідно відзначити, що серед опитаних спортсменок відсутні гімнастки з сформованою стадією резистенції.

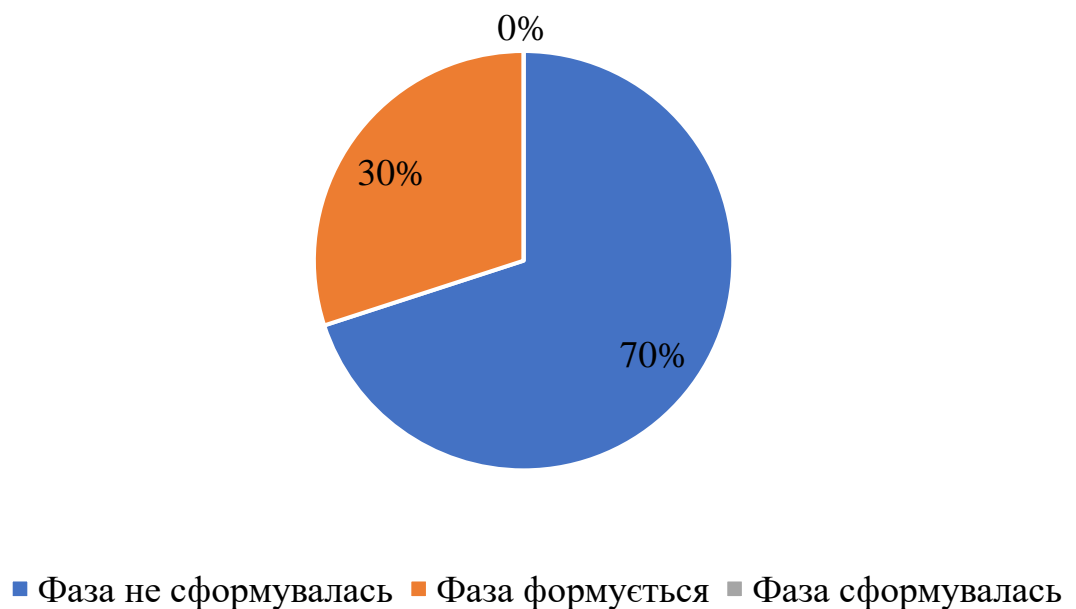
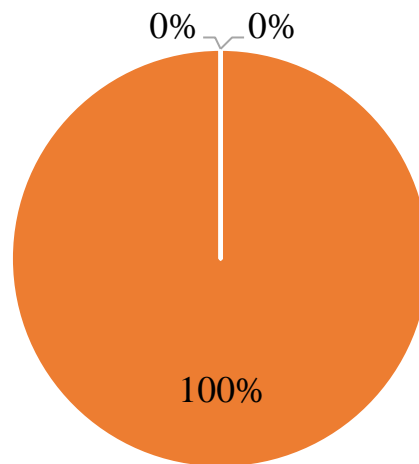


Рис.4.2. Формування фази резистенції синдрому емоційного вигорання у кваліфікованих гімнасток

Сформована фаза резистенції також має негативний вплив на тренувальний процес гімнасток. Вона може проявлятися у великому емоційному виснаженні, спортсменка може відчувати себе постійно фізично виснаженою, також це може вплинути на наявність великої кількості різноманітних захворювань а тривалий відпочинок не впливає на зникнення

відчуття виснаженості. Також спортсменки можуть неадекватно реагувати на різноманітні подразники та повсякденні ситуації, може розвиватись байдужість до спортивної діяльності та бажання зменшити час, який витрачає гімнастка на тренування.

Вивчаючи фазу напруги (рис. 4.3) можна сказати, що у всіх спортсменок (100 % гімнасток) ця фаза знаходиться у фазі формування.



■ Фаза не сформувалась ■ Фаза формується ■ Фаза сформувалась

Рис.4.3. Формування фази виснаження синдрому емоційного вигорання у кваліфікованих гімнасток

Якщо ця фаза остаточно сформується то для спортсменок стане характерним наявність сумнівів у важливості подальших занять спортом. Буде знижуватись інтерес до занять гімнастикою, може проявлятися погіршення сну концентрації та уваги. Також для сформованої фази виснаження характерним є емоційний дефіцит, емоційне відчуження та особистісне

відчуження. Наявність сформованої фази виснаження може мати негативний ефект і на здоров'я спортсменок.

Діагностика емоційного вигоряння дозволила встановити наявність у 30% гімнасток високого рівня емоційного виснаження. Це проявляється у втраті інтересу, «пересиченості» діяльністю, якою вони займаються, та в незадоволеності життям загалом, у зниженні емоційності та позитивного ставлення до оточуючих їх людей.

Деперсоналізація особи спостерігається у 30% спортсменок. Це призводить до деформації взаємовідносин з іншими людьми, часом цинічної поведінки. Середній рівень виснаження виявлено у всіх гімнасток. Він характеризується негативним оцінюванням себе, своїх успіхів, бажанням уникнути відповідальності та перекласти її на інших. Такі індивідуально-психологічні особливості спортсменок, з одного боку, можуть бути викликані авторитарним стилем спілкування тренера, з іншого боку, потребують ретельного аналізу та індивідуальної профілактичної роботи надалі.

Таким чином, можна зробити висновок, що проблема емоційного вигорання у художній гімнастиці стоїть гостро. Для попередження таких негативних процесів тренеру необхідно реалізовувати систематичну діяльність спрямовану на контроль та попередження емоційного вигорання. Серед таких заходів можна виділити 3 групи:

- Заходи, створені задля підвищення мотивації до занять спортом: індивідуалізація навчання, широке залучення спортсменів до організації тренувального процесу. Використання системи заохочень.
- Заходи щодо зміцнення психоемоційного стану спортсменок при оптимізованому тренувальному процесі: проведення різноманітних

тренувальних занять, використання сучасних тренажерів для відпрацювання технічних та фізичних навичок, використання музики в процесі навчання, створення умов для повноцінного відпочинку гімнасток.

- Заходи щодо зміцнення демократичних принципів у тренувальному процесі: поважне ставлення до спортсменок, відсутність будь-якої упередженості під час змагань, створення системи заохочення спортсменок.

Отримані результати свідчать важливість та великий вплив емоційного стану кваліфікованих гімнасток на ефективність їх тренувального процесу та змагальної діяльності. Також важливо постійно проводити контроль та корекцію емоційного стану кваліфікованих гімнасток.

Узагальнення інформації яка була отримання в процесі дослідження дозволило сформувані практичні рекомендації стосовно умов педагогічного спілкування з гімнастками на етапі підготовки до вищих досягнень:

- використовувати демократичний стиль спілкування під час тренувальних занять та змагань;
- створити умови які дозволяють спортсменкам знаходити час для свого особистого життя (зустрічі з друзями, родиною, тощо), що дозволить не накопичувати негативні емоції
- контролювати
- використовувати тільки конструктивну критику за спортивну діяльність спортсменки;
- створення
- Допомогти визначити чіткі цілі для кожної спортсменки, щодо її спортивної кар'єри, що допоможе підвищити мотивацію до занять гімнастикою.



- Допомогти спортсменці опанувати навички саморегуляції. Гімнастки повинні знати що таке «стрес», «тривожність», «конфліктність» тощо. Та знати методики за допомогою яких вона може контролювати та змінювати свій емоційний стан.
- Створення в колективі атмосфери емпатії взаємодопомоги

Таким чином, сучасному суспільстві особливу гостроту набуває проблема збереження психологічного здоров'я спортсмена в умовах постійної напруги, гонки за досягненнями, хронічного стресу, обумовленого цими факторами. Спортсмени стають засобом задоволення тренерських амбіцій, інструментом у часом нечесних кулуарних іграх, або жертвами необ'єктивного суддівства. Крім цього, на емоційний стан спортсмена негативно може негативно впливати і специфічний стиль спілкування тренера, що характерно для гімнастики художньої. Всі ці фактори можуть стати причиною емоційного вигорання гімнасток і спричинити завершення їх спортивної кар'єри. Проведене дослідження, щодо наявності ознак емоційного вигорання серед кваліфікованих гімнасток за методикою В.В. Бойко свідчить, що в групі кваліфікованих гімнасток найбільша група спортсменок із синдромом вигорання, який формується хоча б в одній із фаз. А найменшою – група з сформованим синдромом хоча б в одній із фаз. Розглядаючи результати дослідження по кожній фазі емоційного вигорання можна сказати, що у фазі напруга 70 % від всіх опитаних мають ознаки її формування. У 30 % спортсменок ця фаза вже сформувалась. Вивчаючи фазу резистентності можна сказати, що у 70 % гімнасток ця фаза не сформувалась, а у 30% гімнасток фаза резистентності знаходиться у стадії формування. Вивчаючи фазу напруги можна стверджувати, що у всіх спортсменок ця фаза знаходиться у фазі формування.

#### **Висновки до розділу 4**

Розглядаючи фактори які впливають на результативність змагальної діяльності кваліфікованих гімнасток можна стверджувати, що одним з основних факторів є емоційний стан спортсменок. Проведене порівняння емоційних станів гімнасток з їх виступом на змаганнях підтвердило цю закономірність.

Проведене дослідження, щодо наявності ознак емоційного вигорання серед кваліфікованих гімнасток за методикою В.В. Бойко свідчить, що в групі кваліфікованих гімнасток найбільша група спортсменок із синдромом вигорання, який формується хоча б в одній із фаз. А найменшою – група з сформованим синдромом хоча б в одній із фаз. Розглядаючи результати дослідження по кожній фазі емоційного вигорання можна сказати, що у фазі напруга 70 % від всіх опитаних мають ознаки її формування. У 30 % спортсменок ця фаза вже сформувалась. Вивчаючи фазу резестенції можна сказати, що у 70 % гімнасток ця фаза не сформувалась, а у 30% гімнасток фаза резестенції знаходиться у стадії формування. Вивчаючи фазу напруги можна стверджувати, що у всіх спортсменок ця фаза знаходиться у фазі формування.

За результатами проведеного дослідження були сформовані 3 групи заходів для попередження емоційного вигорання у гімнастиці художній (заходи, створені задля підвищення мотивації до занять спортом, заходи щодо зміцнення психоемоційного стану спортсменок, заходи щодо зміцнення демократичних принципів у тренувальному процесі). Також були розроблені рекомендації тренеру з художньої гімнастики стосовно роботи з кваліфікованими спортсменками, серед них: використовувати демократичний стиль спілкування під час тренувальних занять та змагань; створити умови які дозволяють спортсменкам знаходити час для свого особистого життя; використовувати тільки конструктивну критику за помилки спортсменки;

допомогти визначити чіткі цілі для кожної гімнастки, щодо її спортивної кар'єри; допомогти спортсменці опанувати навички саморегуляції емоційних станів; створити в колективі атмосферу емпатії взаємодопомоги.

## ВИСНОВКИ

1. Емоції займають важливе місце в структурі емоційних процесів особистості спортсмена, а високий рівень розвитку емоційного інтелекту має прямий вплив на результативність на тренувальних заняттях та змаганнях. На емоційний стан спортсмена впливають як зовнішні (економічні, політичні, матеріальні, соціальні, поведінка глядачів та тренера) так і внутрішні (ставлення до себе та інших людей, чутливість нервової системи, ставлення до своєї діяльності, стан здоров'я, фізичний стан) фактори. Змагальна та тренувальна діяльність в гімнастиці художній характеризуються наявністю певних особливостей серед яких: наявність великого різноманіття складно координаційних рухів та їх поєднання, реалізація змагальної діяльності без прямого контакту з суперником, постійне зростання вимог до рівня розвитку технічної, фізичної, психологічної підготовленості спортсмена. Ефективність змагальної діяльності знаходиться в прямій залежності від емоційного стану спортсмена. Тому регуляція емоційних станів повинна бути спрямована на формування позитивних емоцій для найбільш ефективного прояву можливостей спортсмена на тренувальних заняттях та змаганнях.

2. За результатами дослідження зміни емоційного стану гімнасток до і після тренувань відбувались у більшості випадків (70%). Такі зміни носили як позитивний (40%) так і негативний (30%) характер. В 40 % випадків спортсменки після проведення тренування змінювали свій емоційний стан з негативного на позитивний. В свою чергу в 30 % випадках спортсменки навпаки погіршували свій емоційний стан. В інших випадках (30 %) спортсменки, за час тренувального заняття не змінили свій емоційний стан.

3. Спортсменки які змінювали свій емоційний стан на позитивний, наприклад, з байдужості на спокійний, обґрунтовували це можливістю відволіктись, за допомогою спорту, від зовнішній проблем, насамперед, від

повномасштабного вторгнення росії. З іншої сторони спортсменки, які погіршили свій емоційний стан, однією з найбільш розповсюджених причин такої ситуації, називали поведінку та стиль спілкування тренера.

4. Прослідковується взаємозв'язок між стилем спілкування тренера і емоційним станом гімнасток. При використанні тренером елементів демократичного стилю спілкування у більшості випадків емоційний стан спортсменок після тренування або не змінювався зовсім (27 %) або змінювався у позитивному напрямі (56 %). Емоційний стан гімнасток при використанні авторитарного стилю управління в більшості випадків (50 %) після тренувань змінювався негативно. При використанні демократичного стилю спілкування спортсменки відчували себе більш комфортно, у порівнянні з емоційним станом при авторитарному стилі спілкуванні, і їх емоційний стан у більшості випадків змінювався у позитивну сторону.

5. Дослідження підтвердили взаємозв'язок стилю спілкування тренера з ефективністю спортсменок на тренуванні. Результати контрольної вправи, яку виконували гімнасти після тренування свідчать, що при використанні демократичного стилю спілкування кількість помилок зменшується на 30 % у порівнянні з результатами тренувань де використовувався авторитарний стиль спілкування.

6. Дослідження мотивації до успіху та уникнення невдач кваліфікованих гімнасток свідчать, що у групі найбільш мотивованими спортсменками є ті які під час тренувальних занять мали переважно спокійний та радісний емоційний стан. Спортсменки, які мали пересічний та байдужий емоційний стан показали низький рівень мотивації, що може свідчити про початок процесу емоційного вигорання.

7. Дослідження кваліфікованих гімнасток щодо наявності у них ознак емоційного вигорання свідчить, що найбільша група спортсменок із

синдромом вигоряння, який формується хоча б в одній із фаз. А найменшою – група з сформованим синдромом хоча б в одній із фаз. Розглядаючи результати дослідження по кожній фазі емоційного вигорання можна сказати, що у фазі напруга 70 % від всіх опитаних мають ознаки її формування. У 30 % спортсменок ця фаза вже сформувалась. Вивчаючи фазу резистенції можна сказати, що у 70 % гімнасток ця фаза не сформувалась, а у 30% гімнасток фаза резистенції знаходиться у стадії формування. Вивчаючи фазу напруги можна стверджувати, що у всіх спортсменок ця фаза знаходиться у фазі формування.

8. Узагальнення інформації яка була отримання в процесі дослідження дозволило сформулювати рекомендації для тренера щодо створення позитивних емоційних станів у кваліфікованих гімнасток, серед них: використовувати демократичний стиль спілкування під час тренувальних занять та змагань; створити умови які дозволяють спортсменкам знаходити час для свого особистого життя; використовувати тільки конструктивну критику за помилки спортсменки; допомогти визначити чіткі цілі для кожної гімнастки, щодо її спортивної кар'єри; допомогти спортсменці опанувати навички саморегуляції емоційних станів; створити в колективі атмосферу емпатії взаємодопомоги.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. Москва: ФиС; 1981. 113 с.
2. Савиченко О.М. Ціннісно-мотиваційна регуляція розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці [дисертація]. Житомир: Житомирський держ. ун-т ім. Івана Франка; 2009. 259 с.
3. Арнаутова Л., Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019; 2:104-12.
4. Аршава І.Ф, Кутовий К.П, Аршава І.О. Особливості зв'язку емоційного інтелекту із саморегуляцією поведінки юних спортсменів. Науковий вісник Херсонського державного університету.2018;3(1):7-12.
5. Вейнберг Р.С, Гоулд Д. Психологія спорту; пер. з англ. Київ: Олімпійська література; 2001. 336 с.
6. Веракса А.Н, Леонов А.Н, Горовая А.Е. Психологические особенности художественных гимнасток. Вестн. Москов. ун-та. 2011;(2):134-147.
7. Волкова В.І. Психологія спорту: навч. посібник. Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.
8. Волянчук Н.Ю. Психологічні засади професійного становлення тренера-викладача [автореферат]. Київ: Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України; 2006. 34 с.
9. Воронова В.І. Психологія спорту: навч.посіб. 2-ге вид. Київ: Олімпійська література; 2019. 272
10. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.
11. Гогунув Е.Н. Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. Пособ. для студ. высш. пед. учеб. Заведений. Москва: Академия; 2004. 224 с.

12. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект Москва: Астмосква; 2009. 478.
13. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімпійська література»; 2015. 184 с.
14. Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Красова І.В. Навчальний посібник з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» (спортивна гімнастика). Харків 2017. 298 с.
15. Заплатинська О. Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016; 2(18): 284-288.
16. Зливков В. Мотиваційний тренінг у роботі спортивного психолога. В: Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції [Інтернет]; 2019 Жов 22; Київ. Київ; 2019 [цитовано 2020 Вер 15]; с.17-18. Доступно: <https://uni-sport.edu.ua/content/ii-vseukrayinska-elektronna-konferenciya-aktualni-problemy-psyhologo-pedagogichnogo>.
17. Илясова Н.В., Агавелян Р.О. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. *Проблемы современной науки и образования*. 2014; 11(29): 105-10.
18. Кайзерова А. Психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. 2015; 3(52): 51-5.
19. Ковальчук В.И., Мосьпан М.А. Эмоциональная устойчивость личности в спортивной деятельности. *Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации*. 2015; 3: 124-6.
20. Ковальчук В.И., Мосьпан М.А. Эмоциональная устойчивость личности в спортивной деятельности. *Ресурсы конкурентоспособности*



спортсменов: теория и практика реализации. 2015;3:124-6.

21. Коробейнікова Л.Г. Передстартові реакції нейродинамічних функцій у елітних спортсменів в умовах екстремальної спортивної діяльності. Вісник проблем біології і медицини. 2015; 1(117): 258-263.

22. Кузьменко Т.М. Дослідження процесу самореалізації особистості з проявами емоційної нестабільності у напружених ситуаціях життєдіяльності. В: Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Матеріали V Міжнародної наук.-практ. конф.; 2019 Лют 28-Бер 1; Суми. Суми; 2019:412–15.

23. Курдыбаха О.М. Влияние стрессогенных факторов на соревновательную деятельность спортсменов. In: International scientific and practical conference «Perspectives of world science and education»; 2019; Osaka. Osaka: CPN Publishing Group; 2019; с. 417–22.

24. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. Социальный интеллект: теория, измерение, исследования. М.: Институт психологии РАН, 2004:29-36.

25. Малиновський А., Петровська Т. Спеціальні вміння в структурі іміджу тренера з футболу під час роботи з командами різного рівня. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Л. Українки. Серія: Фізична культура і спорт. 2017;27:205-9.

26. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н., Бредихина Я.А. Изучение влияния спорта на эмоциональный интеллект студентов-спортсменов. Международный студенческий научный вестник.2017;4-8:

27. Мартиросова Т.А., Трофимова Н.П., Кондрашова Е.Д. Совершенствование психологической подготовки спортсменок в условиях тренировочного процесса по художественной гимнастике. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021;1:50-53.

28. Марченко А.О. Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура. Вісник Національного

університету оборони України. 2011;20:172-174.

29. Мединська Ю. Теоретичні підходи та практичні аспекти діагностики компетентності особистості у сфері емоцій. Практична психологія та соціальна робота. 2013;10:11-15.

30. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу. Київ: Центр учбової. літ.; 2007. 447 с.

31. Москвина А.В. Надежность как ключевой предиктор успешности гимнасток. Вестник ТвГУ.: Педагогика и психология. 2016;2:229-235.

32. Немтинов А.А. Влияние психолого-педагогических особенностей личности тренера на результативность спортсмена (на примере футбола). Уварово: МБОУ ДОД ДЮСШ; 2014. 56 с.

33. Неретин А.В. Компетентность тренера в создании положительного социально-психологического климата в спортивной команде. Волгоград: ЛитРес; 2017. 187 с.

34. Николаенко В.В., Воронова В.И. Тренерский подход к подготовке юных футболистов. Наука в олимпийском спорте. 2014;3:62-69.

35. Омельченко О.А. Методика керування передстартовим станом спортсменок в художній гімнастиці. Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка. 2018; 4(318): 7-14.

36. Петровская Т., Малиновский А. Социально-психологические составляющие функционального имиджа тренера по футболу. Наука в олимпийском спорте. 2017;2:39-44.

37. Петровская Т. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2014;4:60-63.

38. Петровская Т.В. Имидж спортивного тренера как феномен межличностного взаимодействия. В: Спорт. Олимпизм. Здоровье. Материалы междунар. науч. конгр.; 2016 Окт 5-8; Кишинев. Кишинев; 2016;1:283-7.

39. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. Киев: Здоров'я; 1978. 95 с.

40. Петровська Т., Арнаутова Л. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій. Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2018;3(97):81-86.
41. Петровська Т.В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімп. Література»; 2015. 184 с.
42. Пирожкова В. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и их способность к произвольной саморегуляции поведения. Физическая культура, спорт–наука и практика. 2013;4:79-83
43. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Москва: Советский спорт; 2004. 800 с.
44. Приходько Г.І. Невербальні засоби вираження емоцій. Науковий вісник Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка. 2015;4:150–3.
45. Проценко Г.В. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності спортивної команди [автореферат]. Київ; 2010. 20 с.
46. Ракитянская Л.П. Генезис та сучасний зміст концепту “емоційний інтелект”. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи.2019;66:168-172.
47. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. 2018;3-4(56-57):36-42.
48. Рогалева Л. Влияние спортивной деятельности на личность юного спортсмена в зависимости от установок тренера. Спортивный психолог. 2004;(1):54-8.
49. Ушко Ю.Д. Формирование основ авторитета тренера-преподавателя в процессе профессиональной подготовки: на примере футбола [диссертация]. Майкоп; 2007. 159 с.

50. Шепеленко Т.В., Козіна Ж.Л., Павлюкова С.О, Кольман. Я.Т. Застосування аутогенного тренування в підготовці кваліфікованих спортсменок в художній гімнастиці. *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2018;1:108-117. doi.org/10.5281/zenodo.1218589
51. Шинкарук О., Топол А. Психофізіологічні особливості гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики. *Теорія і практика фізичного виховання і спорту*. 2017; 4:97-100.
52. Шищенко Г.А., Суркова П.В. Влияние методов саморегуляции на предстартовые состояния спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. *Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта*. 2015;1: 335-344
53. Petrovska T, Sova V, Khmel'nitska I, Borysova O, Imas Y, Malinovskiy A, Tereschenko L. Research of football coach's professionally important qualities in football player's perception. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(1):435-40.
54. Petrovska, T., Kulish, N., Kostiukevych, V., Sluhenska, R., Reshetilova, N., Yerokhova, A. (2021). Research of Emotional Intelligence as a Psychological Resource of an Athlete. *Sport Mont* 19. 2021. S2: 57–61. DOI 10.26773/smj.210916.)
55. Petrovska, T., Potop, V., Sova, V., Perepelytsia, A., Bulhakova, T., Folvarochnyi, I., Korobeynikova, L., Tolkunova, I., Konyayeva, L. (2021). Manifestations of aggression in elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 21 (2), Art 99, pp. 797 - 802, March 2021.
56. Petrovska, T., Sova, V., Voronova, V., Khmel'nitska, I., Borysova, O., Kurdybakha, O. (2022). Features of self-esteem and level of ambition in athletes of different qualifications. *Journal of Physical Education and Sport® (JPES)*, Vol. 22 (issue 3), Art 74, pp. 593 - 599, March 2022 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES
57. Acebes-Sánchez J, Diez-Vega I, Esteban-Gonzalo S. Physical activity

and emotional intelligence among undergraduate students: a correlational study. *BMC Public Health* 2019;19:1241. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7576-5>.

58. Akelaitis AV, Malinauskas RK. The expression of emotional skills among individual and team sports male athletes. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018;22(2):62–67.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

**Опитувальник за методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса).**

**На кожне з нижчезазначених питань необхідно дати відповідь «Так» або «Ні».**

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу па всі 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли в мене два дні поспіль немає діла, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Але відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то йотом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребує невеликих паузах для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.
21. Треба покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.

26. Коли я розташований до роботи, я роблю се краще і кваліфікованішими, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж роботи інших.
38. Багато чого, за що я беруся, що не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я йду аж до крайніх заходів.

## **Анкета для визначення стилю спілкування тренера в гімнастиці художній**

### **Інструкція**

Уважно прочитайте запитання, проаналізуйте свої думки, поведінку, оберіть той варіант відповіді, який вас найбільше характеризує. Зробіть відмітку навпроти обраного вами варіанта відповіді.

*1. Чи вважаєте Ви, що спортсменка має:*

- ділитися з вами усіма своїми думками, почуттями;
- говорити тільки те, що саме захоче;
- залишати свої думки й переживання при собі.

*2. Якщо під час тренування виникає конфліктна ситуація між двома спортсменками, Ви:*

- поговорите з ним і дасте можливість самим прийняти потрібне рішення;
- дасте спортсменкам самим розібратися у своїх проблемах;
- повідомите про це всім на тренуванні і змусите вирішити конфлікт публічно, щоб таке не повторювалось.

*3. Спортсменка сьогодні на тренування добре виконувала всі завдання, проявляла ініціативу та самовіддачу. Як Ви вчините?*

- похвалите і наголосите на її роботі перед усіма;
- виявите зацікавленість, з'ясуєте, чому так добре вийшло сьогодні;
- скажете: «Завжди б так займався».

*4. Спортсменка, заходячи до залу, не привіталася з вами. Як Ви вчините?*

- змусите її голосно при всіх привітатися з вами;
- не звернете на це уваги;
- одразу почнете розмовляти з учнями, не згадуючи про вчинок.

*5. Спортсменки самотійно працюють на тренуванні. У Вас є вільна хвилина. Що Ви робитиме?*

- спокійно, не втручаючись, спостерігатимете, як вони працюють і спілкуються;
- комусь допоможете, підкажете, зробите зауваження;



- будете займатися своїми справами.

*6. Який погляд здається Вам правильним?*

- почуття, переживання спортсменки – поверхневі, швидкоплинні, на них не варто звертати особливої уваги;
- емоції, переживання спортсменки – важливі чинники, за допомогою яких його можна ефективно навчати й виховувати;
- почуття спортсменки – бурхливі, переживання – сильні, до них потрібно ставитися обережно, тактовно.

*7. Ваша позиція в роботі з спортсменками:*

- спортсменка – слабка, нерозумна, неосвічена у питаннях спортивного тренування і тільки тренер може її чомусь навчити;
- у спортсменки багато можливостей для саморозвитку, а допомога тренера має спрямовуватися на підвищення її активності;
- спортсменка розвивається практично некерованою під впливом спадковості, колективу, сім'ї тощо.

*8. Як Ви ставитеся до активності спортсменок?*

- позитивно – без неї неможливий повноцінний розвиток;
- негативно – це часто заважає цілеспрямовано й послідовно проводити тренування;
- позитивно, але тільки тоді, коли така активність під спостереженням тренера.

*9. Спортсменка не захотіла виконувати вправу, переконуючи, що вона уже робила її сьогодні. Ваші дії:*

- скажете щось на кшталт: «Ну і не треба»;
- змусите виконати вправу;
- запропонуєте інше завдання.

*10. Яка позиція, на Ваш погляд, найправильніша?*

- спортсменка має бути вдячною тренеру за турботу про неї;
- якщо спортсменка не усвідомлює турботи тренера про неї, це її справа, колись пошкодує;
- тренер має бути вдячний спортсменкам за їхню довіру і любов.

**Методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В.В. Бойка**

Інструкція. На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи «ні». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб'єктів Вашої професійної діяльності — пацієнтів, клієнтів, споживачів, замовників, учнів, студентів та інших осіб, з якими Ви щоденно працюєте.

## Текст опитувальника

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Тепло́та у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути па самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався. 103
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу па роботі.
12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилась така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою наділові контакти.

18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.

19. Я так стомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.

20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.

21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.

22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.

23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.

24. При згадці про деяких партнерів та колег, у мене псується настрій.

25. Конфлікти та суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.

26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами. 104

27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все як потрібно, чи не скоротять мене тощо.

29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюся обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.

30. У спілкуванні па роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра — не отримаєш зла».

31. Я з радістю розповідаю домашнім про свого роботу.

32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).

33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.

34. Я дуже хвилююся за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.

36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.

37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.

39. Останнім часом мене переслідують невдачі па роботі.

40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.

41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.

42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше, ніж зазвичай. 105

43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.
44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.
46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.
48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.
49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Впродовж останнього року траплялися скарги па мене з боку партнерів.
54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.
64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.
65. Іноді я поведжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.
66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.
67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.
68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.
69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.

70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається па спілкуванні з домашніми і друзями.
80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив зацікавленість, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця — зробила знервованим, злим, притупила емоції.
84. Робота з людьми вочевидь підриває моє здоров'я.