**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Останнім часом, великих обертів набирає таке питання як, роль особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності. Багато дослідників відзначають, що особливо значущим фактором для виховання в особистості якостей, які сприяють досягненню бажаного результату, є психологічне виховання починаючи з дитинства та самовиховання у собі якостей на протязі усього життя.

Людина народжується і має в арсеналі тільки безумовні рефлекси, на зміну яким згодом приходять умовні. Роль сім’ї у вихованні набуває великої чинності у соціалізації особистості. Що стосується формування якостей, питання швидше до батьків, а вже потім до соціального оточення. Ці два фактори є основними для формування особистісних якостей не тільки в житті, але і в спортивній діяльності.

Спираючись на думку П. А. Виноградова, А. П. Душаніна, В.І. Жолдака – цілісність особистості виявляється, насамперед, у взаємодії і взаємозв'язку психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжує творчу діяльність, не дозволяє «душі лінуватися». Спираючись на цю думку, можна виділити критерії, які спроможні виховати у особистості саме ті якості, які сприятимуть у формуванні особистісних якостей у спортивній діяльності. Труднощі в здобутті особистісних якостей пов’язані з неправильним заставленням пріоритетів, з браком часу, асоціальною поведінкою, незнанням і небажанням розуміти суті і важливості даного питання.

Проблемою виховання особистісних якостей у формуванні особистості у спортивній діяльності займалися такі вчені, як: І. Д. Бех, Ю .М. Блудов, Н .І. Болдирєв, Л. І. Божовіч, І. І. Бойко, Л. С. Виготський, Є. Н. Гогунов, Г. Д. Горбунов, Д. Н. Гоулд, Т. В. Драгунова, Т. Елерс, В. А. Іваннікова Є. П. Ільїн, Р. Б. Кеттел, А. Г. Ковальов, І. С. Кон, К. Н. Корнілова, А. І. Кочетов, Б. Дж. Крєтти, В. А. Крутецкий, А. А. Лалаян, В. В. Левков, А. С. Макаренко, В. Л. Марищук, М.. В. Мельніков, P. M. Найдіффер, А. Л. Попов, А. Ц. Пуні, П. І. Розмислова,С. М. Рівес, П. А. Рудик, Л. Д. Столяренко, Л. К. Сєрова, В. А. Сухомлинський, Д. Ушинський, Р. С. Уэнсберг, В. Ф. Чіж, Т. І. Шульга, К. Юнг та ін..

Останнім часом з’явилися дослідження також українських психологів: Я. В. Васильєва, М. Г. Самойлова, Л. П. Сергієнко, С. А. Торлецького та ін..

**Об’єкт дослідження:** досягнення особистості у спортивній діяльності.

**Предмет дослідження:** роль особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності.

**Мета дослідження:** полягає у теоретичному обґрунтуванні ролі особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності, та експериментальному дослідженні ролі особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження.

2. Виявити взаємозв’язок особистісних якостей з досягненнями у спортивній діяльності.

3. Емпірично дослідити роль особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності, провести констатувальний експеримент та надати аналіз результатів констатувального експерименту.

4. Надати практичні рекомендації щодо розвитку особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності.

**Методологічну основу роботи склали:** теорії розвитку морально-вольових якостей (Н. В. Архангельський, Н. І. Болдирєва, Н. Д. Виноградова), психолого-педагогічні дослідження особливостей морального виховання (Л. С. Виготський, А. С. Макаренко, Р. С. Немов, Б. М. Теплов та ін), дослідження особливостей психологічних барєрів (В. Г. Гаврилюк, Г. А Калашніков, Т. М. Майксон, О. А Чернікова, та ін. та теорії психологічної підготовки спортсменів (Г. М. Гагаєва, Ф. Генов, Б. І. Новиков, А. Ц. Пуні, О. А. Черніков)

**Методи дослідження:**

* теоретичні: аналіз наукової літератури.
* констатувальний експеримент: діагностика Г. Айзенка. (Тест на темперамент EPI); «Діагностики рівня агресивності» (Басса-Дарки); «Діагностики потреби в пошуках відчуттів» (М. Цукерман).
* методи статистичної обробки даних.

### Теоретичне значення дослідження: полягає в поглиблені наукових знань про роль особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності, про роль особистісних якостей та формуванні особистісних якостей у спортивній діяльності, у розкритті психологічних особливостей формування досягнень у спортивній діяльності.

**Практичне значення дослідження**. Дані, отримані в ході дослідження можуть бути використані психологами, педагогами, студентами психологічного та педагогічного профілю навчання, при написанні курсових, дипломних робіт з цієї проблематики.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКОМЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ДОСЯГНЕНЬ ОСОБИСТОСТІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

* 1. **Аналіз наукової літератури з вивчення досягнень особистості у спортивній діяльності**

Термін «психологія спорту» вперше було введено в наукове коло на початку ХХ століття, засновником сучасного олімпійського руху П'єром де Кубертеном в своїх наукових статтях. Стрімкий розвиток спорту призвело до необхідності наукового супроводу спортивної діяльності, тому 1913 році відбувся перший конгрес на якому було розглянуто питання набуття офіційного статусу психології здоров’я та спорту, організатором якого був Міжнародний олімпійський комітет у Лозанні (Швейцарія) [24]. Слабкий розвиток спорту і слабкий інтерес до вивчення цієї науки не дали значних поштовхів, але окремі вчені з США, СРСР, Німеччини все ж займалися розвитком даної наукової області.

Засновник психології спорту в нашій країні П. Нечаєв, в 1927 році опублікував монографію «Психологія фізичної культури». Навіть у довоєнні роки для інститутів фізичної культури, були розроблені програми спецкурсу «Психологія спорту».

Не менш важливе значення мали праці І. М. Сєченова, його теорія рефлекторної природи діяльності, зовнішніх проявів психічної діяльності і його розуміння єдності внутрішніх (мозкових) механізмів, які зводяться "...в кінцевому до одного лише явища м'язового руху" [44]. Особливо цінними є ідеї І. М. Сеченова про управління рухами, регуляторами яких, як він писав, є думки і відчуття ,м'язове почуття та духовне, які найбільш підвладні волі, його геніальна характеристика волі як діяльної сторони розуму, моральних почуттів людини та ряд інших положень, що містяться як у фізіологічних, так і в філософських і психологічних працях [45].

Перші книги і статті М. Ф. Кострова, О. П. Нечаєва, Т. Р. Нікітіна, А. Ц. Пуні, А. П. Рудика, З. В. Чучмарьова в області майбутньої наукової дисципліни - спортивної психології - були надруковані в 1925-1930 рр. Перші наукові роботи зачіпали питання психологічного аналізу фізичних вправ і з'ясовували окремі закономірності процесу формування рухових навичок [40]. Вирішуючи питання активізації методів виробничого навчання, П. А. Рудик організовує широкі експериментальні дослідження для з'ясування психологічної структури рухової реакції у взаємозв'язку з фізичними навантаженнями [42]. Результат дослідження доповнив світогляд з цього питання новим виданням про роль фізичної культури в розвитку пізнавальних психічних процесів та емоційно-вольової сфери людини (В. П. Нечаєва) [30]. Саме в цей час у цей же період були проведені експериментально-дослідницькі заходи, зокрема вивчення впливу змагань на психіку спортсменів-лижників (А. Ц. Пуні) [37].

Це і стало основою, так названим базисом для створення стрункої системи експериментальних психологічних досліджень у процесі виконання фізичних вправ та занять спортом загалом. Згодом П. А. Рудик очолив науковий відділ у державному центральному інституті в Москві [42]. Головним завданням відділу було планування наукових досліджень з проблем психології фізичного виховання та спорту з урахуванням практичних методів визначення та зростаючих вимог до фізичного виховання молоді.

За кордоном частіше при згадуванні психології спорту згадують такі імена як: Коулмана Гріффіта та Джона Лоутера. Коулман Граффіт працював психологом у Іллінійському університеті. Після написання книги у 1922 році з назвою « Психологія спортсменів», цього почали називати так званим батьком сучасної спортивної психології. Джон Лоутер – також є автором відомих дослідницьких робіт з даної наукової дисципліни, яка була надрукована дещо пізніше, а саме 1951 році.

Найінтенсивніший період розвитку спортивної психології перепав на 60-70 роки ХХ століття, як закордоном так і в нашій країні [24]. Успіхи спортивної психології пов'язані з дослідженнями О. В. Алексєєва, Б. А. Вяткіна, Г. М. Гагаєвої, О. В. Дашкевича, Ю. О. Коломойцева, А. А. Лалаяна, І. М. Онищенко, В. В. Плахтієнко, А. Ц. Пуні, А. П. Рудика , О. А. Чернікової, М. А. Худадова та ін. Першу докторську дисертацію в історії психології спорту на тему « Проблеми спортивної психології» була захищена А. Ц. Пуні [11]. Це стало певним ривком для наукової діяльності з вивчення питань спортивної психології, але вже на більш високому рівні. Вже потім почали з’являтися монографії з психології спорту інших авторів, почали випускати збірники праць зі спортивної психології. А вже у 1958 році А. П. Рудик написав та надрукував перший підручник для інститутів з розвитку психології фізичного виховання, виділивши спеціальний розділ посвячений психології спорту [43].

Розвиток теоретичної части психології фізичного виховання все більше перетинається з практичними заходами. Особливе зближення сталося після того, як спортсмени уперше вийшли на міжнародну арену, та стали учасниками Олімпійських ігор у 1952 році, ставши найсильнішими супротивниками для усіх держав серед спортсменів.

У 1965 році Італійська федерація спортивної медицини в Римі організувала перший конгрес з психології спорту [9].

Суттєвим актом стало створення Міжнародного товариства психології спорту (ІССП), яке обрало певний керуючий орган правління та президента товариства. Цей акт став підтвердженням міжнародного визнання психології спорту.

ІССП активно здійснює свої функції. Після конгресу у Римі, відбулись ще три в 1968 р. – у Вашингтоні, в 1973 р. – у Мадриді та в 1977 – у Празі.
З 1970 року видається офіційний орган ІССП – "Міжнародний журнал психології спорту" [4].

Створення ІССП стимулювало утворення регіональних об'єднань психології спорту. В 1967 р. виникло Північноамериканське товариство психології спорту, а вже в 1969 р. – було створено Європейську асоціацію психології спорту (ФЕПСАК).

Потім у різні роки організовувались національні товариства спортивної психології в Канаді, Англії, Японії, Франції,Німеччині, Австралії, Бразилії, та інших країнах.

Фахівцям у нашій країні добре відомі праці зарубіжних психологів спорту: М. Ванека, Е. Васілевскі, Б. Д. Кретті, І. Мацака, З. Мюллера, Б. Навроцкой, П. Рокушфалві, Г. Шіллінг, М. Яффі та ін.

У розвитку спортивної психології можна виділити три основних етапи [17].

Етап зародження. Це етап реалізації методологічних та експериментальних можливостей, які були частково запозичені з загальної психології. У цьому етапі були закладені основи ставлення спортивної психології, визначення особливостей спортивної діяльності з позиції досягнень загальної психології. Головною складністю цього етапу було зазначено складність в описі фізично-спортивних дій на емоційно-вольовій сфері формування, та аналізу в пізнавальному плані. Закладений початок до вивчення психологічної специфіки деяких видів спорту. Унаслідок цих дій згодом, сформувались дві школи психологів спорту: московська та Санкт-Петербургська (Ленінградська), на чолі яких відповідно були А. Ц. Пуні та П. А. Рудик [43].

Етап становлення. Етап посвідчення практичної основи для забезпечення формування спортивної діяльності. Було запропоновано вивчення психологічних особливостей різних видів спорту та розвитку пізнавальних процесів. Вивчались вікові особливості формування навичок та психолого-педагогічні умови бездоганного засвоєння спортивної діяльності.

Етап сучасного.Етап поглиблення теорії основи наукових досліджень, звернення до діяльності та формування особистості спортсмена. Особливою увагою до соціально-психологічних проблем спорту, у тому числі міжособистісних взаємостосунків, психології управління, психологічного моніторингу регулярного спостереження за динамікою психіки. Поширилося коло досліджень цього напрямку, зміцнилися міжнародні взаємини психологів спорту. На даний час психологія спорту ("спортивна психологія" за термінологією 2-го Міжнародного конгресу 1995 року в Москві) – повністю визначений та визнаний напрям психології [42].

На початку XXI ст. в структурі спортивної психології велике місце стала займати психофізіології спорту. У 2003 р кафедру психології РГУФК очолив один із співробітників П. А. Рудика - А. В. Родіонов, змінивши Є. В. Романина [40].

У його роботах сфокусувалися результати багаторічних досліджень психології та психофізіології спортивної діяльності. А. В. Родіонов звернув увагу, що при однаковому рівні тактичної та фізичної підготовки у спортсменів вищої професійної майстерності, все більшого значення набуває психологічна підготовка, визначальна психічний стан спортсмена під час змагань і при підготовці до них. Однак ця вимога передбачає розвиток певних індивідуальних здібностей, які, у свою чергу, залежать від певних структур особистості.

Саме від змістовних характеристик особистості спортсмена залежить успішність його виступів на змаганнях і рівень підготовки до них. Разом з тим при підготовці спортсменів упор раніше робиться на ефективність функціонування соматичних проявів, а не на формування необхідних особистісних якостей. Саме це періодично призводить до зривів на змаганнях.

Окрему "гілку" психофізіології спорту розвивали в напрямку опису психологічних профілів, психологічних "моделей". Однак, як зазначав А. В. Родіонов, "в деяких випадках стала складатися така ситуація, коли пошуки" моделей "(насамперед для відбору) призводять до вульгаризації самої ідеї, до спроб визначити якісь набори психічних якостей в їх кількісних характеристиках, нібито властивих представникам даного виду спорту, які не враховують умов діяльності і особливості особистості, а головне - можливості компенсації недоліків, ніж зазвичай і визначають видатного спортсмена. Крім того, посилився приплив молодих спортсменів, часом ще з неоформленим і несформованим характером, що не виховали в собі стійких моральних, вольових якостей" [29].

Узагальненню наявного досвіду допоміг науково-методичний журнал "Спортивний психолог", перший номер якого вийшов у 2003 р У 2004 р кафедра за інформаційної підтримки журналу провела першу міжнародну науково-практичну конференцію "Рудіковскіе читання", що стала надалі щорічною [41]. Почесними гостями Рудіковскіх читань (2010) були запрошені А. В. Родіоновим Президент ІССП Сидону Серпа і керівник секції молодих спортивних психологів ФПСАК Кароліна Яннес [43].

"Рудіковскіе читання" стали своєрідним форумом спортивних психологів колишніх республік Радянського Союзу. Щорічно в програмі конференції можна було зустріти представників Білорусії, України, Казахстану, країн Балтії. Подібна співпраця продовжується і в рамках Міжнародного Олімпійського конгресу "Олімпійський спорт і спорт для всіх", по черзі проведеного в різних країнах, у тому числі в Білорусії та Казахстані. XIV конгрес відбувся в 2010 р в Києві (Україна). У роботі Круглого столу "Психологічні особливості супроводу спортивної діяльності" разом з українськими фахівцями взяли участь їхні колеги з Білорусії, Казахстану,Росії та країн Балтії [38].

* 1. **Психологічна характеристика особистості – спортсмена**

Дієве виховання особистості за допомогою фізичних навантажень і спорту досягається тоді, коли людина усвідомлює, які особливості (риси, властивості) особистості повинні бути сформовані і які засоби виховання та самовиховання повинні бути застосовані [3]. Але щоб вірно визначити психологічну характеристику особистості спортсмена, треба зрозуміти що взагалі являє собою особистість.

Особистість - це суспільний індивід, який виступає об'єктом і суб'єктом відносин у соціумі протягом певного історичного періоду, проявляє себе в діяльності, спілкуванні та поведінці [7].

Проблема особистості в психології розглядається вельми детально і в різних аспектах.

Особистості властивий цілісний духовний вигляд, визначений темперамент (структура природних властивостей), здібності (вольові, емоційні й інтелектуальні властивості) і спрямованість (інтереси, ідеали, потреби). Ці особливості залежать від психічних властивостей людини, що характеризують рівень активності і забезпечують пристосування індивіда до дії подразників. Психологія особистості приділяє особливо серйозну увагу такому поняттю як темперамент, оскільки саме він є основою особистості [14]. Темперамент являє собою сукупність індивідуальних особливостей людини, які визначаються динаміку його поведінки під вплив відбуваються психічних процесів. Динаміка - це темп, ритм, інтенсивність, тривалість психічних процесів і деякі зовнішні поведінкові особливості (рухливість, швидкість реакцій, активність і т.д.). Темперамент не характеризує погляди, переконання, інтереси, не визначає можливості, не відображає цінність особистості, а лише відображає її динамічність [13].

Описів особистості існує безліч. Психологи різних шкіл і напрямів дають цьому поняття різні визначення. Це пов'язано з відмінностями їх поглядів. Різночитання виникають з питань рівня розвитку особистості, механізмів її розвитку та інших особливостей.

Основні сучасні теорії особистості представлені двома найбільш відомими концепціями, крім теорії навчання. Ці концепції пов`язані з іменами Е. Берна і К. Платонова.

Суть концепції К. Платонова полягає в розгляданні особистості як структури, що складається з окремих компонентів, таких як: спрямованість, досвід, особливості психічних функцій, биопсихические властивості. Ці перераховані складові частини в процесі взаємодії обумовлюють людську поведінку [33].

Е. Берн ж переконаний, що людина одночасно об`єднує в собі кілька типів поведінкового реагування, кожен з яких включається внаслідок впливу певних умов. Е. Берн розробив теорію трансакційного аналізу, де трансакція являє собою одиницю спілкування, що складається з спонукача і реакції. Люди, перебуваючи в одній спільності, неминуче заговорять між собою або іншими діями виявлять власну обізнаність про присутність навколо інших індивідів. Подібне явище Е. Берн назвав трансакційних стимулом. Суб`єкт, на якого спрямований трансакційний стимул, щось скаже або зробить у відповідь. Таке явище він назвав трансакційною реакцією.

Берн стверджував, що трансакції виникають в певній послідовності один одна за одною. Така послідовність випадкової не є. Вона планується соціумом, ситуацією або особливостями особистості.

Платонов розробив теорію динамічної функціональної особистісної структури і виділив чотири ієрархічні субструктури особистості. Основними особистісними субструктурами він вважав: особистісну спрямованість, досвід, особливості процесів психіки і біопсихічними властивостями. Кожна з перерахованих субструктур, в свою чергу, об`єднує в собі ряд компонентів, які К. Платонов назвав «підструктурами субструктур» [33]. Особистісна спрямованість включає в себе установки, світогляд, ідеали, прагнення, інтереси і бажання. Досвід складається з звичок, навичок, умінь і знань. Особливості психічних процесів об`єднують в собі відчуття, сприйняття, розумову діяльність, емоційну сферу, пам`ять, волю і увагу. Біопсихічні властивості складаються з темпераменту, статевих та ряду вікових особливостей. Крім того, на всі субструктури особистості накладають відбиток характер суб`єкта і здібності [31].

В. А. Ганзен в структуру особистості включив:

- темперамент (динамічні особливості поведінки людини),

- спрямованість (інтереси і нахили),

- характер (відношення до тих чи інших сторонах буття),

- здібності (готовність до виконання тієї або іншої діяльності).

С. Л. Рубінштейн побачив у структурі особистості три пов'язаних між собою плану [39]:

- підструктура спрямованості особистості (установки, інтереси, потреби, світогляд, ідеали, переконання, інтереси, схильності, самооцінка та ін),

- задатки і здібності (інтелект, приватні здібності, рівень розвитку психічних процесів (відчуття і сприймання, пам'яті, мислення та уяви, почуттів і волі)),

- темперамент і характер.

Відома також структура особистості по р. Айзенку:

- інтроверсія-екстраверсія (спрямованість особистості на внутрішній або зовнішній світ),

- нейротизм-стабільність.

Поєднання цих двох вимірів породжує чотири різних психологічних типи. Особистість складається з :темпераменту, характеру здібностей. Саме від цієї думки відштовхувався І. П. Павлов, складаючи теорію особистості звернувши увагу на залежність темпераменту від типу нервової системи [13].

 «Темперамент є біологічним фундаментом нашої особистості, тобто заснований на властивостях нервової системи, пов'язаний з тілобудовою людини, з обміном речовин в організмі». Павлов виділив чотири основні типи вищої нервової діяльності:

1. «рухливий» (сильний, живий, врівноважений тип нервової системи, відповідає темпераменту сангвініка);
2. «інертний» (сильний, спокійний, врівноважений тип нервової системи, відповідає темпераменту флегматика);
3. «неврівноважений» (рухливий, нестримний, сильний тип нервової системи — відповідає темпераменту холерика);
4. «слабкий» (неврівноважений, малоактивний тип нервової системи, зумовлює темперамент меланхоліка).

Темперамент характеризує динамічність особистості, але не характеризує її переконань, поглядів, зацікавлень, не є показником цінності особистості, не визначає її можливостей (не слід змішувати властивості темпераменту з властивостями характеру чи здібностями) [13].

Можна виділити наступні основні компоненти, що визначають темперамент:

1. Загальна активність психічної діяльності й поведінки людини виражається в різному ступені прагнення активно діяти, опановувати й перетворювати оточуючу дійсність, виявляти себе в різноманітній діяльності. Вираження загальної активності в різних людей є різним. Можна відзначити такі крайнощі: з одного боку, млявість, інертність, пасивність, а з іншого — велика енергія, активність, пристрасність і стрімкість у діяльності. Між цими двома полюсами знаходяться представники різних темпераментів [13].
2. Рухова, або моторна, активність, показує стан активності рухового й мовленнєвого апарату. Виражається в швидкості, силі, різкості, інтенсивності м'язових рухів і мовлення людини, його зовнішньої рухливості (чи навпаки, стриманості), балакучості (чи мовчазливості) [14].
3. Емоційна активність виражається в емоційній вразливості (чутливість до емоційних впливів), імпульсивності, емоційній рухливості (швидкість зміни емоційних станів, їх початку й припинення). Темперамент проявляється в діяльності, поведінці й учинках людини та має зовнішнє вираження. За зовнішніми сталими ознаками можна до певного ступеню судити про деякі властивості темпераменту [13].

Але особистість це не тільки залежність темпераменту від типу нервової системи, це поєднання ще особливостей характеру та здібностей [7].

Спортивні психологи розходяться в думці про те, яке визначення вважати єдино правильним стосовно до поняття "особистість спортсмена". В цілому вони виходять з того, що особистість спортсмена містить певну для кожного виду спорту сукупність якостей і психологічних рис, властивих тільки даному спортсмену, утворюючи його індивідуальність [21].

Під психологічними рисами особистості спортсмена розуміються такі риси, які виражаються в усьому, у поведінці людини, в її ставленні до суспільних явищ, до інших людей, до своєї праці. Ці особливості відрізняють одну людину від іншої. Вони виражаються в інтересах особистості, у рисах характеру, в поглядах на життя і переконаннях, схильностях і здібностях людини, але риси особистості розвиваються та мають змогу змінюватися в процесі формування особистості на протязі усього життя. [19]

Успіху у фізичному вихованні можна досягнути лише при систематичних заняттях, постійної роботи над собою при стійкому активному позитивному ставленні до фізичної культури і спорту, пов'язаний з суспільно-культурними цілями і завданнями цих видів діяльності. Спорт не тільки розвиває м'язи, але й загартовує дух. Цього можливо досягти при високому рівні сформованості мотивів, цілей та інтересів.

Мотивом є те, що спонукає спортивну, навчальну і трудову діяльність людини, заради чого вона відбувається, а метою – те, до чого він прагне.

За широко відомому і образним висловом С. Л. Рубінштейна, особистість в діяльності і проявляється, і формується [39]. Дійсно, людина створюється, навчається, розвивається і виховується тільки в діяльності, але це діяльність не зовнішня, а внутрішня, психічна. Отже, виховання дієво лише тоді, коли психологічно перетворюється в самовиховання, коли дії мають певну систематику. В процесі систематичних занять подібні початкові мотиви змінюються більш складними і глибокими. Розвиток мотивів та інтересів до обраного виду спорту зазвичай відбувається із засвоєнням техніки і тактики цього виду, з оволодінням спеціальними знаннями, з ростом спортивних досягнень. На стадії спортивної майстерності виникають і формуються нові мотиви – прагнення досягти високих результатів, досягти нових рекордів [34].

В процесі формування структури фізичного виховання поступово закріплюються і формується багато цінних психологічних рис особистості. Особливий вплив на роль особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності має розвиток волі людини. Це пояснюється тим, що будь-яка фізична вправа завжди пов'язане з подоланням труднощів, осягнути те, що раніше здавалося неможливим: взяти висоту в стрибку, пробігти дистанцію і виконати часовий норматив і пр. Така умова сприяє розвитку здатності до вольовим зусиллям. На думку А. Ц. Пуні подолання перешкод різної степені труднощів-необхідна умова прояву і розвитку волі, а організований і спрямований процес вольової підготовки в спорті вимагає використання їх, як головних засобів вольового удосконалення особистості спортсменів." [41]

Труднощі, що зустрічаються при вольових діях, можуть бути різноманітними. Наприклад, труднощі подолання великих фізичних напруг і стомлення, труднощі несподівано виникаючої ситуації. Подолання їх потребує різних якісних особливостей волі, які називають вольовими якостями. В одних випадках необхідно прояв сміливості, в інших – завзяття та наполегливості, в третіх – ініціативності або рішучості. А. Ц. Пуні визначив вольові якості, які необхідні спортсменам для подолання виникаючих в процесі їх діяльності перешкод [44].

Це цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність, витримка і самовладання.

Щоб успішно виховати у себе ряд вольових якостей, таких як: цілеспрямованість, дисциплінованість, наполегливість, необхідно кожного разу, приступаючи до якої-небудь дії, чітко усвідомити, яке завдання належить вирішити, ясно уявити як це треба робити і який хід дій повинен бути застосований.. Цілеспрямованість дій організовує поведінку і вчинки людини, робить їх осмисленими [48].

Ініціативність виявляється активним, самостійним виконанням справи і відповідальним ставленням до виконання поставленого завдання, до творчого підходу до обраної задачі і в прагненні до осягнення нових досягнень.

Дисциплінованість як якість особистості спортсмена полягає не тільки у виконанні необхідних дій, але й свідоме утримання від певної дії чи вчинку. Дисциплінована людина робить завжди в інтересах колективу, суспільства. Він вміє підкоряти свої дії, поведінку встановленим правилам і вимогам. Спортивно – тренувальні заняття, уроки фізичного виховання, загально-зміцнюючі заняття та участь у змаганнях вимагають від свідомого виконання вказівок, команд, розпоряджень викладача, свідомої дисципліни, великий ініціативи і самостійності у прийнятті рішень [28].

У процесі занять фізичними вправами зміцнюються і розвиваються такі важливі у житті та праці якості, як наполегливість і завзятість. Вони виражаються в тому, що людина тривало і повторно направляє свої зусилля на досягнення свідомо поставленої мети. Щоб домогтися гарних результатів у будь-якій справі, в тому числі і фізичному вихованні, потрібна тривала і систематична робота над вдосконаленням своїх знань, умінь і навичок. Спортсменам доводиться роками тренуватися, щоб підвищити результати, майстерність. Ці якості потрібні для оволодіння обраною професією.

Якості особистості удосконалюються в процесі фізичного виховання. Однак досить повне і всебічне їх розвиток відбувається за неодмінної умови активної роботи людини над собою, постійному самовихованні [7].

Під самовихованням розуміється свідома активність людини, спрямована на формування у себе якостей, що мають суспільну цінність, на виправлення недоліків характеру, що заважають досягненню високих результатів у навчанні, праці, у спілкуванні з людьми, а також перешкоджають всебічному розвитку особистості.

Самовиховання не слід розуміти як якусь особливу діяльність, відмінну від навчання, праці, спілкування, заняття спортом. Коли студент приходить в спортивний зал, стадіон, на ігровий майданчик, коли він робить ранкову зарядку, він вже має в своєму розпорядженні необхідними засобами для самовиховання.

Важлива умова самовиховання – достатня сформованість самооцінки особистості. Самооцінка – це психологічний механізм саморегуляції поведінки і діяльності. З його допомогою людина погодить своє поведінку з зовнішніми умовами діяльності та вимогами до нього оточуючих. Уміння правильно оцінювати свої можливості, мобілізовувати свої зусилля у відповідності з реальною обстановкою, не перебільшувати значення успіху і не падати духом при невдачах називається адекватною самооцінкою [18].

Знаючи вимоги до своєї особистості, рівень розвитку, оцінюючи їх відповідність – невідповідність, особистість виявляє, які з його якостей недостатньо розвинені, а які є небажаними, негативними.

Засоби фізичної культури і спорту дозволяють програмувати в якості само обов’язку, широкий спектр особистісних якостей. Самовиховання в даній сфері активно розвиває самосвідомість особистості, її самооцінку, самоконтроль, здатність до саморегуляції в екстремальних умовах діяльності, мотивацію досягнення і самоствердження, що відповідає вимогам суспільства [44]. Для самовиховання використовуються різноманітні форми фізкультурної та спортивної роботи, що відбираються з урахуванням специфіки їх впливу на особистість.

Але є і зворотній бік самовиховання особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності. Деякі види спорту виховують у особистості не дуже гарні якості, які допомагають у спортивній діяльності але не є дуже гарними для повсякденного життя.

Агресивність. Дані досліджень нажаль свідчать про те що саме професійні спортсмени мають схильність до агресії та до більш вільного висловлювання агресивних дій з свого боку ніж людина яка просто задля свого задоволення займається спортом [25].

Уолтером Кроллом було встановлено, що у спортсменів двох груп ( групових та індивідуальних ) були подібні профілі особистості за 16-факторному тесту Кеттелла, хоча шкала агресії спеціально не була досліджена. Більш того, Кролл [встановив](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8), що види спорту, які явно агресивні за своєю [природою](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B0), можуть залучати індивідів з різною [особистісної](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) структурою. Він виявив, наприклад, що особистісні профілі спортсменів, які займаються вольовою боротьбою, відрізнялися від профілів тенісистів і футболістів. Слід зазначити, що у вільній боротьбі фізичний контакт швидше імітована загроза, ніж реальна. Основна мета полягає у виконанні певного удару для урахування за час бою ніж удар для спрямованою реальної загрози життю опонента [3].

Для професійного спортсмена також характерні певні особистісні особливості. Відстежити певну динаміку оволодіння рисами які сприяють формуванню саме для досягнень у спортивній діяльності майже не можливо. Немає чіткого плану та списку рис які б дали стовідсотковій успіх, але є певні стереотипи з цього приводу.

Людина, не має значення якого вікового порогу, повинна кожен день вкладати в себе не тільки матеріальні кошти, не тільки гарний одяг та розумні книжки, а ще й виховувати в собі те що зробить його ліпше у соціумі не втрачаючи індивідуальних властивостей [2].

**1.3. Взаємозв’язок розвитку психологічних особливостей спортсмена з видами спортивної діяльності**

Всі види спортивної діяльності так чи інакше взаємопов'язані з внутрішньою структурою, виховними результатами і процесами здійснення.

Концепція вибору певної галузі у спортивній діяльності визначається за допомогою схильності, як фізичної так і психологічної.

Отже, ми перерахували загальні завдання і проблеми спортивної психології. Тепер слід розглянути їх окремі випадки, розділивши види спорту на командні й індивідуальні.

Командний спорт – це вид спортивної діяльності, пов'язаної з взаємодією з командою. Гравців даної категорії Е. П. Ільїн. називає «колективістами» [23]. У них домінуючими є суспільні і моральні мотиви. Вони характеризуються усвідомленістю суспільної значущості спортивної діяльності; спортсмени з домінуванням цього мотиву ставлять перед собою високі перспективні цілі, вони захоплені заняттями спортом.

У індивідуалістів провідну роль відіграють мотиви самоствердження, самовираження особистості. Вони характеризуються надмірною орієнтацією на оцінку своїх спортивних результатів. Спортсмени-колективісти краще виступають у командних, a спортсмени-індивідуалісти, навпаки, - в особистих змаганнях [23].

Спортивній команді властиві всі ознаки, якими в соціальній психології малі групи характеризуються: чисельність, автономність, загально групова мета, колективізм, диференційованість і структурність. Як соціальна група, команда характеризується не тільки формального, але і неформальною структурою, в основі якої лежать соціально - психологічні зв'язки між її членами [24].

На чолі формальної структури команди стоять начальник команди і головний тренер. Від них багато в чому залежить психологічний клімат в команді і відповідно її результати [23].

Місце спортсмена в структурі команди визначається не тільки спортивної функцією (нападник, захисник тощо), але і рівнем показуваного спортивного результату і його особистими якостями, серед яких найважливішу роль відіграють соціальна спрямованість особистості, темперамент, структура поведінки, зовнішній вигляд, загальний рівень культури. На основі прояву цих якостей в команді формується неформальна структура, і виділяються такі основні соціально-психологічні типи: лідер, ведучі, відомі, ізольовані, знедолені.

Кожен спортсмен в команді займає певне місце або позицію, якій відповідає певна поведінка, вироблене в даній соціальній групі, або роль.

У командних видах за спортивний результат на одній стороні б'ються двоє або більше спортсменів, які виступають за країну (область, місто) або спортивний клуб. Членів однієї команди об'єднує спільна спортивна мета, перемога будь-якого з них можлива лише в разі перемоги всієї команди.

В індивідуальних видах спорту кожен спортсмен – суперник для всіх інших учасників змагання, його результат залежить тільки від його здібностей, фізичної форми і психологічного стану.

Індивідуальні види часто називають більш об'єктивними, адже в них завжди перемагає найсильніший на даний момент учасник змагань, якому вдалося показати кращий результат (пройти дистанцію швидше, набрати більше балів і т. д.) [23].

У командних видах відомі приклади, коли легендарні спортсмени, визнані одними з кращих представників виду спорту, не домагалися у своїй кар'єрі серйозних успіхів, тому що виступали у відносно слабкій команді.

З іншого боку, розрізняється і ціна помилки: в індивідуальних видах спорту помилку впливає лише на виступ одного спортсмена, у командних видах помилка будь-якого з членів команди може поставити хрест на можливому успіху всієї команди.

Слід виділити кілька психологічних особливостей індивідуальних видів спорту:

Відповідальність. В індивідуальних видах спорту на 99% успіху залежить від гравця. Навіть при наявності професійної тренерської підтримки і кращого спортивного обмундирування тренуватися все одно необхідно спортсмену [48].

В індивідуальних видах спорту головним чином спортсмен тренується сам з собою, з тим, ким він був учора чи рік тому. Він не зобов'язаний відповідати рівню команди. Він у минулому — найбільший його суперник і конкурент, і він повинен перемогти його будь-якою ціною.

Сміливість. Індивідуальний вид спорту — спосіб підвищити рівень своєї сміливості. Майже завжди ти тренуєшся один, на змаганнях ти один — і дуже часто саме ти сам стаєш об'єктом спостереження з боку. Ти звикаєш до цього почуття і це сильно допомагає в звичайному житті, коли треба виступати публічно — вийти на сцену набагато спокійніше [48].

Головною особливістю індивідуальних видів спорту можна вважати те, що всі плюси можуть переходити в мінуси. Відповідальність і звичка «не ховатися за чужі спини» у наступному прикладі може змінити свою позитивну сторону: у баскетбольному матчі ти можеш не забити жодного разу, але виграти, тому що в цьому допоможуть інші гравці. В індивідуальному ж спорті, ти повинен і оборонятися і атакувати сам, не сподіваючись на кого - не будь ще. Якщо ти з якихось причин не зумів це зробити, то невдача призводить до неадекватної самооцінки, емоційної нестійкості в екстремальних умовах змагань [37].

Потім, плюс, який ми раніше назвали «твій власний рівень»: спортсмен - індивідуаліст не зобов'язаний відповідати рівню команди (звичайно, у нього і так немає команди як такої), однак, тільки конкурентоспроможність допоможе його розвитку. Одним зі способів мотивації є спроба відповідати комусь з більш високим рівнем. Якщо ця умова також не виконується, це призводить до психологічного ступору [35].

Також на відміну від командного виду спорту, спортсмен – індивідуаліст деколи відчуває себе самотньо і у нього частіше з'являється відчуття страху, ніж у гравця в баскетбол або футбол. Виходячи на поле один, спочатку ти відчуваєш величезний страх, що вся увага прикута на тобі; висуваючись командою, ти відчуваєш впевненість і захищеність. Цей синдром проявляється не тільки в спорті, але і в житті, назву його «стадне почуття». Підсумок: хвилювання, неможливість зосередитися на грі, моральна спустошеність.

Однак саме у індивідуальному спорті, є більша вірогідність проявити саме свої особистісні якості, при цьому не покладаючись ні на кого, крім себе

Проте у командних видах спорту розвинені більш розвинені колективні риси: співпраця, командність і почуття відповідальності не тільки за себе а за результат всієї колективної роботи [36].

До індивідуальних видів спорту можна віднести: академічна гребля, армреслінг, бокс, бодибілдінг, гольф, дзюдо, греко-римська боротьба, настільний теніс, легка атлетика, важка атлетика, сумо, фехтування, пауерліфтинг, шахи та ін..

До командних відносяться такі види спорту як: футбол, баскетбол, волейбол, синхронне плавання, художня гімнастика, хокей, гандбол, регбі та ін..

Деякі види спорту перетинаються один з іншим, це означає наприклад, що художня гімнастика може відноситися і до індивідуального виду спорту, тому як є можливість виступати наодинці зі своєю програмою.

Це стосується не тільки художньої гімнастики, але і багатьох видів спорту також [37].

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Аналіз наукової літератури з проблеми формування особистісних якостей для досягнення успішних результатів у спортивній діяльності визначив, що морально вольові якості особистості мають вагомий вплив становлення особистості спортсмена. Значний внесок в досліджені особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності внесли такі вчені, як: І. Д. Бех, Ю .М. Блудов, Н .І. Болдирєв, Л. І. Божовіч, І. І. Бойко, Л. С. Виготський, Є. Н. Гогунов, Г. Д. Горбунов, Д. Н. Гоулд, Т. В. Драгунова, Т. Елерс, В. А. Іваннікова Є. П. Ільїн, Р. Б. Кеттел, А. Г. Ковальов, І. С. Кон, К. Н. Корнілова, А. І. Кочетов, Б. Дж. Крєтти, В. А. Крутецкий, А. А. Лалаян, В. В. Левков, А. С. Макаренко, В. Л. Марищук, М.. В. Мельніков, P. M. Найдіффер, А. Л. Попов, А. Ц. Пуні, С. М. Рівес, П. І. Розмислова, П. А. Рудика, Л. Д. Столяренко, Л. К. Сєрова, В. А. Сухомлинський, Д. Ушинський, Р. С. Уэнсберг, В. Ф. Чіж, Т. І. Шульга, К. Юнг та ін.

Останнім часом з’явилися дослідження також українських психологів: Я. В. Васильєва, М. Г. Самойлова, Л. П. Сергієнко, С. А. Торлецького та ін..

Дієве виховання особистості за допомогою фізичних навантажень і спорту досягається тоді, коли людина усвідомлює, які психологічні особливості (риси, властивості) особистості повинні бути сформовані і які засоби виховання та самовиховання повинні бути застосовані.

Особистість - це суспільний індивід, який виступає об'єктом і суб'єктом відносин у соціумі протягом певного історичного періоду, проявляє себе в діяльності, спілкуванні та поведінці за допомогою психологічних рис.

Під психологічними рисами особистості розуміються такі риси, які виражаються у загальній поведінці людини, в її ставленні до суспільних явищ, до інших людей, до праці. Ці особливості відрізняють одну людини від іншої. Вони виражаються в інтересах особистості, у рисах характеру, в поглядах на життя і переконаннях, схильностях і здібностях людини, але риси особистості розвиваються та мають змогу змінюватися в процесі формування особистості на протязі усього життя.

Для професійного спортсмена характерні певні особистісні особливості. Відстежити певну динаміку оволодіння рисами які сприяють формуванню саме для досягнень у спортивній діяльності майже не можливо. Немає чіткого плану та списку рис які б дали стовідсотковий успіх, але є певні стереотипи з цього приводу.

Дисциплінованість, цілеспрямованість, вмотивованість, сила волі, впевненість, прояв характеру та бажання складають портрет особистості спортсмена, його структуру, завдяки якій має змогу досягати успіху у спортивній діяльності.

Однак ми розглядаємо взаємозв’язок спортивної діяльності та ролі якостей на формування особистісних спортивних досягнень. Всі види спортивної діяльності так чи інакше взаємопов'язані з внутрішньою структурою, виховними результатами і процесами здійснення.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПИРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ФОРМУВАННІ ДОСЯГНЕНЬ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

**2.1. Роль особистісних якостей у формуванні спортивних досягнень**

Важливіша складова будь якого виду спортивної діяльності є: сформування та роль особистісних якостей для досягнення поставленої мети [29].

Фізична культура є частиною загальної культури і саме тому, робить істотний вплив на формування будь якої особи. Фізичний розвиток шляхом зміцнення здоров’я, досягнення високих показників сили, координації та швидкості, гарний функціональний стан фізичної готовності, самопізнання спортивної етики та гігієни здоров’я, вдосконалення особистих досягнень та розвиток особистісних якостей все це є невід’ємною частиною формування спортивних досягнень у будь якій спортивній галузі [29]. У будь якій спортивній діяльності є визначна частина для успіху, це є прийняття рішень, свідомого прийняття будь якого спортивного досягнення чи напроти гідного сприйняття поразки прояв сили волі або навпаки розвиток сили волі. Так, О. де Бальзак писав, що не існує великих талантів без сильної волі. Воля може і має бути предметом гордості більше, ніж талант [19].

Для побудови певного плану дій, треба розуміти слабкі та сильні сторони особистості, а це позначає, що треба раціонально дивитися на себе з іншого боку. Кожен вид спортивної діяльності має свої переваги, свої переважні сторони та еквівалентні переваги над іншими.

Для прикладу цього, було обрано три види спорту схожих між собою з потребуючих якостей, схожих за методикою виявлення схильності, схожих за фізичним впливом та емоційним опором, але попри на це, специфікація кожного виду спорту є індивідуальною.

Розберемо такі індивідуальні види спортивної діяльності як: бодибілдінг, важка атлетика та пауерліфтинг. Обрані види спортивної діяльності, дуже схожі за внутрішньою структурою вияву якостей, також схожі за методикою набуття потрібних навичок та прояву певних якостей для здійснення бажаного результату.

Бодибілдінг, важка атлетика та пауерліфтінг це різні види спортивної діяльності, а саме види спорту. Морально вольові якості, які сприяють формуванню особистісних досягнень у цих видах спорту, є однаковими, але методика використовування та призначення цих якостей суттєво відрізняється [16].

Бодибілдінг це вид спорту який шляхом фізичних навантажень, морально-вольових якостей та особистісних вподобань досягає естетичної конституції тіла. У пауерліфтінгу також фізичні навантаження та морально-вольові якості є основою для формування досягнень у спортивній діяльності, але схожість тільки у плані вихідних факторів, кінцевий результат різний. Якщо у першому випадку це більше естетичний вигляд шляхом фізичних навантажень з застосуванням морально-вольових якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності, то пауерліфтинг це розвиток граничної сили у той самий спосіб. Важка атлетика так само приміняє спосіб граничної сили, але у важкій атлетиці є два пікових моменти, поштовх та ривок [25].

Безумовно, ці види спорту відрізняються між собою, але вони яскраво можуть показати як людина застосовуючи своє внутрішнє самовладання, свою самодисципліну, свою цілеспрямованість, може шляхом фізичних навантажень і пікових моментів болю, досягати успіхів у спортивній діяльності [24]. Якості які сприяють досягненням у цих видах спорту дещо співпадають, тому як вони дуже близькі за побудовою тренувального процесу. Для наочного запевнення у цьому, розглянемо роль особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності, саме на прикладі цих індивідуальних видів спорту. П. А. Рудик розглядав особистісні якості, а саме волю як здатність людини діяти у напрямку поставленої мети, долаючи при цьому зовнішні перешкоди [41].

Воля кожної людини характеризується певними особистісними якостями. Існує безліч класифікацій вольових якостей особистості. Проблемою визначення цих якостей займалися Р. Ассаждиоли, М. Брихцин, В. О. Никандров, К. К. Платонов, С. Л. Рубінштейн, П. А. Рудик, Е. П. Щербаков та ін

С. Л. Рубінштейн виділяє різні вольові якості у відповідності зі складністю вольової діяльності [39].

Ініціативність. Уміння з легкістю братися за справу використовуючи лише власну ініціативу, без вмотивованої стимуляції з зовнішнього оточення, саме в цьому і поляє ціннісні властивості волі. Не менш важливішу роль в ініціативності грає інтенсивність та яскравість спонукань і інтелектуальні дані. Інертність же є прямою протилежністю. Що певним чином характеризує початковий етап вольової дії [33]

Незалежність та самостійність. Їх пряма протилежність – схильність чужим впливам та сугестивність. Фактично самостійність волі передбачає свідому обґрунтовану вмотивовану думку, оскільки особистість вбачає підстави для того, щоб вчиняти саме так, а не інакше.

Рішучість виявляється у швидкості та впевненості прийняття рішення, твердості з якою зберігається на противагу тим нерішучім коливанням, які проявляє нерішуча людина. Це схоже на гойдання маятника з однієї сторони в іншу [20]. Нерішуча людина проявляє себе: у нестійкому прийняттю рішення та коливаннях до його прийнять взагалі. Рішучість обумовлена відносною силою імпульсів порівняно зі свідомою силою контролю. Рішучість зв’язана з темпераментом особистості.

Фундаментальне значення для прояву вольових якостей особистості у спортивній діяльності, а саме бодибілдінгу, важкій атлетиці та пауерліфтингу, є співвідношення імпульсивності і обдуманості, афекту і інтелекту. Але якщо рішення не завершує вольовий акт, рішучість не є визначальною та завершальною якістю волі. Тільки у сукупності з іншими не менш важливими складовими морально-вольовими якостями. У досягненні обраною мети, особистість, а саме спортсмен, проявляє досить вагомі морально вольові якості. Тут грає роль сконцентрована та спрямована енергія яка перетворюється у дію. Дію яка здатна викликати супротив в боротьбі з перешкодами для досягнення мети [42]. Наполегливість є проявом неослабної енергії протягом потрібного тривалого часу, невзираючи на перешкоди ы труднощі.

Рішучість та наполегливість є істотною властивістю волі. Коли говорять, про сильну волю людини, зазвичай мають на увазі рішучість та наполегливість, факт приймання та виконання людиною рішення. Так само мова може йти про слабкість невміння прийняти рішення і невміння боротися за його виконання. По суті це дві різні властивості волі, які можна розрізнити на два типи безвілля:

1) нерішучість, тобто невміння прийняти рішення;

2) відсутність наполегливості, тобто невміння боротися за виконання прийнятого рішення.

Оскільки для досягнення мети доводиться часто стикатися не тільки із зовнішніми перешкодами, але і з внутрішніми труднощами і протидіями, що виникають при ухваленні і потім виконанні прийнятого рішення, істотними вольовими якостями особистості є самоконтроль, витримка, самовладання. У процесі рішення вони забезпечують панування вищих мотивів над нижчими, загальних принципів над миттєвими імпульсами і хвилинними бажаннями, в процесі виконання – необхідна самообмеження, нехтування втомою та інше заради досягнення мети. Ці якості волі в сильній мірі залежать від співвідношення між афектом і інтелектом, потягом і свідомим контролем [16].

О вольових якостях особистості в різних видах спортивної діяльності може розказати прояв волі в різних специфічних ситуаціях. При всьому цьому саме поняття «вольові якості», на думку Е. П. Ільїна, як і конкретний набір цих якостей залишаються досить невизначеними. У різних джерелах пропонується різне розуміння вольових якостей особистості: вольові якості як прояв волі, як здатність людини, як вміння долати різні труднощі та управляти собою [23].

Так, Є. П. Ільїн розуміє вольові якості особистості, як феноптичну характеристику наявних можливостей людини, як сплав уродженого і придбаного [17]. Вродженим компонентом виступає здатність, обумовлена природними задатками, а в якості придбаного компонента – досвід людини: вміння та знання , сформована вмотивованість, само стимуляція, непохитна вольова установка у свідомості згодом стає звичкою. Прояв кожної вольової якості залежить від багатьох компонентів, тобто це та реалізація здатності до вольового зусилля, і вміння його проявляти.

Цілеспрямованість тісно пов’язана з вольовими якостями, так як входить до складу морально вольових властивостей особистості. Під цілеспрямованістю в психології розуміється свідома спрямованість особистості на досягнення мети.

Терплячість розуміється в психології як одноразова тривала протидія несприятливим факторам (в основному – фізіологічного плану ), що викликає стомлення, гіпоксію або відчуття голоду, спраги, біль. Тривалість вольової активності залежить від енергетики активності: чим сильніше потреба і чим більше енергетичні ресурси організму, тим довше людина може зберігати вольове напруження [50].

Впертість та наполегливість розуміється як прагнення до досягнень « тут і зараз», необхідний та бажаний успіх у діяльності, попри всі існуючи труднощі та перешкоди. Воно носить характер одноразового додатку вольового зусилля для досягнення конкретних цілей.

Завзятість, це якість яка безпосередньо має відношення до розвитку особистості у формуванні досягнень у спортивній діяльності [25]. Особистість намагається попри всі перешкоди зробити те, що може не виходити з першого разу, але це не зупиняє на пів шляху. Це бажання зробити все за один присід. Загалом це не є поганою рисою у спортивній діяльності, мабуть навпаки вона дещо допомагає сконцентруватися на бажаному результаті, навіть якщо щось йде не так як треба. Одна риса характеру тягне за собою іншу , як би доповнює картину особистості на більш розширеному рівні пізнання. Причини прояву впертості можуть бути різними [36]. Так, в дитинстві упертість може бути формою протесту, що виражає невдоволення необґрунтованим придушенням розвивається самостійності, ініціативності дитини. У більш пізньому віці впертість може з'явитися наслідком прагнення до самоствердження.

Наполегливість, за визначенням відомого вченого В. К. Калина, це емоційно-вольова якість, в якій емоційні та вольові компоненти на різних етапах діяльності можуть бути представлені по-різному. При прояві наполегливості має місце виражена зосередженість зусиль людини на об'єкті, свідомість звернено до предметного плану діяльності, який має виразну життєву значущість [25]. Для досягнення своєї мети спортсмен, емоційно прив’язується до мети своєї діяльності, формуючи власний прояв сили волі, шляхом наполегливості. Е. П. Ільїн розуміє наполегливість, як систематичне прояв сили волі при прагненні людини досягти віддаленої за часом мети, попри виникаючі перешкоди і труднощі [24]. Наполегливість залежить від рівня впевненості людини, від мотивації яка спонукає її діяти та від наявності морально-вольових установ для боротьби з труднощами.

Самовладання є збиральною вольовою характеристикою, яка включає в себе витримку, рішучість, сміливість, ті морально-вольові якості, які тісно поєднані з нормалізацією пригніченого стану та придушенням негативних емоцій. Стійкий прояв, це здатність примусово приглушувати в собі імпульсивні дії та раптові емоційні реакції, не піддаватися спокусам та приборкувати сильні бажання та потяги[26]. Вираження та прояв цієї особистісної якості у формуванні досягнень у спортивній діяльності дуже важливий, так як становить складову основу для спортсмена, в даному випадку спортсмена-бодибілдера, спортсмена-важко атлета та спортсмена-пауерліфтера. По суті, в цьому проявляється гальмівна функція волі. Нестриманість є поведінкою, що свідчить про відсутність у людини витримки. Проявляється нестриманість в агресивній поведінці.

Якість сміливості в психології може визначатися різними синонімами, такими як: мужність, хоробрість, безстрашність. Саме П. А. Рудик визначив що сміливість, це здатність наполегливо діяти задля досягнення мети, не дивлячись на небезпечність та важкість здійснення, усвідомлюючи можливість незворотних наслідків, отримання травм та розчарування [41].

За В. К. Калину, сміливість – це здатність при виникненні небезпечної ситуації зберегти стійкість організації психічних функцій, що виражається у відсутності зниження якості діяльності [25].

Протилежністю сміливості є боягузтво, це негативна моральна якість, яка характеризує поведінку особистості, яка не має змоги вчинити саме так як бажає. Це істотно заважає при досягненні особистісних досягнень у спортивній діяльності.

Реальна поведінка людини це поєднання складної морально-вольової якості з багатьма особистісними якостями. Тому складаючи характеристику особистості та загалом поведінку та розвиток, треба взяти до уваги, що з’являються синтетичні якості особистості, які не можна безпосередньо віднести до вольових. Такі якості в психології називають морально-вольовими [27].

Будь-яка особа яка виявляє бажання займатися спортивною діяльністю, раціонально розуміє свою прихильність, свої слабкі і сильні сторони. Якщо говорити про великий спорт то безумовно так і є. Треба дивитися тверезо на себе і розуміти, з чим доведеться зіткнутися, що доведеться змінити, а чи готовий ти взагалі що не будь міняти. Це колосальна робота, де доведеться об'єктивно дивитися на все під різними кутами. Кожен вид спорту, та взагалі будь яки фізичні навантаження потребують морально цільової підготовки, враховуючи особисті особливості, схильність та роботу насамперед над собою і своєю особистістю. Морально-вольові якості особистості, це фундаментальна основа для будування себе як особистості у спортивній діяльності і взагалі у житті [15].

**2.2. Дослідження ролі особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності**

Для дослідження особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності, було розглянуто та проведено констатувальний експеримент з трьома обраними методиками, а саме: «Діагностика Г. Айзенка. (Тест на темперамент EPI)»; «Діагностики рівня агресивності» (Басса-Дарки); «Діагностики потреби в пошуках відчуттів» (М. Цукерман).

Перша методика з дослідження особистісних якостей, це діагностика Г. Айзенка (тест на темперамент EPI).

У діагностиці Ганса Айзенка існує три шкали відповідності, а саме екстраверсія, інтроверсія, нейротизм. Згідно яких можна виділити чотири типи темпераменту: сангвінік, флегматик, холерик, меланхолік.

Особистісний опитувальник Ганса Айзенка (EPI) допоможе вам дізнатися свій темперамент, визначити тип темпераменту з урахуванням інтроверсії і екстраверсії особистості, а так само емоційної стійкості. Діагностика самооцінки по Р. Айзенку є, мабуть, класичною методикою для визначення темпераменту і однієї з найбільш значущих у сучасній психології.

Особистісний опитувальник Ганса Айзенка (EPI) допоможе вам дізнатися свій темперамент, визначити тип темпераменту з урахуванням інтроверсії і екстраверсії особистості, а так само емоційної стійкості. Діагностика самооцінки по Г. Айзенку є, мабуть, класичною методикою для визначення темпераменту і однієї з найбільш значущих у сучасній психології [14].

Таким чином, використовуючи дані обстеження по шкалах екстраверсії, інтроверсії і нейротизма, можна вивести показники темпераменту особистості за класифікацією Павлова, який описав чотири класичних типи: сангвінік (за основними властивостями центральної нервової системи характеризується як сильний, врівноважений, рухливий), холерик (сильний, неврівноважений, рухливий), флегматик (сильний, врівноважений, інертний), меланхолік (слабкий, неврівноважений, інертний).

Розберемо більш детально кожну із шкал та кожен тип темпераменту окремо.

Інтроверт — людина, життєва енергія якого спрямована всередину його самого. Він відкрито не виявляє емоції, не висловлює думки і переживання. Істинний інтроверт не комфортно себе почуває у великій компанії, особливо якщо його оточують незнайомі люди [13].

Основна особливість інтроверта це спогади, емоції і переживання. Він сильно втомлюється від постійного спілкування у компанії. Йому дуже комфортно на самоті, кілька годин у самотності дозволяють йому підбадьоритися. В самоті вони читають, дивляться кращі новорічні фільми, в'яжуть, гуляють, займаються творчістю або спортом. Інтроверти воліють працювати на самоті, оскільки галасні компанії та бурхлива професійна діяльність вибиває з колії. З інтровертів виходять чудові дослідники й учені.

Інтроверт — пунктуальна і добре організована особистість, небагатослівна але вдумлива та врівноважена. Від цих людей віє спокоєм.

Кожен крок, кожний вислів він ретельно обмірковує, нерідко їх повільність висміюється екстравертами. Інтроверти володіють скромністю і невпевненістю, що не зовсім правильно. Звичайно, для інтроверта демонстративна поведінка не властиво, але він впевнений у власних силах і володіє високою самооцінкою. Просто оточення не розуміє його внутрішній світ.

Екстравертами називають людей, які не бачать себе без суспільства. Вони — абсолютна протилежність інтровертів, які концентрують увагу на внутрішньому світі. Екстраверсія — наукова назва стану людини яка жадає спілкування і виконання бажань. Справжні екстраверти характеризуються бурхливої зовнішньої діяльністю і нескінченним розширенням кола спілкування. Відсутність спілкування приносить екстравертам багато болю. Вони не мають себе без оточення [13].

Якщо їх закрити, це може призвести до серйозного стресу або депресії.

Характерні особливості особистостей-екстравертів, це балакучість, емоційна свобода, щирість, емаптийність та бездоганний вкус.

Але є третій основний тип особистості згідно методики Ганса Айзенка, це: амбіверт.

Амбіверт це «золота середина», поєднуюча в собі характеристики інтроверта та екстраверта. Цим людям однаково як на самоті так і у шумній галасливій компанії. Його відмітною особливістю є здатність змінювати свій стан та з легкістю переходити в інший. Це поєднання вмінь працювати насамоті і у колективі, поєднання розсудливості та веселості [12].

Також у методиці Г. Айзенка є проміжні градації: понад інтроверт, понад екстраверт, потенційний екстраверт та потенційний інтроверт.

Ці допоміжні градації є лише уточнюючим фактором для визначення певного типу особистості. Вони більш уточнюють схильність, саме тому і є допоміжними.

Друга шкала методики Ганса Айзенка, показник «Нейротизма». Показник нейротизма охарактеризує людину з боку його емоційної стійкості (стабільності). Цей показник також биполярен і утворює шкалу, на одному полюсі якої знаходяться люди, що характеризуються надзвичайною емоційною стійкістю, прекрасним адаптованістю (показник 0 – 11 за шкалою «нейротизм»), на іншому – надзвичайно знервований, нестійкий і погано адаптований тип(показник 14 – 24 за шкалою «нейротизм») [13].

Емоційно стійкі (стабільні)– люди, не схильні до неспокою, стійкі по відношенню до зовнішніх впливів, здатні розташувати до себе і викликати довіру у більшості оточуючих, схильні до лідерства, поступливі по відношенню до впливів з боку оточуючих людей і обставин. Ця характеристика протилежна портрета тих, кому властивий нейротизм.

Емоційно нестабільні (нейротичные)– чутливі, емоційні, тривожні, схильні болісно переживати невдачі і засмучуватися через дрібниці.

Кожен тип темпераменту природно обумовлений, не можна говорити про «хороших» і «поганих» темпераментах, можна лише вести мову про різні способи поведінки і діяльності, про індивідуальні особливості людини. Кожна ж людина, визначивши тип свого темпераменту, може більш ефективно використовувати його позитивні риси [13].

За цією шкалою також є проміжні градації: понад конкордант, понад дискордант, потенційний конкордант та потенційний дискордант.

Ці допоміжні градації також є лише уточнюючим фактором для визначення певного типу особистості. Вони більш уточнюють схильність, саме тому і є допоміжними.

Таким чином отримавши результати за двома шкалами методики, можна визначити тип темпераменту особистості. Існує чотири типи темпераменту, а саме меланхолік, холерик, сангвінік та флегматик.

У холерика сильна [нервова система](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0), він легко переключається з одного на інше, але неврівноваженість його нервової системи зменшує сумісність (товариськість) з іншими людьми. Холерик схильний до різких змін в настрої, запальний, нетерплячий, схильний до емоційних зривів.

У сангвініка також сильна нервова система, а значить, і хороша працездатність, він легко переходить до іншої діяльності, до [спілкування](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D1%96%D0%BB%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) з іншими людьми. Сангвінік прагне до частої зміни вражень, легко і швидко відгукується на події, що відбуваються, порівняно легко переживає невдачі.

У флегматика сильна, працездатна нервова система, але він насилу входить у іншу роботу і пристосовується до нової обстановки. У флегматика переважає [спокійне](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D1%96%D0%B9), рівний настрій. Почуття зазвичай відрізняються сталістю.

Меланхолік характеризується низьким рівнем психічної активності, повільністю рухів, стриманістю міміки й мови, швидкою стомлюваністю. Його відрізняють висока емоційна чутливість до всього, що відбувається навколо нього. Чуйність до інших робить меланхоліків універсально злагідний (сумісними) з іншими людьми, але сам меланхолік схильний переживати проблеми всередині себе і, отже, схильний до саморуйнування [13].

Друга методика з дослідження особистісних якостей, це діагностика рівня агресивності (Басса-Дарки).

Існує безліч методичних заходів для виявлення різної агресії, але що ж саме є агресія і як вона допомагає у формуванні досягнень у спортивній діяльності. Агресія являє собою деструктивну поведінку особистості у супроводі прагнення нанести фізичної чи психологічної шкоди іншому об’єкту, у якості якого може бути людина або предмет. Агресію може спровокувати незліченна кількість факторів, найбільш ймовірними з яких є стрес, психологічний дискомфорт, фізичні насильство і неможливість отримати бажане. Подібна поведінка буває спрямоване на досягнення егоїстичних цілей, пов'язаних з потребою в самоствердженні або демонстрації сили. Той факт, що агресія вкрай шкідлива, не викликає сумнівів. Деструктивна поведінка призводить не тільки до конфліктів в сім'ї і на роботі, але також до бійок і ненавмисним вбивств. Але у спортивній діяльності прояв агресії це один з способів у досягненні успіху [24].

Дуже часто слова агресія і агресивність вживаються як синоніми, проте це не зовсім так. Агресія укладає в собі певний стан або дію, агресивність ж є рисою характеру і схильністю вороже реагувати на події. Але, як не дивно, агресивність не робить людину свідомо небезпечним для суспільства. Ця риса характеру необхідна для повноцінної творчої діяльності, яка неможлива без подолання перешкод. Відсутність агресивності може вкрай негативно позначитися на здоровий розвиток особистості. Людина, що не володіє цією якістю, стає надмірно навіюваною і веденим, в той час як надлишок агресії робить його конфліктним і нездатним нормально взаємодіяти з суспільством. Варто враховувати, що агресія не буває умисним. Деструктивними бувають мотиви цієї агресії. Тобто, в першу чергу, потрібно звертати увагу на цілі, досягнення яких, на думку агресора, неможливо без ворожого поведінки.

Виходячи з цього, Басс відділив мотиваційну агресію (як самоціль) від інструментальної (як засіб досягнення мети). Обидва ці види мають на увазі тісний зв'язок з емоційними переживаннями [25].

Крім того, Басс розмежував такі категорії як ворожість і агресивність. Він визначив ворожість як негативне сприйняття дійсності, а агресію, як дія, здійснена заради заподіяння шкоди. У ході своїх досліджень А. Басс та А. Дарки виявили два типи ворожості, до яких віднесли образу і підозрілість, а також п'ять типів агресії: фізичну, вербальну, непряму, роздратування і негативізм [46].

Створюючи свій опитувальник, диференціює прояви агресії і ворожості, А. Басс і А. Дарки виділили наступні види реакцій:

1. Фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особи.

2. Непряма – агресія, обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.

3. Роздратування – готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість).

4. Негативізм – опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти сталих звичаїв і законів.

5. Образа – заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні і вигадані дії.

6. Підозрілість – у діапазоні від недовіри і обережності по відношенню до людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.

7. Вербальна агресія – вираження негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокльони, загрози).

8. Почуття провини – виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що надходить зло, а також відчуваються їм докори сумління

На підставі вивчених деструктивних схильностей, вчені розробили опитувальник, який міг би визначити ступінь мотиваційної агресії людини. Крім стандартного опитувальника, що складається з 75 питань, психологи створили адаптовану версію для дітей і підлітків, що включила в себе 40 питань. Кожне питання може відноситися тільки до одного виду агресії і сформульований так, щоб відповідає зміг уникнути впливу громадської думки при виборі відповіді «так» або «ні».

Для кращого розуміння підсумків тестування, варто враховувати, що роздратування, фізична, непряма і вербальна агресія складають так званий індекс агресії, а образа й підозрілість — індекс ворожості. Очевидно, що людський характер визначається наявністю в ньому деякого відсотка агресивності і ворожості. Нормальний показник для цих двох складових позначений найменуванням «середні норми». Буває, що під час аналізу якийсь з реакцій респондента, кількість балів виявляється істотно нижче номіналу. Це означає, що певна властивість особистості випробуваного носить слабо виражений характер або відсутня зовсім. В такому разі можна зробити висновок про те, що чоловік, який проходив опитування, володіє такими рисами, як сугестивність і пасивність.

Якщо ж сума балів перевищує середній показник, то це характеризує особистість як вкрай агресивну, з працею взаємодіє з суспільством і здатну на свідоме розпалювання конфліктів. Подібні результати дають підстави для більш ретельної психологічної перевірки респондента.

Нормою агресивності вважається показник, що дорівнює 21 (+/-4), а ворожості — 6,5-7 (+/-3).

Однак, при роботі з опитувальником Басса-Дарки варто мати на увазі, що він не дає вичерпного аналізу особистості, оскільки агресія і агресивність не можуть розглядатися поза її мотиваційного комплексу[46].

Третя методика з дослідження особистісних якостей, це діагностика потреби в пошуках відчуттів (М. Цукерман).

Методика діагностики потреби у пошуку відчуттів М. Цукермана застосовується для діагностики рівня потреби у особистості різного роду відчуттів. Пошук нових відчуттів має велике значення для людини, це є підсвідомо стимулюючим фактором для прояву емоцій, розвитку творчого потенціалу, це в результаті сприяє особистісному росту [38].

Методика М. Цукермана складається з 16 питань, завдяки яким можна виділити три рівня потреби, а саме: високий, середній та низький.

Високий рівень потреби у відчуттях (11-16 балів) означає що людина схильна до безконтрольної поведінки, схильна до бажання у нових потребах, у нових відчуттях. Це часто є провокуючим фактором до участі індивіда у ризикованих заходах або подіях.

Середній рівень потреби у відчуттях (6-10 балів) свідчить про особистість яка вміє контролювати свої потреби, яка відкрито готова до нового досвіду але стримано та помірковано відноситься до свої бажань та потреб. Особистість яка не втрачає здорового глузду та віддає собі і своїм діям звіт.

Низький рівень потреби у відчуттях (0-5 балів) є у людей які передбачливі, обережні та стримані до нових вражень і нової інформації. Їм притаманна стабільність та впорядкованість замість постійного потоку нових вражень та відчуттів у житті.

**2.3. Статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

Для діагностики екстра – інтроверсії, нейротизму та типу темпераменту був застосований особистісний опитувальник Г. Айзенка (тест на темперамент EPI), результати даного дослідження представлені в таблиці (див. табл. 2.1 та Додаток Г).

Таблиця 2.1

**Аналіз результатів дослідження за методикою Г. Айзенка (n=30)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Респондент | Тип особистості | Тип нервової діяльності | Тип темпераменту |
| 11 | Альбіна М. | інтроверт | нормостенік | флегматик |
| 22 | Анастасія Г. | інтроверт | потенційний конкордант | флегматик |
| 33 | Анастасія К. | потенційний інтроверт | потенційний конкордант | флегматик |
| 44 | Анстасія С. | амбіверт | потенційний конкордант | флегматик |
| 55 | Андрій К. | амбіверт | потенційний дискордант | холерик  |
| 66 | Анна М. | амбіверт | дискордант | холерик |
| 77 | Валерія З. | потенційний екстраверт | потенційний конкордант | сангвінік |
| 88 | Валерія Щ. | потенційний інтроверт | потенційний дискордант | меланхолік |
| 99 | Вероніка Р. | амбіверт | нормостенік | флегматик |
| 110 | Вікторія К. | потенційний екстраверт | потенційний конкордант | меланхолік |
| 111 | Вікторія Ш. | амбіверт | дискордант | холерик |
| 112 | Вілора Ч. | потенційний екстраверт | дискордант | холерик |
| 113 | Дар’я К. | амбіверт | нормостенік | флегматик |
| 114 | Дар’я С. | потенційний екстраверт | потенційний конкордант | холерик |
| 115 | Євгенія Б. | потенційний екстраверт | потенційний конкордант | Санвінік |
| 116 | Єгор К. | амбіверт | нормостенік | холерик |
| 117 | Ірина К. | потенційний екстраверт | потенційний конкордант | сангвінік |
| 118 | Карина О. | амбіверт | дискордант | холерик |
| 119 | Людмила Б. | екстраверт | нормостенік | сангвінік |
| 220 | Наталія З. | інтроверт | нормостенік | флегматик |
| 221 | Наталія С. | потенційний інтроверт | потенційний конкордант | флегматик |
| 222 | Олександра К. | потенційний інтроверт | потенційний дискордант | сангвінік |
| 223 | Олексій Х. | амбіверт | нормостенік | холерик |
| 224 | Олеся Д. | амбіверт | дискордант | меланхолік |

Продовж. табл. 2.1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 225 | Ріма Ф. | інтроверт | нормостенік | Флегматик |
| 226 | Тетяна Л. | інтроверт | Потенційний конкордант | флегматик |
| 227 | Юлія Б. | потенційний екстраверт | дискордант | холерик |
| 228 | Юлія Г. | амбіверт | потенційний дискордант | холерик |
| 229 | Ярослав В. | амбіверт | дискордант | меланхолік |
| 330 | Ярослав Л. | потенційний інтроверт | потенційний конкордант | флегматик |

Проаналізувавши результати даної методики було виявлено, що показники інтроверсії та екстраверсії, саме такі: понад інтроверт – не виявлено з 30, а саме (0%), інтроверт – 5 респондентів (16,6%), потенційний інтроверт – 5 респондентів (16,6%), амбіверт – 13 респондентів (40%), потенційний екстраверт – 7 респондентів (23,3%), екстраверт – 1 респондент (3,33%) та понад екстраверт – не виявлено (0%).

Для наочності результати представлені на рисунку (див. рис. 2.1).

**Рис. 2.1. Гістограма результатів дослідження рівня екстраверсії та інтроверсії за методикою Г. Айзенка**

Показники нейротизму у групі за даними в таблиці ( див. табл 2.1) виявили саме такі результати: понад конкордант – не виявлено (0%), конкордант – не виявлено (0%), потенційний конкордант – 11 респондентів (36,6%), нормостенік – 8 респондентів (26,6%), потенційний дискордант – 4 респондента (13,3%), дискордант – 7 респондентів (23,3%) та понад дискордант – не виявлено (0%).

Для наочності результати представлені на рисунку (див. рис. 2.2).

**Рис. 2.2. Гістограма результатів дослідження рівня нейротизму за методикою Г. Айзенка**

Проаналізувавши результати даної методики та підрахувавши всі статистичні результати, можна визначити по кожному респонденту тип темпераменту. Згідно отриманих результатів, флегматиків 11 респондентів – (37%), холериків 10 респондентів – (33%), меланхоліків 4 респонденти - (13%) та сангвініків 5 респондентів – (17%) (див. рис. 2.3).

**Рис. 2.3. Сегментограма результатів дослідження типів темпераменту за методикою Г. Айзенка**

#### Результати другого етапу констатувального експерименту є опитувальник «Діагностика рівня агресивності» (Басса-Дарки). (див. табл. 2.2; Додаток Г).

Таблиця 2.2

#### Результати дослідження «Діагностики рівня агресивності»

#### (Басса-Дарки) (n=30)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Імя респондента  | Фізична агресія | Непряма агресія | Роздратування  | Негативізм  | Образа | Підозрілість | Вербальна агресія | Відчуття провини | Індекс агресії | Індекс ворожості |
| 1 | Альбіна М. | **6** | **6** | **7** | **2** | **1** | **8** | **9** | **9** | **22** | **9** |
| 2 | Анастасія Г. | **7** | **7** | **9** | **2** | **6** | **7** | **11** | **7** | **27** | **13** |
| 3 | Анастасія К | **4** | **6** | **5** | **3** | **6** | **5** | **7** | **5** | **16** | **11** |
| 4 | Анстасія С. | **9** | **6** | **6** | **3** | **3** | **8** | **11** | **5** | **26** | **11** |
| 5 | Андрій К. | **10** | **6** | **6** | **5** | **5** | **9** | **10** | **7** | **26** | **14** |
| 6 | Анна М. | **8** | **6** | **7** | **2** | **3** | **5** | **7** | **7** | **20** | **8** |
| 7 | Валерія З. | **2** | **2** | **3** | **2** | **5** | **5** | **7** | **5** | **12** | **10** |
| 8 | Валерія Щ. | **2** | **4** | **4** | **4** | **2** | **4** | **7** | **7** | **13** | **6** |
| 9 | Вероніка Р. | **4** | **5** | **6** | **1** | **6** | **5** | **8** | **5** | **18** | **11** |
| 10 | Вікторія К. | **7** | **6** | **6** | **3** | **2** | **5** | **8** | **6** | **21** | **7** |
| 11 | Вікторія Ш. | **8** | **7** | **4** | **4** | **3** | **4** | **8** | **6** | **20** | **7** |
| 12 | Вілора Ч. | **8** | **6** | **7** | **2** | **3** | **5** | **7** | **7** | **20** | **8** |
| 13 | Дар’я К. | **9** | **6** | **6** | **3** | **3** | **8** | **11** | **5** | **26** | **11** |
| 14 | Дар’я С. | **10** | **6** | **6** | **5** | **5** | **9** | **10** | **7** | **26** | **14** |
| 15 | Євгенія Б. | **7** | **7** | **9** | **2** | **6** | **7** | **11** | **7** | **27** | **13** |

Продовж. табл. 2.2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Єгор К. | **6** | **6** | **5** | **3** | **5** | **4** | **8** | **5** | **19** | **9** |
| 17 | Ірина К. | **2** | **2** | **3** | **2** | **5** | **5** | **7** | **5** | **12** | **10** |
| 18 | Карина О. | **4** | **6** | **5** | **3** | **6** | **5** | **7** | **5** | **16** | **11** |
| 19 | Людмила Б. | **2** | **4** | **4** | **4** | **2** | **4** | **7** | **7** | **13** | **6** |
| 20 | Наталія З. | **6** | **6** | **7** | **2** | **1** | **8** | **9** | **9** | **22** | **9** |
| 21 | Наталія С. | **8** | **6** | **7** | **2** | **3** | **5** | **7** | **7** | **20** | **8** |
| 22 | Олександра К. | **4** | **6** | **5** | **3** | **6** | **5** | **7** | **5** | **16** | **11** |
| 23 | Олексій Х. | **10** | **6** | **6** | **5** | **5** | **9** | **10** | **7** | **26** | **14** |
| 24 | Олеся Д. | **6** | **6** | **7** | **2** | **1** | **9** | **9** | **9** | **22** | **9** |
| 25 | Ріма Ф. | **8** | **6** | **7** | **2** | **3** | **5** | **7** | **7** | **20** | **8** |
| 26 | Тетяна Л | **9** | **6** | **6** | **3** | **3** | **8** | **11** | **5** | **26** | **11** |
| 27 | Юлія Б. | **5** | **6** | **6** | **3** | **2** | **6** | **9** | **4** | **20** | **8** |
| 28 | Юлія Г. | **8** | **6** | **7** | **2** | **3** | **5** | **7** | **7** | **20** | **8** |
| 29 | Ярослав В. | **2** | **2** | **3** | **2** | **5** | **5** | **7** | **5** | **12** | **10** |
| 30 | Ярослав Л. | **4** | **6** | **5** | **3** | **6** | **5** | **7** | **5** | **16** | **11** |

Кольорове визначення результатів за таблицею (високий рівень, середній, низький).

* низький рівень показників
* середній рівень показників;
* високий рівень показників.

У результаті аналізу отриманих даних виявлено, що високий рівень фізичної агресії зафіксований у 50% - 15 учасників; непрямої агресії - 10% - 3 учасники; схильність до роздратування - 33,3% - 10 учасників; негативізм - 10% - 3 учасників; образа - 23,33% - 7 учасників; підозрілість - 36,6% - 11 учасників; вербальна агресія- 100% у всіх учасників; відчуття провини - 50%-15 учасників. (див. рис. 2.4).

**Рис. 2.4. Гістограма результатів дослідження високих показників з методики Басса - Дарки**

Середній рівень: фізичної агресії зафіксований у 30% - 9 учасників; непрямої агресії - 80%- 24 учасників; схильність до роздратування – 46,6%- 14 учасників; негативізм - 10%- 3 учасника; образа – 23,33%- 7 учасників; підозрілість - 50%- 15 учасників; вербальна агресія - ; відчуття провини – 46,6%- 14 учасників. (див. рис. 2.5).

**Рис. 2.5. Гістограма результатів дослідження середніх показників з методики Басса - Дарки**

Низький рівень: : фізичної агресії зафіксований у 20% - 6 учасників; непрямої агресії - 10%- 3 учасників; схильність до роздратування - 20%- 6 учасників; негативізм - 80%- 24 учасника; образа – 53,33%- 16 учасників; підозрілість – 13,33%- 4 учасника; вербальна агресія - ; відчуття провини - 3,33% - 1 учасник.(див. рис. 2.6).

**Рис. 2.6. Гістограма результатів дослідження низьких показників з методики Басса - Дарки**

Аналіз показав, що схильні до проявлення фізичної агресивної поведінки – 8 респондентів - 26,66%. Показники у нормі у 33,33%- 10 респондентів, і у 40% - 12 респондентів норма нижча ніж повинна бути. Для наочності, результати дослідження було представлено на сегментограмі (див. рис. 2.7).

**Рис. 2.7. Сегментограма результатів дослідження серед респондентів за показником агресивності з методики Басса-Дарки**

Індекс ворожості, згідно показників високий у 13 респондентів - (43%), показник у нормі у 7 респондентів – (23,3%) та низький показник у 10 респондентів – (33,3%). Для наочності, результати дослідження було представлено на сегментограмі (див. рис. 2.8).

**Рис. 2.8. Сегментограма результатів дослідження серед респондентів за показником ворожості з методики Басса-Дарки**

#### Результати третього етапу констатувального експерименту є , опитувальник «Діагностика потреби в пошуках відчуттів (М. Цукерман)». (див. табл. 2.3; Додаток Г).

Таблиця 2.3

#### Результати дослідження «Діагностики потреби в пошуках відчуттів» (М. Цукерман) (n=30)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Респондент | Рівень потреби у відчуттях |
| Високий рівень  | Середній рівень | Низький рівень |
| 1 | Альбіна М. | 11 |  |  |
| 2 | Анастасія Г. |  | 9 |  |
| 3 | Анастасія К. | 13 |  |  |
| 4 | Анстасія С. |  |  | 4 |
| 5 | Андрій К. |  | 6 |  |
| 6 | Анна М. |  |  | 2 |
| 7 | Валерія З. |  | 7 |  |
| 8 | Валерія Щ. |  | 10 |  |
| 9 | Вероніка Р. |  | 8 |  |
| 10 | Вікторія К. |  |  | 5 |
| 11 | Вікторія Ш. | 15 |  |  |
| 12 | Вілора Ч. | 12 |  |  |
| 13 | Дар’я К. |  |  | 5 |
| 14 | Дар’я С. |  |  | 4 |
| 15 | Євгенія Б. | 11 |  |  |
| 16 | Єгор К. |  | 7 |  |
| 17 | Ірина К. |  |  | 1 |
| 18 | Карина О. |  | 10 |  |
| 19 | Людмила Б. |  |  | 4 |
| 20 | Наталія З. |  | 7 |  |
| 21 | Наталія С. | 12 |  |  |
| 22 | Олександра К. |  | 9 |  |
| 23 | Олексій Х. | 12 |  |  |
| 24 | Олеся Д. |  | 8 |  |
| 25 | Ріма Ф. |  | 8 |  |
| 26 | Тетяна Л. | 14 |  |  |
| 27 | Юлія Б. |  | 8 |  |
| 28 | Юлія Г. |  |  | 5 |
| 29 | Ярослав В. |  | 9 |  |
| 30 | Ярослав Л. |  |  | 5 |

Кольорове визначення результатів за таблицею (високий рівень потреб, середній та низький).

* високий рівень потреби;
* середній рівень потреби;
* низький рівень потреби.

У результаті аналізу отриманих даних виявлено, що високий рівень потреби є у 8 респондентів – (27%), середній рівень потреби у 13 респондентів – (43%) та низький рівень потреби у 9 респондентів – (30%). Для наочності, результати дослідження було представлено на сегментограмі (див. рис. 2.9).

**Рис. 2.9. Сегментограма результатів дослідження серед респондентів за потребою пошуків відчуттів за методикою М. Цукермана**

Аналізуючи результати констатувального експерименту бачимо наступні особливості.

За методикою Г. Айзенка (тесту на темперамент EPI), було виявлено що серед 30 респондентів: флегматиків 11 респондентів, холериків 10 респондентів, меланхоліків 4 респонденти та сангвініків 5 респондентів.

За методикою діагностики рівня агресивності Басса-Дарки, серед 30 респондентів до проявлення фізичної агресивної поведінки схильні – 8 респондентів. Показники у нормі у 10 респондентів, і у 12 респондентів норма нижча ніж повинна бути.

За методикою діагностики потреби у пошуках відчуттів М. Цукермана, виявлено, що серед 30 респондентів високий рівень потреби є у 8 респондентів, середній рівень потреби у 13 респондентів та низький рівень потреби у 9 респондентів.

**2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності**

За результатами дослідження було виявлено що в даній групі більшість респондентів має середні показники розвитку особистісних якостей, а саме: більшість респондентів мають середній показник агресивності та ворожості, більшість респондентів мають середній показник потреби відчуттів та респондентів з флегматичним типом темпераменту. Тому для підвищення рівня особистісних якостей необхідно розробити профілактичний захід.

**ПРОФІЛАКТИЧНИЙ ЗАХІД «ЧОТИРИ СХОДИНКИ ДО ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ».**

**Мета:** Розвиток особистісних якостей особистості.

**Завдання:**

* формування цілісного і гармонійного клімату в групі;
* допомогти зрозуміти себе та інших учасників профілактичного заходу, виявити сильні і слабкі сторони своєї особистості і учасників тренінгу;
* розвити особистісні якості для поліпшення досягнень у спортивній діяльності.

**Кількість занять:** 4;

**Час проведення:** 1,5–2 години з інтервалом в тиждень.

**Кількість учасників:** 10–20 чоловік.

Таблиця 2.4

**СЕCІЯ №1. «ЗНАЙОМСТВО З УЧАСНИКАМИ ТРЕНІНГА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вправи | Час |
| 1. | Організаційна хвилинка  | 5 хв. |
| 2. | «Сніжний ком» | 15 хв. |
| 3. | Самий самий | 15 хв. |
| 4. | «Асоціації". | 20 – 30 хв. |
| 5. | «Бін-Біп»  | 15 хв. |
| 6. | «Руки» | 20 хв. |
| 7. | «Скеля» | 5-10 хв. |

**1. Організаційний час**

**Час:** 5 хв.

**2. Вправа «Сніжний ком» [24].**

**Мета:** знайомство і запам'ятовування імен всіх учасників гри.

**Час:** 15 хв.

 **Хід проведення:**

Учасники по колу називають свої імена наступним чином: 1-ий учасник називає своє ім'я і придумує на першу букву свого імені слово, що характеризує його (наприклад, Лена - ласкава); 2-й учасник говорить ім'я і характеристику першого і називає свої ім'я і характеристику; 3-ій називає імена і характеристики 1-го і 2-го і називає свої і т.д.

**3. Вправа «Самий -самий» [15].**

**Мета:** в активній ігровій формі познайомитися один з одним.

**Час:** 15 хвилин

**Хід вправи:**

Усі учасники, за винятком одного, сидять у колі. Той, кому не вистачило місця, стоїть в колі і задає параметр, за яким всі учасники повинні помінятися місцями, а він - зайняти звільнене місце. Переважно від можливих зовнішніх характеристик переходити до внутрішніх, розкриває особливості характеру.

**4. Вправа «Асоціації» [50].**

**Мета:** отримання особистої інформації від членів групи.

**Час:** 20 – 30 хвилин.

**Хід вправи:**

Один з учасників - ведучий виходить за двері. Група загадує одного з решти учасників, якого ведучий має вгадати. Повернувшись, ведучий задає питання членам групи і по їх відповідям намагається вгадати людини. Питання задаються на асоціації, що виникають у кожного члена групи у зв'язку із загаданою людиною: З якою твариною асоціюється у тебе ця людина? З якою погодою? Рослиною? Кольором? Та ін. Зазвичай задається 5 питань, і після цього ведучий повинен назвати того, кого загадали.

**5. Вправа «Біп - біп» [42].**

**Мета:** зняття напруги в учасників групи.

**Час:** 15 хвилин

**Хід вправи:**

Вся група, за винятком ведучого сидить на стільцях або в кріслах. Ведучий з зав'язаними очима ходить всередині кола, періодично сідаючи до сидячим на коліна. Його завдання - вгадати кому він сів. Обмацувати руками не дозволяється, треба сідати спиною до сидить, так, як ніби сідаєш на стілець. Сидить повинен сказати "Біп", бажано "не своїм голосом", щоб його не впізнали. Якщо ведучий вгадав, на чиїх колінах він сидить, то цей член групи починає водити, а попередній сідає на його місце.

**6. Вправа «Руки» [23].**

**Мета:** знайомство один з одним за допомогою тактильних відчуттів.

**Час:** 20 хв.

**Хід вправи:**

Учні отримують завдання розставити один одного по теплоті рук від теплих до холодних. Потім хтось один перевіряє, в разі необхідності, виправляє ряд. Потім перевіряє ще один учасник групи, теж, виправляє на свій розсуд.

**7. Вправа «Скеля» [25].**

**Мета:** зняття напруги та формування позитивного настрою на майбутню спільну діяльність.

**Час:** 5-10 хвилин.

**Хід вправи:**

Група встає уздовж уявної лінії. За лінією знаходиться прірва. Стоять уздовж лінії учасники - це "скеля". Всі по черзі намагаються пройти по скелі так, щоб не впасти в прірву. "Скеля" зі всілякими виступами і перешкодами. Учасники, що стоять вздовж лінії, міцно тримаються один за одного. Впав в прірву стає глядачем.

Таблиця 2.5

**СЕСІЯ № 2. « РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ. ЧАСТИНА 1»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вправи | Час |
| 1. | «Привітання» | 10 хв. |
| 2. | Образ Я | 15 хв. |
| 3. | Пресс-конференція: 10 років потому | 20 хв. |
| 4. | «Якості лідера» | 15 хв. |
| 5. | «Ліс» | 20 хв. |
| 6. | Подаруй собі ім’я  | 5 хв. |
| 7. | Підведення підсумків | 10 хв. |

**1. Вправа «Привітання»**

**Мета:**  визначити мету посмішки, як засоби передачі повідомлення, радісне привітання один одного.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:**

Сьогодні замість слова «Привіт» ми будемо вітати один одного посмішкою. Вам надається право вибрати різні варіанти посмішок: щиру, гордовиту, іронічну, нещиру.

1. **Вправа «Образ Я» [39].**

**Мета:** більш глибоке усвідомлення особистісного існування; - поєднання вербального та невербального компонентів виразності само оцінюючої позиції.

**Час:** 15 хв.

**Хід вправи:**

Кожному учаснику пропонується вимовити слово "Я" з тільки йому притаманною інтонацією, мімікою, жестами. Це потрібно зробити так, щоб одним словом як можна повніше висловити сприйняття свого "Я", свою індивідуальність та своє місце в світі.

1. **Вправа-гра « Пресс-конференція: 10 років потому» [14].**

Мета: формування опорних пунктів професійного зростання учасників, планування професійної діяльності, рефлексія труднощів та бар'єрів у процесі професійного становлення.

**Час:** 20 хв.

**Хід вправи:**

В процесі гри учасникам пропонується для ознайомлення кілька профессіограм найбільш затребуваних професій на ринку праці р. Москви. Кожен учасник повинен вибрати одну з них, уважно вивчити її функціональні обов'язки і уявити себе (можливо, в гумористичній та ігровій формі) успішним професіоналом в цій сфері, але через 10 років. Придумавши коротку історію-виступ про своєму кар'єрному шляху протягом цих 10 років, на прес-конференції кожен учасник виступає з повідомленням про власну вдалою кар'єрі, її основні етапи і труднощі.

Інші учасники є представниками преси або засобів масової інформації і можуть ставити виступаючим будь-які, аж до каверзних питання.

Гра «Прес-конференція: 10 років потому», найчастіше, проходить у дружній та веселій атмосфері, що, безсумнівно, сприяє включенню механізмів творчої адаптивності особистості в процесі побудови індивідуального перспективного плану професійного розвитку кожного учасника гри.

1. **Вправа «Якості лідера» [21].**

**Мета:** формування уявлень учасників про лідерські якості.

**Час:** 20 хв.

**Хід вправи:**

Процедура проведення: Вправа складається з трьох етапів. На першому етапі кожному учасникові пропонується індивідуально скласти список з семи найбільш важливих якостей, якими, на його думку, необхідно володіти людині, щоб стати лідером. Час виконання – 5 хвилин. Потім кожен учасник зачитує свій список групі.

На другому етапі групі пропонується колегіально, керуючись принципом досягнення згоди, проаналізувати всі якості, що прозвучали, і визначити п'ять найбільш значущих якостей для лідера учнівської групи. Остаточний список якостей зачитується ведучому і обґрунтовується учасниками.

На третьому етапі кожному учасникові пропонується за п’ятибальною шкалою оцінити ступінь розвиненості виділених групою лідерських якостей особисто у нього. Результати зачитуються групі.

1. **Вправа «Ліс» [49].**

**Мета:** розслаблення, відновлення сил.

**Час:** 15 хв.

**Хід вправи:**

Заплющить очі. Зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями догори. Уявіть собі ліс. Я люблю бувати в ньому. Свіже повітря, лісова прохолода завжди приваблювали мене. Дорога не стомлює мене, а, навпаки, надає впевненості та сили. Ось він, мій улюблений ліс!

Усі стежинки в ньому знайомі. Ось ця веде до березового гаю. Я направляюся туди. Дихається легко, рівно, глибоко...

Навкруги тиша, тільки десь стукає дятел, а пташки співають свої невигадливі пісні, радіючій кожній новій миті дня. Дихається легко, рівно, глибоко...

Я заходжу до березового гаю й уявляю собі, що я не людина, а рослина у цьому гаю:

Я - трава, Я - ромашка, Я - білий гриб, Я - шишка на гілці, Я - берізка, Я - кульбаба, Я - велика сосна.

Свіже повітря пронизує все навкруги. Дихається легко, рівно, глибоко.

Натішившись лісовою прохолодою і тишею, я повертаюся додому.

1. **Вправа «Подаруй собі ім’я» [9].**

**Мета:** досягнення кожним учасником ресурсного емоційного стану.

**Час:** 5 хв.

**Хід вправи:**

Тренер пропонує учасникам зайняти зручне положення, закрити очі і розслабитися.

Тренер говорить учасникам: «Згадайте конкретну подію, коли ви відчували себе впевненим (успішним, щасливим, досягли мети тощо). Згадайте: де і коли ця подія сталася. Згадайте свої відчуття в той момент. Переживіть знову це подія».

Після достатнього для виконання завдання часу (5-7 хвилин) тренер пропонує учасникам групи обговорити результати індивідуальної візуалізації.

Кожний учасник розповідає групі про побачене і пережите в своїй уяві конкретну подію з обов'язковою рефлексією джерела свого позитивного почуття впевненості, успішності, удачі і т. д.).

По закінченні розповіді кожному учаснику тренер з допомогою групи придумує нове ім'я. в якому відображалася сама суть отримання ресурсного емоційного стану: «Я той, який(а) ... (робить те-то і те-то)» або «Я впевнений(а) в собі, коли я ... (роблю те-то і те-то)».

Обговорення у групі (при необхідності).

1. **Підведення підсумків.**
* Які особистісні якості у процесі виконання вправ вами були здобуті?
* Які враження склалися щодо проходження вправ?
* Які нові факти ви дізналися про себе та учасників групи?
* Яке застосування у повсякденному житті мають отримані знання?

Таблиця 2.5

**СЕСІЯ № 3. «РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ. ЧАСТИНА 2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вправа | Час |
| 1. | Привітання-комплімент | 5 хв. |
| 2. | Я реальне – Я ідеальне | 10 хв. |
| 3. | Скульптура залежності | 20 хв. |
| 4. | Недільний вечір | 20 хв. |
| 5. | Близнюк здалеку | 20 хв. |
| 6. | "Sic volo" | 20 хв. |
| 7. | Релаксаційна хвилинка | 5хв. |

**1. Вправа «Привітання-комплімент» [25].**

**Мета:** сприяти вмінню побачити сильні та слабкі сторони, позитивні якості будь-якої людини.

**Час:** 5хв.

**Хід вправи:**

Учасники сідають у коло. Кожний повинен подивитися на того, хто сидить від нього зліва і подумати, яка риса характеру, яка звичка цієї людини йому найбільше подобається, і він хоче сказати про це, тобто зробити комплімент. Починає той, хто готовий сказати приємні слова своєму партнерові. Інші учасники уважно слухають. Той, кому зроблено комплімент, повинен як мінімум подякувати.

**2. Вправа « Я реальне – Я ідеальне» [29].**

**Мета:** допомогти учасникам вибудовувати адекватну самооцінку.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:**

Учасникам роздаються по 2 аркуші паперу та олівці. Ведучий просить намалювати себе у "двох іпостасях": Я-реальне та Я-ідеальне. Дається 10-15 хвилин. Після цього відбувається обговорення:

- Коли ви відчували більшу напругу: коли малювали ідеальне чи реальне?

- Як ви думаєте, що вам необхідно зробити, щоб ці два поняття стали єдиними?

**3. Вправа « Скульптура залежності» [11].**

**Мета:** дати учасникам глибоко, аж до м'язового рівня, відчути і усвідомити, що ж таке залежність і що відбувається з людиною, що знаходиться у залежному положенні. Для багатьох людей саме на цьому рівні - рівні тілесної реакції відбувається найбільш значуще і вражаюче знайомство з залежністю

**Час:** 20 хв.

**Хід вправи:**

Учасникам групи пропонується розбитися на трійки і розійтися по кімнаті в підгрупах так, щоб не заважати один одному. Потім кожній з підгруп пропонується побудувати "скульптуру залежності" так, як вони її собі уявляють. Ведучий пояснює, що "матеріалом" для скульптури будуть самі учасники, крім того, вони можуть використовувати будь-які підручні засоби: стільці, одяг і т. д. Дається деякий час на обдумування і репетицію, і потім кожна з підгруп представляє свою скульптуру з необхідними коментарями. Після виступу всіх підгруп проводиться групове обговорення, під час якого кожному учаснику надається можливість поділитися своїми почуттями і відчуттями.

**4. Вправа «Недільний вечір» [40].**

**Мета:** Ця техніка буде сприяти вашому особистісному зростанню, кристалізації інтересів. Якщо ви втомилися" обставинами, тобто не можете похвалитися врівноваженістю, застосування цієї техніки може вам допомогти. Крім того, техніка може допомогти вам налаштуватися оптимальним способом на наступний робочий тиждень.

**Час:** 20 хв.

**Хід вправи:**

Суть техніки гранично проста. Від вас вимагається лише одне, привчити себе, своїх близьких і друзів до того, що вечір неділі - це ваш особистий час. Час, коли ви займаєтеся собою. У цей час можна ізолюватися від людей в окремій кімнаті. Можна піти погуляти, сходити в парк або, скажімо - в кінотеатр. Можна робити все, що завгодно. Фактично, тут одне обмеження - не бути пов'язаним з кимось цим ввечері якимись зобов'язаннями. Теоретично, можна присвятити недільний вечір спілкування з чоловіком або дитиною. Але так чи інакше все одно від вас будуть щось вимагати. Тому найкраще - це просто залишитися наодинці з собою, своїм хобі.

На дорослої людини дуже сильно тисне фактор повинності: повинен на роботі, повинен в сім'ї, повинен друзям, повинен знайомим і далеким родичам... І цілком ймовірно, що під цими "плитами" зріють зелені паростки ваших інтересів і прихованих здібностей. Варто лише іноді давати цим паросткам сонячне світло... Вже після місяця-іншого вам буде складно уявити як це раніше ви жили без вільного недільного вечора.

**5. Вправа «Близнюк здалеку» [2].**

**Мета:** Ця методика призначена для рефлексії ціннісно-смислової сфери особистості, виявлення провідних ціннісних орієнтацій в житті людини.

**Час:** 20 хв.

**Хід вправи:**

Психолог пропонує учасника (або учасників) уявити існування брата-близнюка (або сестри близнюки), про якому раніше він нічого не знав. Пропонується відповісти на питання про те, які обставини життя близнюки можуть викликати заздрість, максимально детально записати ці обставини.

Ця вигадана, але цілком зрозуміла для випробуваного ситуація спонукає його до розкриття основних життєвих цінностей. До розкриття в такому вигляді, в якому вони є.

 Бажано, щоб перед проведенням даної процедури учасники були досить добре "розігріті": у них не було скутості і добре працювала фантазія.

Процедуру можна проводити як в індивідуальній роботі з клієнтами, так і в програмі групового тренінгу. Процедура може пророблятися і в парах, у вигляді експерименту, з наступним аналізом.

Процедуру бажано проводити в спокійній, спонукає до фантазування, обстановці: можна приглушити світло, включити спокійну музику і т.п

Інструкція для чоловіків.

Уявіть, що Ви дізналися про існування свого брата-близнюка. Вас розлучили ще в дитинстві. Тепер він живе далеко, але ось приїхав до Вас у гості. Ви розговорилися, багато дізналися один про одного. В чомусь Ви позаздрили братові.

Питання. Що могло викликати у Вас цю заздрість, які обставини життя брата?

 Сміливо пишіть все, що приходить в голову. Якщо Ви представите цю сцену в усіх деталях, то Вам буде легше відповісти на це питання. Спробуйте уявити як виглядає Ваш брат-близнюк, у що він одягнений, яка зачіска і т. д. Уявіть як і що він говорить, його індивідуальні манери поведінки. Уявіть і те, як Ви заздрите і - може - як Ви злитеся.

Випишіть на аркуш паперу все те, що могло б викликати заздрість. Намагайтеся писати конкретно, не обмежуючись загальними фразами на кшталт "Успіх в житті" або "Щастя в особистому житті".

Інструкція для жінок.

 Уявіть, що Ви дізналися про існування своєї сестри-близнюка. Вас розлучили ще в дитинстві. Тепер вона живе далеко, але ось приїхала до Вас у гості. Ви розговорилися, багато дізналися один про одного. В чомусь Ви позаздрили сестрі.

Питання. Що могло викликати у Вас цю заздрість, які обставини життя сестри?

 Сміливо пишіть все, що приходить в голову. Якщо Ви представите цю сцену в усіх деталях, то Вам буде легше відповісти на це питання. Спробуйте уявити як виглядає Ваша сестра-близнюк, у що вона одягнена, яка зачіска і т. д. Уявіть як і що вона говорить, її індивідуальні манери поведінки. Уявіть і те, як Ви заздрите і - може - як Ви злитеся.

Випишіть на аркуш паперу все те, що могло б викликати заздрість. Намагайтеся писати конкретно, не обмежуючись загальними фразами на кшталт "Успіх в житті" або "Щастя в особистому житті".

**6. Вправа "Sic volo"[30].**

**Мета:** техніка призначена для розвитку волі, набуття впевненості в собі і відчуття внутрішньої свободи [30].

**Час:** 20 хв.

**Хід вправи:**

В середині або наприкінці дня покладіть перед собою аркуш формату А4 (можна більше). Розташуйте його горизонтально. Біля лівого краю випишіть стовпчиком десять справ, які ви сьогодні зробили. Бажано писати саме те, що ви зробили, а не робили. Намагайтеся писати конкретні справи (не "сходив на роботу", а "прийшов на роботу", "взяв участь у нараді" і т. д.; не "відпочивала", а "випила чай", "почитала книжку" тощо). Не бійтеся писати якісь суто побутові справи - перше, що приходить в голову, то і виписуйте. Якщо пропустите якусь важливу справу - тут нічого страшного немає.

 Праворуч від кожної справи поставте зворотний стрілочку ( <-- ). І напишіть навіщо ви це зробили, яку мету ви переслідували. Писати можна все, що завгодно. Ймовірно, що дві справи ви зробили, виходячи з однієї і тієї ж причини. Не треба другий раз писати причину. Просто від причини проведіть стрілку до другого (третього) справі.

 Тепер у вас є список причин. Але у кожної цієї причини теж може бути причина. Наприклад, у справи "поснідав" може бути причина "мені треба бути здоровим і енергійним". У цієї причини може бути причина, скажімо, "така вимога мого організму". Або, наприклад, справи "подивилася новини по телевізору" може бути причина "я хочу бути в курсі останніх подій у світі". У цієї причини теж може бути причина: "а раптом я пропущу щось важливе?".

 Ви отримаєте новий ряд причин. Постарайтеся у цих причин теж знайти свої причини. Одним словом, шукайте причин у причини, поки це можна. Звичайно, цей процес не може тривати вічно, і рано чи пізно ви зупинитеся на першопричинах своїх справ і вчинків. У вас може десь вийти замкнуте коло. Зразок такого: "випив пиво <-- хотілося розслабитися <-- я люблю відпочивати в компанії друзів <-- мені потрібно спілкування <-- без спілкування мені складно розслаблятися <-- іноді треба розслабитися... У такому випадку вам треба звичайно визначитися, що є причина чого, і позбутися від порочного кола.

Якщо дуже хочеться, то до справи або причини можна підвести дві стрілки. Таким чином у ваших справах можуть зійтися різні інтереси.

Нескладно здогадатися, що більшість першопричин підпадає під одну з наступних категорій: "існують об'єктивні потреби мого організму, які я не можу ігнорувати", "це вимагає мій обов'язок", "це просто звичка, від якої я поки що не готовий відмовитися", "вийшло якось випадково, я не збирався робити".

 І ось ви закінчили малювати схему... Знайшли всі першопричини... При цьому всі першопричини абсолютно об'єктивні, і у вас навіть є деякий почуття задоволення від того, що ви вправно розклали все по поличках. Але чи добре це?

Припустимо, що ви - філателіст. Для вас найважливіше в житті - марки. Що ви напишете в кінці? Що це потреба організму? Такий борг? Звичка? Вийшло випадково? Можна написати, що таке ваше хобі, і це абсолютно вірно. Але в слові "хобі" є певна вторинність; зазвичай під ним мають на увазі щось на зразок активного відпочинку.

 Припустимо, що ви прихистили бездомну кішку. Доглядаєте за нею, годуєте. Яка причина цього? Можна написати, що це борг, зрозуміло. Але якщо у вашого чоловіка або дружини алергія на шерсть, а ви і не збираєтеся відмовлятися від кішки? У вас може бути інший борг, піклуватися про ближнього, а тут...

Якщо в подібних випадках ви не знаєте що вказати в якості першопричини, то напишіть просто: "Я так хочу". Або навіть краще латинською, щоб надати вагу, фундаментальність вашими словами: "Sic volo" (читається як "сік волі".

 І це буде означати, що ви готові і надалі продовжувати подібне свавілля. Так, потім це може призвести до якихось негативних наслідків. Так, потім це може призвести до чогось прекрасного. Вам і тільки вам відповідати за це свавілля. Але при цьому вам і тільки вам отримувати потім слова подяки за те, що ви колись мали сміливість сказати: "Sic volo".

**7. Релаксаційна хвилинка**

**Час:** 5 хв.

**Хід вправи:**

За декілька хвилин згадати приємні моменті упродовж усього тренінгу.

**СЕСІЯ №4. «ЗАКЛЮЧНЕ ЗАНЯТТЯ»**

Таблиця 2.6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вправа | Час |
| 1. | Поділися зі мною | 20 хв. |
| 2. | Мій герб | 20 хв. |
| 3. | Метафора | 30 хв. |
| 4. | Рефлексія  | 5 хв. |

**1. Вправа «Мрії» [25].**

**Мета:** діагностика особистих якостей; розширення способів взаємопорозуміння у групі .

**Час:** 20 хв.

**Хід вправи:**

Учасникам тренінгу пропонується записати на картці 10 якостей:

• ніжність,

• вміння співчувати,

• вміння створювати гарний настрій,

• емоційність,

• доброзичливість,

• інтелект,

• організаторські здібності,

• твердість характеру,

• рішучість,

• креативність.

При необхідності ведучий дає пояснення значень цих якостей.

Потім кожен учасник повинен вирішити, яка якість присутня у кого-небудь з групи в більшій мірі, ніж у нього і підходить до цієї людини з фразою: "Будь ласка, поділися зі мною, наприклад, твоїм умінням співчувати". Той учасник, до якого звернулися з проханням, відзначає у себе на картці цю якість. Таким чином, потрібно обійти всю групу, попросивши у кожного одну якість (або декілька). На картці кожного учасника будуть відмітки про те, які якості були у нього затребувані іншими, і які якості він запитував

**2. Вправа «Мій герб»** [29].

**Мета:** У важкі життєві моменти, згадавши про герб, можна згадати про все найважливіше, все найцінніше, що є у вашому житті. Це допоможе зробити вибір у критичну хвилину, зібрати всю свою волю в кулак [29].

**Час:** 20 хв.

**Хід вправи:**

Спробуйте придумати свій особистий герб, на зразок тих, що були у знатних людей в середні століття. Для цього можете використовувати наступний шаблон (див. рис.4.1):



**Рис. 2.10. Шаблон особистого герба**

"Щастя" - зобразіть щось, що символізує для вас найвище щастя (якщо не можете обмежитися чимось одним, то намалюйте два або навіть три позначення).

"Гідності" - зобразіть символи того, чим ви пишаєтеся, що ви задоволені, що додає вам сили і впливу.

"Суспільство" - символічно зобразіть себе очима суспільства, свою Особистість, своє місце в світі.

"Звершення" - до яких вершин ви прагнете.

 Самі слова ("щастя" і т. д.), зрозуміло, не потрібні.

Свій герб ви можете, наприклад, зобразити у своїй записній книжці. У хвилини важких сумнівів, вибору, втрати сили волі погляньте на свій герб, це додасть вам сил.

«**3. Вправа «Метафора» [12].**

**Мета:** формування установки на взаєморозуміння і розпізнавання невербальних компонентів спілкування, оволодіння навичками висловлювання і прийняття зворотних зв'язків [28].

**Час:** 20 хв.

**Хід вправи:**

Учасник виходить у центр кола і стає в будь-якій прийнятній для нього позі, з будь-яким зручним виразом обличчя, маючи можливість змінювати міміку і позу за за необхідністю.

Завдання:

• який образ народжується при погляді на цю людину?

• яку картину можна було б домалювати до цього образу?

• які люди можуть його оточувати?

• який інтер'єр чи пейзаж складає фон цієї картини?

• які часи все це нагадує?

Ділитися своїми творчими ідеями з цього приводу може кожен учасник окремо, або створюючи образ всією групою. Через центр кола повинні пройти всі члени групи.

**4. Рефлексія.**

* Які особистісні якості ви виявили чи здобули при участі у тренінгових вправах?
* Які нові відчуття у вас виникли при проходженні тренінгових вправах?
* Яке застосування у повсякденному житті ви знайдете щодо тих знань які здобули на тренінгу?

.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Фізична культура є частиною загальної культури і саме тому, робить істотний вплив на формування будь якої особи. Фізичний розвиток досягається шляхом зміцнення здоров’я, досягнення високих показників сили, координації та швидкості, гарному функціональному стану фізичної готовності, самопізнання спортивної етики та гігієни здоров’я, вдосконалення особистих досягнень та розвиток особистісних якостей все це є невід’ємною частиною формування спортивних досягнень у будь якій спортивній галузі. У будь якій спортивній діяльності є визначна частина для успіху і це є прийняття рішень що до своїх можливостей і бажань, свідомого прийняття будь якого спортивного досягнення чи напроти гідного сприйняття поразки прояв сили волі або навпаки розвиток сили волі.

У другому розділі виявлено психологічні особливості ролі особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності. На основі чого проведено констатувальний експеримент : особистісного опитувальника Г. Айзенка. (Тест на темперамент EPI; «Діагностика рівня агресивності» (Басса-Дарки) та «Діагностики потреби в пошуках відчуттів» (М. Цукерман) .

Аналіз результатів констатувального експерименту показує наступні особливості.

За методикою діагностики Г. Айзенка. (Тесту на темперамент EPI), було досліджено:

За показником інтроверсії та екстраверсії, саме такі: понад інтроверт – не виявлено з 30, а саме (0%), інтроверт – 5 респондентів (16,6%), потенційний інтроверт – 5 респондентів (16,6%), амбіверт – 13 респондентів (40%), потенційний екстраверт – 7 респондентів (23,3%), екстраверт - 1 респондент (3,33%) та понад екстраверт – не виявлено (0%).

За показником нейротизму у групі такі результати: понад конкордант – не виявлено (0%), конкордант – не виявлено (0%), потенційний конкордант – 11 респондентів (36,6%), нормостенік – 8 респондентів (26,6%), потенційний дискордант – 4 респондента (13,3%), дискордант – 7 респондентів (23,3%) та понад дискордант – не виявлено (0%).

За типом темпераменту. Згідно отриманих результатів, флегматиків 11 респондентів – (37%), холериків 10 респондентів – (33%), меланхоліків 4 респонденти - (13%) та сангвініків 5 респондентів – (17%).

За методикою «Діагностики рівня агресивності» (Басса-Дарки) було досліджено:

За схильністю до прояву фізичної агресивної поведінки – 8 респондентів - 26,66%. Показники у нормі у 33,33%- 10 респондентів, і у 40% - 12 респондентів норма нижча ніж повинна бути.

За індексом ворожості, високий у 13 респондентів - (43%), показник у нормі у 7 респондентів – (23,3%) та низький показник у 10 респондентів – (33,3%).

За методикою «Діагностики потреби в пошуках відчуттів» (М. Цукермана) було досліджено:

Високий рівень потреби є у 8 респондентів – (27%), середній рівень потреби у 13 респондентів – (43%) та низький рівень потреби у 9 респондентів – (30%).

Підготовлено необхідний матеріал та розроблено програму практичних заходів, щодо розвитку особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності.

Дана програма складається з 4 занять, по 1,5 – 2 години з інтервалом в тиждень.

За допомогою практичного заходу формується сприятливий психологічний клімат, він допомагає зрозумітидумки і почуття співрозмовника, допомагає виявити особистісні якості для формування досягнень у спортивній діяльності, допомагає вірно зрозуміти та використати отримані дані про себе, допомагає визначити морально вольову складову особистості у формуванні досягнень у спортивній діяльності.

**ВИСНОВКИ**

1. Проаналізував наукову літературу з вивчення досягнень особистості у спортивній діяльності, ми можемо дійти висновку, що вивчення цієї наукової галузі досить стрімко розвивалося і не припиняє розвиватися. Дуже багато дослідників бажають все ж таки зрозуміти, як спортивна діяльність впливає на розвиток особистісних якостей і навпаки, як особистісні якості допомагають у формуванні досягнень у спортивній діяльності, яку роль особистісні якості грають у досягненнях особистості у спортивній діяльності.

Вивчаючи сутність питання про досягнення особистості у спортивній діяльності, ми чітко зрозуміли що є поняття «особистість».

Особистість - це суспільний індивід, який виступає об'єктом і суб'єктом відносин у соціумі протягом певного історичного періоду, проявляє себе в діяльності, спілкуванні та поведінці, володіючий певними рисами, якостями та індивідуальними особливостями.

1. Розглядаючи взаємозв’язок особистісних якостей з досягненнями у спортивній діяльності, було розглянуто психологічну та фізичну схильність щодо вибору певної спортивної діяльності. Спортивна діяльність була поділена на дві класифікації, а саме: індивідуальну та командну.

Командний спорт – це вид спортивної діяльності, пов'язаної з взаємодією з командою. Вони характеризуються усвідомленістю суспільної значущості спортивної діяльності; спортсмени з домінуванням цього мотиву ставлять перед собою високі перспективні цілі, вони захоплені заняттями спортом.

В індивідуальних видах спорту кожен спортсмен – суперник для всіх інших учасників змагання, його результат залежить тільки від його здібностей, фізичної форми і психологічного стану.

Індивідуальні види часто називають більш об'єктивними, адже в них завжди перемагає найсильніший на даний момент учасник змагань, якому вдалося показати кращий результат.

У індивідуалістів провідну роль відіграють мотиви самоствердження, самовираження особистості. Вони характеризуються надмірною орієнтацією на оцінку своїх спортивних результатів. Спортсмени-колективісти краще виступають у командних, a спортсмени-індивідуалісти, навпаки, - в особистих змаганнях.

По кожній з цих класифікацій було виділено певні специфікації, а саме допоміжні риси характеру задля досягнення успіху, домінуючи риси характеру якими повинна володіти особистість, та який взаємозв’язок між особистісними якостями та спортивною діяльністю взагалі.

1. Важливіша складова будь якого виду спортивної діяльності є: сформування та роль особистісних якостей для досягнення поставленої мети. У будь якій спортивній діяльності є визначна частина для успіху, це є прийняття рішень, свідомого прийняття будь якого спортивного досягнення чи напроти гідного сприйняття поразки, прояв особистісних якостей або навпаки розвиток особистісних якостей для допомоги у досягненні поставленої мети щодо спортивної діяльності.
Для прикладу було обрано три види спортивної діяльності: бодибілдінг, пауерліфтинг та важка атлетика.

Обрані види спортивної діяльності, дуже схожі за внутрішньою структурою вияву якостей, також схожі за методикою набуття потрібних навичок та прояву певних якостей для здійснення бажаного результату. Безумовно, ці види спорту відрізняються між собою, але вони яскраво можуть показати як людина застосовуючи своє внутрішнє самовладання, свою самодисципліну, свою цілеспрямованість, може шляхом фізичних навантажень і пікових моментів болю, досягати успіхів у спортивній діяльності.

Кожен вид спорту, та взагалі будь яки фізичні навантаження потребують морально цільової підготовки, враховуючи особисті особливості, схильність та роботу насамперед над собою і своєю особистістю.

Для визначення певних психологічних особливостей ролі особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності, було проведено констатувальний експеримент, за методиками:, а саме: особистісного опитувальника Г. Айзенка. (Тест на темперамент EPI); «Діагностики рівня агресивності» (Басса-Дарки) та «Діагностики потреби в пошуках відчуттів» (М. Цукерман) .

Аналіз результатів констатувального експерименту показує наступні особливості.

За методикою діагностики Г. Айзенка. (Тесту на темперамент EPI), було досліджено:

За показником інтроверсії та екстраверсії, саме такі: понад інтроверт – не виявлено з 30, а саме (0%), інтроверт – 5 респондентів (16,6%), потенційний інтроверт – 5 респондентів (16,6%), амбіверт – 13 респондентів (40%), потенційний екстраверт – 7 респондентів (23,3%), екстраверт - 1 респондент (3,33%) та понад екстраверт – не виявлено (0%).

За показником нейротизму у групі такі результати: понад конкордант – не виявлено (0%), конкордант – не виявлено (0%), потенційний конкордант – 11 респондентів (36,6%), нормостенік – 8 респондентів (26,6%), потенційний дискордант – 4 респондента (13,3%), дискордант – 7 респондентів (23,3%) та понад дискордант – не виявлено (0%).

За типом темпераменту. Згідно отриманих результатів, флегматиків 11 респондентів – (37%), холериків 10 респондентів – (33%), меланхоліків 4 респонденти - (13%) та сангвініків 5 респондентів – (17%).

За методикою «Діагностики рівня агресивності» (Басса-Дарки) було досліджено:

За схильністю до прояву фізичної агресивної поведінки – 8 респондентів - 26,66%. Показники у нормі у 33,33%- 10 респондентів, і у 40% - 12 респондентів норма нижча ніж повинна бути.

За індексом ворожості, високий у 13 респондентів - (43%), показник у нормі у 7 респондентів – (23,3%) та низький показник у 10 респондентів – (33,3%).

За методикою «Діагностики потреби в пошуках відчуттів» (М. Цукермана) було досліджено:

Високий рівень потреби є у 8 респондентів – (27%), середній рівень потреби у 13 респондентів – (43%) та низький рівень потреби у 9 респондентів – (30%).

1. На основі отриманих даних розроблено програму практичних заходів, щодо розвитку особистісних якостей у формуванні досягнень у спортивній діяльності. Дана програма складається з 4 занять, по 1,5 – 2 години з інтервалом в тиждень. За допомогою практичного заходу формується сприятливий психологічний клімат, він допомагає зрозумітидумки і почуття співрозмовника, розвиває вміння психологічно увійти в становище іншої людини, допомагає виявити особистісні якості для формування досягнень у спортивній діяльності, допомагає вірно зрозуміти та використати отримані дані про себе, допомагає визначити морально вольову складову особистості у формуванні досягнень у спортивній діяльності. Дані можуть використатись психологами, педагогами, студентами та широкому колу діячів, які цікавляться цією проблемою.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Ананьєв Б. Р. Обрані психологічні праці / Б. Р. Ананьев. – М.: Педагогіка, 1980. –287 с.

2. Аршавський І. А. Фізіологічні механізми і закономірності індивідуального розвитку /І. А. Аршавський. – М.: Наука, 1997. – 282 с.

3. Асмолов А. Р. Психологія особистості /А. Р. Асмолов. – М.: МГУ, 1990. – 367 с.

4. Бабаян К. Л. Аналіз структури вольових якостей і особливості їх прояву в процесі виховання спортсменів / К.  Л. Бабаян. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 231с.

5. Баканов Е. Н. Про філогенетичних коренях волі // Психологія пізнавальної діяльності / Е. Н. Баканов. – М.: Наука 1999. – 134с.

6. Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К.: Світанок, 1995. – 202с.

7. Божович Л. В. Психологічні особливості розвитку особистості / Л. В. Божович. – М.: Знання, 1998. – 54 с.

8. Брихцин М. Воля і вольові якості // Психологія особистості в соціалістичному суспільстві / М. Брихцин. – М.: Просвіт, 1989. – 198с.

9. Бубка С. Н. Формування індивідуальних здібностей студентів у процесі фізичного виховання / С. Н. Бубка. – К.: Світанок, 2001. – 18 с.

10. Ващенко Р. Р. Виховання волі і характеру / Р. Р. Ващенко. – К: Школяр, 1999. - 383 с.

11. Волков С. Л. Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант / С. Л. Волков. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.

12. Виготський Л. С. Проблема волі і її розвитку в дитячому віці / Л. С. Виготський. – М.: ВЛАДОС, 1982. – 466с.

13. Вяткін Б. А. До питання про співвідношення властивостей типу нервової системи, темпераменту і здібностей до спортивної діяльності / Б. А. Вяткін. – СПб.: Питер, 2004. – 111с.

14. Вяткін Б. А. Роль темпераменту в спортивній діяльності / Б. А Вяткін. – М.: Фізкультура і спорт, 2002. – 135 с.

15. Гагаева Р. Н. Зміст і методи вольової підготовки спортсменів. Проблеми психології спорту / Р. Н. Гагаева. – М.: Наука, 2006. – 133с.

16. Горбунов Р. Д. Психологія фізичної культури та спорту: Навчальний посібник / Р. Д. Горбунов. – М.: Педагогіка,2009. – 263 с.

17. Двалі Р. М. Значення волі в спортивному змаганні. Проблеми психології спорту / Р. М. Двалі. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 108 с.

18. Ельконін Д. Б. Обрані психологічні праці / Д. Б. Ельконін. – М.: Педагогіка, 1989. – 554 с.

19. Жаров К. П. Вольова підготовка спортсменів / К. П. Жарков. – М.: ФІС, 2007. – 94 с.

20. Жуков Е. К. До питання про фізіологічні механізми вольових дій. Проблеми психології спорту / Е. К. Жуков, Ю. З  Захарьянц. – М.: Педагогика, 1999. – 130 с.

21. Іванніков С. А. До сутності вольової поведінки. Психологічний журнал / С. А. Іванніков. – К.: Світанок, 1995. – 56с.

22. Іванніков С. А. Структура вольових якостей за даними самооцінки / С. А. Іванніков, Е. В Эйдман. – К.: Світанок, 1990. – 49с.

23. Ільїн Е. П. Вольові якості і ефективність діяльності / Е. П. Ільїн. – Л.: Львів, 1983. – 30с.

24. Ільїн Е. П. Психологія спорту / Е. П. Ільїн. – М.: Просвітництво,2014. – 231с.

25. Калин В. К. Психофізіологічні механізми вольових зусиль / В. К. Калин. – Р.: Рязань, 2003. – 44с.

26. Корнілов К. Н. Воля та її виховання / К. Н. Корнілов. – М.: ВЛАДОС, 1997. – 25 с.

27. Крутецкий С. А. Виховання волі / С. А. Крутецкий. – М.: Учпедгиз, 1997. – 41 с.

28. Киричук О. В. Основи психології / О. В. Кирилчук, В. А. Роменця. – К: Либідь, 1995. – 632 с.

29. Максименко С. Д. Загальна психологія / C. Д. Максименко. – К.: Світанок, 2006. – 219с.

30. Нікіфоров Р. С. Самоконтроль людини / Р. С. Нікіфоров. – Л.: Либідь, 2009. – 267 с.

31. Платонов С. Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті / С. Н. Платонов. – К: Олімпійська література, 1997. – 584 с.

32. Платонов К. К. Проблеми здібностей / К. К. Платонов. – М.: Наука, 1972. – 312 с.

33. Платонов К. К. Структура і розвиток особистості / К. К. Платонов. – М.: Наука, 1986. – 255 с.

34. Пуні А. Ц. До питання про інтелектуальні основи вольової підготовки спортсменів / А. Ц. Пуні. – М.: Педагогика, 2000. – 40 с.

35. Пуні А. Ц. Про самовихованні волі спортсмена / А. Ц. Пуні. – М.: Владос – Пресс, 1997. – 122с.

36. Пуні А. Ц. Деякі питання теорії волі і вольова підготовка в спорті / А. Ц. Пуні. – М.: Фізкультура і спорт, 1993. – 43с.

37. Пуні А. Ц. Психологічні основи вольової підготовки в спорті / А. Ц. Пуні. – М: Фізкультура і спорт, 1977. – 96 с.

38. Рогов Е. І. Настільна книга практичного психолога: Навчальний посібник / Е. І. Рогов. – М.: Владос, 2001. – 383 с.

39. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології / С. Л. Рубінштейн. – СПб.: Питер, 1999. – 389с.

40. Рудик П. А. Психологія: Підручник / П. А. Рудік. – М: Фізкультура і спорт, 1988. – 501с.

41. Рудик П. А. Психологічні основи морально-вольової підготовки спортсменів / П. А. Рудик. – М.: Педагогика, 1987. – 191с.

42. Рудик П. А. Психологія / П. А. Рудик. – М: Фізкультура і спорт, 1986. – 462 с.

43. Рудик П. А. Психологія і сучасний спорт / П. А. Рудик, С. С. Медведєв, А. В.  Родіонов. – М: Фізкультура і спорт, 1973. – 86 с.

44. Сєченов В. М. Рефлекси головного мозку / В. М. Сєченов. – М: Изд-во АН СРСР, 1999. – 170 с.

45. Тимченко А. В. В лабіринтах психології особистості / А. В. Тимченко, В. Б Шапар. – Харків: Прапор, 1997. – 114 с.

46. Смирнов Б. Н. Агресія як вольова сторона діяльності / Б. Н. Смирнов. – СПб.: Питер, 1996. – 141с.

47. Ханін Ю. К. Проблеми мотивації в спорті / Ю. К. Ханін. – М: Фізкультура і спорт, 2004. – 98с.

48. Чернікова О. А. Роль емоцій у вольових діях спортсменів / О. А. Чернікова. – М.: ВЛАДОС, 2009. – 49 с.

49. Щербаков Е. П. Теорія волі і оперативна оцінка вольових якостей спортсмена / Е. П. Щербаков. – К.: Світанок, 1998. – 162с.

50. Юркевич В. С. Про індивідуальний підхід у вихованні вольових звичок / В. С. Юркевич. – М.: Знання, 1999. – 80 с.

**Додаток А**

**Методика Г. Айзенка (тест на темперамент EPI)**

**Мета дослідження:** методика Айзенка дозволяє досліджувати [особистість](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) з кількох компонентів: рівень лабільності, екстраверсії і психотизма, емоційно-вольової стабільності і віднесення темпераменту до класичних типів. [Методика](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0) Айзенка використовується в пpофоpіентаціі і розстановці кадрів, медичної психології та психодіагностики.

**Інструкція для учасників дослідження:**

На зазначені запитання дайте відповідь « + » або « - », відповіді занесіть до бланку поданого нижче:

1. Чи часто ви відчуваєте потяг до нових враженням, до [того](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%BE%D0%B3%D0%BE), щоб відволіктися, випробувати сильні [відчуття](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F)?

2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які можуть Вас зрозуміти, підбадьорити або поспівчувати?

3. Чи вважаєте Ви себе безтурботним людиною?

4. Чи дуже важко Вам відмовлятися від своїх намірів?

5. Обмірковуєте Ви свої справи не поспішаючи і вважаєте за краще почекати перш ніж діяти?

6. Чи завжди Ви стримуєте свої обіцянки, навіть якщо це Вам невигідно?

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

8. Чи швидко Ви зазвичай дієте і говорите, не витрачаєте багато часу на обдумування?

9. Чи виникало у Вас коли-небудь відчуття, що Ви нещасні, хоча ніякої серйозної причини для цього не було?

10. Чи вірно, що "на, суперечка" Ви здатні зважитися на все?

11. Стривожились Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, який Вам симпатичний?

12. Чи буває коли-небудь, що, розсердившись, Ви виходите з себе?

**Продовження Додатку А**

13. Чи часто буває, що Ви дієте н

14. Чи часто Вас турбують думки про те, що Вам не слід було чого-небудь робити або говорити?

15. Чи вважаєте Ви [читання](http://ua-referat.com/%D0%A7%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) книг [зустрічам](http://ua-referat.com/%D0%97%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D1%96%D1%87) з людьми?

16. Чи правда, що Вас легко зачепити?

17. Чи любите Ви часто бувати в компанії?

18. Чи бувають іноді у Вас такі думки, якими Вам не хотілося б ділитися з іншими людьми? 19. Чи вірно, що іноді Ви настільки сповнені енергії, що все горить в руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?

20. Чи намагаєтеся Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю самих близьких друзів?

21. Чи багато Ви мрієте?

22. Коли на Вас кричать, чи [відповідаєте](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C) Ви тим самим?

23. Чи вважаєте Ви всі свої звички хорошими?

24. Чи часто у Вас з'являється відчуття, що Ви в чомусь винні?

25. Чи здатні Ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважатися у веселій компанії?

26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто бувають натягнуті до межі?

27. Має славу Ви за людину живого і веселого?

28. Після того, як справу зроблено, чи часто Ви в думках повертаєтеся до нього і думаєте, що могли б зробити краще?

29. Чи відчуваєте Ви себе неспокійно, знаходячись у великій компанії?

30. Чи буває, що Ви передаєте чутки?

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

32. Якщо ви хочете дізнатися що-небудь, віддасте [перевагу](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB) Ви знайти це в книзі, що запитати у друзів?

**Продовження Додатку А**

33. Чи бувають у Вас сильне серцебиття?34. Чи подобається Вам [робота](http://ua-referat.com/%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0), що вимагає зосередження?

35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?

36. Чи завжди Ви говорите тільки правду?

37. Чи буває Вам неприємно знаходитися в компанії, де всі жартують один над одним?

38. Дратівливі Ви?

39. Чи подобається Вам робота, що вимагає швидкої дії?

40. Чи вірно, що Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності і жахи, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?

41. Чи правда, що Ви неквапливі в рухах і кілька повільні?

42. Чи запізнювалися Ви коли-небудь на роботу або на [зустріч](http://ua-referat.com/%D0%97%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D1%96%D1%87) з ким-небудь?

43. Чи часто Вам сняться кошмари?

44. Чи правда, що Ви так любите поговорити, що не втрачаєте будь-якого зручного випадку поговорити з новою людиною?

45. Чи турбують Вас які-небудь болю?

46. Засмутилися б Ви, якщо б довго не могли бачитися зі своїми друзями?

47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?

48. Чи є серед Ваших знайомих такі, які Вам явно не подобаються?

49. Могли б Ви сказати, що Ви впевнений у собі [людина](http://ua-referat.com/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0)?

50. Чи легко Вас зачіпає критика Ваших недоліків або Вашої роботи?

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

52. Чи турбує Вас почуття "що ви чимось гірші за інших?

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

54. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких зовсім не розбираєтеся?

**Продовження Додатку А**

55. Стурбовані Ви про своє здоров'я?

56. Чи любите Ви пожартувати над іншими?

57. Чи страждаєте Ви безсонням?

**Ключ:**

1. Шкала 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.

2. Шкала нейротизм - стабільність (емоційна нестабільність - емоційна стабільність):

"Так" (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43,45, 47, 50, 52 , 55, 57.

3. Шкала брехні:

"Так" (+): 6, 24, 36.

"Ні" (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Відповіді, що збігаються з "ключем", оцінюються в 1 бал.

Середній бал за шкалою екстраверсія - інтроверсія: 11 - 12. Менше 11 балів [відповідає](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C) інтровертированому типу, понад 12 балів - екстравертірований.

Середній бал за шкалою нейротизм - стабільність: 12-13. Менше 12 балів - емоційна стабільність, більше 33 балів - емоційна нестабільність (нейротизм).

Показник за шкалою брехні, рівний 4-5 балам є критичним, він свідчить про тенденцію відповідає давати на запитання тільки "хороші" відповіді. Якщо у респондента за даною шкалою кількість балів перевищує 5, то результати вважаються недостовірними (у разі проведення психологічного дослідження вони не використовуються).

Обробка даних за методикою.

**Продовження Додатку А**

Таблиця А 1

**Інтерпретація показників за шкалами «Екстраверсія та інтроверсія»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Чисельний показник | 0-2 | 3-6 | 7-10 | 11-14 | 15-18 | 19-22 | 23-24 |
| Інтерпретація для шкали «Екстраверсія» | Понадінтроверт | Інтроверт | Потенційнийінтроверт | Амбиверт | Потенційний естраверт | Екстраверт | Понадекстраверт |

Таблиця А 2

**Інтерпретація показників за шкалою «Нейротизм»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Чисельн показник | 0-2 | 3-6 | 7-10 | 11-14 | 15-18 | 19-22 | 23-24 |
| Інтерпретація для шкали «Нейротизм» | Понадконкордант | Конкордант | Потенцианийконкордант | Нормостнік | Потенциний дискордант | Дискордант | Понаддискордант |

**Продовження Додатку А**

**Виявлення типу темпераменту за результатами шкал «Екстраверсія-інтроверсія» та «Нейротизиму»**

****

**Рис. А.1. Коло Г. Айзенка**

Таблиця А.3.

**Бланк опитувальника Г. Айзенка. (тест на темперамент EPI).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № Питання | (+) | (-) |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |

**Продовження Додатку А**

**Опис типів темпераменту за методикою Г.Айзенка.**

У холерика сильна [нервова система](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0), він легко переключається з одного на інше, але неврівноваженість його нервової системи зменшує сумісність (товариськість) з іншими людьми. Холерик схильний до різких змін в настрої, запальний, нетерплячий, схильний до емоційних зривів;

У сангвініка також сильна нервова система, а значить, і хороша працездатність, він легко переходить до іншої діяльності, до [спілкування](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D1%96%D0%BB%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) з іншими людьми. Сангвінік прагне до частої зміни вражень, легко і швидко відгукується на події, що відбуваються, порівняно легко переживає невдачі;

У флегматика сильна, працездатна нервова система, але він насилу входить у іншу роботу і пристосовується до нової обстановки. У флегматика переважає [спокійне](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D1%96%D0%B9), рівний настрій. Почуття зазвичай відрізняються сталістю;

Меланхолік характеризується низьким рівнем психічної активності, повільністю рухів, стриманістю міміки й мови, швидкою стомлюваністю. Його відрізняють висока емоційна чутливість до всього, що відбувається навколо нього. Чуйність до інших робить меланхоліків універсально злагідний (сумісними) з іншими людьми, але сам меланхолік схильний переживати проблеми всередині себе і, отже, схильний до саморуйнування.

**Продовження Додатку А**

Таблиця А.4.

**Аналіз результатів за опитувальника Г. Айзенка (Тест на темперамент EPI)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Респондент | Тип особистості | Тип нервової діяльності | Тип темпераменту |
|  |  | Понад інтроверт | Інтроверт | Потенційний інтроверт | Амбіверт | Потенційний екстравет | Екстраверт | Понад екстраверт | Понад конкордант | Конкордант | Потенційний конкордант | Нормостенік | Потенційний дискордант | Дискордант | Понад дискордант | Холерик | Меланхолік | Сангвінік | Флегматик |
| 1 | Альбіна М. |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Анастасія Г. |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Анастасія К. |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Анстасія С. |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Андрій К. |  |  |  | 13 |  |  |  |  |  |  |  | 17 |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Анна М. |  |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  | 21 |  |  |  |  |  |
| 7 | Валерія З. |  |  |  |  | 17 |  |  |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Валерія Щ. |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Вероніка Р. |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Вікторія К. |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |   |
| 11 | Вікторія Ш. |  |  |  | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  | 22 |  |  |  |  |  |
| 12 | Вілора Ч. |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  | 21 |  |  |  |  |  |
| 13 | Дар’я К. |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |

Продовж. табл. А.4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Дар’я С. |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Євгенія Б. |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Єгор К. |  |  |  | 13 |  |  |  |  |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Ірина К. |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Карина О. |  |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  | 21 |  |  |  |  |  |
| 19 | Людмила Б. |  |  |  |  |  | 22 |  |  |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Наталія З. |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Наталія С. |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Олександра К. |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Олексій Х. |  |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Олеся Д. |  |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  | 21 |  |  |  |  |  |
| 25 | Ріма Ф. |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Тетяна Л. |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Юлія Б. |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  | 21 |  |  |  |  |  |
| 28 | Юлія Г. |  |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Ярослав В. |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  |
| 30 | Ярослав Л. |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Колірне позначення:

* за типом особистості:

 - понад інтроверт;

 - інтроверт;

**Продовження Додатку А**

 - потенційний інтроверт;

 - амбіверт

 - потенційний екстраверт;

 - екстраверт;

 - понад екстраверт;

* за типом нервової діяльності:

 - понад конкордант;

 - конкордант;

 - потенційний конкордант;

 - нормостенік;

 - потенційний дискордант;

 - дискордант;

 - понад дисконрдант;

* за типом темпераменту:

 - холерик;

 - меланхолік;

 - сангвінік;

 - флегматик;

**Додаток Б**

**Методика Басса-Дарки опитувальник «Діагностика рівня агресивності та ворожості»**

**Мета дослідження:** методика Басса – Дарки дозволяє досліджувати [особистість](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) на рівень агресивності та ворожості за допомогою шкал.

**Шкали:** фізична агресія, непряма агресія, дратівливість, негативізм, уразливість, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини.

**Призначення тесту**

Опитувальник диференціює прояви агресії і ворожості. А. Басс і А. Дарки виділили наступні види реакцій:

Фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої особи.

Непряма агресія, обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.

Роздратування - готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість).

Негативізм - опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти сталих звичаїв і законів.

Образа - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні та вигадані дії.

Підозрілість - в діапазоні від недовіри і обережності стосовно людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.

Вербальна агресія - вираз негативних почуттів як через форму (крик, виск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).

Почуття провини - виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що спричинює зло, а також відчуває докори сумління.

При складанні опитувальника використовувалися такі принципи:

* питання може відноситися тільки до однієї форми агресії.
* питання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на запитання.

**Продовження Додатку Б**

**Інструкція для учасників дослідження:**

Опитувальник складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає « + », якщо згоден з твердженням та « - », якщо не згоден.

**Тест**

1. Часом я не можу впоратися з бажанням завдати шкоди іншим

2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю

3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь

4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не виконаю

5. Я не завжди отримую те, що мені належить

6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною

7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути

8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болючі докори совісті

9. Мені здається, що я не здатний ударити людину

10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами

11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків

12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його

13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами

14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене трохи більш дружньо, ніж я очікував

15. Я часто буваю незгодний з людьми

16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся

17. Якщо хто-небудь першим ударив мене, я не відповім йому

18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима

19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається

20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір

**Продовження Додатку Б**

21. Мене трохи засмучує моя доля

22. Я думаю, що багато людей не люблять мене

23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною

24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини

25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку

26. Я не здатний на грубі жарти

27. Мене охоплює лють, коли наді мною глузують

28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися

29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не подобається

30. Досить багато людей заздрять мені

31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене

32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків

33. Люди, які постійно знущаються з вас, варті того, щоб їх "клацнули по носі"

34. Я ніколи не буваю похмурий від злості

35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь

36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги

37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість

38. Іноді мені здається, що наді мною сміються

39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильних" виразів

40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були пробачені

41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене

42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся

43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю

44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів

45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям "

**Продовження Додатку Б**

46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю

47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую

48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити когось

49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву

50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати

52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене

53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь

54. Невдачі засмучують мене

55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші

56. Я можу пригадати випадок, коли я був настільки злий, що хапав перший-ліпший предмет і ламав його

57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку

58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо

59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю

60. Я лаюся тільки зі злості

61. Коли я поступаю неправильно, мене мучить совість

62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її

63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу

64. Я буваю грубуватий стосовно людей, які мені не подобаються

65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує

67. Я часто думаю, що жив неправильно

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки

**Продовження Додатку Б**

69. Я не засмучуюсь через дрібниці

70. Мені рідко приходить до голови, що люди намагаються розлютити або образити мене

71. Я часто тільки погрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання

72. Останнім часом я став занудою

73. У суперечці я часто підвищую голос

74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей

75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися

**Обробка та інтерпретація результатів тесту**

Ключ до тесту

Відповіді оцінюються за шкалами наступним чином:

1. Фізична агресія:

• "так" = 1, "ні" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

• "ні" = 1, "так" = 0: 9, 17, 41.

2. Непряма агресія:

• "так" = 1, "ні" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;

• "ні" = 1, "так" = 0: 10, 26, 49.

3. Роздратування:

• "так" = 1, "ні" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

• "ні" = 1, "так" = 0: 11, 35, 69.

4. Негативізм:

• "так" = 1, "ні" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Образа:

• "так" = 1, "ні" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.

• "ні" = 1, "так" = 0: 44.

6. Підозрілість:

• "так" = 1, "ні" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

• "ні" = 1, "так" = 0: 65, 70.

**Продовження Додатку Б**

7. Вербальна агресія

• "так" = 1, "ні" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

• "ні" = 1, "так" = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Почуття провини:

• "так" = 1, "ні" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7.

Ворожість = Образа + Підозрілість;

Агресивність = Фізична агресія + Роздратування + Вербальна агресія.

**Інтерпретація результатів тесту**

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 ± 4, а ворожості - 6-7 ± 3.

Таблиця Б.1.

**Бланк опитувальника Басса-Дарки. «Діагностика рівня агресивності та ворожості»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Ім’я респондента | Фізична агресія | Непряма агресія | Роздратування | Негативізм | Образа | Підозрілість | Вербальна агресія | Відчуття провини | Індекс агресивності | Індекс ворожості |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Додаток В**

**Методика М. Цукермана. Опитувальник «Діагностики потреби в пошуках відчуттів»**

**Мета досліждення:** дослідити рівень потреби кожного респондента до різного роду відчуттів.

**Призначення тесту**

Методика використовується для дослідження рівня потреби у відчуттях різного роду. Пошук нових відчуттів має велике значення для людини, оскільки стимулює емоції і уяву, розвиває творчий потенціал і в кінцевому рахунку веде до особистісного зростання.

**Інструкція з проходження методики**

Респондентам пропонується ряд тверджень, об'єднаних в пари. З кожної пари необхідно вибрати одне твердження, яке людина вважає найбільш характерним для себе, поставивши літеру до якої відноситься це твердження, А або Б. Зазначити обраний варіант у бланку.

**Тест**

1

а) Я б вважав за краще роботу, що вимагає численних роз'їздів, подорожей.

б) Я б вважав за краще працювати на одному місці.

2

а) Мене підбадьорює свіжий, прохолодний день.

б) У прохолодний день я не можу дочекатися, коли потраплю додому.

3

а) Мені не подобаються всі тілесні запахи.

б) Мені подобаються деякі тілесні запахи.

4

а) Мені не хотілося б пробувати який-небудь наркотик, який міг би чинити на мене незнайоме вплив.

**Продовження Додатку В**

б) Я спробував би який-небудь з незнайомих наркотиків, що викликають галюцинації.

5

а) Я б вважав за краще жити в ідеальному суспільстві, де кожен безпечний, надійний і щасливий.

б) Я б вважав за краще жити в невизначені, неясні дні нашої історії.

6

а) Я не можу винести їзду з людиною, яка любить швидкість.

б) Іноді я люблю їздити на машині дуже швидко, так як знаходжу це збудливим.

7

а) Якби я був продавцем-комівояжером, то волів би твердий оклад, а не відрядну зарплату з ризиком заробити мало або нічого.

б) Якби я був продавцем-комівояжером, то я волів би працювати відрядно, так як у мене була б можливість заробити більше, ніж сидячи на окладі.

8

а) Я не люблю сперечатися з людьми, чиї погляди різко відрізняються від моїх, оскільки такі спори завжди нерозв'язні.

б) Я вважаю, що люди, які не згодні з моїм поглядом, більше стимулюють, ніж люди, які згодні зі мною.

9

а) Більшість людей витрачають в цілому занадто багато грошей на страхування.

б) Страхування - це те, без чого не може дозволити собі обійтися жодна людина.

10

а) Я б не хотів опинитися загіпнотизованим.

б) Я б хотів спробувати виявитися загіпнотизованим.

**Продовження Додатку В**

11

а) Найбільш важлива мета в житті - жити на повну котушку і взяти від неї стільки, скільки можливо.

б) Найбільш важлива мета в житті - знайти спокій і щастя.

12

а) У холодну воду я входжу поступово, давши собі час звикнути до неї.

б) Я люблю відразу пірнути або стрибнути в море або холодний басейн.

13

а) У більшості видів сучасної музики мені не подобаються безладність і дисгармоничность.

б) Я люблю слухати нові і незвичайні види музики.

14

а) Найгірший соціальний недолік - бути грубим, невихованим людиною,

б) Найгірший соціальний недолік - бути нудною людиною, занудою.

15

а) Я віддаю перевагу емоційно-виразних людей, навіть якщо вони дещо не врівноважені.

б) Я більше віддаю перевагу людей спокійних, навіть "відрегульованих".

16

а) У людей, що їздять на мотоциклах, повинно бути, є якась несвідома потреба заподіяти собі біль, шкоду.

б) Мені б сподобалося водити мотоцикл або їздити на ньому.

**Ключ**

1а, 2а, 36,46, 56, 66, 76, 86, 9а, 106, 11а, 126, 136, 146, 15а, 166.

**Продовження Додатку В**

**Обробка та інтерпретація результатів**

Кожна відповідь, який співпав з ключем, оцінюється в один бал. Отримані бали підсумовуються, а сума збігів є показником рівня потреби у відчуттях.

**Від 11 до 16 балів** - високий рівень потреби у відчуттях. Це означає наявність потягу, можливо безконтрольного, до нових,

"лоскочуть нерви" враженням, що часто може провокувати випробуваного на участь у ризикованих авантюрах і заходах.

**Від** 6 **до 10 балів** - середній рівень потреби у відчуттях. Він свідчить про вміння контролювати такі потреби, поміркованості в їх задоволенні. Або, кажучи іншими словами, про відкритість новому досвіду, з одного боку, і про стриманість і розсудливості в необхідні моменти життя - з іншого.

**Від 0 до 5 балів** - низький рівень потреб у відчуттях. Це означає присутність передбачливості й обережності перешкоджає отриманню нових вражень (і інформації) від життя. Випробуваний з таким показником віддає перевагу стабільності і впорядкованість невідомого і несподіваного в житті.

Таблиця В.1

**Бланк опитувальникаМ. Цукермана. «Діагностики потреби в пошуках відчуттів»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Респондент | Рівень потреби у відчуттях |
|  |  | Високий рівень  | Середній рівень | Низький рівень |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Додаток Г**

Таблиця Г.1

**Зведена таблиця даних за методиками: Діагностика Г. Айзенка (тест на темперамент EPI); «Діагностики рівня агресивності» (Басса-Дарки); «Діагностики потреби в пошуках відчуттів» (М. Цукерман) (n=30)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Особистісний опитувальник Г. Айзенка. (Тест на темперамент EPI). | «Діагностики рівня агресивності» (Басса-Дарки) |  | «Діагностики потреби в пошуках відчуттів» (М. Цукерман) |
| № | Ім’я респондента | Тип особистості | Тип нервової діяльності | Тип темпераменту | Фізична агресія | Непряма агресія | Роздратування | Негативізм | Образа | Підозрілість | Вербальна агресія | Відчуття провини | Індекс агресивності | Індекс ворожості | Високий рівень показників | Середній рівень показників | Низький рівень показників |
| 1 | Альбіна М. | інтроверт | нормостенік | флегматик | **6** | **6** | **7** | **2** | **1** | **8** | **9** | **9** | **22** | **9** | **11** |  |  |
| 2 | Анастасія Г. | інтроверт | потенційний конкордант | флегматик | **7** | **7** | **9** | **2** | **6** | **7** | **11** | **7** | **27** | **13** |  | **9** |  |
| 3 | Анастасія К | потенційний інтроверт | потенційний конкордант | флегматик | **4** | **6** | **5** | **3** | **6** | **5** | **7** | **5** | **16** | **11** | **13** |  |  |
| 4 | Анстасія С. | амбіверт | потенційний конкордант | флегматик | **9** | **6** | **6** | **3** | **3** | **8** | **11** | **5** | **26** | **11** |  |  | **4** |
| 5 | Андрій К. | амбіверт | потенційний дискордант | холерик | **10** | **6** | **6** | **5** |  **5** | **9** | **10** | **7** | **26** | **14** |  | **6** |  |
| 6 | Анна М. | амбіверт | дискордант | холерик | **8** | **6** | **7** | **2** | **3** | **5** | **7** | **7** | **20** | **8** |  |  | **2** |
| 7 | Валерія З. | потенційний екстраверт | потенційний конкордант | сангвінік | **2** | **2** | **3** | **2** | **5** | **5** | **7** | **5** | **12** | **10** |  | **7** |  |
| 8 | Валерія Щ. | потенційний інтроверт | потенційний дискордант | меланхолік | **2** | **4** | **4** | **4** | **2** | **4** | **7** | **7** | **13** | **6** |  | **10** |  |
| 9 | Вероніка Р. | амбіверт | нормостенік | флегматик | **4** | **5** | **6** | **1** | **6** | **5** | **8** | **5** | **18** | **11** |  | **8** |  |
| 10 | Вікторія К. | потенційний екстраверт | потенційний конкордант | меланхолік | **7** | **6** | **6** | **3** | **2** | **5** | **8** | **6** | **21** | **7** |  |  | **5** |
| 11 | Вікторія Ш. | амбіверт | дискордант | холерик | **8** | **7** | **4** | **4** | **3** | **4** | **8** | **6** | **20** | **7** | **15** |  |  |
| 12 | Вілора Ч. | потенційний екстраверт | дискордант | холерик | **8** | **6** | **7** | **2** | **3** | **5** | **7** | **7** | **20** | **8** | **12** |  |  |
| 13 | Дар’я К. | амбіверт | нормостенік | флегматик | **9** | **6** | **6** | **3** | **3** | **8** | **11** | **5** | **26** | **11** |  |  | **5** |

**Продовження Додатку Г**

**Продовж. табл. Г.1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Дар’я С. | потенційний екстраверт | потенційний конкордант | холерик | **10** | **6** | **6** | **5** | **5** | **9** | **10** | **7** | **26** | **14** |  |  | **4** |
| 15 | Євгенія Б. | потенційний екстраверт | потенційний конкордант | сангвінік | **7** | **7** | **9** | **2** | **6** | **7** | **11** | **7** | **27** | **13** | **11** |  |  |
| 16 | Єгор К. | амбіверт | нормостенік | холерик | **6** | **6** | **5** | **3** | **5** | **4** | **8** | **5** | **19** | **9** |  | **7** |  |
| 17 | Ірина К. | потенційний екстраверт | потенційний конкордант | сангвінік | **2** | **2** | **3** | **2** | **5** | **5** | **7** | **5** | **12** | **10** |  |  | **1** |
| 18 | Карина О. | амбіверт | дискордант | холерик | **4** | **6** | **5** | **3** | **6** | **5** | **7** | **5** | **16** | **11** |  | **10** |  |
| 19 | Людмила Б. | екстраверт | нормостенік | сангвінік | **2** | **4** | **4** | **4** | **2** | **4** | **7** | **7** | **13** | **6** |  |  | **4** |
| 20 | Наталія З. | інтроверт | нормостенік | флегматик | **6** | **6** | **7** | **2** | **1** | **8** | **9** | **9** | **22** | **9** |  | **7** |  |
| 21 | Наталія С. | потенційний інтроверт | потенційний конкордант | флегматик | **8** | **6** | **7** | **2** | **3** | **5** | **7** | **7** | **20** | **8** | **12** |  |  |
| 22 | Олександра К. | потенційний інтроверт | потенційний дискордант | сангвінік | **4** | **6** | **5** | **3** | **6** | **5** | **7** | **5** | **16** | **11** |  | **9** |  |
| 23 | Олексій Х. | амбіверт  | нормостенік | холерик | **10** | **6** | **6** | **5** | **5** | **9** | **10** | **7** | **26** | **14** | **12** |  |  |
| 24 | Олеся Д. | амбіверт | дискордант | меланхолік | **6** | **6** | **7** | **2** | **1** | **9** | **9** | **9** | **22** | **9** |  | **8** |  |
| 25 | Ріма Ф. | інтроверт | нормостенік | флегматик | **8** | **6** | **7** | **2** | **3** | **5** | **7** | **7** | **20** | **8** |  | **8** |  |
| 26 | Тетяна Л | інтроверт | потенційний конкордант | флегматик | **9** | **6** | **6** | **3** | **3** | **8** | **11** | **5** | **26** | **11** | **14** |  |  |
| 27 | Юлія Б. | потенційний екстраверт | дискордант | холерик | **5** | **6** | **6** | **3** | **2** | **6** | **9** | **4** | **20** | **8** |  | **8** |  |
| 28 | Юлія Г. | амбіверт | потенційний дискордант | холерик | **8** | **6** | **7** | **2** | **3** | **5** | **7** | **7** | **20** | **8** |  |  | **5** |
| 29 | Ярослав В. | амбіверт | дискордант | меланхолік | **2** | **2** | **3** | **2** | **5** | **5** | **7** | **5** | **12** | **10** |  | **9** |  |
| 30 | Ярослав Л. | потенційний інтроверт | потенційний конкордант | флегматик | **4** | **6** | **5** | **3** | **6** | **5** | **7** | **5** | **16** | **11** |  |  | **5** |

Кольорове значення до методик: «Діагностика рівня агресивності» (Басса-Дарки), «Діагностики потреби в пошуках відчуттів» (М. Цукерман)

* високий рівень показників;
* середній рівень показників ;
* низький рівень показників.