

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра теоретичних основ олімпійського
та професійного спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

«9» грудня 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ
ОБЛІКУ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ У
ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ**

Виконав: студент групи 6541м

_____ Переяслов Р.С.

(підпис)

Керівник роботи:

доцент кафедри теоретичних основ
олімпійського та професійного спорту,
кандидат педагогічних наук, доцент

_____ Болотникова Т.Г.

(підпис)

Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «магістр»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми

(підпис)

«9» грудня 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студент Переяслов Руслан Сергійович

1. Тема роботи: «Психологічна підготовка висококваліфікованих волейболістів на основі обліку їх індивідуально-типологічних властивостей у змагальному періоді»

Керівник роботи Болотникова Тетяна Григорівна, к.пед.н, доцент

Затверджені наказом ректора №1388-уч від 28.11.2025 р.

2. Термін подання роботи: 10.11.2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: 40 джерел

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів).

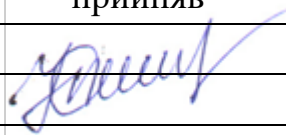
— теоретичне обґрунтування індивідуалізації психологічної підготовки волейболістів;

— методи та етапи дослідження;

— організація та аналіз дослідження психологічної підготовки волейболістів на основі обліку їх індивідуально-типологічних властивостей.

5. Перелік презентаційних матеріалів: електронна презентація Power Point.

6. Виконання розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	Болотникова Т.Г., доцент	15.12.2024 р.	
II	Болотникова Т.Г., доцент	14.04.2025 р.	

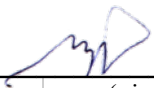
III	Болотникова Т.Г., доцент	07.06.2025 р.	
-----	--------------------------	---------------	--

7. Дата видачі завдання

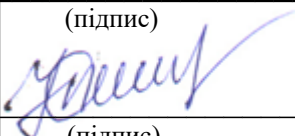
15 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовчий етап: вибір теми, розроблення обґрунтування теми	вересень 2024 р.	Виконано
2.	Опрацювання об'єктної частини дослідження (теоретичний етап)	жовтень 2024 р.	Виконано
3.	Експериментальний (емпіричний) етап дослідження	жовтень 2024 – березень 2025 р.	Виконано
4.	Аналітичний етап	травень-червень 2025 р.	Виконано
5.	Підготовка тексту магістерської роботи	серпень – жовтень 2025 р.	Виконано
6.	Перевірка на наявність текстових збігів/ідентичності/схожості Із використанням програмно-технічного Засобу Антиплагіатної інтернет-системи	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	Виконано
7.	Рецензування магістерської роботи	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	Виконано
8.	Попередній розгляд магістерської роботи на кафедрі.	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	Виконано
9.	Офіційний захист магістерської роботи на засіданні АК	за графіком Атестаційної комісії (АК)	Виконано

Студент

 (підпис)

Переяслов Р.С.

Керівник роботи

 (підпис)

Болотникова Т.Г.

АНОТАЦІЯ

Переяслов Р. С. Психологічна підготовка висококваліфікованих волейболістів на основі обліку їх індивідуально-типологічних властивостей у змагальному періоді. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 80 сторінок.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей психологічної підготовки висококваліфікованих волейболістів у змагальному періоді з урахуванням їхніх індивідуально-типологічних властивостей. У роботі розкрито значення психологічних чинників для досягнення високої спортивної результативності, проаналізовано структуру та специфіку психічних станів спортсменів у період змагань, а також обґрунтовано необхідність персоналізації підготовчого впливу.

Метою дослідження є розробка й експериментальне обґрунтування моделі психологічної підготовки волейболістів на основі врахування індивідуально-типологічних характеристик, що забезпечує оптимізацію їхнього функціонального стану та підвищення ефективності змагальної діяльності.

У роботі застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз науково-методичної літератури, психологічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Отримані результати засвідчили, що диференційований підхід до психологічної підготовки, який враховує темперамент, тип нервової системи, особливості мотиваційної сфери та індивідуальний стиль діяльності спортсменів, сприяє підвищенню рівня стресостійкості, концентрації уваги та зниженню негативних емоційних проявів у змагальних умовах.

У межах дослідження проведено емпіричну перевірку впливу розробленої програми на психофізіологічний стан волейболістів. Встановлено, що особливості саморегуляції тісно пов'язані зі швидкістю

сприйняття й обробки інформації та психомоторними характеристиками спортсменів, а розвиток усвідомленої саморегуляції позитивно впливає на швидкість і точність реагування у змагальних ситуаціях. Результати діагностики продемонстрували наближення учасників експериментальної групи до оптимального психофізіологічного балансу та зростання внутрішнього енергетичного ресурсу.

Запропонована програма показала статистично значущий позитивний вплив на такі параметри саморегуляції, як моделювання, гнучкість, загальний рівень саморегуляції, самоконтроль та самоволодіння.

Отримані результати підтверджують ефективність індивідуалізованого підходу до психологічної підготовки волейболістів високої кваліфікації та його значення для підвищення якості їхньої змагальної діяльності.

Ключові слова: волейбол, психологічна підготовка, індивідуально-типологічні властивості, змагальний період, висококваліфіковані спортсмени.

ABSTRACT

Pereyaslov R. S. Psychological training of highly qualified volleyball players based on the consideration of individual-typological characteristics during the competitive period. Qualification work in the specialty 017 "Physical Culture and Sports", educational program "Olympic and Professional Sports". Mykolaiv: NUK named after Adm. Makarov, 2025. 80 pages.

The qualification work is devoted to the study of the features of psychological training of highly qualified volleyball players in the competitive period, taking into account their individual typological properties. The work reveals the importance of psychological factors for achieving high sports performance, analyzes the structure and specificity of the mental states of athletes during the competition period, and also justifies the need for personalization of the preparatory influence.

The purpose of the study is to develop and experimentally substantiate a model of psychological training of volleyball players based on taking into account

individual typological characteristics, which ensures the optimization of their functional state and increasing the effectiveness of competitive activity.

The work uses a complex of theoretical and empirical methods: analysis of scientific and methodological literature, psychological testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. The results obtained showed that a differentiated approach to psychological training, which takes into account the temperament, type of nervous system, peculiarities of the motivational sphere and individual style of activity of athletes, contributes to increasing the level of stress resistance, concentration of attention and reducing negative emotional manifestations in competitive conditions.

As part of the study, an empirical test of the impact of the developed program on the psychophysiological state of volleyball players was conducted. It was established that the features of self-regulation are closely related to the speed of perception and processing of information and the psychomotor characteristics of athletes, and the development of conscious self-regulation has a positive effect on the speed and accuracy of response in competitive situations. The diagnostic results demonstrated the approach of the participants of the experimental group to the optimal psychovegetative balance and the growth of the internal energy resource.

The proposed program showed a statistically significant positive effect on such parameters of self-regulation as modeling, flexibility, general level of self-regulation, self-control and self-mastery.

The results obtained confirm the effectiveness of an individualized approach to the psychological training of highly qualified volleyball players and its importance for improving the quality of their competitive activity.

Keywords: volleyball, psychological training, individual typological properties, competitive period, highly qualified athletes.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	9
ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	14
1.1. Психологічна підготовка як компонент надійності спортивної діяльності	14
1.2. Індивідуально-типологічні особливості спортсменів та ефективність ігрової діяльності	18
1.3. Особливості психологічної підготовки спортсменів у командно-ігрових видах спорту	23
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1. Методи дослідження	30
2.2. Етапи дослідження	32
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ ОБЛІКУ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНО- ТИПОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ	33
3.1. Організація дослідження	33
3.2. Аналіз емпіричного дослідження індивідуально- типологічних особливостей висококваліфікованих волейболістів	35
3.3. Аналіз динаміки стану волейболістів під час реалізації програми психологічної підготовки з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей у змагальному періоді.....	44
Висновки до третього розділу	49

ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

КМС – кандидат у майстри спорту

МС – майстер спорту

КГ – контрольна група

ЕГ – експериментальна група

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічна підготовка є невід'ємною частиною підготовки спортсмена, особливо на етапі максимальної реалізації спортивних можливостей. Основною метою підготовки є підвищення надійності спортсмена, а саме реалізація його можливостей у змагальній діяльності, а також того, наскільки він може протистояти тим змагальним та передзмагальним факторам, які впливають на узгодженість його дій. У практиці роботи зі спортивними командами можна говорити про необхідність підвищення спортивних результатів шляхом пошуку нових підходів у рамках психологічної підготовки, що розкривають потенційні можливості спортсменів на новому рівні, та технологій, які дозволять підвищити їхню результативність у змагальному періоді.

Командні види спорту пред'являють особливі вимоги до підготовки спортсменів, актуалізуючи, крім емоційно-вольових, також соціально-психологічні сторони. Деяким спортсменам у командних видах спорту властиво уповільнене сприйняття ігрових ситуацій та прийняття рішень з нижчих показників реагування. Схильність інших спортсменів до рефлексії та переживання може сприяти зниженню психологічної стійкості та надійності, особливо актуальних у змагальній діяльності на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Тому першорядне значення у цьому напрямі має розробка питань, що відбивають структуру та зміст психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Одним із найбільш суттєвих компонентів змісту психологічної підготовки є підвищення стресостійкості особистості як необхідний компонент психічної надійності. Досягнення високих показників стресостійкості висококваліфікованих спортсменів протягом змагального періоду стає можливим завдяки сформованій системі усвідомленої саморегуляції, що підвищує ефективність періоду підготовки до змагань та виступи на них. Психологічна підготовка спортсменів високої кваліфікації у

своїй основі вимагає індивідуалізації в силу різних особливостей особистості, і при цьому вона повинна враховувати вплив зовнішніх соціальних факторів, які набувають особливої важливості при роботі зі спортивною командою.

Таким чином, дослідження психологічної підготовки висококваліфікованих волейболістів на основі обліку індивідуально-типологічних властивостей становить значний теоретичний та практичний інтерес. Разом з тим можна говорити про недостатню розробленість теоретичних та методичних матеріалів, що стосуються індивідуалізації психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменів в ігровому виді спорту – волейболі, що враховують їх психодинамічні та психомоторні особливості, індивідуальну структуру саморегуляції та соціально-психологічний статус.

Метою кваліфікаційної роботи є експериментальне обґрунтування психологічної підготовки висококваліфікованих волейболістів у змагальному періоді на основі обліку індивідуально-типологічних властивостей.

У відповідності з метою були поставлені наступні **завдання**:

1. Опрацювати наукові праці українських та зарубіжних дослідників, які стосуються проблеми психологічної підготовки висококваліфікованих волейболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
2. Дослідити індивідуально-типологічні властивості висококваліфікованих волейболістів.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати програму індивідуалізації психологічної підготовки волейболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей з урахуванням їх індивідуально-типологічних властивостей.
4. Обґрунтувати висновки.

Об'єкт дослідження – психологічна підготовка висококваліфікованих волейболістів.

Предмет дослідження – особливості психологічної підготовки висококваліфікованих волейболістів з урахуванням їх індивідуально-типологічних властивостей у змагальному періоді.

Результати дослідження пройшли апробацію на Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи» з темою доповіді «Особливості психологічної підготовки волейболістів» (31 жовтня 2025р.).

У кваліфікаційній роботі були використанні наступні **методи**:

1. Теоретичні методи дослідження
2. Педагогічні методи
3. Психодіагностичні методи
4. Методи психорегуляції
5. Методи математичної статистики

Наукова новизна результатів дослідження: на основі логіко-змістовного аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми дослідження, систематизовані знання про психологічну підготовку спортсменів, волейболістів зокрема, підібрані методи психорегуляції на основі обліку індивідуально-типологічних властивостей у змагальному періоді.

Практичне значення полягає в тому, що розроблена програма індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням усвідомленої саморегуляції спрямована на підвищення ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей; матеріали дослідження, а також висновки можуть бути використані в діяльності тренерів з волейболу під час роботи із висококваліфікованими волейболістами.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із 3 розділів. Основний зміст викладено на 51 сторінці. Робота містить 7 таблиць, 6 діаграм, ілюстрована 1 рисунком.

Список використаної літератури нараховує 40 джерел. Додаткову інформацію розміщено в 7 додатках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

1.1. Психологічна підготовка як компонент надійності спортивної діяльності

Психологічна підготовка являє собою систему психолого-педагогічних і психофізіологічних впливів, які застосовуються для формування та вдосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей, необхідних для підвищення ефективності в тренувальній діяльності, підготовки до змагань та надійного виступу в них.

Найважливішим чинником психічної надійності спортсмена високого класу є психічна (емоційна) стійкість [8]. Психічна стійкість визначається швидкістю та точністю реагування, швидкістю прийняття вірного рішення в умовах екстремальної ситуації змагання та визначається мотиваційною спрямованістю. Поняття «надійність» поширюється на всю психічну сферу спортсмена (динаміку психічних процесів, станів і якостей) і сприймається як складна інтегративна якість особистості. Надійність – комплексна внутрішня властивість (біологічні, психофізіологічні, психологічні та соціально-психологічні особливості спортсменів в їх взаємодії), яка дозволяє спортсмену стабільно та ефективно виступати на відповідальних змаганнях [8].

У спортивній діяльності проблема надійності виникла у рамках спорту вищих досягнень і визначається, як здатність діяти безпомилково, зберігати якості, необхідні для виконання роботи в екстремальних умовах (дефіцит часу, ризик, граничні фізичні та психічні напруження). Інтенсивними дослідженнями спортивної надійності займалися українські – В. Платонов, Л. Матвеєв, С. Єрмаков, М. Булатова, С. Друзь, Є. Ільїн, В. Лукьянов, та зарубіжні – Р. Мартенс, Ю. Ханін, Р. Вайнберг, Д. Саллі, К. Морган – науковці.

Вивчаючи надійність спортивної діяльності, науковці виділяють такі складові:

- сенсомоторні та інтелектуальні якості, які визначають ефективність рухової діяльності;
- особистісні властивості – стійкість до перешкод, мотивацію, рівень домагань, емоційну стійкість;
- вміння регулювати психічні стани за умов впливу стресогенних факторів;
- особливості міжособистісних зв'язків (згуртованість, лідерство, психологічна сумісність, чітка групова структура).

Деякі розглядають надійність на двох рівнях: зовнішньому (оцінка спортивної результативності щодо цілей та завдань) та внутрішньому (можливість проявити, реалізувати якості особистості в умовах напруженої тренувальної та змагальної діяльності). Надійність спортивної діяльності може розглядатися як інтегральна системна якість, що виражає здатність виконувати функції відповідно до вимог, що пред'являються протягом заданого інтервалу часу.

Змагальна надійність у спортивній діяльності визначається як стабільність високих спортивних результатів [15] і характеризується як «висока ймовірність реалізації на змаганні результату, якого прагне спортсмен». Виявлення факторів надійності діяльності спортсмена дозволить скоротити терміни підготовки та підвищити спортивну майстерність. Надійність змагань визначається двома незалежними психологічними факторами: чутливістю психіки до змагальних перешкод і стійкістю до стрес-факторів у змагальних ситуаціях. Отже, одним із найважливіших блоків психологічної підготовки у спортивній діяльності є формування стійкості до стресу.

Стрес розглядають як особливий функціональний стан і, водночас, як психофізіологічну реакцію організму на дії середовища, що виходять за межі адаптивної норми. Спорт специфічний тим, що ситуацій максимальної

мобілізації всіх систем організму тут значно більше, ніж у інших видах діяльності. Успіх виступу на змаганнях багато в чому залежить від реакції організму спортсмена, недостатня тривожність, так само як і надмірна, можуть призвести до нескоординованих рухів та недостатньої концентрації. Стадія виснаження характеризується відсутністю ресурсів, що використовуються для мобілізації. Це може негативно вплинути на результативність спортсмена. Також спортивна діяльність характеризується тим, що спортсмен найчастіше піддається зовнішньому та внутрішньому оцінюванню, стикається зі страхом не виправдати очікувань. Спортивні успіхи просто неможливі без таких подолань. Це дає додаткове психічне навантаження на спортсменів. Психічна складова стресу у спорті визначається тривалістю підготовки до змагань, їх значимістю, умовами відбору в команду (конкурентність) та самою ситуацією змагання [12].

Деякі автори описують стрес як безперервну адаптивну реакцію, тому принципово неважливо, чи буде психічна напруженість стадією стресу, чи, навпаки, стрес – вища стадія психічної напруженості, головне, що розглядається одне й те явище [8]. Тому при діагностиці психічних станів необхідно зіставлення як даних їх «параметричного» опису, так і якісної оцінки з урахуванням особливостей мотивації спортсмена, установки на діяльність, властивостей особистості, звичної реакції на змагальну обстановку [5]. Проблема психічних станів спортсмена безпосередньо перед змаганням сприймається як стан «психічної готовності» («мобілізаційної готовності») по А.Ц. Пуні. Мобілізаційна готовність – це стан, що має специфічну структуру, що відповідає даному виду діяльності, котрий можна описати трьома взаємопов'язаними та взаємозумовленими сторонами: а) технічна; б) біологічна; в) моторна. Структура цього взаємозв'язку та взаємозумовленості визначається структурою майбутньої діяльності.

З погляду соціально-когнітивної теорії А. Бандури [9] процеси саморегуляції є частиною ядра особистості, яке має когнітивний характер, і разом з оцінкою та сприйняттям саморегуляція є унікальною здатністю

людини. А. Бандура [9] також зазначає, що людям властиво вводити себе у становище нерівноваги та прагнути до напруги, щоб мобілізувати свої здібності та досягти мети. Розрядка цієї напруги, яка відбувається в результаті, приносить задоволення. Однак умовою ефективної діяльності є не лише високий рівень психічних якостей та певні властивості особистості, а й тимчасові психічні стани, що супроводжують процес діяльності. Тому особливості регуляції психічних станів як і одна із найважливіших у тих психологічної підготовки.

Психічний стан – це режим життєдіяльності людини, на фізіологічному рівні характеризується певними енергетичними характеристиками, але в психологічному – системою психологічних фільтрів, які забезпечують специфічне сприйняття навколишнього світу. Психічні стани впливають на перебіг психічних процесів. Взаємозв'язок психічного стану та результативність діяльності на прикладі спорту вивчав R. Lazarus [12]. Їм було проведено дослідження психічного стану парашутистів та успішність їхньої діяльності. Так, R. Lazarus виявив, що ознаки стресу з вегетативних та поведінкових реакцій зменшуються, якщо вдається впоратися з ситуацією.

Особистісний принцип у регуляції станів та діяльності є загальновизнаним у сучасній психології, він пояснює механізм формування станів особливостями ставлення людини до самого себе, соціального середовища та власної діяльності. Тому, якщо набір психічних станів об'єктивного характеру, спрямований виконання чи економію енерговитрат організму в людей може бути відносно подібним, то прояв функціональних станів носитиме яскраво виражені індивідуально-психологічні особливості і відбивати прояви психіки конкретної особистості. Функціональний стан формується та змінюється під впливом професійної діяльності та особливостей самого суб'єкта цієї діяльності.

Таким чином, спортивна діяльність пред'являє серйозні вимоги до таких властивостей особистості спортсмена, як емоційність і стійкість до стресів, які включені в надійність спортсмена. Управління станом є складовою системи

психологічної підготовки, мета якої – підвищення надійності спортсмена. Надійність спортсмена визначається тим, як він реалізує у змаганні всі свої можливості і наскільки він може протистояти тим змагальним та передзмагальним факторам, які впливають на узгодженість дій. Психологічна підготовка у спорті є невід’ємною частиною підготовки спортсмена, особливо на етапі вищої спортивної майстерності. Детермінація психічних станів пов’язані з внутрішніми і зовнішніми чинниками, і залежить лише від індивідуальних особливостей, а й попереднього стану.

1.2. Індивідуально-типологічні особливості спортсменів та ефективність ігрової діяльності

На етапі вищої спортивної майстерності необхідний комплексний підхід, що враховує множинність факторів спортивної діяльності та суб’єкта цієї діяльності. Багато авторів заявляють про проблему пошуку нових шляхів вирішення комплексних поглядів на особистість спортсмена, що інтегрують у собі [2, 13, 18].

Індивідуальність характеризується єднанням біологічного та соціального, соціальне діє на біологічне через психічне, а сполучною ланкою виступає особистість людини [17]. Біологічно зумовлені динамічні особливості психічних процесів (швидкість, тривалість, темпові характеристики), властивості нервової системи. Необхідність збереження оптимальності психічних станів у процесі ігрової діяльності, вимоги до психічної стійкості у несприятливих ігрових ситуаціях є чинниками, що підвищують значущість такої якості нервової системи, як врівноваженість нервових процесів. Швидкість впрацювання, а також здатність швидко перемикатися у своїх діях, гнучко змінювати тактику залежать від таких швидкісних характеристик нервової системи, як динамічність, рухливість, лабільність. У процесі гри спортсмени сприймають безліч сигналів різної модальності. Високий темп пред’явлення цих сигналів, щільність моторики,

високий рівень відповідальності, жорсткий опір противників – усе це визначає високі вимоги до витривалості нервової системи, що характеризується властивістю сили нервової системи [23].

Властивості нервової системи визначають не так результативність, як процес діяльності. Вони характеризують психічну діяльність людини. Деякі автори у своїх дослідженнях не просто вивчають роль темпераменту та типологічних властивостей, а розглядають динаміку станів нервово-психічної напруги, що має колосальне значення для практики спорту. Описуючи предметом дослідження питання вивчення ролі типологічних властивостей нервової системи та темпераменту в динаміці станів нервово-психічної напруги. Ця проблема є однією з маловивчених і має велике значення для теорії та практики спорту [13].

У деяких наукових роботах [21;22] досліджуються типологічні особливості проявів основних властивостей нервової системи у представників командних ігрових видів спорту: волейболістів, баскетболістів, гандболістів, футболістів та хокеїстів. Результати досліджень свідчать, що у спортивних іграх спеціалізуються люди з різними типологічними особливостями. Знайдено відмінності за типологією у футболістів та хокеїстів, які виконують функції воротаря, захисника та крайніх нападників. Наприклад, усім крайнім нападникам притаманна «спринтерська» типологія (висока рухливість нервових процесів, слабка нервова система, зсув балансу між збудженням і гальмуванням у бік збудження), а воротарям характерні середня чи мала сила збудження, врівноваженість нервових процесів чи зсув балансу в сторону. Енергетичний потенціал людини – це рівень активації психіки, насамперед у динамічних характеристиках функціонування системи. Тривога в осіб із сильною нервовою системою переживається як констатація можливої проблеми, слабка нервова система характеризуватиме стан тривоги як прагнення вплинути на результат за допомогою випереджувальної підготовки через продумування можливих перешкод та складних ситуацій [10].

Відомо, що в залежності від переважаючих потреб та особливостей ігрових ситуацій у спортсмена створюється конкретна установка (захист, напад), відповідно до якої здійснюється імпульсна ігрова поведінка. Однак у процесі гри він змушений виявляти універсалізм за обставинами. Чим складніше амплуа, тим сильніше на ефективність дій впливають індивідуальні особливості гравця. Зокрема, ефективність гри на 75% залежить від таких індивідуальних чинників особистості, як точність реакцій, відсутність невротичних реакцій, стійкість до болю, інтроверсія, жорсткість [10]. Індивідуальність спортсмена має в своїй основі особисті відмінні риси динаміки психічної активності. Психодинамічні особливості, ґрунтуючись на властивості нервової системи, можуть визначати досить широкий спектр характеристик, починаючи від вибору виду спорту та поширюючись на особливості передстартових станів [13]. У свою чергу характер та індивідуальність базуються на психодинамічних особливостях. Існує залежність особливостей перебігу психічних станів від темпераменту. Важливо, що спортсменам зі схожим поєднанням психодинамічних проявів у ситуаціях, що вимагають мобілізації всіх психічних функцій та оперативних рішень на тлі граничної напруги на змаганнях можуть як покращувати, так і погіршувати свої показники порівняно з тренувальним процесом [16].

З погляду психобіологічного підходу темперамент проявляється у фізіологічних характеристиках та стильових особливостях. Властивістю темпераменту виступають реактивність та саморегуляція. Реактивність є поведінковим виразом реакції активації і являє собою інтенсивність і характер реакції на стимул, а саморегуляція – це адаптація цієї реакції до конкретних умов, тобто динамічні особливості поведінки керують (знижуючи чи підвищуючи) активацією [17].

У західній психології темперамент частіше розглядається не як самостійне поняття, а в сукупності з поняттями «особистість» або «характер» [14;18;17]. З погляду Я. Стреляу [28] темперамент є своєрідним регулятором енергодинамічних можливостей. Темперамент задає найбільш оптимальний

режим для організму, визначає індивідуальний рівень активності гормональної сфери, особливостей нервових процесів та включення в діяльність. Таким чином, відбувається вибір найбільш доцільного рівня активності, щоб не сталося виснаження та пасивної вимкненості з навколишнього світу. У цьому полягає пристосувальна роль темпераменту. Регулятивна теорія темпераменту Я. Стреляу [28] описує дворівневу систему темпераменту, енергетичний рівень (накопичення та розрядка енергії) та часовий (швидкість, темп, ритм перебігу реакцій). Однак у цьому підході не враховуються емоційні показники.

Вчення про типи вищої нервової діяльності І. Павлова та погляд на природу особистості, виходячи з її спрямованості сформували основу підходу Г. Айзенка [16]. Він описував темперамент за вираженістю полярних шкал «екстраверсія-інтроверсія», «стабільність-лабільність», активність до зовнішнього світу та емоційна стійкість, полюсні категорії, що утворюють у своєму поєднанні чотири чисті типи та їх крайні виразності. Кожна людина має певні супер-риси, або типи, які мають сильний вплив на поведінку. Г. Айзенком було описано чотири категорії людей на основі виразності двох полярних шкал. Кожна категорія, включаючи складові її рис, є результатом комбінації високого та низького рівнів інтроверсії та екстраверсії з високим чи низьким рівнями стабільності та нейротизму. Однак цей підхід досить слабо враховує емоційність, скоріше її стійкість. А емоційна сторона особистості бере участь безпосередньо в саморегуляції.

К. Леонгардом [14] було описано шість основних типів темпераменту: гіпертимний, дистимний, афективно-лабільний (циклотимний), афективно-екзальтований, тривожний та емотивний. Провідним параметром темпераменту є активність та емоційність, і такий підхід дозволяє уявити широкий спектр індивідуальності.

Кожен із описаних підходів дає можливість розглянути особливості темпераменту як, безсумнівно, найважливіша властивість, що впливає багаторівневу структуру індивідуальності.

Спортивна команда, як правило, складається з представників однієї статі (за винятком деяких видів спорту) і їй властиві свої специфічні відносини, що впливає на результативність і діяльність усієї команди. Особливості статі, як фізіологічні, так і психологічні впливають на поведінку гравців у команді, і на особливості тактичної взаємодії під час гри та її результативність [20]. Багато дослідників визначають гендерні особливості як першопричини взаємин усередині команди [16]. І тут постає одне з найважливіших питань визначення найефективніших шляхів розкриття потенціалу спортсменів та досягнення ними високих результатів. Так визначено, що чоловіки ширше, ніж жінки розподіляють свою увагу, у незнайомій обстановці вони тримаються впевненіше, краще орієнтуються. У жінок більша кількість значущих зв'язків між показниками сенсомоторних навичок та показниками концентрації, перемикання уваги та обсягом короткочасної пам'яті, ці взаємозв'язки більш тісні, ніж у чоловіків.

Д. Питерсон із співавторами [11] описали портрет типової спортсменки командних видів спорту. До нього були включені такі характеристики практичність, врівноваженість, інтерес до поточних подій. На відміну від індивідуальних видів спорту, спортсменки командних видів спорту менш вимогливі та більш практичні.

Істотне значення для командних видів спорту становлять такі риси особистості:

1. Серед жінок: висока мотивація досягнення, емоційна стійкість та самоконтроль, екстравертованість та агресивність, тривожність та інтелектуальні якості.
2. Чоловікам більш властиво планувати майбутнє, добре розвинене почуття простору та часу, найкраща здатність до прогнозування ігрової ситуації, ніж у жінок.

Чоловіки більш орієнтовані на деталі об'єкту та відмінності, жінки на цілісний образ та знаходження загального [3].

1.3. Особливості психологічної підготовки спортсменів у командно-ігрових видах спорту

Спортивно-ігрова діяльність характеризується оперативним рішенням ігрових завдань при ситуаціях, що динамічно змінюється, і великим потоком неструктурованих, одночасно пред'явлених стимулів. Вирішення завдань є не тільки виконання певних операцій, а й зміна ігрової ситуації через моторні та когнітивні дії [26]. Оперативні рішення ґрунтуються на структуруванні стимулів, що надходять, і на психомоторних механізмах «практичного інтелекту» [9]. Саме при прийнятті ігрових рішень проявляється комплекс когнітивних та психомоторних здібностей спортсмена [22;28]. Специфіка передігрових станів визначається впливом наступних факторів: досить тривалим перебуванням гравців в одному колективі, тренуваннями, зборами в умовах суворого спортивного режиму, виїзними матчами, «чужим полем», турнірним становищем команди. Передігровий стан спортсмена в процесі встановлення на гру пов'язаний з тим, що слова тренера викликають у гравців яскраві образи майбутньої спортивної боротьби.

Мисленева уява епізодів гри викликає у них сильну емоційну реакцію, що нерідко супроводжується високою психічною напругою, яка не проходить вже до початку матчу.

Характер тренерської установки, що визначається її змістом і формою, може сприяти формуванню оптимального психічного стану, так і одного з негативних передігрових станів спортсмена. Зокрема, «суперстимуляція» тренерів та керівників команди призводить до надмірного збудження спортсменів, внаслідок чого у грі не розкриваються потенційні можливості гравців, скуті психічною напругою, яку викликає така установка. Великий потік інформації та стимулів може негативно позначитися на діях гравця та призводити до помилок. Дослідження показують, що найчастіше помилковість спостерігається в тому випадку, коли необхідно здійснити просту дію після складного, знижується рівень довільної активності та разом

з ним рівень оптимальної напруги. Для спортсмена-ігровика є гарною здатністю вміння швидко встановлювати зв'язок поточної ситуації з попередньою та формувати образ майбутньої [15].

У процесі гри психічні стани гравців досягають значного ступеня напруженості, про це говорить хоча б той факт, що воротар, навіть не маючи великого фізичного навантаження, втрачає більше за інших у вазі, в основному, внаслідок сильного емоційного збудження та нервової напруги.

Встановлено, що різні ігрові ситуації (у сенсі успіху та неуспіху) викликають неоднаковий ступінь психічного напруження у різних випробуваних – від оптимізму в одних до песимізму в інших. Ці дані відповідають розумінню механізму різного впливу стресу змагання на рухову діяльність спортсменів, що мають різні властивості нервової системи і темпераменту [22]. Напруженість або стрес характеризується наявністю певних психічних станів, що виникають в екстремальних умовах і спрямовані на зменшення емоційної напруги.

Стрес не завжди призводить до зриву, а у ряді випадків він може сприяти більш ефективній діяльності, що особливо часто має місце в екстремальних умовах змагань. При цьому не спостерігається дискоординація психічних функцій або вона не стосується референтних функцій. Мабуть, тут має місце друга стадія стресу за Г. Сельє – стадія резистентності. Залежно від ступеня напруги можна розглядати і позитивні, і негативні фактори ефективної спортивної діяльності. Розпад діяльності починається за ступеня напруженості, коли вичерпано адаптаційні можливості організму. Тут настає третя стадія стресу – виснаження [8]. У разі такого роду розмежування більше належить до якісних характеристик психічного стану. Якщо говорити про кількісні показники, одержувані за допомогою оцінки динаміки психічних та вегетативних функцій, то чіткої межі між психічною напруженістю високого ступеня та дистресом практично немає [8].

Перед спортивною командою стоять чіткі завдання та цілі, ефективність їх виконання багато в чому визначається не тільки майстерністю та рівнем підготовки, а й особистісними особливостями спортсменів:

- гравцям необхідно прагнути того, щоб вміти «читати» гру, вловлювати всі маневри суперників, ігрові рішення партнерів;
- гравцеві необхідно сприймати відразу кілька об'єктів, важливих для вирішення тактичних завдань – м'яч, партнери, суперники;
- висока динаміка гри передбачає швидке переміщення по полю, при цьому необхідно мати хороший периферійний зір для відстеження ігрової ситуації;
- прийняття рішень часто відбувається при жорсткому ліміті часу та при активній протидії суперника;
- важливою здатністю ефективного гравця є ймовірніше прогнозування – оцінка майбутніх дій партнера та суперників;
- гравцям необхідний високий рівень рефлексивного мислення, вміння вибудувати хід рішень партнерів та суперників, створюючи модель поведінки як тих, так і інших у конкретній ігровій ситуації;
- мобільність у зміні плану тактичної дії;
- ігрова ситуація вимагає включення всіх гравців, що знаходяться на полі, без жодної можливості залишатися в стані «оперативного спокою»;
- швидке перемикавання на різні за біомеханічними особливостями дії: біг, зупинка, прискорення, удар, передача м'яча партнеру тощо;
- високий ступінь інтеграції та дисципліни;
- внутрішня готовність гравця до несподіванок, змін ігрової ситуації, гри загалом.

У спортивних іграх одним із важливих факторів ефективності рухової діяльності виступає випередження суперника. Першою реакцією організму на ситуацію є не дія як така, а психічна реакція про дію, ухвалення рішення про неї [25]. Саме собою прийняття рішення є досить складний психічний процес.

Такі механізми прийняття рішення у своїй основі мають фізіологічні реакції, які у результаті повторення складаються рухові навички. За словами І. Сеченова, проявом моторних компонентів рухових процесів і операцій є психомоторні реакції [18]. Тут на першому плані виходить реакція передбачення, передбачення дій суперника, завдяки цій можливості є можливість «грати випередження». Спортивно-ігрова діяльність здійснюється ефективно у разі, якщо до виконання дії було здійснено активне сприйняття, що здійснюється через стеження. Умовою успішної дії, за активного стеження, є здатність до антиципації, яка базується на замикальній функції кори головного мозку [16]. Спортсмен-ігровик сприймає інформацію на полі наступним чином: розпізнавши пред'явлений образ, звіряє інформацію з безліччю образів у пам'яті, і оцінює отриману інформацію на цій основі. Потім відбувається вибір оптимального рішення для конкретної ігрової ситуації та реалізація рішення у дії. Ці дії утворюють конфлікт, оскільки вони протилежні діям суперника [24].

У діяльності волейболістів виділяють такі особливості:

- висока рухливість психіки;
- здатність до передбачення задумів партнера по команді та суперника (антиципація);
- висока дисципліна та інтеграція гравців у команді, здатність до швидкого та точного прийняття рішення (тактичне мислення), високий рівень розвитку волевого самоконтролю та здатності до саморегуляції.

Як командна гра, волейбол характеризується постійною внутрішньогруповою динамікою, якій притаманні такі явища як конфлікти, лідерство, що, безсумнівно, має вплив на стан спортсменів. Спортивну команду можна розглядати як різновид малої групи, члени якої перебувають у постійній взаємодії, спілкуванні, де виникають функціональні, діяльнісні відносини, і навіть емоційно-психологічні, тісно переплітаються з діяльністю [22]. Однією з важливих умов, що впливають на спортивний результат, а також на психічний стан спортсменів у командних видах спорту виділяють групову

структуру, в якій як елементи виступають члени групи, а формою взаємозв'язку - подібність та відмінність індивідуально-психологічних властивостей. Групова структура може бути однорідною, якщо у складі групи спортсмени зі схожими індивідуально-психологічними властивостями і різнорідна, якщо домінують відмінності. Сумісність гравців зумовлює спрацьованість та ефективну командну взаємодію, сприяє швидкому оволодінню новими вправами, зростанню результативності змагальної діяльності.

Як малій групі, спортивній команді характерні процеси самоорганізації, які визначаються феноменом лідерства. Отже, можемо спостерігати стосунки домінування, підпорядкування, взаємовпливу. У команді лідер – це високостатусний гравець, який має авторитет.

Вплив лідера на команду, безсумнівно, один із найважливіших факторів, які необхідно враховувати в роботі як тренеру, так і психологу, інакше ефективність роботи може знижуватися як у тренувальному процесі, так і на змаганнях [2].

Спортивна команда, так чи інакше, завжди має «актив» – найсильніші гравці, що становлять самостійні «бойові одиниці» та «пасив» – найчастіше представлений молодими гравцями, які не відповідають повною мірою вимогам, що характеризують сильного ініціативного гравця. Часто при розгляді особливостей підбору команди вказується, що правильний підбір команди є основою її успіху. Маючи в команді таких людей, навички, здібності, досвід та особистісні характеристики, які взаємодоповнюють один одного, можна накопичувати потенціал, який у кілька разів перевищує суму здібностей та досвід кожного з членів команди [13].

Як наслідок, спортивній команді характерні відносини зумовлені домінуванням, підпорядкуванням та впливом, які визначають соціально-психологічну структуру команди та лідерство. Лідер команди – це досвідчений, авторитетний спортсмен, «актив», що керує і координує взаємовідносини та взаємодії всередині команди, що спрямовує команду до

досягнення мети. Максимально ефективним це може бути в тому випадку, якщо лідер та тренер діють спільно та лідер, сприяє виконанню цілей та завдань поставлених тренером.

Ігрова діяльність висуває великі вимоги до суб'єкта діяльності: висока моторна мобільність, динамічність ігрової ситуації, що вимагає миттєвих рішень, точна координованість дій усіх гравців, висока здатність до миттєвого перетворення тактичної дії в умовах протиборства гравців іншої команди. Все це разом дає нам можливість говорити про те, що волейбол як ігровий вид спорту вимагає від спортсмена розвитку крім високого рівня фізичних, техніко-тактичних здібностей також і психологічних, де особливе місце займає блок психорегуляції, емоційної стійкості та самоконтролю.

Висновки до 1 розділу:

Психологічна підготовка є ключовою складовою загальної системи підготовки спортсмена, оскільки забезпечує формування і розвиток психічних якостей, необхідних для ефективної тренувальної діяльності, стабільного та результативного виступу в умовах змагального стресу

Надійність спортивної діяльності виступає інтегральною характеристикою особистості спортсмена, що охоплює сенсомоторні, інтелектуальні, особистісні, емоційно-вольові та соціально-психологічні компоненти. Вона визначає здатність спортсмена демонструвати стабільно високий результат в умовах підвищеного ризику, дефіциту часу, емоційної та фізичної напруги.

Психічна (емоційна) стійкість є центральним фактором надійності, оскільки вона забезпечує швидкість і точність реагування, збереження оптимального рівня активації та прийняття ефективних рішень у екстремальних ситуаціях змагань.

Стресові реакції у спорті мають адаптивний характер, а їх вплив на результативність залежить від індивідуально-психологічних особливостей спортсмена, значущості змагань, рівня відповідальності та умов спортивної боротьби. Недостатній або надмірний рівень напруги погіршує координацію, увагу та загальну результативність. Психічні стани спортсмена перед змаганнями та в процесі діяльності визначають рівень мобілізаційної готовності, яка включає технічну, біологічну та моторну складові. Її оптимальність залежить від індивідуальних характеристик, особливостей мотивації, досвіду участі в екстремальних ситуаціях та здатності до саморегуляції.

Саморегуляція психічних станів є однією з провідних задач психологічної підготовки, оскільки саме вона забезпечує можливість керувати власною активністю, подоланням напруження та підтриманням оптимального стану під час змагальної діяльності. Психічні стани спортсмена мають індивідуальний характер і зумовлені взаємодією зовнішніх та внутрішніх чинників. Вони впливають на перебіг психічних процесів і можуть як сприяти високій продуктивності, так і знижувати її у випадку виснаження чи неадекватної реакції на стрес. Надійність спортсмена визначається здатністю реалізувати свій потенціал у змагальних умовах, успішно долаючи вплив стресогенних факторів, тривожності, передстартових станів та інших психологічних бар'єрів.

Отже, психологічна підготовка виступає необхідною умовою досягнення стабільно високих спортивних результатів. Вона забезпечує розвиток емоційної стійкості, формування ефективних механізмів саморегуляції, оптимізацію психічних станів та підвищення загальної надійності спортивної діяльності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Під час дослідження психологічної підготовки висококваліфікованих волейболістів на основі обліку індивідуально-типологічних властивостей у змагальному періоді було визначено мету та завдання, які досягалися за допомогою наступних методів:

I. Теоретичні методи дослідження (аналіз та узагальнення літературних джерел). Вивчення та аналіз спеціальної наукової та науково-методичної літератури проводився з метою узагальнення наявних даних про психологічну підготовку як компонента надійності спортивної діяльності, індивідуально-типологічні особливості спортсменів та ефективність ігрової діяльності, особливості психологічної підготовки спортсменів у командно-ігрових видах спорту, результатом чого стало обґрунтування проблемної ситуації та актуальності обраної теми, визначення мети та конкретних задач. Були опрацьовані кандидатські та докторські дисертації, колективні та одноосібні монографії, навчальні посібники, методичні розробки, статті у фахових наукових збірниках та періодичних виданнях Scopus/Web of Science.

II. Педагогічні методи:

- педагогічне спостереження – метод безпосереднього сприйняття, пізнання педагогічного процесу у природних умовах;
- анкетування – метод масового збору матеріалів за допомогою спеціально розроблених опитувальників, які називають анкетами.

III. Психодіагностичні методи:

1. Діагностика особистісної сфери була представлена комплексом двох методик:
 - тест-опитувальник Леонгарда-Шмішека (Додаток А);
 - особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI) (Додаток Б);

2. Оцінка індивідуальних особливостей регуляторної сфери спортсменів високої кваліфікації:

— опитувальник вольового самоконтролю А. Зверкова та Є. Ейдмана (Додаток В);

— стиль саморегуляції поведінки В. Моросанової (Додаток Г)

3. Дослідження особливості поточного психічного стану спортсмена:

— тепінг-тест (Додаток Г)

4. Дослідження міжособистісних відносин системи «спортсмен-спортсмен»:

— методика групової згуртованості Сішора (Додаток Д)

IV. Методи психорегуляції. Програма індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням усвідомленої саморегуляції включала:

— вправи з використанням образів на напругу та розслаблення різних груп м'язів;

— дихальні вправи;

— синхрогімнастика за методом Х. Алієва;

— психотехнічні ігри;

— вправи з використанням образів, музики;

— формули самонавіювання.

V. Методи математичної статистики

— кореляційний аналіз коефіцієнта рангової кореляції Спірмена – це статистичний метод, який використовується для вимірювання сили та напрямку взаємозв'язку між двома ранговими змінними.

– критерій Стюдента (або t-критерій) – це статистичний метод перевірки гіпотез, який використовується для визначення, чи є статистично значуща різниця між середніми значеннями двох вибірок.

Розрахунки проводилися програмою для статистичного аналізу даних «Statistical Package for the Social Sciences» (IBM SPSS Statistics 31.0.0.0 для Windows).

2.2. Етапи дослідження

Дослідження, мета якого полягала в експериментальному обґрунтуванні психологічної підготовки висококваліфікованих волейболістів у змагальному періоді на основі обліку індивідуально-типологічних властивостей, проходило у декілька етапів:

Перший етап (вересень-жовтень 2024 року) – підготовчий:

- визначення тематики дослідження;
- постановка проблеми та її сутності, завдяки вивченню передового досвіду в галузі фізичної культури, спорту, психології спорту, аналізу стану практики;
- обґрунтування теми.

Другий етап (листопад-грудень 2024 року) – теоретичний:

- обґрунтування актуальності проблеми;
- визначення об'єкту й предмету, мети й завдань дослідження,
- формулювання гіпотези,
- аналіз вітчизняних та зарубіжних джерел з обраної тематики.

Третій етап (лютий 2025 року – червень 2025 року) – емпіричний:

- перевірка гіпотези.

Четвертий етап (вересень 2025 року) – аналітичний:

- формулювання висновків.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ ОБЛІКУ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ

3.1. Організація дослідження

1. Дослідження проводилось на базі Молодіжного та громадського центру Святої Марії (St. Mary's Youth and Community Centre) м. Талламор, Ірландія.
2. Період дослідження: лютий 2025 року – червень 2025 року.
3. Контингент учасників: висококваліфіковані волейболісти (хлопці) віком 21-23 роки, кандидати в майстри спорту/майстри спорту.
4. Усього у дослідженні взяли участь 24 учасника.

Для обґрунтування ефективності програми індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням усвідомленої саморегуляції для підвищення ефективності змагальної діяльності та спортивних результатів, було проведено емпіричне дослідження, перед проведенням якого із волейболістами були оговорені умови та взято дозвіл.

Ми припускали що, психологічна підготовка спортсменів високої кваліфікації у волейболі може бути індивідуалізована на основі обліку їх індивідуально-типологічних особливостей: психодинамічних, психомоторних, регуляторних та соціально-психологічних – що дозволить підвищити систему саморегуляції, стресостійкість та ефективність командної взаємодії волейболістів.

Для реалізації мети дослідження було сформовано дві групи волейболістів високої кваліфікації: контрольна група – $n=12$ осіб та експериментальна група – $n = 12$ осіб (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1. – Склад контрольної та експериментальної вибірки

	Контрольна група	Експериментальна група
Загальна кількість	12 осіб	12 осіб
Розряд/ звання	4 особи – МС 8 осіб – КМС	3 особи – МС 9 осіб – КМС
Разом	24 учасника	

Розглядаючи багатоаспектність спрямованої діагностики в спортивній діяльності і враховуючи необхідність отримання результатів, які найбільш повно розкривають індивідуальні особливості особистості спортсмена і не віднімаючи в тому багато часу, була сформована система діагностики, яка представлена на рис. 3.1

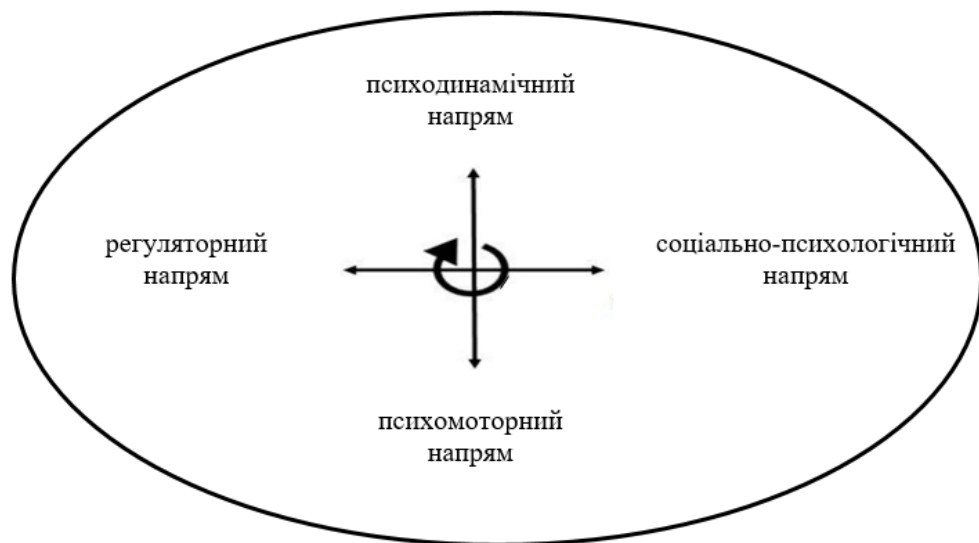


Рис. 3.1 – Система діагностики волейболістів, напрями якої найбільш повно розкривають індивідуальні особливості особистості спортсмена

Регуляторний напрям був спрямований на оцінку розвиненості сфери саморегуляції, самоконтролю та емоційного стану.

Психомоторний напрям – ґрунтувався на вивчення психомоторних показників, адже простір ігрової діяльності перебуває у постійній динаміці:

пересування гравців майданчиком, високий рівень напруги, великий інформаційний потік, високий темп і кількість положень, що постійно змінюються. Все це пред'являє значні вимоги до когнітивних здібностей спортсмена-ігровика, саме тому психомоторні реакції є важливим показником готовності спортсмена до змагання, а також можуть характеризувати особливості нервової системи та функціональний стан спортсмена.

Соціально-психологічний напрям дозволив виявити статус та становище у групі, психологічний комфорт та задоволеність гравців.

Психодинамічний напрям сприяв визначенню типу особистості, виявленню ситуації зниження психологічної стійкості, вибору оптимальних психологічних прийомів для даного спортсмена, в даний момент часу.

Педагогічні та психодіагностичні методи використовувалися в контрольній та експериментальній групі до та після впровадження програми індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням усвідомленої саморегуляції включала.

Робота за програмою індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням усвідомленої саморегуляції складалася із трьох етапів:

- ознайомчий;
- підготовчий;
- етап реалізації програми психологічної підготовки.

По завершенню педагогічного експерименту була здійснена обробка результатів дослідження, формувалися висновки, оформлювалася кваліфікаційна робота.

3.2. Аналіз емпіричного дослідження індивідуально-типологічних особливостей висококваліфікованих волейболістів

Для визначення психодинамічних особливостей спортсменів експериментальної та контрольної групи було проведено діагностику за тестом-опитувальником Леонгарда-Шмішека, а також за особистісним

опитувальником Г. Айзенка. За отриманими даними можна стверджувати, що спортсменам високої кваліфікації у волейболі властиві такі психодинамічні особливості, як «стабільний екстраверт», «нестабільний екстраверт», гіпертимність, екзальтованість, тривожність, циклотимність (табл. 3.2).

Таблиця 3.2. – Результати ЕГ та КГ за тестом-опитувальником Леонгарда-Шмішека, опитувальником Г. Айзенка

№ з/п	Психологічна особливість	ЕГ	КГ	Опис
опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ)				
1.	стабільний екстраверт	54,4%	50,1%	сильний, врівноважений тип нервової системи, який отримує енергію від спілкування та соціальної активності;
2.	нестабільний екстраверт	45,6%	47,6%	імпульсивний, емоційно яскравий тип;
тест-опитувальник Леонгарда-Шмішека				
1.	гіпертимність	81,8%	75,7%	акцентуація характеру, яка характеризується майже постійно піднятим настроєм, високою енергійністю, активністю, оптимізмом і прагненням до діяльності;
2.	екзальтованість	36,4%	45,6%	акцентуація характеру, яка характеризується станом надмірного, часто нез'ясовного захоплення або піднесеного настрою з відтінком неприродної ейфорії;
3.	тривожність	72,7%	71,0%	індивідуальна властивість особистості, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання та занепокоєння в ситуаціях, які людина суб'єктивно сприймає як загрозливі;
4.	циклотимність	36,4%	41,2%	акцентуація характеру, яка характеризується нестабільним настроєм, який змінюється між легкою депресією та легкою ейфорією.

Порівняння показників вираженості психодинамічних особливостей волейболістів високої кваліфікації показало значні відмінності в акцентуаціях темпераменту у спортсменів із спортивними званнями КМС та МС за такими показниками як гіпертимність – 65,1%/18,2%, тривожність – 41,9%/9,1%, екзальтованість – 93%/54,5%, емотивність – 83,3%/30,2% при $p < 0,01$ (рис. 3.2).

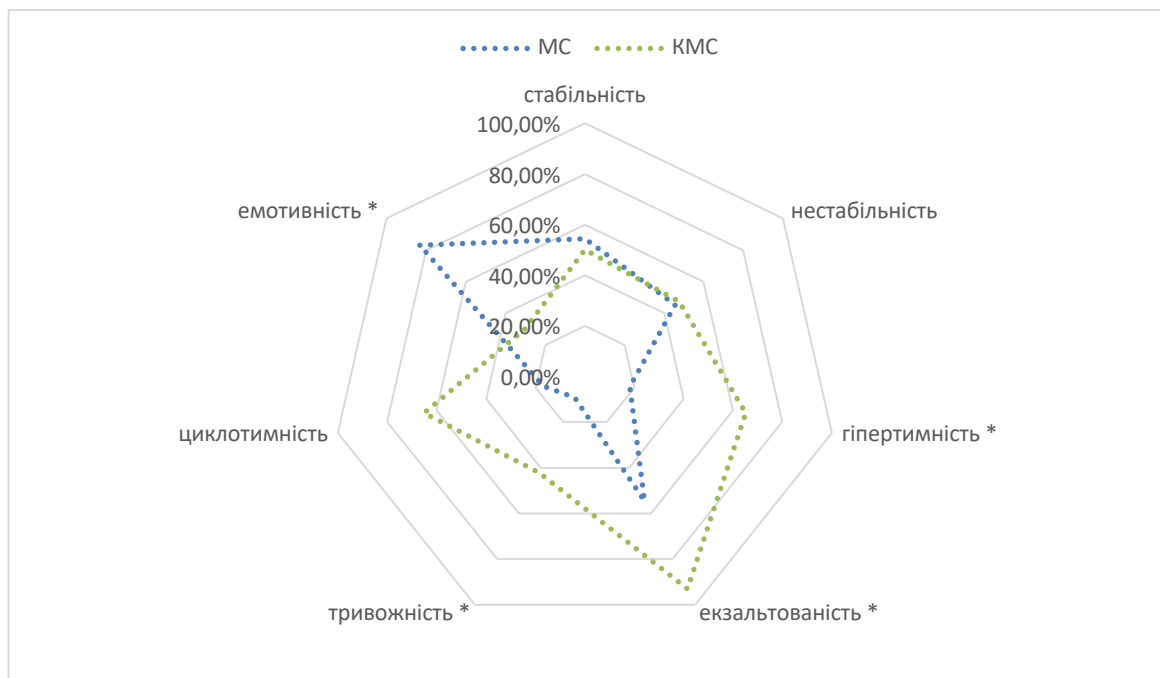


Рис. 3.2. – Порівняльні результати волейболістів КМС та МС експериментальної та контрольної груп за тестом-опитувальником Леонгарда-Шмішека, опитувальником Г. Айзенка (* $p < 0,01$)

Високі показники гіпертимності, екзальтованості, тривожності, циклотимності дозволяють припустити важливість ефективної системи саморегуляції підвищення надійності спортивної діяльності спортсменів високого класу.

Волейболісти зі званням – майстер спорту демонструють низькі показники або відсутність циклотимності та вищу емотивність. Поєднання екстраверсії та нестійкості, за відсутності тривожності, дозволяє зробити висновок, що спортсмени високої кваліфікації (МС) характеризуються

більшою варіативністю у поведінці та емоційною чутливістю. Всім спортсменам високої кваліфікації характерна екстравертована спрямованість, яка поєднується зі стабільністю чи нестабільністю.

Для виявлення взаємозв'язків психомоторних показників (Тепінг-тест) та особливостей саморегуляції було проведено кореляційний аналіз коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, представлений в табл. 3.3.

Таблиця 3.3. – Кореляційний аналіз коефіцієнта рангової кореляції Спірмена для виявлення взаємозв'язку психомоторних показників та особливостей саморегуляції

Особливості саморегуляції Психомоторні показники	Експериментальна група (n = 12)		Контрольна група (n = 12)	
Гіпертимність vs тепінг	$\rho = 0.774$, $p = 0.0000236$	сильна позитивна і статистично значуща кореляція.	$\rho = 0.825$, $p = 0.0000214$	сильна позитивна і статистично значуща кореляція
Екзальтованість vs тепінг	$\rho = 0.587$, $p = 0.00411$	помірна позитивна значуща кореляція.	$\rho = 0.213$, $p = 0.342$	слабка, не значуща
Тривожність vs тепінг	$\rho = -0.215$, $p = 0.336$	слабка негативна, не значуща	$\rho = 0.042$, $p = 0.852$	майже нульова, не значуща
Циклотимність vs тепінг	$\rho = 0.228$, $p = 0.308$	слабка позитивна, не значуща	$\rho = 0.242$, $p = 0.277$	слабка, не значуща

За результатами кореляційного аналізу для висококваліфікованих волейболістів помітна сильна позитивна кореляція між швидкістю/координацією рук (тепінг) та гіпертимністю (енергійність, активний стиль поведінки) у двох групах. Це означає, що серед тих спортсменів, у кого більш виражена гіпертимність, краще розвинуті показники швидкої моторики/темпу, що є логічним з практичної точки зору.

Екзальтованість також демонструє помірну позитивну кореляцію з тепінгом, проте тільки в експериментальній групі.

До суб'єктивних факторів спортивної діяльності належать такі індивідуальні особливості, які характеризують її результативність та ефективність. У рамках індивідуалізації провідною стратегією підготовки має бути не згладжування індивідуальності, а навпаки, розвиток сильних сторін організму та особистості спортсмена як провідної умови досягнення ним високих результатів. Кожна типологічна особливість має як позитивні (для одних ситуацій), так і негативні (для інших ситуацій) прояви в реальному житті [6]. Тому висновки на підставі даних діагностики не дають права говорити про придатність чи непридатність спортсмена, а лише дозволяють виявити сильні та слабкі сторони, структурно розглянути індивідуальні особливості та визначити точки розкриття потенційних можливостей спортсмена за рахунок зміцнення його сильних сторін.

Для оцінки особливостей саморегуляції та самоконтролю застосовувалися опитувальники стилю саморегуляції поведінки В. Моросанової та вольового самоконтролю А. Зверкова та Є. Ейдмана.

За даними опитувальника стилю саморегуляції поведінки В. Моросанової (табл. 3.4) для контрольної групи характерні вищі показники за шкалами «оцінювання результатів», ніж для експериментальної. Незначні відмінності спостерігаються за шкалами: «планування», «моделювання», «програмування», «гнучкість», «самостійність», «загальний рівень саморегуляції» «оцінювання результатів». Статистичної значимості досягають лише відмінності за шкалою «загальна шкала самоконтролю», результати експериментальної групи перевищують показники контрольної.

Таблиця 3.4. – *Результати опитування ЕГ та КГ «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової та вольового самоконтролю А. Зверкова та Є. Ейдмана*

Методики	Шкали	Експериментальна група			Контрольна група			р-значення
		високий	середній	низький	високий	середній	низький	
		%			%			
«Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової	планування	9,1	27,3	63,6	18,2	45,5	36,3	0,101
	моделювання	36,4	54,5	9,1	36,3	45,5	18,2	0,668
	програмування	9,1	63,6	27,3	18,2	36,3	45,5	0,601
	оцінювання результатів	27,3	72,7	0	45,5	36,4	18,1	0,307
	гнучкість	36,3	45,5	18,2	18,2	81,8	0	0,255
	самостійність	18,2	72,7	9,1	0	90,9	9,1	0,379
	загальний рівень саморегуляції	18,2	81,8	0	27,3	72,7	0	0,497
Опитувальник вольового самоконтролю	загальна шкала	90,9	9,1	0	63,6	36,4	0	0,277
	наполегливість	81,8	18,2	0	72,7	18,2	9,1	0,277
	самовладання	18,2	63,6	18,2	45,5	27,3	27,2	0,245

На рис. 3.3 видно, що значних відмінностей у групах не спостерігається: в експериментальній групі виявлено певну перевагу високого рівня самоконтролю (90,9%) над контрольною групою (63,6%), проте статистичної значимості вони не досягають, загальний рівень саморегуляції виражений майже однаково обох групах.

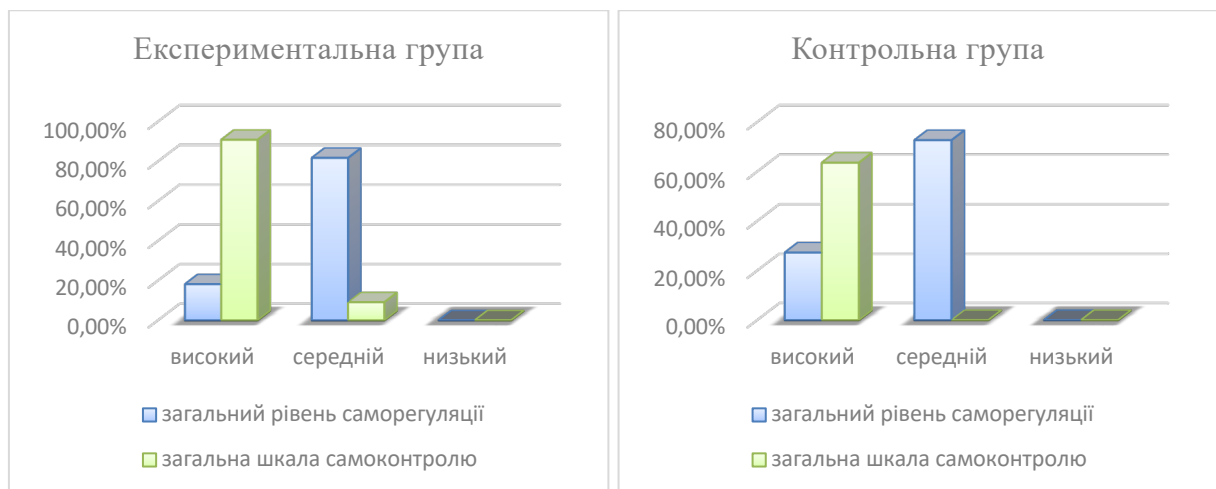


Рис. 3.3 – Рівень саморегуляції ЕГ та КГ

В експериментальній групі більшості шкал характерний середній рівень виразності по групі. Таким чином, можна говорити про недостатньо розвинені здібності саморегуляції. Шкала «планування» характеризує індивідуальні особливості висування та утримання цілей, сформованість усвідомленого планування діяльності. У спортивній діяльності ця якість відображає здатність спортсмена не тільки ставити перспективні цілі, а й розраховувати свої можливості під час змагань та вибудовувати тактичні схеми, оцінювати дії противника та формувати стратегії відповіді. У більшості групи ця якість виражена на середньому рівні (63,6%). Високі показники спостерігаються лише в 9,1%, їм властиво усвідомлене планування, постановка реалістичних цілей, детальність і стійкість, причому цілі, зазвичай, ставляться самостійно. 27,3% спортсменів властива слабка потреба планування, плани можуть бути малореалістичними, ситуативними і найчастіше зовнішніми, не самостійно поставленими.

Шкала «Моделювання» дозволяє оцінити розвиненість уявлень про зовнішні та внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості та адекватності. Оцінка умов, у яких необхідно зробити дію у спортивній діяльності, відіграє важливу роль. Ця здатність дозволяє найбільш ефективно використовувати всі наявні ресурси як довкілля, так і власні, внутрішні. Високі показники за цією шкалою спостерігаються у 36,4% волейболістів, їм властиво виділяти значущі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, спостерігається відповідність програм дій планам діяльності, які одержують результати прийнятих цілей. Низькі показники за шкалою спостерігаються у 9,1%, цим спортсменам характерна слабка сформованість процесів моделювання, що призводить до неадекватної оцінки значних внутрішніх умов та зовнішніх обставин, перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій, труднощів у визначенні мети та програми дій. Рішення часто не адекватні поточній ситуації, не завжди помічають зміну ситуації, що часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» показує індивідуальну розвиненість здатності усвідомлено вибудовувати свої події. Високі показники спостерігаються у 9,1%, лише цим спортсменам характерне продумування способів своїх дій та поведінки для досягнення намічених цілей, детальна та розгорнута розробка програми дій. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються за нових обставин і стійкі у ситуації перешкод. У 27,3% спортсменів діють імпульсивно, їм складно побудувати програму дій, часто можуть діяти шляхом спроб і помилок.

«Оцінювання результатів» характеризує розвиненість та адекватність оцінки спортсменами себе, результатів своєї діяльності та дій. Сформовану та стійку оцінку результатів мають лише 27,3% спортсменів. Низький показник за шкалою не спостерігається зовсім, досліджувані волейболісти мають критичність і облік своїх помилок, проте ця якість виражена незначно і проявляється ситуативно.

За шкалою «гнучкість» були отримані такі показники: 36,4% спортсменів експериментальної групи характеризує високий рівень розвитку цієї якості, вони демонструють пластичність у поведінці та регуляції, легко перебудовують плани та програми своїх дій, адекватно реагують на зміни навіть у ситуації ризику; у 18,2% спортсменів виражений низький рівень гнучкості, вони відчують невпевненість, яка особливо збільшується при швидкій зміні ситуації, що особливо згубно позначається на змаганнях та ігровому матчі, дії в екстремальній ситуації можуть бути не завжди адекватні, може спостерігатися неточність, неузгодженість та помилковість.

Показники загального рівня саморегуляції розділилися між середнім та високим рівнями. На жаль, найвищому відповідає лише 18,2% з усіх. Цих спортсменів відрізняє впевненість, стабільність спортивних результатів, напрацьовані механізми саморегуляції, які дозволяють відчувати та адекватно реагувати на всілякі зміни, що особливо важливо в ігрових моментах, де динамічно розвивається гра та найменше зволікання може значно вплинути на результат. Рівень регуляції інших учасників є середнім, отже, в них нестабільні

регулятивні процеси, вони залежні від ситуації, впевненість у собі також нестабільна.

Для виявлення особливостей вольової сфери спортсменів (табл. 3.4) було проведено діагностика таких властивостей характеру, як наполегливість і самовладання, які грають одну з провідних ролей у досягненні високих результатів у спортивній діяльності (рис. 3.3). Високий рівень вольової саморегуляції спостерігається практично у всіх спортсменів у команді. Їх відрізняє спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку, у разі сильного стресу можливе наростання внутрішньої напруженості, яке пов'язано з прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу найменшої його спонтанності.

Результати діагностики особливостей саморегуляції двох груп свідчать про наступне: для більшої частини команди характерний середній рівень за шкалами саморегуляції та самоконтролю, що може позитивно впливати на поведінку і регуляцію діяльності, особливо у умовах змагань. Проте існують і «проблемні зони» у структурі саморегуляції за такими шкалами: «планування», «програмування», «гнучкість», «самоволодіння». На ці властивості була спрямована робота з психологічної підготовки в експериментальній групі під час педагогічного експерименту. Робота з цими сферами дозволить підвищити рівень саморегуляції, отже, стресостійкості і надійності спортсменів.

Важливим фактором групової динаміки є показник згуртованості та привабливості команди для кожної спортсменки, те, наскільки збігаються цілі та установки. Для цього нами було застосовано методику визначення індексу групової згуртованості Сішора (рис. 3.4)

В експериментальній групі спостерігається переважно середній рівень групової згуртованості (63%), що може свідчити про недостатню задоволеність та комфортність для всіх гравців команди, а також невисоку ефективність взаємодій у тренувальному та ігровому процесі.

У контрольній групі також було проведено діагностику міжособистісної сфери гравців. Тут можна спостерігати гравців, які опинилися ізольованими від групи. Не набравши жодного вибору, ці гравці опиняються поза довірою для майже половини команди.

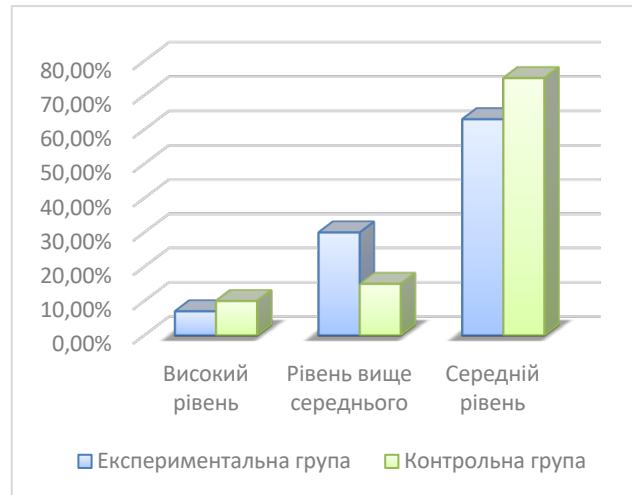


Рис. 3.4 – Дані ЕГ та КГ щодо визначення індексу групової згуртованості Сішора

3.3. Аналіз динаміки стану волейболістів під час реалізації програми психологічної підготовки з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей у змагальному періоді

На основі отриманих даних була вибудована система прийомів психолого-педагогічного впливу та рекомендацій щодо роботи зі спортсменами для тренерів щодо особливостей взаємодії та врахування їх індивідуальності у змагальному процесі. Було описано особливості кожного спортсмена (Додаток Е) відповідно до виразності тих чи інших особливостей, розроблено програму психологічної підготовки з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей особистості.

Концептуальною частиною програми індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням типологічних особливостей у волейболі виступили такі теоретичні підходи:

1. Системний підхід (Р. Лазарус, А. Пуні).
2. Типологічний підхід (В. Мерлін).
3. Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу).

Психологічна підготовка, яка проходила протягом 5-ти місяців (лютий 2025 року – червень 2025 року) включала три етапи: ознайомлюючий етап, підготовчий етап та етап реалізації методики навчання навичкам саморегуляції волейболістів з опорою на психодинамічні особливості (табл. 3.4).

Таблиця 3.4 – Програма індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням усвідомленої саморегуляції

Етап	Завдання	Засоби	Методичні рекомендації
Ознайомчий етап	Робота з м'язами, тренування вміння розслабляти м'язи, концентруватись на відчуттях тіла	вправи з використанням образів на напругу та розслаблення різних груп м'язів	включати у вступну або заключну частину заняття елементи прогресивної м'язової релаксації (за Джекобсоном)
	Саморегуляція через дихання	дихальні вправи	2-3 рази на тиждень 10-15 хвилин,
	Освоєння вправ на саморегуляцію	синхροгiмнастика за методом «Ключ» Х. Алієва	2-3 рази на тиждень
	Вироблення вмінь диференціювання відчуттів	рефлексія станів, відчуттів	2-3 рази на тиждень після вправ на розслаблення
Підготовчий етап	Удосконалення навичок саморегуляції	психотехнічні ігри, синхροгiмнастика за методом «Ключ» Х. Алієва	включати у вступну або заключну частину занять з психологічної підготовки
	Робота з довільним зосередженням уваги на відчуттях: слухових, зорових, тактильних	вправи з використанням образів, музики	на початку занять із психологічної підготовки
	Освоєння прогресивної м'язової релаксації (за Джекобсоном)	класичний варіант методу	індивідуально
	Зняття м'язової напруги	складання формул самонавіювання	індивідуально визначено з кожним спортсменом

	Визначення провідних «точок» оптимального бойового стану		
Етап реалізації програми психологічної підготовки	Удосконалення навичок саморегуляції	вправи на розвиток навичок саморегуляції, дихальні вправи	відпрацьовуються вміння приведення себе в оптимальний бойовий стан на чуттєвому рівні
	Підвищення можливості відчуження партнера	командоутворення, тілесно-орієнтовані практики	1-2 рази на тиждень з усією командою, за групами, індивідуально
	Формування мотиваційних установок на діяльність змагання	вправи на самонавіювання елементи	перед змаганням індивідуально
	Індивідуальний психотренінг	робота з формулами самонавіювання та цільовими установками	індивідуально
	Робота зі зняття м'язового напруження	аутогенне тренування	3-4 рази на тиждень та перед змаганням індивідуально
	Гармонізація стану, підвищення впевненості у собі та пошук внутрішніх ресурсів		індивідуально

Наприкінці педагогічного експерименту було проведено контрольний етап. Особливості регуляторної та соціально-психологічної сфер діагностувалися у контрольній та експериментальній групах повторно. Цей етап дозволив визначити ефективність програми психологічної підготовки з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей особистості експериментальної групи, спрямованої на формування системи усвідомленої саморегуляції і, як наслідок, підвищення стресостійкості.

При порівнянні показників рівня саморегуляції контрольної та експериментальної груп (табл. 3.5), можна спостерігати переважання його в експериментальній групі за такими шлагами як «моделювання», «гнучкість», «загальний рівень саморегуляції», «загальна шкала самоконтролю» і «самоволодіння», саме ці шкали виявилися більш чутливими до розвитку та вдосконалення засобами побудованої нами програми психологічної підготовки.

Таблиця 3.5. – Результати опитування ЕГ та КГ «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової та вольового самоконтролю А. Зверкова та Є. Ейдмана

Методики	Шкали	Експериментальна група			Контрольна група			р-значення
		високий	середній	низький	високий	середній	низький	
		%			%			
«Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанові	планування	27,3	54,5	18,2	18,2	27,3	54,5	0,021295
	моделювання	63,6	27,3	9,1	18,2	27,3	54,5	0,000059
	програмування	9,1	81,8	9,1	9,1	36,4	54,5	0,006397
	оцінювання результатів	72,7	27,3	0	36,4	27,2	36,4	0,000607
	гнучкість	63,6	36,4	0	27,3	54,5	18,2	0,005694
	самостійність	0	81,8	18,2	9,1	54,5	36,4	0,407448
	загальний рівень саморегуляції	81,8	18,2	0	27,3	72,7	0	0,000063
Опитувальник вольового самоконтролю	загальна шкала	90,9	0	9,1	54,5	45,5	0	0,066573
	наполегливість	63,6	27,3	9,1	81,8	9,1	9,1	0,260519
	самовладання	54,5	36,4	9,1	45,6	27,2	27,2	0,136047

Інші показники саморегуляції виявилися малочутливими до зміни, або їм необхідна триваліша робота.

В експериментальній групі найбільш вираженими є середній та високий рівні саморегуляції (рис. 3.5). Тоді як у контрольній групі у більшої кількості волейболістів – середній. Спортсменам експериментальної групи характерна велика виразність гнучкості регуляторики, що дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій та успішно вирішувати поставлене завдання у ситуації ризику.



Рис. 3.5 – Рівень саморегуляції ЕГ та КГ після педагогічного експерименту

За даними регуляторної сфери можна відзначити переважання високого рівня довільного контролю емоційних реакцій та станів, емоційної стійкості, а також володіння собою в екстремальних ситуаціях, наявності внутрішнього спокою та впевненості у собі в експериментальній групі порівняно з контрольною. За високої мотивації досягнення найвищих результатів, спортсмени здатні формувати такий стиль саморегуляції, що дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше спортсмен оволодіває новими видами активності, впевненіше почувається в незнайомих ситуаціях, тим стабільнішими є його успіхи у звичних видах діяльності.

Для спортсменів контрольної групи ці прояви характерні меншою мірою, так вони поводитися лише ситуативно. Це статистично підтверджено достовірними відмінностями за «загальною шкалою самоконтролю» та «загальним рівнем саморегуляції» (при $p < 0,01$).

Порівнюючи показники групової згуртованості, можна побачити переважання високого та вище середнього рівнів в експериментальній групі та більший відсоток середнього рівня у контрольній. У динаміці 5-ти місяців можна простежити зміни у показниках групової згуртованості (табл. 3.6).

Таблиця 3.6. – Показники групової згуртованості в експериментальній та контрольній групах

Рівень групової згуртованості	До експерименту, %		Після експерименту, %	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Високий	18	42,30	46	50,30
Вище середнього	55	44,40	36	34,40
Середній	27	13,30	18	15,30

Експериментальна група характеризується збільшенням кількості спортсменів із високим рівнем – з 18% до 50,3%. У контрольній групі спостерігається збільшення високого рівня лише 8%.

Підвищення рівня групової згуртованості може говорити про поліпшення групової взаємодії та зниження конфліктності у групі та напруженості у відносинах між членами команди, а отже, підвищення ефективності роботи команди експериментальної групи.

Висновки до 3 розділу:

Для обґрунтування ефективності програми індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням усвідомленої саморегуляції для підвищення ефективності змагальної діяльності та спортивних результатів, було проведено емпіричне дослідження.

Ми припускали що, психологічна підготовка спортсменів високої кваліфікації у волейболі може бути індивідуалізована на основі обліку їх індивідуально-типологічних особливостей: психодинамічних, психомоторних, регуляторних та соціально-психологічних – що дозволить підвищити систему саморегуляції, стресостійкість та ефективність командної взаємодії волейболістів. Особливості саморегуляції спортсменів високої кваліфікації у волейболі мають тісний взаємозв'язок зі швидкістю сприйняття сигналів, їх обробкою, системою саморегуляції. Враховуючи значний взаємозв'язок регуляторної сфери з психомоторною, підвищення здатності до

усвідомленої саморегуляції може позитивно позначатися на швидкості та точності реагування.

Результати діагностики динаміки стану висококваліфікованих волейболістів в ході реалізації програми індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням типологічних особливостей дозволяють говорити про наближення спортсменів до оптимального психовегетативного балансу, наявність внутрішнього енергетичного ресурсу для ефективної діяльності.

Застосування програми психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації справило позитивний вплив на такі шкали саморегуляції, як «моделювання», «гнучкість», «загальний рівень саморегуляції», «загальна шкала самоконтролю» та «самоволодіння», саме ці шкали виявилися більш чутливими до розвитку та вдосконалення завдяки запропонованими нами психокорекційними засобами.

Волейболістам експериментальної групи характерно переважання високого рівня довільного контролю емоційних реакцій та станів, емоційної стійкості, володіння собою в екстремальних ситуаціях, наявності внутрішнього спокою та впевненості у собі порівняно з контрольною. Це статистично підтверджено достовірними відмінностями за «загальною шкалою самоконтролю» ($p < 0,01$) та «загальним рівнем саморегуляції» ($p < 0,01$). Вони самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, значною мірою усвідомлено досягають мети.

Розроблена програма психологічної підготовки не вплинула на шкали «програмування», «самостійність» та «загальна шкала самоконтролю». Можна стверджувати, що психологічна підготовка, індивідуалізована, виходячи з обліку індивідуально-типологічних особливостей, не вплинула на ці сторони саморегуляції. Разом з тим, можливо для цих якостей необхідна триваліша робота.

ВИСНОВКИ

Виходячи з розглянутого вище матеріалу можна зробити наступні висновки:

1. Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури показав, що психологічна підготовка є ключовою складовою загальної системи підготовки спортсмена, оскільки забезпечує формування і розвиток психічних якостей, необхідних для ефективної тренувальної діяльності, стабільного та результативного виступу в умовах змагального стресу.

2. Надійність спортивної діяльності виступає інтегральною характеристикою особистості спортсмена, що охоплює сенсомоторні, інтелектуальні, особистісні, емоційно-вольові та соціально-психологічні компоненти. Вона визначає здатність спортсмена демонструвати стабільно високий результат в умовах підвищеного ризику, дефіциту часу, емоційної та фізичної напруги.

Саморегуляція психічних станів є однією з провідних задач психологічної підготовки, оскільки саме вона забезпечує можливість керувати власною активністю, подоланням напруження та підтриманням оптимального стану під час змагальної діяльності. Психічні стани спортсмена мають індивідуальний характер і зумовлені взаємодією зовнішніх та внутрішніх чинників. Вони впливають на перебіг психічних процесів і можуть як сприяти високій продуктивності, так і знижувати її у випадку виснаження чи неадекватної реакції на стрес. Надійність спортсмена визначається здатністю реалізувати свій потенціал у змагальних умовах, успішно долаючи вплив стресогенних факторів, тривожності, передстартових станів та інших психологічних бар'єрів.

3. Для обґрунтування ефективності програми індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням усвідомленої саморегуляції для

підвищення ефективності змагальної діяльності та спортивних результатів, було проведено емпіричне дослідження.

Ми припускали що, психологічна підготовка спортсменів високої кваліфікації у волейболі може бути індивідуалізована на основі обліку їх індивідуально-типологічних особливостей: психодинамічних, психомоторних, регуляторних та соціально-психологічних – що дозволить підвищити систему саморегуляції, стресостійкість та ефективність командної взаємодії волейболістів. Особливості саморегуляції спортсменів високої кваліфікації у волейболі мають тісний взаємозв'язок зі швидкістю сприйняття сигналів, їх обробкою, системою саморегуляції. Враховуючи значний взаємозв'язок регуляторної сфери з психомоторною, підвищення здатності до усвідомленої саморегуляції може позитивно позначатися на швидкості та точності реагування.

Результати діагностики динаміки стану висококваліфікованих волейболістів в ході реалізації програми індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням типологічних особливостей дозволяють говорити про наближення спортсменів до оптимального психовегетативного балансу, наявність внутрішнього енергетичного ресурсу для ефективної діяльності.

Застосування програми психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації справило позитивний вплив на такі шкали саморегуляції, як «моделювання», «гнучкість», «загальний рівень саморегуляції», «загальна шкала самоконтролю» та «самоволодіння», саме ці шкали виявилися більш чутливими до розвитку та вдосконалення завдяки запропонованими нами психокорекційними засобами.

Волейболістам експериментальної групи характерно переважання високого рівня довільного контролю емоційних реакцій та станів, емоційної стійкості, володіння собою в екстремальних ситуаціях, наявності внутрішнього спокою та впевненості у собі порівняно з контрольною. Це статистично підтверджено достовірними відмінностями за «загальною шкалою самоконтролю» ($p < 0,01$) та «загальним рівнем саморегуляції» ($p <$

0,01). Вони самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, значною мірою усвідомлено досягають мети.

Розроблена програма психологічної підготовки не вплинула на шкали «програмування», «самостійність» та «загальна шкала самоконтролю». Можна стверджувати, що психологічна підготовка, індивідуалізована, виходячи з обліку індивідуально-типологічних особливостей, не вплинула на ці сторони саморегуляції. Разом з тим, можливо для цих якостей необхідна триваліша робота.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойченко І. В. Психологія фізичної культури і спорту. — Київ: КНТЕУ, 2019.
2. Борисенко О. В. Психологія спорту: навчальний посібник. — Київ: КНТЕУ, 2017.
3. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навч. посіб. — Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
4. Буланова М. І. Психологія спорту. — Київ: Центр учбової літератури, 2010.
5. Булатова М. М., Платонов, В. М. Психологічна підготовка спортсмена. — Київ: Олімпійська література, 2010.
6. Глухов І. В. Психологічні чинники досягнень у спорті. — Дніпро: ДДІФКіС, 2016.
7. Гончарова Н. М. (ред.) Спортивна психологія: навчальний посібник. — Київ: Видавничий дім «Слово», 2020.
8. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : Вид-во «Олімпійська література», 2015. 276с.
9. Єрмаков С. С. Психологічні та педагогічні аспекти підготовки спортсменів командних видів спорту. — Харків: ХДАФК, 2018.
10. Єрмаков С. С. Психологія фізичного виховання та спорту. — Харків: ХНПУ, 2015.
11. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. навч. закл. Київ : МАУП, 2007. 423 с.
12. Козіна Ж. Л. Психологічні аспекти підготовки спортсменів високої кваліфікації. — Харків: ХДАФК, 2011.
13. Козіна Ж. Л. Психофізіологічні та психолого-педагогічні основи індивідуалізації підготовки спортсменів. — Харків: ХДАФК, 2012.

- 14.Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. – Вінниця: Планер, 2016.
- 15.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1–2. — Київ: Олімпійська література, 2017.
- 16.Кузьменко В. В. Психологія командоутворення у спорті. — Київ: НУФВСУ, 2021.
- 17.Латишев М. В. Психологічні особливості підготовки спортсменів-ігровиків. — Київ: НУФВСУ, 2014.
- 18.Лисенко Г. І. Спортивна психологія: підручник. – Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2018.
- 19.Мартинюк О. М. Психологічні механізми саморегуляції спортсменів. — Тернопіль: ТНПУ, 2018.
- 20.Морган У. П., Єликсон К. А. Ситуативна тривога та результативність діяльності. Питання психології. № 3. 1990. С. 155-157.
- 21.Назаренко Б. П. Засоби допомоги при психотравматизації. Психологія життєвої кризи, 1998. Київ : Освіта. С. 231-254.
- 22.Осадько О. Ю. Технології психологічного консультування. Київ : Ред. загальнопедагогічних газет, 2005. 126 с.
- 23.Пилянкевич Н. М. Психологічні основи спортивної діяльності. — Львів: ЛДУФК, 2015.
- 24.Пітин М. П. Основи теорії і методики спортивного тренування. — Львів: ЛДУФК, 2018.
- 25.Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичні додатки. — Київ: Олимпийская литература, 2015.
- 26.Прокопенко О. Психологічні аспекти подолання стресу в спорті. — Харків: ХДАФК, 2015.
- 27.Регуляція психічних станів: навч. посіб. Київ: ІПО Київського університету ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 112 с.

- 28.Сергієнко Л. П. Психофізіологічні основи рухової діяльності людини. — Київ: Олімпійська література, 2014.
- 29.Сидоренко Г. М. Психологія особистості спортсмена. — Харків: ХНУ ім. Каразіна, 2017.
- 30.Сущенко Л. П. Психологічне забезпечення тренувального процесу спортсменів. — Запоріжжя: ЗНУ, 2013.
- 31.Томагалова І. О. Психологія діяльності в спорті: навчальний посібник. — Київ: КНЕУ, 2020.
- 32.Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 2001. 335 с.
- 33.Худолій, О. М. Теорія і методика спортивного тренування: психолого-педагогічні аспекти. — Полтава: ПНПУ, 2013.
- 34.Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: навчальний посібник. Київ: Наукова думка, 2016. — 190 с.
- 35.Цимбалюк І. М. Психологія. Київ: ВД «Професіонал», 2014. — 304 с.
- 36.Шандригось В. І. Психологія спортивної боротьби. — Львів: ЛДУФК, 2014.
- 37.Шинкарук, О. А. Психофізіологія спортивної діяльності. — Київ: Олімпійська література, 2012.
- 38.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, частина 1, 2010. — 272 с.
- 39.Шкребтій Ю. М. Психологічні основи підготовки спортсменів. — Київ: НУФВСУ, 2016.
- 40.Штифурак В. С. Мотивація спортивної діяльності: навч.-метод. посіб. Вінниця :ТОВ «Планер», 2006. 67 с.

Тест-опитувальник Леонгарда-Шмішека

Опитувальник призначений для діагностики типу акцентуації особистості. Теоретичною основою опитувальника є концепція “акцентуованих особистостей” К. Леонгарда, якій вважає, що властиві особистості риси можуть бути розділені на основні і додаткові. Основні риси складають стрижень, “ядро” особистості. У випадку яскравої виразності основні риси стають акцентуаціями характеру. Відповідно, особистості, у яких основні риси яскраво виражені, названі Леонгардом “акцентуованими”. Термін “акцентуовані особистості” зайняв місце між психопатією і нормою. Акцентуовані особистості не слід розглядати в якості патологічних, але у випадку впливу несприятливих факторів акцентуації можуть приймати патологічний характер, руйнуючи структуру особистості.

Тест містить 10 шкал, відповідно до десяти виділених Леонгардом типів акцентуованих особистостей і складається з 88 запитань, на які потрібно відповісти “так” чи “ні”.

Інструкція: “Вам пропонується відповісти на 88 запитань, що стосуються різних сторін Вашої особистості. Поруч з номером питання ставте знак “+” (так), якщо згодні, чи “-” (ні), якщо незгодні, відповідайте швидко, довго не замислюйтесь”.

Текст опитувальника

1. Чи є Ваш настрій у загальному веселим і безтурботним?
2. Чи важко Ви сприймаєте образи?
3. Чи були з Вами випадки, коли Ви раптово плакали?
4. Чи завжди Ви вважаєте себе правим у тій справі, що робите, і Ви не заспокоїтеся, доки не переконаєтеся в цьому?
5. Чи вважаєте Ви себе зараз більш сміливим, ніж у дитячому віці?
6. Чи може Ваш настрій змінюватися від великої радості до глибокого суму?
7. Чи знаходитеся Ви в компанії в центрі уваги?
8. Чи бувають у Вас дні, коли ви без достатніх основ знаходитеся в похмурому і дратівливому настрої і ні з ким не хочете розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи можете Ви сильно надихнутися?
11. Чи заповзятливі Ви?
12. Чи швидко Ви забуваєте, якщо вас хто-небудь скривдить?
13. Чи м'якосердечна Ви людина?
14. Чи намагаєтесь Ви перевірити після того, як опустили лист у поштову скриньку, чи не залишився він висіти в прорізі?
15. Чи завжди Ви намагаєтесь бути сумлінним у роботі?
16. Чи боялись Ви в дитинстві грози чи собак?
17. Чи вважаєте Ви інших людей недостатньо вимогливими один до одного?
18. Чи сильно залежить Ваш настрій від життєвих подій і хвилювань?
19. Чи завжди Ви відверті зі своїми знайомими?
20. Чи часто Ваш настрій буває пригніченим?
21. Чи був у Вас раніше істеричний припадок чи виснаження нервової системи?
22. Чи буває у Вас стан сильного внутрішнього занепокоєння чи прагнення до чогось?
23. Чи важко Вам тривалий час просидіти на стільці?
24. Чи боретесь Ви за свої інтереси, якщо хтось поводить з Вами несправедливо?
25. Змогли б Ви вбити людину?
26. Чи заважає Вам криво повішена гардина чи нерівно настелена скатертина, настільки сильно, що Вам хочеться негайно усунути ці недоліки?
27. Чи боялись Ви в дитинстві залишатись одні в квартирі?
28. Чи часто у Вас без причини змінюється настрій?
29. Чи завжди Ви старанно відноситеся до своєї діяльності?
30. Чи швидко Ви можете розгніватись?

31. Чи можете Ви бути безглуздо веселим?
32. Чи можете Ви іноді цілком перейнятися почуттям радості?
33. Чи підходите Ви для проведення з Вами розважальних заходів?
34. Чи висловлюєте Ви звичайно людям свої відверті думки з того чи іншого питання?
35. Чи впливає на Вас вигляд крові?
36. Чи охоче ви займаєтесь діяльністю, яка пов'язана з великою відповідальністю?
37. Чи схильні Ви заступитись за людину, з якою повелись несправедливо?
38. Чи важко Вам входити в темний підвал?
39. Чи виконуете Ви кропітку чорну роботу так жеповільно і ретельно, як і улюблену Вами справу?
40. Ви товариська людина?
41. Чи охоче Ви декламували в школі вірші?
42. Чи тікали Ви дитиною з дому?
43. Чи важко Ви сприймаєте життя?
44. Чи бували у Вас конфлікти і неприємності, які так вимотували Вам нерви, що Ви не виходили на роботу?
45. Чи можна сказати, що Ви при невдачах не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи зробите Ви першим крок до примирення, якщо Вас хтось образить?
47. Чи любите Ви тварин?
48. Чи підете Ви з роботи чи з будинку, якщо у Вас там щось не в порядку?
49. Чи мучать Вас невизначені думки, що з Вами чи з Вашими родичами трапиться яке-небудь нещастя?
50. Чи вважаєте Ви, що настрій залежить від погоди?
51. Чи важко Вам виступити на сцені перед великою кількістю глядачів?
52. Чи можете Ви вийти із себе і дати волю рукам, якщо Вас хтось навмисно грубо образить?
53. Чи багато Ви спілкуєтесь?
54. Якщо Ви будете чим-небудь розчаровані, то впадете в розпач?
55. Чи подобається Вам робота організаторського характеру?
56. Чи завзято Ви прагнете до своєї мети, навіть якщо на шляху зустрічається багато перешкод?
57. Чи може Вас так захопити кінофільм, що сльози виступлять на очах?
58. Чи важко Вам буде заснути, якщо Ви цілий день міркували над своїм майбутнім чи якою-небудь проблемою?
59. Чи доводилось Вам у шкільні роки користуватися підказками, або списувати у товаришів домашнє завдання?
60. Чи важко Вам піти вночі на цвинтар?
61. Чи стежите Ви з великою увагою, щоб кожна річ у будинку лежала на своєму місці?
62. Чи приходилось Вам лягти спати в гарному настрої, а прокинутися в поганому і декілька годин залишатися в ньому?
63. Чи можете Ви з легкістю пристосуватися до нової ситуації?
64. Чи часто у Вас буває головний біль?
65. Чи часто Ви смієтесь?
66. Чи можете Ви бути привітними з людьми, не відкриваючи свого дійсного ставлення до них?
67. Чи можна Вас назвати веселою і жвавою людиною?
68. Чи сильно Ви страждаєте від несправедливості?
69. Чи можна сказати, що Ви дуже любите природу?
70. Чи є у Вас звичка перевіряти перед сном, або перед тим, як піти, чи виключені газ і світло, чи закриті двері?
71. Чи полохливі Ви?

72. Чи буває, що Ви відчуваєте себе на “сьомому небі”, хоча об’єктивних причин для цього немає?
73. Чи охоче Ви у юнацтві брали участь в гуртках художньої самодіяльності, у театральному гуртку?
74. Чи тягне Вас іноді дивитись в далечінь?
75. Чи дивитесь Ви на майбутнє песимістично?
76. Чи може Ваш настрій змінитися від найвищої радості до глибокої туги за короткий період часу?
77. Чи легко піднімається ваш настрій у дружній компанії?
78. Чи гніваєтесь Ви тривалий час?
79. Чи сильно Ви переживаєте, якщо горе трапилось в іншій людині?
80. Чи була у Вас у школі звичка переписувати аркуш у зошиті, якщо Ви його чимось забруднили?
81. Чи можна сказати, що Ви більше недовірливі й обережні, ніж довірливі?
82. Чи часто Ви бачите страшні сни?
83. Чи виникала у Вас думка проти волі кинутися з вікна, під потяг, що наближається?
84. Чи стаєте Ви радісним у веселому оточенні?
85. Чи легко Ви можете відволіктись від обтяжливих питань і не думати про них?
86. Чи важко Вам стримати себе, якщо Ви розлютитесь?
87. Чи подобається Вам більше мовчати (так), чи говорити (ні)?
88. Могли б Ви, якщо довелось, брати участь у театральній виставі, з повним перевтіленням увійти в роль і забути про себе?

Ключ:

При збігу відповіді на питання з ключем, відповіді привласнюється один бал.

1. Демонстративність/демонстративний тип: “+”: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88. “-”: 51. Суму відповідей $\times$ на 2.	6. Дистимність/дистимічний тип: “+”: 9, 21, 43, 75, 87. Суму відповідей помножити на три.
2. Застраювання/ застрягаючий тип: “+”: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81. “-”: 12, 46, 59. Суму відповідей $\times$ на 2.	7. Тривожність/ тривожно-боязкий тип: “+”: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82. “-”: 5. Суму відповідей $\times$ на 3
3. Педантичність/ педантичний тип: “+”: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83. “-”: 36. Суму відповідей $\times$ на 2..	8. Екзальтованість/афективно-екзальтований тип: “+”: 10, 32, 54, 76. Суму відповідей $\times$ на 6.
4. Збудливість/ збудливий тип: “+”: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86. Суму відповідей $\times$ на 3..	9. Емотивність/ емотивний тип: “+”: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79. “-”: 25. Суму відповідей $\times$ на 3.
5. Гіпертимність/гіпертимний тип: “+”: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77. Суму відповідей помножити на три.	10. Циклотимність/циклотимний тип: “+”: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84. Суму відповідей помножити на три.

Максимальна сума балів після множення – 24. На підставі практичного застосування опитувальника, вважають, що сума балів у діапазоні від 15 до 19 говорить лише про тенденцію до того чи іншого типу акцентуації. І лише у випадку перевищення 19 балів риса характеру є акцентованою.

Особистісний опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ)

Методика призначена для визначення індивідуально-психологічних якостей особистості, а саме рівня екстраверсії - інтроверсії, невротизму (емоційна стабільність – емоційна нестійкість).

Методика проведення:

Дослідження типу темпераменту проводиться як з однією людиною, так і з групою людей.

Психолог самостійно вирішує, як саме буде проходити процедура ознайомлення досліджуваних із запитаннями тесту:

1. Оголошувати запитання в голос (чітко вимовляти запитання, дотримуватися їх послідовності, витримувати інтервал);

2. Надати бланк опитувальника з повною інструкцією та запитаннями (психолог забезпечує самостійність відповідей учасників опитування)

Інструкція обстежуваним:

Вам пропонується відповісти на 57 запитань. Уважно читайте ці запитання, на бланку проставляйте Вашу відповідь, яка може бути: «Так»(позначте «+») або «Ні»(позначте «-»). Намагайтесь уявити типову ситуацію, яка впливає із змісту запитання, та давайте першу відповідь без довгих і особливих роздумів. Пам'ятайте, що тут немає «поганих» і «хороших» відповідей. Свою відповідь на запитання запишіть у бланк відповідей залежно від номера. Відповісти необхідно на всі запитання, будьте відверті.

Опитувальник

№	Питання
1.	Чи часто у Вас проявляється потяг до нових вражень, до того, щоб розважитися, пережити сильні відчуття?
2.	Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які можуть Вас зрозуміти, підбадьорити, поспівчувати?
3.	Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4.	Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5.	Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи і вважаєте що краще почекати, перед тим як діяти?
6.	Чи завжди Ви дотримуєтесь своїх обіцянок, навіть якщо це Вам не вигідно?
7.	Чи часто у Вас спостерігаються спади та підйоми настрою?
8.	Як правило, Ви дієте та говорите без тривалого обмірковування?
9.	Чи бувають випадки, коли у Вас виникають почуття, що Ви нещасні, без вагомої на це причини?
10.	Чи відповідає дійсності той факт, що насправді Ви б зробили все, що завгодно?
11.	Чи ніяковісте Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, якій Ви симпатизуєте?
12.	Чи буває таке, що розгнівавшись, Ви втрачаєте самоконтроль?
13.	Чи часто Ви вдаєтесь до дії, під впливом хвилинного настрою?
14.	Чи часто Ви буваєте стурбовані тим, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити?
15.	Як правило, Ви віддасте перевагу читанню книг над зустрічами з людьми?
16.	Чи легко Вас образити?
17.	Чи любите Ви часто бути в компаніях?
18.	Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілось би ділитися з іншими людьми?

19.	Чи насправді Ви інколи до такої міри енергійні, що все «горить» у руках, а іноді зовсім кволі?
20.	Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомств невеликою кількістю самих близьких друзів?
21.	Чи багато часу Ви проводите в мріях?
22.	Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?
23.	Вас часто турбує почуття провини?
24.	Чи всі Ваші звички добрі та бажані?
25.	Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили розважитися в компанії?
26.	Чи можна сказати, що нерви у Вас часто бувають напружені до краю?
27.	Чи вважають Вас жвавою і веселою людиною?
28.	Після того як справу вже зроблено, чи часто Ви повертаєтеся до неї подумки, гадаючи, що могли зробити її краще?
29.	Чи правильно те, що Ви, перебуваючи серед людей, як правило, мовчазні та стримані?
30.	Чи буває так, що Ви передаєте чутки?
31.	Чи буває так, що Вам не спиться через те, що в голову лізуть всілякі думки?
32.	Чи правда те, що Ви при потребі про щось дізнатися, віддаєте перевагу книзі перед запитуванням в інших людей?
33.	Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34.	Чи подобається Вам робота, яка вимагає напруженої уваги?
35.	Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36.	Чи правильно те, що Ви завжди говорите про своїх знайомих тільки хороше, навіть тоді, коли впевнені, що вони не дізнаються про це?
37.	Чи насправді Вам неприємно бувати в компанії, в якій постійно кепкують один з одного?
38.	Чи правда, що Ви дратівливі?
39.	Чи подобається Вам робота, яка потребує швидкої дії?
40.	Чи справді Вам не дають спокою думки про ті неприємності та «жахи», які могли б трапитися, незважаючи на те, що все закінчилося благополучно?
41.	Чи дійсно Ви неспішні в рухах?
42.	Чи Ви хоча б колись запізнювалися на побачення або на роботу?
43.	Чи часто Вам сняться жахіття?
44.	Чи правда, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-якої нагоди поспілкуватися з незнайомою людиною?
45.	Чи турбують Вас якісь болі?
46.	Чи дуже б Ви засмутилися, коли б тривалий час не змогли бачитися зі своїми друзями?
47.	Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48.	Чи є серед Ваших знайомих такі, які Вам відверто не подобаються?
49.	Чи могли б Ви сказати, що Ви впевнена в собі людина?
50.	Чи легко Вас зачіпає критика ваших недоліків або недоліків Вашої роботи?
51.	Ви вважаєте, що важко одержати задоволення від заходів, в яких бере участь багато людей?
52.	Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
53.	Ви б змогли легко внести пожвавлення в нудуючу компанію?
54.	Чи буває, що Ви говорите про речі, на яких не розумієтеся?
55.	Чи піклуєтеся Ви про своє здоров'я?
56.	Ви любите пожартувати з інших?
57.	Чи мучить Вас безсоння?

Обробка результатів.

Відповіді які співпадають оцінюються в 1 бал.

1. Індекс відвертості:

«Так»(+): 6;24;36.

«Ні»(-): 12;18;30;42;48;54.

2. Екстраверсія – інтроверсія:

«Так»(+): 1;3;8;10;13;17;22;25;27;39;44;46;49;53;56.

«Ні»(-): 5;15;20;29;32;34;37;41;51.

3. Невротизм:

«Так»(+): 2;4;7;9;11;14;16;19;21;23;26;28;31;33;35;38;40;43;45;47;50;52;55;57.

Інтерпретація результатів.

1.Індекс відвертості.

Починати інтерпретацію результатів необхідно з підрахунку балів за індексом відвертості. Результати доцільно аналізувати лише в тому разі, коли вони були достатньо правдивими. Величина індексу відвертості не повинна перевищувати **4 бали**. Якщо результат перевищує 4 бали, це свідчить про те, що досліджуваний був недостатньо відвертим та правдивим.

Числовий показник	Інтерпретація
0 – 3	Відвертий
4 - 6	Ситуативний
7 - 9	Неправдивий *

*В даному випадку мова іде тільки про ступінь відвертості при наданні відповідей на запитання тесту, а не особистісну характеристику.

Екстраверсія – інтроверсія.

Під **екстраверсією** слід розуміти спрямованість особистості на зовнішні об'єкти (оточуючих людей та події). Для екстравертів характерна: імпульсивність, гнучкість поведінки, комунікабельність, велика ініціативність (при невеликій наполегливості), недостатній самоконтроль, швидке пристосування до нового середовища, відкритість та зовнішній прояв почуттів. Екстраверт надає перевагу рухам та діям, має тенденцію до агресивності, схильний до ризикованих вчинків, оптимістичний.

Під **інтроверсією** - спрямованість на внутрішній (суб'єктивний) світ. Для інтровертів характерна: заглибленість в себе, схильність до самоаналізу, стриманість та низька комунікабельність, важка адаптивність до реальності, соціальна пасивність (при достатньо великій наполегливості), серйозне ставлення до прийняття рішення. Частіше за все інтроверт спокійний та врівноважений, не агресивний, його дії обмірковані і раціональні, любить порядок у всьому, цінує загально прийняті норми.

Числовий показник	Інтерпретація
0 – 2	Яскраво виражений інтроверт
3 – 6	Інтроверт
7 – 10	Потенційний інтроверт
11 – 14	Амбіверт
15 – 18	Потенційний екстраверт
19 – 22	Екстраверт

23 – 24	Яскраво виражений екстраверт
---------	------------------------------

Невротизм (емоційна стабільність – емоційна нестійкість).

Невротизм – описує деякі якості-стани, які характеризують людину з боку емоційної стійкості. Це поняття, синонімічне до тривожності, яке проявляється як емоційна нестійкість та збудливість, напруженість, депресивні реакції. У людей з високим показником за шкалою невротизму в стресових ситуаціях може розвинути невроз.

На одному полюсі невротизму (високий рівень) – **дискордант**, це особистості, яким притаманна неврівноваженість нервово-психічних процесів, лабільність вегетативної нервової системи. Вони легко збуджуються, для них властива мінливість настрою, чутливість, тривожність, нерішучість, повільність.

Інший полюс невротизму (низький рівень) — **конкордант**, для них характерна емоційна стабільність, збереження організованої поведінки, ситуативне цілеспрямовання в звичайних та стресових ситуаціях. Це емоційно стабільні особистості, які відрізняються урівноваженістю, спокоєм, рішучістю, виваженістю дій і вчинків, прекрасною адаптивністю.

Числовий показник	Інтерпретація
0 – 2	Яскраво виражений конкордант
3 – 6	Конкордант
7 – 10	Потенційний конкордант
11 – 14	Нормостенік
15 – 18	Потенційний дискордант
19 – 22	Дискордант
23 – 24	Яскраво виражений дискордант

Опитувальник вольового самоконтролю А. Звєркова та Є. Ейдмана

Обладнання: тест-опитувальник А.В. Звєркова й Е.В. Ейдмана, бланк для відповідей, ручка.

Методика проведення. Дослідження за допомогою тест-опитувальника проводиться або з одним учнем, або із групою. Щоб забезпечити незалежність відповідей випробуваних, кожний одержує текст тест-опитувальника, бланк для відповідей, на якому надруковані номери питань і поруч із ними графа для відповіді.

Інструкція

Вам пропонується тест, що містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне й вирішите, вірно або невірно дане твердження стосовно Вас. Якщо вірно, то в аркуші для відповідей проти номера даного твердження поставте знак “плюс”, а якщо поррахуєте, що воно стосовно Вас невірно, то “мінус”.

Тест

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з’являється бажання кинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх планів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними й приємною компанією.
3. При необхідності мені неважко стримати вибух гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій чекаючи приятеля, що спізнюється до призначеного часу.
5. Мене важко відволікти від початої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди “гну” свою лінію.

9. Якщо треба, я можу не спати ніч безперервно (наприклад, робота, чергуванні) і весь наступний день бути в “гарній формі”.
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так-то просто мене змусити себе холодокровно спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь до нього.
15. При необхідності я можу займатися своєю справою у незручній і невідповідній обстановці.
16. Мені сильно ускладнює роботу розуміння того, що їй необхідно будь-що зробити на певний термін.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною утомою я справляюся легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, чим підніматися по сходам.
20. Зіпсувати мені настрій не так-то просто.
21. Іноді якась дрібниця опановує моїми думками, не дає спокою, і я ніяк не можу її спекатись.
22. Мені важче зосередитися на завданні або роботі, чим іншим.
23. Переспорити мене важко.
24. Я завжди прагну довести почату справу до кінця.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я іноді розумію, що намагаюся домогтися свого всупереч об’єктивним обставинам.
27. Люди часом заздять моєму терпінню й скрупульозності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.

29. Я розумію, що під час монотонної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом приводить до погіршення результатів.

30. Мене зазвичай сильно дратує, коли “перед носом” зачіняються двері транспорту, що йде, або ліфта.

Обробка результатів

Ціль обробки результатів - визначення величин індексів вольової самоконтролю по пунктах загальної шкали (З) і індексів по субшкалам “наполегливість” (Н) і “самовладання” (С).

Кожний індекс - це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей випробуваного із ключем загальної шкали або субшкали.

У опитувальнику 6 маскувальних тверджень. Тому загальний сумарний бал по шкалі “З” повинен перебувати у діапазоні від 0 до 24, по субшкалі “наполегливість” - від 0 до 16 і по субшкалі “самовладання” - від 0 до 13:

Ключ

для підрахунку індексів вольового самоконтролю

Загальна шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

“Наполегливість” 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

“Самовладання” 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Аналіз результатів

У самому загальному вигляді під рівнем вольового самоконтролю розуміється міра оволодіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами й спонуканнями.

Рівень розвитку вольового самоконтролю може бути охарактеризовано у цілому й окремо по таких властивостях характеру як наполегливість і самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначаються у зіставленні із середніми значеннями кожної зі шкал. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, то даний показник відбиває високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості або самовладання. Для шкали “З” ця величина дорівнює 12, для шкали “Н” – 8, для шкали “С” – 6.

Високий бал по шкалі “З” характерний для осіб емоційно зрілих, активних, незалежних, самостійних. Їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття відповідальності. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують виниклі наміри, уміють розподіляти зусилля й здатні контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивну спрямованість. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруженості, зв’язаної із прагненням проконтролювати кожний нюанс власного поведіння й тривогою із приводу найменшої його спонтанності.

Низький бал спостерігається у людей чутливих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальна активність, як правило, знижена. Їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов’язане як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії й самоконтролю.

Субшкала “наполегливість” характеризує силу намірів людини - його прагнення до завершення початої справи. На позитивному полюсі - діяльні, працездатні люди, що активно прагнуть до виконання наміченого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, але відволікають альтернативи й спокуси, головна їхня цінність - почата справа. Таким людям властива повага до соціальних норм, прагнення повністю підкорити їм свою поведінку. Таким людям властива можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення по даній шкалі свідчать про підвищену лабільність, непевність, імпульсивність, які можуть привести до непослідовності й навіть розкиданості поведінки. Знижене тло активності й

працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала “самовладання” відбиває рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал по субшкалі набирають люди емоційно стійкі, що добре володіють собою в різних ситуаціях. Властиве ним внутрішній спокій, упевненість у собі звільняє від страху перед невідомістю, підвищує готовність до сприйняття нового, несподіваного й, як правило, сполучається з волею поглядів, тенденцією до новаторства й радикалізму. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може приводити до підвищення внутрішньої напруженості, перевазі постійної заклопотаності й стомлюваності.

На іншому полюсі даної субшкали – спонтанність і імпульсивність у сполученні з уразливістю й перевагою традиційних поглядів обгороджують людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному тлу настрою.

Соціальна бажаність високих показників по шкалі неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов’язані із проблемами в організації життєдіяльності й відносинах з людьми. Часто вони відбивають появу дезадаптивних форм поведінки. На відмінність від них низькі рівні самовладання у низькі випадків виконують компенсаторні функції. Але також свідчать про порушення у розвитку властивостей особистості і її вмінні будувати відносини з іншими людьми й адекватно реагувати на ті або інші ситуації.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової

Інструкція: Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки.

Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей.

Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

№	Твердження
1	Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2	Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик
3	Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
4	Дотримуюся девізу: «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5	Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
6	Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
7	Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
8	Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.

9	Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10	Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11	Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
12	Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13	Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
14	Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15	Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16	У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17	Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18	Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19	Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим».
20	Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21	Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22	Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23	У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24	При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
25	Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26	Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27	Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
28	Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29	Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30	У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
31	Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
32	Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.
33	Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
34	Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
35	Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36	В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.
37	Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин.
38	Рідко відступаю від розпочатої справи.
39	Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.

40	Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.
41	Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.
42	Чи не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
43	Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
44	Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.
45	Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.
46	Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.

Обробка результатів

Підрахунок показників опитувальника проводиться по ключам, представленим нижче, де «Так» означає позитивні відповіді, а «Ні» – негативні.

Ключ до шкал

Регуляторні шкали	Відповіді, що збігаються з ключем (1 бал)	
	Вірно; мабуть, вірно	Не вірно; мабуть, не вірно
Планування	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделювання	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Програмування	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оцінювання результатів	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гнучкість	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостійсність	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Загальний рівень саморегуляції	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Кількість балів

Регуляторні шкали	Кількість балів		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	<3	4-6	>7
Моделювання	<3	4-6	>7
Програмування	<4	5-7	>8
Оцінювання результатів	<3	4-6	>7
Гнучкість	<4	5-7	>8
Самостійсність	<3	4-6	>7
Загальний рівень саморегуляції	<23	24-32	33

Інтерпретація результатів

Шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності.

Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно.

У піддослідних із *низькими показниками* за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частоті зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістична. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай не самостійно.

Шкала «Моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності.

Випробовувані з *високими показниками* за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям.

У піддослідних з *низькими показниками* за цією шкалою – слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких людей часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій.

Високі показники за цією шкалою говорять про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнення розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийняттого для людини результату.

Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформувати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності і поведінки.

Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов.

При низьких показниках за цією шкалою людина не помічає своїх помилок, не критичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов.

Випробовувані з *високими показниками* за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику.

Випробовувані з *низькими показниками* за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності.

Наявність *високих показників* за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.

Випробовувані з *низькими показниками* за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамостійно, такі люди часто і некритично слідує чужих порад. При відсутності сторонньої допомоги у них неминує виникають регуляторні збої.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала **«Загальний рівень саморегуляції»**, яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Випробовувані з *високими показниками* загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності.

У піддослідних з *низькими показниками* за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, така людина вони більш залежна від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з піддослідними з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог освоюється виду активності.

Тепінг-тест

Для проведення теппінг-тесту нам знадобляться певні бланки-листи, з орієнтовним розміром А 4, на яких будуть зображені по три в ряд шість рівних прямокутників. Також серед необхідних речей - секундомір і олівець/ручка, що добре пише.

Завдання обстежуваного - поставити олівцем якомога більше точок в кожному квадраті.

1	2	3
6	5	4

Інструкція

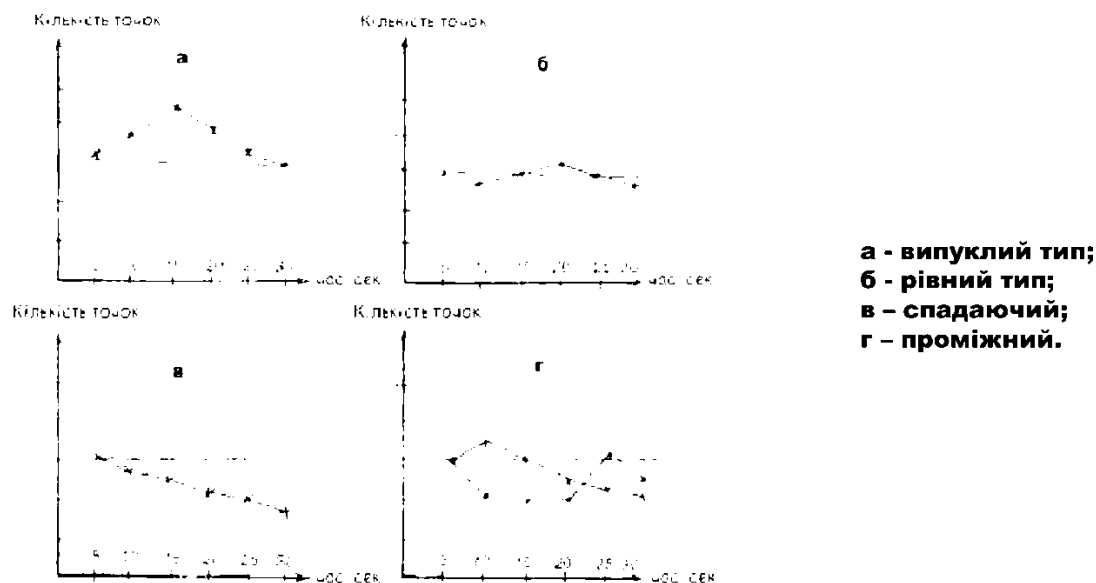
Зараз ми будемо проставляти точки в квадратах. Почнемо з самого першого квадрата. Далі будемо рухатися виключно за годинниковою стрілкою. Особливу увагу зверніть на те, що квадрат №5 знаходиться відразу під квадратом №4. **ЦЕ ВАЖЛИВО!**

Кожен перехід з одного квадрата на інший здійснюється не перериваючи роботи і тільки після 5 секунд в попередньому. Весь час, виділений на проставлення точок, працюйте в максимальному для себе ритмі. На кожен квадрат буде дано 5 секунд, протягом яких необхідно проставити максимально можливу кількість точок.

Отже, настроюєте таймер абозначаєте експериментатора (це може бути людина, якій ви довіряєте ;))) за стартовим сигналом починайте працювати в квадраті №1, далі за сигналом через кожні 5 секунд переходите в наступний квадрат 2 – 3 – 4 – 5 – 6, після закінчення 5 секунд проставлення точок в 6-му квадраті експериментатор дає останній сигнал «Стоп».

Все зрозуміло?

Добре, тоді візьміть в праву/ліву руку олівець/ручку і зафіксуйте його перед першим квадратом.



Отримані в результаті варіанти динаміки максимального темпу можуть бути умовно розділені на чотири типи:

1. Випуклий тип - темп наростає до максимального в перші 10-15 секунд роботи; далі до 25-30 секунд він може знизитися нижче вихідного рівня, тобто того рівня, який спостерігався в перші 5 секунд роботи; цей тип кривої свідчить про наявність у випробуваного сильної нервової системи;
2. Рівний тип - максимальний темп утримується приблизно на одному рівні протягом всього часу роботи; цей тип кривої характеризує нервову систему випробуваного як нервову систему середньої сили;
3. Спадаючий тип - взятий випробуванням максимальний темп знижується вже з другого 5-секундного відрізка і залишається на зниженому рівні протягом всієї роботи; цей тип кривої свідчить про слабкість нервової системи випробуваного;
4. Проміжний тип - темп роботи знижується після перших 10-15 секунд; цей тип розцінюється як проміжний між середньою і слабкою силою нервової системи - середньо-слабка нервова система;

Методика групової згуртованості Сішора

Призначення та інструкція

Групова згуртованість - один із найважливіших параметрів, який вказує на ступінь інтеграції групи, її згуртованість у єдине ціле – можна визначити не лише шляхом розрахунку відповідних соціометричних індексів.

Значно простіше це зробити за допомогою методики, яка складається з 5 запитань з декількома варіантами відповідей на кожне.

Відповіді кодуються у балах відповідно до наведених у дужках значеннях (максимальна сума +19 балів, мінімальна – -5).

Протягом опитування необхідно вказувати бали.

I. Як би ви оцінили, свою приналежність до групи?

1. Відчуваю себе її членом, частиною колективу (5).
2. Беру участь у більшості видів діяльності (4).
3. Беру участь лише в окремих видах діяльності (3).
4. Не відчуваю себе членом колективу (2).
5. Живу і існую окремо від нього (1).
6. Не знаю , важко відповісти (1).

II. Чи перейшли би ви в іншу групу, якщо трапилася би така можливість

(без зміни інших умов)?

1. Так, дуже хотів би перейти (1).
2. Швидше перейшов би ніж zostався (2).
3. Не бачу ніякої різниці (3).
4. Швидше залишився б у своїй групі (4).
5. Дуже хотів би залишитись у своїй групі (5).
6. Не знаю, важко відповісти (1).

III. Які стосунки у членів вашої групи ?

1. Кращі ніж у більшості колективів (3).
2. Приблизно такі ж, як у більшості колективів (2).
3. Гірші ніж у більшості колективів (1).
4. Не знаю важко відповісти (1).

IV. Які у вас стосунки з керівником (класним керівником, вихователем)?

1. Кращі, ніж у більшості колективів (3).
2. Приблизно такі ж, як у більшості колективів (2).
3. Гірші ніж у більшості колективів (1).
4. Не знаю (1).

V. Яке ставлення до праці, (навчання тощо) у вашому колективі?

1. Кращі ніж у більшості колективів(3).
2. Приблизно такі ж, як у більшості колективів (2).
3. Гірші ніж у більшості колективів (1).
4. Не знаю (1).

Інтерпретація результатів.

Рівні групові згуртованості: 15,1 балів і вище - високий, 11,6-15 балів - вище середнього, 7-11,5- середній, 4-6,9 - нижче середнього, 4 і нижче - низький.

Приклади індивідуальних психотренінгів для спортсменів

1. «Робота з перспективою». Говорячи про завдання на майбутній матч, бажано докладно зупиняється на перспективах, які послідовно відкриваються при вирішенні окремих завдань. Орієнтування спортсменів на конкретні завдання та оцінювання їх результативності щодо їх виконання.
2. «Емоційний вплив». Тут головним є не переконання, а підвищення емоційного фону за рахунок перемикання з думок, що турбують, на нейтральні.
3. «Опрацювання цільових установок», прогноз майбутніх складнощів та подолання їх.
4. «Робота з внутрішніми опорами», знаходження та актуалізація сильних сторін спортсменів та встановлення на реалізацію наміченого плану через сильні сторони.
5. «Раціоналізація». Роз'яснення механізмів несприятливих станів, пошук виходу із нього чи можливого ресурсу у ньому.
6. «Сублімація». Суть прийому у переорієнтації розв'язуваних завдань, зміна мотивації, перевести думки спортсмена з емоційного сприйняття майбутньої гри на техніко-тактичний зміст.
7. «Десенсибілізація». Моделюються несприятливі психічні стани в попередніх іграх: після релаксації спортсмени подумками відтворює минулі несприятливі ситуації і «знімає» потім негативні емоції («за рахунку 0: 3 вдалося зібратися і зрівняти рахунок»).
8. «Зниження актуальності». Пропонується знизити сприйняття сили та успішності суперника перед майбутньою грою. Розрізняють дві можливості такого впливу, коли показуються реальні слабкі місця

- команди, і коли йдеться про команду, яка виграла сьогоднішнього суперника, але не зуміла протистояти нашій команді.
9. «Зебра». Оскільки настрій циклічний, рекомендується сприймати «чорні смуги» як період, що пройде, а за ним незмінно буде «біла смуга». І коли настає фаза ейфорії, то не слід розгойдувати емоційну гойдалку.
 10. «Переможець». Настрій на сприйняття навколишнього світу з позиції переможця, успішної людини, якій все вдається, вона завжди налаштована на активну діяльність. У цьому стані бажано перебувати починаючи з кількох хвилин і поступово збільшуючи тривалість, доводячи до кількох годин.
 11. «Декларація моєї самоцінності». Скласти список своїх переваг, помістити його десь на видному місці та регулярно його доповнювати (один раз на день). Можна також включити в цю роботу інших людей (рідні, члени команди, тренер), які так само підкажуть переваги.
 12. «Порядок у всьому». Прагнення наведення порядку в речах, справах, думках. Визначити усьому місце, впорядкувати навколишній простір. Вести щоденник, де методично планувати свій день, тиждень, визначати цілі тренування, ставити собі певні завдання та обов'язково фіксувати їхнє виконання. Прагніть здійснити все намічене.
 13. «Робота з внутрішніми опорами», знаходження та актуалізація сильних сторін спортсменів та встановлення на реалізацію наміченого плану через сильні сторони.
 14. «План». На аркуш паперу записується план наступного дня, з нього вибирається і закреслюється те, що виконати не вдасться. Ще раз проглядаються всі пункти та оцінюється. Тепер все, що в плані, необхідно виконати. І привчати себе виконувати намічене, хай це буде невеликий план. Подібна робота проводитиметься з планом на тиждень, місяць, рік.
 15. «Спокій». При стані невпевненості чи тривожності, страху, перед змаганням, необхідно згадати подію, що викликала приємні почуття та

відчуття. Спробуйте згадати деталі, всі складові цього моменту, звуки, картинки, внутрішні відчуття, що відчували у своїй. Налаштувати організм на ці відчуття спокою, приємних радісних та відчуттів та постаратися побути в цьому стані якомога довше.