

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ЧЕБАН ЮРІЙ ВОЛОДИМИРОВИЧ

УДК: 159.923.31

ДИСЕРТАЦІЯ

**ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИЙ ПОТЕНЦІАЛ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ
ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ**

053 – психологія

05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Ю. В. Чебан

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор,
академік НАПН України Чебикін Олексій Якович

Одеса – 2022

АНОТАЦІЯ

Чебан Юрій Володимирович. Емоційно-вольовий потенціал висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – психологія. – Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, 2022.

Дисертацію присвячено аналізу емоційно-вольового потенціалу, як психологічної властивості спортсменів-веслувальників, з метою з'ясування психологічних особливостей його прояву, основних психологічних детермінант та прогностичної можливості реалізації у відповідальних спортивних змаганнях.

Проблема емоційно-вольового потенціалу особистості є достатньо актуальною для багатьох сфер людської діяльності. Особливо це торкається різних видів військової та спортивної діяльності. Маються чисельні дослідження в яких окремо розкривається роль емоцій і волі при подоланні певних перешкод, що виникають на шляху досягнення мети. Крім того, наявні теоретичні дослідження, які описують механізми взаємодії емоцій і волі, що не завжди співпадають, а інколи і суттєво різняться, та ускладнюють процес їх пізнання. В цьому аспекті проблема емоційно-вольового потенціалу набуває великої значущості не тільки з точки зору розкриття теоретичних механізмів його прояву, але й в практичному плані пов'язаному з діагностикою та прогнозуванням успішності діяльності. Особливо переконлива необхідність вивчення проблеми емоційно-вольового потенціалу в діяльності спортсменів високої кваліфікації. У цьому аспекті їх спортивні досягнення, постійні змагання на вищому, навіть, олімпійському рівні, є вдалим майданчиком для пізнання даного феномену.

Різноманіття підходів, теорій, концепцій, що характеризують природу вольових якостей з одного боку розширюють можливості її пізнання, з

іншого ускладнюють, оскільки не завжди можна зіставити результати різних досліджень. У той же час спортивна практика вимагає від психологів конструктивних підходів і технологій, як стосовно діагностики емоційних та вольових якостей, так і відносно їх розвитку в тренувальному процесі та керування ними в умовах змагальної діяльності. Не менш актуальним є врахування специфіки виду спорту при вивченні цього явища. Серед різних видів спорту, такий складно-координований вид, як веслування представляє в цьому відношенні великий інтерес.

Вивчення емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное, його структури, ознак та чинників, психологічних механізмів його функціонування тощо, є надзвичайно актуальною проблемою. Важливим також є з'ясування специфіки характеристик емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих спортсменів-веслувальників для врахування їх в тренувальному процесі, під час відбору найуспішніших до відповідальних змагань, для забезпечення психологічної підтримки спортсменів в процесі тренувань і змагань. Наукова, суспільна значущість та недостатня розробленість вказаних вище аспектів й зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: «Емоційно-вольовий потенціал висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное».

Мета дослідження полягала в з'ясуванні психологічних особливостей прояву емоційно-вольового потенціалу у спортсменів-веслувальників, визначені його основних психологічних чинників та прогностичних можливостей реалізації у відповідальних спортивних змаганнях. Об'єкт дослідження – емоційно-вольова сфера особистості. Предмет дослідження – особливості емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих спортсменів-веслувальників на байдарках і каное. Гіпотеза дослідження – емоційно-вольовий потенціал спортсменів охоплює як емоційні, так і вольові якості особистості, які інтегруючись в процесі мобілізації зусиль самі стають провідною психологічною детермінантою успішності спортивної діяльності, що сприяє досягненню переможного результату. Визначивши такі провідні

та супутні ознаки і прояви потенціалу можна буде більш продуктивно проводити, і діагностику, і при необхідності, корекцію, і визначати прогностичну його основу.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: положення системного, діяльнісного, особистісного підходів. Вихідні теоретико-психологічні ідеї дослідження склали: функціонально-генетичний принцип у психології; теорії несвідомого в сучасній психології; психологічна теорія переживання; концепція емоційної регуляції діяльності та емоційної стійкості; теорії волі, вольової саморегуляції особистості.

Комплексний підхід до експериментальної оцінки рівня емоційно-вольового потенціалу веслувальників та пов'язаних з ним рис особистості включає чотири класи методик. Перший клас: методика самооцінки, експертна оцінка та фізичні тестові вправи. Другий клас: методики, що оцінують рівень розвитку емоційних та вольових якостей обстежуваних. А саме, тривожність, емоційну стійкість, впевненість, самовладання тощо. Третій клас: методики, що діагностують такі властивості особистісні, як мотивацію досягнення, певні індивідуально-типологічні особливості, пізнавальні процеси, характерологічні риси тощо. Четвертий клас: засоби вивчення сформованості ментальних засобів досліджуваних для налаштування на тренувальний і змагальний процеси.

Емпіричне дослідження проводилося в умовах навчально-тренувального збору спортсменів, які готувалися до участі у міжнародних змаганнях. Спортсмени початківці проходили обстеження під час перебування на тренуванні у спортивних клубах за місцем мешкання.

Аналіз літератури показав наявність широкого кола визначень «потенціалу», як психологічного феномена, як стійкої характеристики внутрішнього світу суб'єкта і психічної властивості особистості. Існує ціла система споріднених понять («інтелектуально-особистісний потенціал», «особистісний потенціал», людський потенціал, «творчий потенціал», «ментальний потенціал» тощо) серед яких емоційно-вольовий потенціал

розглядається, як інтегроване і цілісне явище, що охоплює явні і приховані мобілізаційні можливості мотиваційного, емоційного та вольового характеру. Встановлено, що прояви емоційно-вольового потенціалу, який входить до структури загального особистісного потенціалу людини, підвищують здатність особистості проявляти впевненість в своїх силах в складних ситуаціях при досягненні мети.

Теоретично показано, що емоційно-вольовий потенціал відбиває наявні та невикористані резервні можливості інтегрованих емоційних та вольових процесів, які активізують всі дії спортсмена, що спрямовані на досягнення переможного результату в змаганнях. Емоційно-вольовий потенціал відображає відносну міру можливостей для успішного здійснення діяльності особистості. Його ознаки характеризують інтеграцію емоційних та вольових особливостей як єдиного цілого, що супроводжують реалізацію тих чи інших дій в складних умовах при досягненні мети діяльності. Прояв різних емоцій та вольових якостей реалізуються в цьому процесі на різних етапах дій, спрямованих на досягнення спортивної мети.

Створено концептуальну модель емоційно-вольового потенціалу високо кваліфікаційного спортсмена-веслувальника, яка відбиває показники його проявів: *об'єктивні* (змагальна результативність, кваліфікація, результативність у тестуванні); *суб'єктивні* (рівень за експертною оцінкою, рівень за самооцінкою). Емоційно-вольові якості спортсмена-веслувальника включають, як *потенційний рівень* (приховані складові потенціалу), так і *актуальний рівень* емоційно-вольових якостей (явні складові потенціалу).

Розкрито структуру емоційно-вольового потенціалу й визначено компонентний склад його показників. Ключовими компонентами емоційно-вольової потенціалу можна вважати: системні вольові якості (наполегливість, ініціативність, цілеспрямованість тощо); базові вольові якості (витримка, сміливість, енергійність, терплячість); динамічні властивості емоційної сфери особистості (емоційна стійкість, емоційна реактивність, збудливість, загальний емоційний тонус, сила емоційних реакцій, експресивність тощо);

психофізіологічні особливості емоційних і вольових якостей (нейродинамічні властивості, толерантність до навантажень з нервово-психічним напруженням, функціональні резерви, напруженість, психофізіологічна адаптивність, динаміка працездатності тощо).

Теоретично встановлені властивості особистості (самоконтроль, часова перспектива особистості, мотивація успіху, самоактуалізація, домінантність, самодисципліна, підозрілість, товариськість, бадьорість, тривожність, інтелектуальність, самостійність, хитрість, чутливість тощо), які впливають на розвиток і прояв емоційно-вольового потенціалу, підтримуючі, або гальмуючі цей процес. Саме тому, при його оцінці, необхідно підходити комплексно, враховуючи не тільки його прямі показники емоційно-вольової сфери в конкретних умовах та результатах діяльності, а також особливості особистості, що можуть його детермінувати.

Показано, що ознаками емоційно-вольового потенціалу спортсмена можуть виступати прояви різних потреб та мотивів, базові емоції і їх динамічні та специфічні характеристики, вольові якості, різні функціональні резерви центральної нервової системи, адаптивність, толерантність до навантажень з нервово-психічним напруженням та особистісні особливості.

Виявлено, що емоційно-вольовий потенціал особистості можна змінювати, як в напрямку його підвищення, так і пониження, що обумовлюється внутрішнім і зовнішнім чинникам. Розвиток вольових якостей сприяє підвищенню потенціалу. Рівень емоційно-вольового потенціалу може бути детермінований працьовитістю, умінням мотивувати себе, оптимізмом, життєрадісністю, захопленістю, сімейним благополуччям, впевненістю в собі тощо.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що у висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное, порівняно з спортсменами масових розрядів, більше виражені такі риси особистості, як емоційна стійкість, організованість, сміливість, самодисципліна. За іншими рисами особистості досліджувані обох груп мають подібні показники.

Показано, що у висококваліфікованих спортсменів-веслувальників провідними особистісними рисами є наполегливість, стриманість, налаштованість на перемогу.

Доведено, що високий рівень розвитку надійності, сміливості, самоконтролю, емоційної врівноваженості оптимізують спортивну діяльність, тоді як заклопотаність, тривожність, імпульсивність – дестабілізують, знижують рівень досягнень.

Описано зв'язок психічного стану з темпоральною організацією змагального виступу. При цьому у спортсменів спостерігалось збільшення бажання працювати вже після виконання тестового змагального завдання, що корелює не з мотивом досягнення, як на початку змагання, а з тривожністю. В даному випадку така неготовність спортсмена прийняти отриманий результат співвідноситься з «минулим» тобто з тим, що вже об'єктивно сталося. У такому варіанті виконані дії для досліджуваних залишаються психологічно незавершеними, а їх образи, обтяжені негативним емоційним наповненням, що накладається на психологічне поле в дійсному «теперішньому».

Розкрито, що для розвитку емоційно-вольового потенціалу, поряд з традиційними засобами підсилення впевненості спортсмена (виховні бесіди, настрої, спеціальна та загальна фізична підготовка) позитивним виступають ментальні образи, словесні формулювання та ритуальні дії, які безпосередньо не визначають спортивні досягнення. Однак, у своєму застосуванні вони через налагоджені асоціативні зв'язки ініціюють до реалізації прихованні можливості емоційно-вольового потенціалу, чого потребують спортсмени-веслувальники. Ці можливості проявляються через відповідні переживання, ідеомоторні та ідеосенсорні реалізації щодо колоритних образів, що спрямовують активацію психічних процесів та функцій організму.

Визначений рівень емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих веслувальників виступає прогностичною основою для проведення відбору серед них під час комплектування спортивних команд,

уточнення спеціалізації веслувальника та визначення напрямку його подальшого спортивного вдосконалення.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше: обґрунтовано структуру та зміст емоційно-вольового потенціалу спортсмена, який охоплює явні і приховані мобілізаційні можливості мотиваційного, емоційного, вольового характеру, використання, яких підвищує здатності особистості керувати своєю поведінкою, проявляти впевненість в своїх силах в складних ситуаціях при досягненні мети; створено концептуальну модель емоційно-вольового потенціалу спортсмена-веслувальника, ключовими компонентами, якої виступили специфічні інтегральні емоційно-вольові якості спортсменів-веслувальників: а) емоційно-вольові якості, а саме, системні (самовладання, наполегливість, рішучість, ініціативність, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, організованість тощо та базові (витримка, сміливість, енергійність, терплячість); б) емоційно-динамічні властивості (емоційна стійкість, емоційна реактивність, збудливість, загальний емоційний тонус, сила емоційних реакцій, експресивність тощо; в) психофізіологічні особливості емоційних і вольових якостей (нейродинамічні властивості, толерантність до навантажень з нервово-психічним напруженням, психофізіологічна адаптивність, динаміка працездатності та ін.).

Виявлено та вивчено особливості реалізації веслувальниками емоційно-вольового потенціалу в тренувальному та в змагальному процесах.

Показано, що високий рівень емоційно-вольового потенціалу спортсменів-веслувальників супроводжується такими якостями особистості, як відчайдушність і мотивація досягнення успіху; середній – емоційною стійкістю, наполегливістю; низький – самоконтролем і тривожністю.

Розкрито відмінності в специфіці проявів емоційно-вольового потенціалу залежно від спортивної кваліфікації та статевих особливостей; виявлено, що жінки в порівнянні з чоловіками більш стримані, відокремлені, критично налаштовані; представлено п'ять типів психологічних

характеристик спортсменів з різними способами мобілізації емоційно-вольового потенціалу в спортивній діяльності;

Отримали подальший розвиток уявлення про ментальні засоби емоційно-вольової самообілізації на тренуваннях і спортивних змаганнях; дані про особливості взаємодії особистісних детермінант в прояві емоційно-вольового потенціалу.

Набули подальшого розвитку методи дослідження емоційно-вольового потенціалу спортсменів різної кваліфікації.

Практичне значення отриманих результатів дослідження, які торкаються змісту, рівнів та особливостей використання ментальних засобів можуть бути застосовані в системі практичної підготовки психологів, фахівців, наукових бригад, що забезпечують психологічний супровід спортсменів-веслувальників. Побудована методика вивчення емоційно-вольового потенціалу, а також представлені методичні рекомендації відносно розвитку, підтримки та корегування емоційно-вольового потенціалу можуть бути використані спортивними психологами, тренерами та іншими фахівцями, які забезпечують психологічну підготовку спортсменів в тренувальних і змагальних умовах. Дані, які уточнюють зміст емоційно-вольового потенціалу, його характерних рівнів можуть бути використані в системі підготовки психологів в межах курсу психологія спорту. Вони також можуть бути використані практичними психологами, що працюють в сфері військової, інженерної та інших видів діяльності.

Ключові слова: потенціал, емоційні якості, вольові якості, емоційно-вольовий потенціал, особистість спортсмена.

Abstract

Cheban Yurii Volodymyrovych. Emotional and strong-willed potential of highly skilled kayaking and canoeing rowers. – Qualification scientific work on the rights of the manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in specialty 053 Psychology. – State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ishinsky", Odesa, 2022.

The dissertation is devoted to the analysis of emotional and volitional potential as a psychological property of rowers, in order to clarify the psychological features of its manifestation, the main psychological determinants and prognostic potential for implementation in responsible sports competitions.

The problem of emotional and volitional potential of the individual is quite relevant for many areas of human activity. This is especially true of various types of military and sports activities. There are studies that separately reveal the role of emotions and will in overcoming certain obstacles that arise in achieving the goal. In addition, there are theoretical studies that describe the mechanisms of interaction of emotions and will, which do not always coincide, sometimes differ significantly, and complicate the process of cognition. In this aspect, the problem of emotional and volitional potential is of great importance not only in terms of revealing the theoretical mechanisms of its manifestation, but also in practical terms related to the diagnosis and prediction of success. The need to study the problem of emotional and volitional potential in the activities of highly qualified athletes is especially convincing. In this aspect, their sporting achievements, constant competitions at the highest, even Olympic level, are a good platform for learning about this phenomenon.

The variety of approaches, theories, concepts that characterize the nature of volitional qualities on the one hand expand the possibilities of its knowledge, on the other complicate, because it is not always possible to compare the results of different studies. At the same time, sports practice requires from psychologists constructive approaches and technologies, both in relation to the diagnosis of emotional and volitional qualities, and in relation to their development in the training process and their management in competitive conditions. No less important is to take into account the specifics of the sport in the study of this

phenomenon. Among the various sports, such a complex and coordinated sport as rowing is of great interest in this regard.

The study of the emotional and volitional potential of highly qualified kayakers and canoeists, its structure, signs and factors, psychological mechanisms of its functioning, etc., is an extremely important issue. It is also important to find out the specifics of the characteristics of emotional and volitional potential of highly qualified rowers to consider them in the training process, in selecting the most successful to responsible competitions, to provide psychological support to athletes in training and competitions. Scientific, social significance and insufficient elaboration of the above aspects led to the choice of the dissertation research topic: "Emotional and volitional potential of highly qualified kayakers and canoeists".

The purpose of the study was to clarify the psychological characteristics of the manifestation of emotional and volitional potential in rowers, identify its main psychological factors and prognostic potential for implementation in responsible sports competitions. The object of study is the emotional and volitional sphere of personality. The subject of research - features of emotional and volitional potential of highly qualified athletes in kayaking and canoeing. Research hypothesis - emotional and volitional potential of athletes covers both emotional and volitional qualities of the individual, which integrating in the process of mobilization of efforts themselves become the leading psychological determinant of sports success, which contributes to achieving a victorious result. Having identified the signs of potential, you can diagnose and, if necessary, correct, and determine its prognostic basis.

Theoretical and methodological basis of the study were the provisions of systemic, activity, personal approaches. The initial theoretical and psychological ideas of the study were functional-genetic principle in psychology; theories of the unconscious in modern psychology; psychological theory of experience; the concept of emotional regulation of activity and emotional stability; theory of will, volitional self-regulation of the individual.

A comprehensive approach to the experimental assessment of the level of emotional and volitional potential of rowers and related personality traits includes four classes of techniques. First grade: self-assessment methods, expert assessment and physical test exercises. Second class: methods that assess the level of development of emotional and volitional qualities of the subjects. Namely, anxiety, emotional stability, confidence, self-control and so on. Third class: methods that diagnose such personality traits as achievement motivation, certain individual-typological features, cognitive processes, character logical traits, etc. Fourth grade: means of studying the formation of mental means of research to adjust to the training and competitive processes.

The analysis of the literature showed the presence of a wide range of definitions of "potential" as a psychological phenomenon, as a stable characteristic of the inner world of the subject and the mental properties of the individual. There is a whole system of related concepts ("personal potential", human potential, "creative potential", "mental potential", etc.) among which emotional and volitional potential is seen as an integrated and holistic phenomenon that includes explicit and implicit mobilization opportunities motivational, emotional and volitional nature. It is established that the manifestations of emotional and volitional potential, which is part of the structure of the general personal potential of man, increase the ability of the individual to show confidence in difficult situations in achieving the goal.

Theoretically, it is shown that the emotional and volitional potential reflects the existing and unused reserve capabilities of integrated emotional and volitional processes that activate all the actions of the athlete aimed at achieving a winning result in competitions. Emotional and volitional potential reflects the relative degree of opportunities for successful activities of the individual. Its features characterize the integration of emotional and volitional features as a whole, accompanying the implementation of certain actions in difficult conditions in achieving the goal. Manifestation of different emotions and volitional qualities are

realized in this process at different stages of action aimed at achieving a sports goal.

A conceptual model of emotional and volitional potential of a highly qualified rower athlete has been created, which reflects the indicators of its manifestations: objective (competitive performance, qualification, performance in testing); subjective (level of expert assessment, level of self-assessment). Emotional and volitional qualities of an athlete-rower include both the potential level (hidden components of potential) and the current level of emotional and volitional qualities (explicit components of potential).

The structure of emotional and volitional potential is revealed and the component composition of its indicators is determined. The key components of emotional and volitional potential can be considered: systemic volitional qualities (persistence, initiative, purposefulness, etc.); basic volitional qualities (endurance, courage, energy, patience); dynamic properties of the emotional sphere of the individual (emotional stability, emotional reactivity, excitability, general emotional tone, strength of emotional reactions, expressiveness, etc.); psychophysiological features of emotional and volitional qualities (tolerance to loads with neuropsychological stress, functional reserves, tension, psychophysiological adaptability, dynamics of efficiency, etc.).

Theoretically established personality traits (self-control, time perspective of personality, motivation for success, self-actualization, dominance, self-discipline, suspicion, camaraderie, cheerfulness, anxiety, intelligence, independence, cunning, sensitivity, etc.), which affect the development and development of emotional , or inhibiting this process. That is why, in its assessment, it is necessary to approach comprehensively, taking into account not only its direct indicators of the emotional and volitional sphere in specific conditions and results of activities, as well as personality traits that may determine it.

It is shown that the signs of emotional and volitional potential of the athlete can be manifestations of different needs and motives, basic emotions and their dynamic and specific characteristics, volitional qualities, various functional

reserves of the central nervous system, adaptability, tolerance to stress and personality traits.

It is revealed that the emotional and volitional potential of the individual can be changed both in the direction of its increase and decrease, which is due to internal and external factors. The development of strong-willed qualities helps to increase potential. The level of emotional and volitional potential can be determined by diligence, ability to motivate oneself, optimism, cheerfulness, enthusiasm, family well-being, self-confidence, etc.

According to empirical research, it is established that highly qualified kayakers and canoeists, compared to athletes of mass categories, are more pronounced personality traits such as emotional stability, organization, courage, self-discipline. According to other personality traits, the subjects of both groups have similar indicators.

It is shown that in highly qualified athletes-rowers the leading personal traits are persistence, restraint, and willingness to win.

It is proved that a high level of development of reliability, courage, self-control, emotional balance optimize sports activities, while anxiety, worry, impulsiveness - destabilize, reduce the level of achievement.

The connection of mental state with temporal organization of competitive performance is described. At the same time, the athletes showed an increase in the desire to work after completing a test competitive task, which correlates not with the motive of achievement, as at the beginning of the competition, but with anxiety. In this case, such an unwillingness of the athlete to accept the result is correlated with the "past", if with what has already happened objectively. In this case, the actions performed for the subjects remain psychologically incomplete, and their images, burdened with negative emotional content, which is superimposed on the psychological field in the real "present".

It is revealed that for the development of emotional and volitional potential, along with traditional means of strengthening the athlete's confidence (educational conversations, moods, special and general physical training) are positive mental

images, verbal formulations and ritual actions that do not directly determine athletic achievement. However, in their application, they, through the established associative connections, initiate the realization of the hidden possibilities of emotional and volitional potential, which is needed by rowers. These opportunities are manifested through the relevant experiences, ideomotor realizations of colorful images that direct the activation of mental processes and body functions.

A certain level of emotional and volitional potential of highly qualified rowers is a prognostic basis for selection among them when recruiting sports teams, clarifying the specialization of the rower and determining the direction of its further sporting improvement.

The scientific novelty of the study is that for the first time: substantiated the structure and content of emotional and volitional potential of the athlete, which includes explicit and implied mobilization opportunities of motivational, emotional, volitional nature, the use of which increases the individual's ability to control their behavior. difficult situations in achieving the goal; a conceptual model of emotional and volitional potential of a rowing athlete was created, the key components of which were specific integral emotional and volitional qualities of rowing athletes: a) emotional and volitional qualities, namely, systemic, self-control, persistence, determination, initiative, discipline purposefulness, organization, etc. and basic (endurance, courage, energy, patience); b) emotional and dynamic properties (emotional stability, emotional reactivity, excitability, general emotional tone, strength of emotional reactions, expressiveness, etc. .; c) psychophysiological features of emotional and volitional qualities (neurodynamic properties, tolerance to loads with neuropsychological stress, psychophysiological adaptability, dynamics of efficiency, etc.).

The peculiarities of rowers' realization of emotional and volitional potential in training and competitive processes have been identified and studied.

It is shown that a high level of emotional and volitional potential of rowers is accompanied by such personality traits as despair and motivation to succeed; medium - emotional stability, perseverance; low - self-control and anxiety.

Differences in the specifics of manifestations of emotional and volitional potential depending on sports qualifications and sexual characteristics are revealed; it was found that women are more restrained, isolated, and critical than men; presented five types of psychological characteristics of athletes with different ways of mobilizing emotional and volitional potential in sports activities;

The idea of mental means of emotional and volitional self-mobilization at trainings and sports competitions was further developed; data on the peculiarities of the interaction of personal determinants in the manifestation of emotional and volitional potential.

Methods of studying the emotional and volitional potential of athletes of different qualifications have been further developed.

The practical significance of the results of the study, concerning the content, levels and features of the use of mental means can be used in the system of practical training of psychologists, specialists, scientific teams that provide psychological support to athletes-rowers. The developed method of studying emotional and volitional potential, as well as methodical recommendations for the development, maintenance and adjustment of emotional and volitional potential can be used by sports psychologists, coaches and other professionals who provide psychological training of athletes in training and competitive conditions. Data that clarify the content of emotional and volitional potential, its characteristic levels can be used in the training of psychologists within the course of sports psychology. They can also be used by practical psychologists working in the field of military, engineering and other activities.

Key words: potential, emotional qualities, volitional qualities, emotional-volitional potential, personality of the athlete.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у вітчизняних фахових виданнях України:

1. Чебан Ю. Уровень развития базовых волевых качеств высококвалифицированных спортсменов-гребцов. *Наука і освіта*. 2018. № 9-10. С. 72 - 77.

2. Чебан Ю., Чебыкин А. Природа эмоционально-волевого потенциала спортсмена. *Наука і освіта*. 2019. № 1. С. 36 - 45.

3. Cheban, Yu.V., Chebykin, O. Ya., Plokhikh, V. V. & Massanov A.V. (2020). Emotional factor of competitive self-mobilization of professional rowers. *Insight: the psychological dimensions of society*, 3, 28-43. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-3-2.

4. Чебан Ю.В. О методах дослідження емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих спортсменів-веслувальників. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 13 - 19.

Статті у наукових періодичних виданнях інших держав:

5. Cheban, Yu., Chebykin, O., Plokhikh, V. & Massanov, A. (2020). Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.20 (3), 1580-1589. DOI:10.7752/jpes.2020.03216

6. Cheban, Yu., Chebykin, O., Plokhikh, V. & Massanov, A. Emotional and volitional potential of self-mobilization in the organization of time perspective activity of highly qualified rowing athletes *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 20 (Supplement issue 6), Art 424 pp 3128 – 3137, 2020 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES. DOI:10.7752/jpes.2020.s6424

Публікації в інших наукових виданнях:

7. Чебан Ю.В. Прояви емоційно-вольового потенціалу особистості в динаміці життєвого шляху. *Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві* : Збірник матеріалів міжнародної наук.-практ. інтернет-конф., м. Одеса, ОНУ імені І. І. Мечникова, 5 листопада 2020 р. / Редкол.: Л. М. Дунаєва, О. І. Кононенко, Л. С. Смокова. Одеса: ОНУ, 2020. С.138-140.

8. Чебан Ю.В. Психологическое сопровождение подростков-гребцов в условиях рекреации. *Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства : матеріали VI Міжнар.наук. практ. конференції 24-25 вересня 2020 р.* Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович. 2020. С. 164-171.

9. Плохих В.В., Чебан Ю.В. Образний ресурс змагальної самомобілізації спортсменів-веслувальників. Матеріали Науково-практичної конференції з міжнародною участю «Проблеми особистісних ресурсів у навчальній та професійній діяльності». Харків, 2021. 81-84.

10. Чебан Ю.В, Чебыкин О. Я. О эмоционально-волевом потенциале личности. *Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства : матеріали V Міжнар.наук. практ. конференції 14-15 вересня 2018 .* Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович. 2018. С. 39 - 44.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	22
РОЗДІЛ 1.	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПІЗНАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ В ПОТЕНЦІАЛІ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ.	
1.1. Уточнення поняття «емоційно-вольового потенціалу особистості».....	33
1.2. Узагальнення концептуальних підходів щодо пізнання емоційно-вольового потенціалу спортсменів.....	43
1.3. Систематизація емоційно-вольових якостей спортсменів.....	49
1.4. Основні підходи до оцінки та формування емоційно-вольового потенціалу веслувальників.....	61
1.5. Концептуальна модель емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное.....	68
Висновки до розділу 1.....	75
РОЗДІЛ 2.	
ВИБІР МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА УМОВИ ЙОГО ПРОВЕДЕННЯ.	
2.1. Організація умов та етапи проведення дослідження.....	78
2.2. Принципи побудови комплексу методів та методик емпіричного дослідження емоційно-вольового потенціалу веслувальників.....	80
2.3. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію для вивчення показників емоційно-вольового потенціалу.....	89
Висновки до розділу 2.....	98
РОЗДІЛ 3.	
ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ.	
3.1. Аналіз первинних даних, що характеризують емоційно-вольовий	

потенціал спортсменів-веслувальників на байдарках і каное.....	100
3.2. Співвідношення показників емоційно-вольового потенціалу та рис особистості, що супроводжують його прояви.....	144
3.3. Науково-методичні рекомендації до психологічної підготовки висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное.....	162
Висновки до розділу 3.....	185
ВИСНОВКИ.....	187
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	190
ДОДАТКИ.....	212

Перелік умовних позначень

А	висококваліфіковані веслувальники
Б	веслувальники масових спортивних розрядів
АБ	загальна вибірка обстежуваних
АЕВвис	висококваліфіковані веслувальники з високим емоційно-вольовим потенціалом
АЕВсер	висококваліфіковані веслувальники з середнім емоційно-вольовим потенціалом
АЕВниз	висококваліфіковані веслувальники з низьким емоційно-вольовим потенціалом
БЕВвис	веслувальники масових спортивних розрядів з високим емоційно-вольовим потенціалом
БЕВсер	веслувальники масових спортивних розрядів з середнім емоційно-вольовим потенціалом
БЕВниз	веслувальники масових спортивних розрядів з низьким емоційно-вольовим потенціалом

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема емоційно-вольового потенціалу особистості є достатньо актуальною для багатьох сфер людської діяльності. Особливо це торкається різних видів військової та спортивної діяльності. Маються чисельні дослідження в яких окремо розкривається роль емоцій і волі при подоланні певних перешкод, що виникають на шляху досягнення мети. Крім того, наявні теоретичні дослідження, які описують механізми взаємодії емоцій і волі, що не завжди співпадають, а інколи і суттєво різняться, та ускладнюють процес їх пізнання. В цьому аспекті проблема емоційно-вольового потенціалу набуває великої значущості не тільки з точки зору розкриття теоретичних механізмів його прояву, але й в практичному плані пов'язаному з діагностикою та прогнозуванням успішності діяльності. Особливо переконлива необхідність вивчення проблеми емоційно-вольового потенціалу в діяльності спортсменів високої спортивної кваліфікації. У цьому аспекті їх спортивні досягнення, постійні змагання на вищому, навіть, олімпійському рівні, є вдалим майданчиком для пізнання даного феномену (Роровуш, 2020; Вдовиченко, 2021; Журавльова, 2019; Саннікова, Санніков, 2020, Казанжи, 2018; Ханін, 2011; Чебикін, 2019 та ін.).

Різноманіття підходів, теорій, концепцій, що характеризують природу вольових якостей з одного боку розширюють можливості її пізнання, з іншого ускладнюють, оскільки не завжди можна зіставити результати різних досліджень. У той же час спортивна практика вимагає від психологів конструктивних підходів і технологій, як стосовно діагностики емоційних та вольових якостей, так і відносно їх розвитку в тренувальному процесі та керування ними в умовах змагальної діяльності. Не менш актуальним є врахування специфіки виду спорту при вивченні цього явища. Серед різних видів спорту, такий складно-координований вид, як веслування представляє в цьому відношенні великий інтерес (Ключникова, 2013; Кузьмін, 2011; Сопов, 2016 та ін.).

Незважаючи на те, що спортсмени-веслувальники міжнародного класу мають достатній рівень розвитку інтелектуальних, мотиваційних та психофізіологічних можливостей, залишається актуальним питання про постійне вдосконалення ними своїх вольових якостей, які під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників можуть відносно легко змінюватися, як знижуватися, так і підвищуватися. За нашими спостереженнями не більше 7% від загальної кількості висококваліфікованих спортсменів-веслувальників показують стабільно високі результати в міжнародних змаганнях. І це при тому, що вони не відрізняються істотно один від одного за своїми психофізіологічними можливостями, рівнем технічної і фізичної підготовки. У даному випадку успіх спортсмена, скоріше визначається його індивідуально-психологічними особливостями, зокрема, емоційно-вольовим потенціалом.

Важливість емоційно-вольової підготовки веслувальників визначається, як правило, її співставленням зі складністю техніки веслування. Як стверджують фахівці з підготовки спортсменів-веслувальників (Дольник, Пилаєв, 1986; Краснов, 1986) це пов'язано з необхідністю збереження рівноваги, складністю передачі зусиль з опори на воду через руки, тулуб і ноги веслувальника на корпус човна, наявністю свободи рухів тощо. Тому недостатній рівень емоційно-вольової підготовленості спортсмена може ускладнити під час змагального стресу виконання складно координованих елементів техніки веслування, що може знижувати, як силу так і частоту гребків. Звичайно, техніка веслування висококваліфікованих спортсменів бездоганна і доведена майже до автоматизму. Однак, є відмінність в тому, як спортсмен проявляє свої технічні можливості на тренуваннях у порівнянні з ситуацією змагання. У спортивних змаганнях вольові зусилля веслувальника спрямовані не тільки на збільшення і підтримання сили і частоти гребків, а й на контроль за невизначеними ситуаціями, врахування результатів суперників, антиципацію їх дій, на контроль та регуляцію власних емоційних реакцій тощо, особливо

у висококваліфікованих спортсменів. Ослаблення волі робить це неможливим.

Отже, вивчення емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное, його структури, ознак та чинників, психологічних механізмів його функціонування тощо, є надзвичайно актуальною проблемою. Нажаль на сьогодні спостерігається неоднозначність у розумінні структури та змісту емоційно-вольового потенціалу особистості і, відповідно, специфіки його прояву у висококваліфікованих спортсменів-веслувальників. Саме тому, актуальність розв'язання зазначеної наукової проблеми визначається необхідністю розкриття механізмів прояву емоційно-вольового потенціалу задля його діагностики та оцінки у спортсменів. Важливим також є з'ясування специфіки характеристик емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих спортсменів-веслувальників для врахування їх в тренувальному процесі, під час відбору найуспішніших до відповідальних змагань, для забезпечення психологічної підтримки спортсменів в процесі тренувань і змагань. Наукова, суспільна значущість та недостатня розробленість вказаних вище аспектів й зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: «Емоційно-вольовий потенціал висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное».

Зв'язок з науковими планами, програмами, темами. Дисертаційне дослідження виконувалось відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики практичної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» «Психологічні особливості регуляції діяльності особистості, що розвивається» (номер держреєстрації № 0118U000037). Тему дисертації затверджено вченою радою Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (протокол № 3 від 26.10.17 року). Автором досліджувалися особливості емоційно-вольового потенціалу спортсменів-веслувальників з різним рівнем їх підготовленості.

Мета дослідження – з'ясувати психологічні особливості прояву емоційно-вольового потенціалу у спортсменів-веслувальників, визначити його основні психологічні чинники та прогностичні можливості реалізації у відповідальних спортивних змаганнях.

Об'єкт дослідження – емоційно-вольова сфера особистості.

Предмет дослідження – особливості емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих спортсменів-веслувальників на байдарках і каное.

Завдання:

1. Теоретично узагальнити прямі та опосередковані дані, що спрямовані на пізнання особливостей емоційно-вольового потенціалу особистості. Уточнити структуру, склад показників та психологічний зміст емоційно-вольового потенціалу особистості.

Побудувати концептуальну модель емоційно-вольового потенціалу спортсменів-веслувальників.

2. Розробити програму емпіричного дослідження, підібрати комплекс методів і психодіагностичних методик оцінки рівня емоційно-вольового потенціалу веслувальників та пов'язаних з ним рис особистості.

3. На основі отриманих емпіричних даних визначити індивідуально-психологічні особливості особистості спортсменів, які різняться спортивною кваліфікацією та рівнем емоційно-вольового потенціалу.

4. Здійснити аналіз ментальних засобів підвищення емоційно-вольового потенціалу спортсменів-веслувальників та на цих засадах розробити практичні рекомендації його підтримки і підвищення у спортсменів-веслувальників.

Гіпотеза дослідження. Емоційно-вольовий потенціал спортсменів охоплює як емоційні, так і вольові якості особистості, які інтегруючись в процесі мобілізації зусиль самі стають провідною психологічною детермінантою успішності спортивної діяльності, що сприяє досягненню переможного результату. Визначивши такі провідні та супутні ознаки і

прояви потенціалу можна буде більш продуктивно проводити, і діагностику, і при необхідності, корекцію, і визначати прогностичну його основу.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: положення системного (П. К. Анохін, В. О. Ганзен, Є. Г. Юдін та ін.), діяльнісного (О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн та ін.), особистісного (Г. А. Берулава, К. О. Абульханова-Славська, С. Д. Максименко, В. Є. Пахальян та ін.) підходів. Вихідні теоретико-психологічні ідеї дослідження складали: функціонально-генетичний принцип у психології, який дозволяє розглядати психіку в розвитку (Л. С. Виготський, С. Д. Максименко, С. Л. Рубінштейн та ін.); теорії несвідомого в сучасній психології (А. Адлер, Н. Ф. Каліна, З. Фройд, Д.М. Узнадзе, К. Г. Юнг та ін.), які висвітлюють відповідні чинники психічної діяльності особистості; психологічна теорія переживання (Ф. В. Бассін, Ф. Ю. Василюк, В. К. Вілюнас та ін.) яка торкається інтелектуально-вольових зусиль спрямованих на відновлення психологічної рівноваги, втраченої в критичних умовах діяльності; концепція емоційної регуляції діяльності та емоційної стійкості (О. Я. Чебикін, Л. М. Аболін, І. Ф. Аршава, Є. Л. Носенко та ін.); теорії волі, вольової саморегуляції особистості (В. К. Калін, В. К. Котирло, В. П. Селіванов, Є. П. Ільїн, В. О. Іванніков, Н. В. Підбуцька та ін.).

Методи дослідження.

У роботі використовується комплекс методів дослідження, спрямованих на перевірку гіпотези і розв'язання поставлених завдань, що включає:

– теоретичні: аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження; вивчення й узагальнення вітчизняного та зарубіжного досвіду; системно-структурний аналіз, як основний спосіб організації дослідження;

– емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування, тестування, самозвіти досліджуваних, констатуючий експеримент;

– методи обробки та інтерпретації даних: кількісний аналіз даних проводився з використанням статистичного пакета IBM SPSS Statistics 20.

Застосовувався кластерний аналіз (метод між групових зв'язків; міра χ^2), кореляційний аналіз (за Спірменом), t-критерій Стьюдента, критерій U Манна-Уїтні, критерій Фрідмана. Проводився аналіз розподілів вибірок даних на відповідність нормальному закону.

До психодіагностичного комплексу увійшли, як традиційні методики, так і процедури, що були спеціально розроблені для вирішення завдань дослідження. Для дослідження емоційно-вольового потенціалу використовувалася спеціально розроблена методика самооцінки та експертної оцінки спортсменів-веслувальників. Для вивчення окремих ознак емоційно-вольового потенціалу та індивідуально-психологічних особливостей досліджуваних застосовувався комплекс методик: шкала СК Р. Баумайстера для визначення рівня самоконтролю; методика Ф. Зімбардо, яка оцінювала часову перспективу особистості; шкала часу «САТ» вказувала на компетентність досліджуваних у часі; 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (версія «С») – оцінював особистісні особливості; методика Т. Елерса – виявляла мотиваційну спрямованість особистості на досягнення успіху; методика Т. Дембо - С. Рубінштейн – частота прояву емоцій різної модальності; засоби самообілізації (словесні формулювання і розумові образи); підтримка з боку оточення; тест «Самооцінка сили волі», автор М.М. Обозов.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота виконувалась на базі олімпійської підготовки українських веслувальників на байдарках і каное (м. Обухів), комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву м. Одеси, м. Чорноморську, Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. Емпіричним дослідженням були охоплено 172 осіб. В тому числі 41 висококваліфікованих спортсменів-веслувальників, 70 веслувальників масових спортивних розрядів, 16 тренерів, спортивний лікар, психофізіолог. Серед досліджуваних було 56 осіб чоловічої і 55 – жіночої статі. Вік висококваліфікованих веслувальників був у

межах 18 - 30 років; спортсменів масових розрядів 18 - 25 років. Дослідження здійснювалось упродовж 2017 – 2021 років. Додатково для перевірки деяких гіпотез, що виникали в процесі емпіричного дослідження залучалися спортсмени-розрядники у кількості 45 осіб.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження.

Вперше обґрунтовано структуру та зміст емоційно-вольового потенціалу спортсмена, який охоплює явні і приховані мобілізаційні можливості мотиваційного, емоційного, вольового характеру, використання, яких підвищує здатності особистості керувати своєю поведінкою, проявляти впевненість в своїх силах в складних ситуаціях при досягненні мети; створено концептуальну модель емоційно-вольового потенціалу спортсмена-веслувальника, ключовими компонентами, якої виступили специфічні інтегральні емоційно-вольові якості спортсменів-веслувальників: а) емоційно-вольові якості, а саме, *системні* (самовладання, наполегливість, рішучість, ініціативність, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, організованість тощо та *базові* (витримка, сміливість, енергійність, терплячість); б) емоційно-динамічні властивості (емоційна стійкість, емоційна реактивність, збудливість, загальний емоційний тонус, сила емоційних реакцій, експресивність тощо; в) психофізіологічні особливості емоційних і вольових якостей (нейродинамічні властивості, толерантність до навантажень з нервово-психічним напруженням, психофізіологічна адаптивність, динаміка працездатності та ін.).

Виявлено та вивчено особливості реалізації веслувальниками емоційно-вольового потенціалу в тренувальному та в змагальному процесах.

Показано, що високий рівень емоційно-вольового потенціалу спортсменів-веслувальників супроводжується такими якостями особистості, як відчайдушність і мотивація досягнення успіху; середній – емоційною стійкістю, наполегливістю; низький – самоконтролем і тривожністю.

Розкрито відмінності в специфіці проявів емоційно-вольового потенціалу залежно від спортивної кваліфікації та статевих особливостей;

виявлено, що жінки в порівнянні з чоловіками більш стримані, відокремлені, критично налаштовані; представлено п'ять типів психологічних характеристик спортсменів з різними способами мобілізації емоційно-вольового потенціалу в спортивній діяльності.

Отримали подальший розвиток уявлення про ментальні засоби емоційно-вольової самообілізації на тренуваннях і спортивних змаганнях; дані про особливості взаємодії особистісних чинників в прояві емоційно-вольового потенціалу.

Набули подальшого розвитку методи дослідження емоційно-вольового потенціалу спортсменів різної кваліфікації.

Практичне значення отриманих результатів дослідження, які торкаються змісту, рівнів та особливостей використання ментальних засобів можуть бути застосовані в системі практичної підготовки психологів, фахівців, наукових бригад, що забезпечують психологічний супровід спортсменів-веслувальників. Побудована методика вивчення емоційно-вольового потенціалу, а також представлені методичні рекомендації відносно розвитку, підтримки та корегування емоційно-вольового потенціалу можуть бути використані спортивними психологами, тренерами та іншими фахівцями, які забезпечують психологічну підготовку спортсменів в тренувальних і змагальних умовах. Дані, які уточнюють зміст емоційно-вольового потенціалу, його характерних рівнів можуть бути використані в системі підготовки психологів в межах курсу психологія спорту. Вони також можуть бути використані практичними психологами, що працюють в сфері військової, інженерної та інших видів діяльності.

Особистий внесок автора полягає у: запропонованій ідеї комплексного дослідження психологічних основ емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное; виявлені та уточнені дані про психологічні особливості розвитку емоційно-вольового потенціалу; систематизації, як основних, так і провідних ознак, що можуть бути чинниками емоційно-вольового потенціалу; побудові методики

дослідження емоційно-вольового потенціалу; представленій характеристиці емоційно-вольового потенціалу у веслувальників у межах трьох рівнів прояву в поведінці перед стартом змагань; в залежності від індивідуально-психологічних особливостей, серед досліджуваних виділені групи особистостей, що виступають прогностичною основою прояву емоційно-вольового потенціалу.

У спільних публікаціях авторським є наступне. У статті «Природа емоціонально-волевого потенціала спортсмена» (співавтор О. Я. Чебикін) авторським є положення про наявні і приховані складові емоційно-вольового потенціалу особистості. У статті «Emotional factor of competitive self-mobilization of professional rowers» (співавтори О. Я. Чебикін, В. В. Плохіх , А.В. Массанов) автором розроблена ідея про те, що спортсмен задля самообілізації з необхідністю активує емоційно-вольовий потенціал, який є доцільним поєднанням вольових якостей з емоційним фактором. У статті «Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes» (співавтори співавтори О. Я. Чебикін, В. В. Плохіх , А.В. Массанов) автором розроблено теоретичні положення про те, що актуальна установка на змагальну самообілізацію у спортсменів-веслувальників формується у стресових умовах подолання перед стартового емоційного напруження та поточної втоми. У статті «Emotional and volitional potential of self-mobilization in the organization of time perspective activity of highly qualified rowing athletes» (співавтори співавтори О. Я. Чебикін, В. В. Плохіх, А.В. Массанов) автору належить ідея про те, що для висококваліфікованих спортсменів-веслувальників розвиток комплексу вольових та емоційних якостей особистості пов'язано з оптимізацією часової перспективи діяльності. У статті «Образний ресурс змагальної самообілізації спортсменів-веслувальників» (співавтор В. В. Плохіх) автор розробив зміст природного експерименту спрямованого на визначення здатності спортсменів-веслувальників долати фізичну втому. У статті «О эмоционально-волевом потенциале личности» (співавтор О. Я. Чебикін) авторською є ідея про те, що

емоційно-вольовий потенціал може детермінуватися різними комплексами особливостей, серед, яких є провідні, які залежать від специфіки і умов діяльності особистості.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувалась теоретико-методологічним обґрунтуванням основних вихідних даних дослідження, адекватністю підбраного психодіагностичного інструментарію, спрямованого на вирішення поставлених завдань, використанням при кількісному та якісному аналізі даних сучасного апарату математичної статистики, змістовним аналізом фактів і залежностей на репрезентативній вибірці.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні концептуальні положення і теоретичні узагальнення дослідження висвітлювалися на Міжнародних науково-практичних конференціях: VI Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства» (Одеса, 2020), «Проблеми особистісних ресурсів у навчальній та професійній діяльності» (Харків, 2021), «Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві» присвяченій 155-річчю Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (Одеса, 2020), «Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства: матеріали V Міжнародної науково практичної конференції (Одеса, 2018), на методологічних семінарах та засіданнях кафедри теорії та методики практичної психології (з 2017 р.) Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського.

Отримані теоретичні та практичні результати проведеного дослідження підтверджені відповідними довідками апробаційного характеру, що засвідчують впровадження наукових результатів у практичну діяльність: федерації каное України (довідка від 17.09.2021 № 261/Е); фізкультурно-спортивний клуб «Хімік» (довідка від 23.09.2021 № 73); громадської організації «Іллічівська федерація каное» КДЮСШ Чорноморська (довідка

від 14.09.2021); комунального закладу спеціалізованої позашкільної освіти «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 6» (довідка від 08.09.2021).

Основні теоретичні та науково-методичні положення дисертаційної роботи впроваджено в навчальний процес Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» при викладанні дисциплін «Психологія спорту», «Загальна психологія», «Психологічний супровід діяльності в особливих та екстремальних умовах» (довідка від 24.11.2021 р. № 24-33/27.1-02).

Публікації. Основний зміст дисертації відображено в 10 публікаціях: 2 статті в зарубіжних виданнях, 4 статті надруковані у фахових наукових виданнях, затверджених переліком ВАК України; решта – матеріали конференцій, тези доповідей.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел, що налічує 218 найменувань, з них 51 іноземними мовами, 1 додаток. Основний зміст дисертації, викладений на 165 сторінках комп'ютерного набору, містить 19 таблиць та 15 рисунків. Загальний обсяг дисертації 235 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПІЗНАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОГО В ПОТЕНЦІАЛУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

В даному розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційно-вольового потенціалу в історичному та сучасному контекстах; проаналізовано визначення поняття «потенціал» і надано розуміння поняття «емоційно-вольовий потенціал» спортсменів-веслувальників; розглянуто концептуальну модель емоційно-вольового потенціалу спортсменів-веслувальників; уточнено зміст емоційно-вольового потенціалу особистості; розкрито структуру емоційно-вольового потенціалу й визначено по компонентний склад його показників. Здійснено теоретичний аналіз співвідношення показників емоційно-вольового потенціалу як інтегральної цілісної властивості з гіпотетично пов'язаними з ними якостями особистості.

1.1. Уточнення поняття «емоційно-вольовий потенціал» особистості

Питання про емоційно-вольовий потенціал в контексті підготовки особистості до тих чи інших видів діяльності є одним з актуальних (В.О. Іванников [52], Є.П. Ільїн [54], В.І. Селіванов [115], О.Я. Чебикін [147], В.С. Мерлін [89], А.Ц. Пуні [103] та ін.).

Аналіз наукових джерел, які в тій чи іншій мірі торкаються проблеми емоційно-вольового потенціалу показує, що існують особливості у визначеннях цього явища (В.С. Мерлін [89], А.Ц. Пуні [103], Ш.М. Чхартишвілі [152], Д.М. Узнадзе [128], В.І. Селіванов [115], О.І. Висоцький [31], Є.П. Ільїн [55], В.О. Іванников [52], J. Nuttin [199] та ін.

До тепер не існує єдиної думки серед вчених про шляхи розвитку емоційно-вольового потенціалу особистості, в тому числі і в спортивній діяльності. Різноманіття підходів, теорій, концепцій, що розкривають

механізми вольової та емоційної сфер з одного боку розширюють можливості їх пізнання, з іншого ускладнюють, оскільки не завжди можна зіставити результати різних досліджень. У той же час практика вимагає від психологів конструктивних підходів і технологій, як до діагностики емоційно-вольової потенціалу, так і для його розвитку (П.В. Симонов [119], В.К. Калін [59], Б.О. Вяткін [32] та ін.).

На жаль, аналіз досліджень показав, що проблема структури та змісту емоційно-вольової потенціалу особистості розкрита фрагментарно, з акцентами на її окремі складові. З огляду на сказане, в цій роботі уточнюються структура та психологічний зміст емоційно-вольової потенціалу та розглядаються можливості його діагностики, корекції та розвитку.

Поняття «потенціал» це міждисциплінарний феномен, який широко використовується в різних сферах саме тому точність визначення може варіюватися в залежності від наукових переваг дослідників. Звернення до етимології поняття «потенціал» показало, що відповідно до словника іноземних слів «потенція» (лат. *Potentia* - сила) - це можливість, здатність до прояву, але не сам прояв. Аналогічно в етимологічному словнику поняття «потенціал», що запозичене з латинської мови, означає «силу» або «що може бути». У тлумачному словнику С. І. Ожегова і Н.Ю. Шведової подано наступне визначення потенціалу: «... ступінь потужності в якому-небудь відношенні, сукупність яких-небудь засобів, можливостей ...» [94].

Аналіз довідникової літератури [94] показав певну подібність за своїм змістом таких понять, як «потенціал» і «ресурс». На нашу думку, «ресурс», який походить від франц. *ressource* «допоміжний засіб», являє собою певні запаси, до яких звертаються в необхідному випадку. Водночас, «потенціал» це сукупність всіх наявних можливостей, засобів в будь-якій області, сфері, в широкому сенсі. Потенціал позначає джерела, запаси, ресурси які об'єднують дві обставини. Перша – вони є в наявності, але вони не використовуються. Друга – в майбутньому вони можуть бути використані, і стати діючими факторами. Примітно, що кореневе латинське слово несе і такі значення, як

прихований (характеризує першу обставину) і ймовірний (характеризує другу обставину). Отже, в нашому дослідженні будемо уникати використовувати поняття «ресурс», хоча в деяких наукових публікаціях [45, 127, 138 та ін.] потенціал і ресурс використовуються, як синоніми.

Одним з перших ввів в загальнонаукове вживання поняття «потенціал» Аристотеля [11]. Автор розглядав «акт і потенції особистості». При цьому, буття ділиться на «потенційне» і «актуальне», а особистісний розвиток розглядається як процес переходу від першого до другого.

У філософії, наприклад, поняття «потенціал» нерозривно пов'язане з термінами «можливість» і «дійсність». Ці дві категорії характеризуються взаємним переходом, який носить назву «актуалізація потенції» [193].

У психології, підкреслюючи значення вивчення внутрішніх можливостей людини, Б.Г. Ананьєв, творець системної моделі людинознавства, стверджував, що для соціального прогнозування необхідні наукові знання про резерви самого людського розвитку [7].

Тематика потенціалу в психологічних дослідженнях пов'язана з такими його різновидами, як то потенціал: поведінковий, особистості, людини, психологічний, особистісний, інтелектуально-особистісний, творчий, ментальний, вольовий, емоційно-вольовий та ін. [68, 77, 79, 98, 139, 188 та ін.].

В теорії соціального навчання розглядається поняття «потенціал», який пов'язується з поведінкою, тобто «поведінковий потенціал». Останній трактується, як ймовірність поведінки, що зустрічається в ситуаціях з підкріпленням. Тобто особистість має певний потенціал і набір дій та поведінкових реакцій, що сформувалися протягом життя. Таким чином, «поведінковий потенціал» це життєвий досвід, який при необхідності використовується [109].

На нашу думку, в теорії соціального навчання не враховуються в повній мірі внутрішні умови, що впливають на те, як індивід набуває досвід.

Ці умови, в тому числі і психофізіологічні, повинні бути включені, якщо не в поведінковий, то, у всякому разі, в емоційно-вольовий потенціал особистості.

Серед дослідників у сфері психології більше поширеним є термін «потенціал особистості», який визначає здатність людини множити свої внутрішні можливості (Е. Фромм [138]). Водночас, «потенціал особистості» може трактуватися по-різному. Наприклад, В. Франкл [135], який заснував третю віденську школу психології, вважав, що потенціал проявляється, коли людина відчуває прагнення пізнати сенс життя. А. Маслоу [85], носій гуманістичних ідей в психології, вказував на зв'язок потенціалу з процесом знаходження особистістю прихованих можливостей. К. Роджерс [104] вважав, що розвиток потенціалу пов'язаний з потребою людини в особистісному зростанні. Ю. О. Горбунов [41], В. І. Селіванов [115] розглядали потенціал в контексті психологічної готовності особистості до саморозвитку.

Різниця можливого і фактичного в досягненнях підкреслювалося в потенціалі В. М. Русалковим. Кожна людина, за даними В. М. Русалкова [108], А. Маслоу [85] та ін. має певний фізичний, психічний і духовний потенціали, які пов'язані в житті особистості з тим «як воно повинно або може бути» і фактичного «як воно є». Разом з потенціалом особистості, розвивається в онтогенезі потреба в його реалізації - вроджені програми поведінки і дій; чутливість до розбіжності того, «що має бути» », з тим, «що є». Механізм потенційного розвитку особистості дозволяє відстежувати становлення і вікові зміни її інтегральних різнорівневих психічних властивостей [108].

На думку О. Г. Асмолова потенціал особистості містить у собі наступні особистісні властивості, що забезпечують її здатність виступати в ролі суб'єкта діяльності: а) знання, уміння і навички, які обумовлюють відповідну компетентність; б) працездатність; в) когнітивні здібності; г) креативність; д) здібність до комунікації; е) ціннісно-мотиваційну сферу. Ці властивості, відповідно, відбивають такі потенціали, як психофізіологічний, освітній,

творчий, комунікативний ідейно-світоглядний і, в тому числі емоційно-вольовий [13].

Механізм дії потенціалу простежується в дослідженнях В.О. Толочек, який встановив, що можливості виступають як такі, що вибірково актуалізуються умовами внутрішнього і зовнішнього середовища суб'єкта які змінюють силу впливу, валентність та визначають соціальну успішність суб'єкта [127].

Дослідники використовують також і термін «потенціал людини». Найчастіше, говорячи про потенціал людини, дослідники мають на увазі її інтелектуальні, особистісні, моральні та інші можливості. Або, як стверджував В.С. Мерлін, потенціал людини це єдність властивостей особистості, індивіда та індивідуальності як суб'єкта творчої діяльності. В цьому випадку автор розумів під властивостями особистості – потенціал статусу (правда, авторитет, впливовість соціальних ролей даної людини в структурі взаємин з іншими людьми в групах і колективах); індивіда – потенціал природного організму; індивідуальності – риси творчої особистості [89].

Потенціал людини є предметом досліджень в психології праці. Фахівці виходять з розуміння, що для успішного виконання професійної діяльності, особливо в несприятливих умовах, людина змушена вдаватися до використання наявних у неї резервів [21, 45].

При дослідженні людського потенціалу С. О. Дружилов виходив з припущення того, що існує сукупність властивостей людини, що розглядається як внутрішній потенціал або ресурс, що забезпечує успішне опанування професією, продуктивність діяльності і становлення людини як професіонала. В наступних публікаціях автор розвивав концепцію становлення професіоналізму людини, як реалізації цього потенціалу [45].

Подібна позиція у В. П. Бабінцева і М.П. Куркіної, які стверджували, що потенціал – сукупність накопичених змістовних якостей суб'єкта, які

можуть бути цілеспрямовано реалізовані в певних умовах, а також вдосконалені [15].

Ми вважаємо, що в цих випадках «сукупність властивостей» виступає, як професійно значущі якості особистості, що недостатньо для розкриття природи внутрішнього потенціалу професіонала.

В. П. Бабінцева, М. П. Куркіна приділяли також увагу безпосередньо людському потенціал. Вони вважають, що це узагальнена характеристика можливостей, пов'язаних з конкретним місцем і часом. Структура цих можливостей характеризується різними компонентами: демографічний, освітній, трудовий, культурний, духовно-моральний, стан здоров'я [15].

Дослідники в залежності від своїх задач в більшій чи меншій мірі конкретизують зміст психологічного потенціалу, його структуру, модель. Так, Г. В. Ложкін [188] стверджує, що психологічний потенціал дається людині від природи, в той же час, він поповнюється і поновлюється. Структура психологічного потенціалу об'єднує психічні явища, які здатні координувати взаємодію суб'єкта з реальністю. Визначальними при цьому є психологічні особливості, можливості і здібності суб'єкта, які обумовлюють успішність відповідної діяльності. Структура психологічного потенціалу включає в себе: самооцінку особистості, особистісну референтність, рівень конфліктності, досвід соціального спілкування, моральну нормативність.

Багато фахівців активно використовують поняття «особистісний потенціал», зокрема, при аналізі кар'єрного успіху [98], саморегуляції [77]. Зустрічаємо поняття «інтелектуально-особистісний потенціал» [68], «творчий потенціал» тощо. Фактично, такі варіанти розгляду потенціалу близькі за своїм змістом до попередніх даних про людський потенціал. 68, 77, 79, 98, 139, 188 та ін.

З нашої точки зору найбільше природа потенціалу представлена в дослідженні С. О. Хазової. Автор, вивчаючи ментальний потенціал, стверджує, що це змістовна, відносно стійка характеристика внутрішнього світу суб'єкта, це актуальна психічна властивість, що виявляється в

конкретній діяльності і надає прямий вплив на її ефективність. При цьому ментальний потенціал вбачається, як потенційно представлений в досвіді особистості. Феномен «ментальний потенціал» може включати широке коло психічних явищ: загальні і спеціальні здібності, стилі та ін. В цілому, як вважає С.О. Хазова, ментальний потенціал це стійка характеристика внутрішнього світу суб'єкта і актуальна психічна властивість особистості [139].

Ми бачимо, що ментальний потенціал це не тільки сукупність психічних явищ, що впливають на ефективність діяльності, але він ще представлений в досвіді людини і визначається її внутрішнім світом.

Кількість досліджень присвячених емоційно-вольовому потенціалу, на відміну від потенціалу особистості, людини чи творчого потенціалу, значно менше. До того ж це роботи які висвітлюють, переважно, вольовий потенціал особистості.

Зокрема, В. І. Селіванов досліджуючи вольову регуляцію активності особистості, виокремлював поняття «вольовий потенціал особистості» який вбирав в себе можливості долати перешкоди на шляху до цілі і спрямованість на постійне поповнення цих вольових можливостей. Структурними компонентами вольового потенціалу особистості, на думку автора, є три основних взаємопов'язані фактори: пізнавальні потреби особистості; здатність конкретної особистості до створення власного ідеалу успішності вольового поведінки; освоєння шляхом навчання і тренування вже існуючого в суспільстві соціокультурного морального ідеалу, що забезпечує формування вольових якостей в цілях його досягнення і схвалення товариством [115].

В дослідженнях Ю. А. Горбунова приділяється увага природним, функціональним особливостям, як складовим частинам вольового потенціалу особистості [41].

Ознаками емоційно-вольового потенціалу, за О. Г. Асмоловим, є спрямованість особистості на подолання перешкод і позитивний настрій [13].

Погоджуючись, що ці ознаки істотно впливають на прояв емоційно-вольового потенціалу особистості, проте зауважимо, що в запропонованих О. Г. Асмоловим ознаках бракує операційних компонентів, таких як вольові, емоційні якості та психофізіологічні особливості особистості.

Стосовно персонального менеджменту емоційно-вольовий потенціал розглядався у дослідженні В. В. Бондаренко, С. Д. Резника, С. М. Соколова [20], які визначають його, як спроможність розпоряджатися власною волею, проявляти в поведінці і міжособистісних стосунках впевненість і позитивний настрій. Автори підкреслюють, що, наприклад, управлінська діяльність висуває складні вимоги до психологічної сфери керівників і, безпосередньо, до їх емоційно-вольового потенціалу. Вольові якості менеджера пов'язані з його свідомою саморегуляцією в професійній діяльності. Це важливо для ефективності менеджера в складних професійних ситуаціях. До змісту емоційно-вольового потенціалу В. В. Бондаренко, С. Д. Резник, С. М. Соколова відносять наступні властивості особистості: працьовитість, що передбачає великий інтерес до обраної професії. Це сприяє прояву творчих можливостей працівника; завзятість в роботі. Тобто не відступати перед труднощами; цілеспрямованість яка проявляється у здатності зосереджувати власні зусилля для досягнення поставленої мети, шукати шляхи подальшого розвитку колективу співробітників; рішучість, тобто відсутність страху при вирішенні складних питань та висуванні творчих задумів задля підвищення ефективності праці. Таку людину не зупиняють можливі перешкоди та ускладнення; напористість, що проявляється у невпинному просуванні до мети незважаючи на ті чи інші психологічні бар'єри; спроможність до самомотивації. Мотивація – суттєвий резерв підвищення продуктивності дій. Менеджеру потрібно вміти доволіно посилювати мотивацію. Виокремлюються два види мотивації. Перша - інтровертивна, тобто така, що з'являється від самої людини та спонукає до діяльності. Друга – надходить зовні. Це ті чи інші стимули які пропонуються людині. Збіг зовнішньої та внутрішньої мотивації за своїм змістом є

оптимальною умовою для ефективної діяльності; життєрадісність та віра в майбутнє. Впливає на розкриття потенціалу і захопленість своєю професією. Це також є основою для творчості у професійній діяльності; підтримка колективу, яка розширює можливості працівника, зокрема в його емоційно-вольовій саморегуляції; впевненість в собі безпосередньо пов'язана з вольовими можливостями людини і є важливим фактором успіху в діяльності та міжособистісній взаємодії; сімейне благополуччя яке впливає на емоційний настрій працівника, його врівноваженість і, як наслідок підвищує його працездатність; психологічна підготовка до виконання своїх обов'язків. Успіх залежить від його психологічного налаштування на прояв своїх здібностей в професійній діяльності [20].

Ґрунтуючись на вивчені доступної для нас спеціальної літератури [20, 41, 115 та ін.], зауважимо, що більшість дослідників вважають, що емоційно-вольовий потенціал складається з емоційних і вольових рис особистості та включає в себе психофізіологічні особливості та досвід особистості. У досвіді відображаються знання, вміння, навички. Певною мірою до нього відносяться досягнення особистістю тих чи інших життєвих умов, які також лежать в основі формування і прояву емоційно-вольового потенціалу. Також з поняттям емоційно-вольовий потенціал в психології пов'язують такі якості особистості, як спрямованість її на подолання перешкод і позитивний настрій. Як ми бачимо, в структурі емоційно-вольового потенціалу є не тільки соціально-психологічні чинники, а й ті, які мають природну, біологічну основу. Це, перш за все, динамічні властивості нервової системи. Такі, як сила, врівноваженість та рухливість нервових процесів. При цьому не можна, звичайно, не враховувати впливу виховання і набутого особистістю досвіду. У широкому сенсі поняття «потенціал» визначається як зовнішні і внутрішні можливості, які можуть бути мобілізовані для досягнення тієї чи іншої цілі.

Виходячи з положення про внутрішні і зовнішні умови функціонування психічних явищ [106], зазначимо, що для з'ясування особливостей

потенціалу конкретної особистості увага дослідника приділяється внутрішнім і зовнішнім показникам. До перших відносяться психічне здоров'я, наявність інтересів і захоплень, інтелектуальні і емоційні здібності тощо. До останніх – умови праці, соціально-психологічний клімат у виробничому колективі, відношення у родині тощо.

На нашу думку, для досягнення цілей в житті кожній людині важливо мати достатній рівень емоційно-вольового потенціалу. Цей потенціал накопичуючись, формуючись, створює певний емоційно-вольовий резерв, який використовується при необхідності.

Результати дослідження у цьому підрозділі дозволили зробити попередні висновки про те, що вважаємо, що емоційно-вольовий потенціал це сукупність відповідних індивідуально-психологічних, типологічних властивостей особистості, серед яких є явні і приховані.

Ці властивості виступають, як можливості особистості до вольової та емоційної саморегуляції діяльності і реалізації цих можливостей в складних ситуаціях досягнення цілі діяльності. Явні можливості – це певний рівень розвитку вольових та емоційних властивостей про який особистість має уявлення і в неї є досвід використання цих властивостей в своїй поведінці та діяльності. Наприклад, вольові властивості: сміливість, витримка, наполегливість тощо. Емоційні – емоційна стійкість, запальність, емоційна чуйність, вразливість, емоційна глибина тощо. Приховані можливості – за змістом ті самі емоційні та вольові властивості, але межі їх розвитку і, відповідно, прояву поки що невідомі особистості. Виховання, самовиховання, вплив середовища, психофізіологічні особливості індивіду є умовами розвитку явних і розкриття прихованих можливостей емоційно-вольового потенціалу.

1.2. Узагальнення концептуальних підходів щодо пізнання емоційно-вольового потенціалу спортсменів

До теперішнього проблема розвитку емоційно-вольового потенціалу особистості спортсмена не представлена належним чином у вітчизняній і зарубіжній психології. Можна відмітити дослідження які побічно торкаються природи і особливостей розвитку емоційно-вольового потенціалу спортсмена. Зазвичай, ці дослідження відбувалися, переважно, у межах психології спорту [145]. Зокрема, емоційна стійкість і психологічні засоби її формування у спортсменів [148], емоційна регуляція діяльності [147], особливості вольової активності представників різних видів спорту [51], психологія спорту [54], морально-вольова підготовка лижників-гонщиків [153], особливості емоційно-вольового сфери в передстартовому стані спортсмена [51] та ін. Незважаючи на те, що емоційні та вольові характеристики особистості є предметом багатьох досліджень, питання про емоційно-вольовий потенціалі спортсменів залишається ще недостатньо вивченим. Зокрема, немає однозначного тлумачення поняття «емоційно-вольовий потенціал» і специфіки його прояву в особистості спортсмена [145]. Водночас у психологічній літературі представлені результати досліджень, які торкаються різних аспектів психологічної підготовки спортсменів до тренувань і змагань та умов підвищення результативності діяльності і адекватного реагування в екстремальних ситуаціях. Також ті чи інші аспекти проблеми емоційно-вольового потенціалу розглядалися в контексті різних наукових проблем пов'язаних з впливом на мотиваційну, емоційну сфери особистості або соціально-психологічний клімат групи. Так, в дослідженнях [180], показано, що на розвиток спортивної майстерності, що включає в себе емоційно-вольовий аспект, впливає довгострокове планування в спортивному самовдосконаленні та в кар'єрному зростанні. При цьому важливе значення має підтримка найближчого оточення спортсмена. Ці умови створюють базис

для розвитку цілеспрямованості спортсмена, його впевненості в своїх силах і прагнення розкрити свій потенціал.

Для підвищення ефективності спортивної діяльності дослідники пропонують спортсменам застосовувати самопереконавання мотиваційного характеру [6, 16, 32 та ін.]. Проте, як показали дослідження Miarka B., Bello F., Brito C., Vaz M., Vecchio F. [191] це не впливає суттєво на само ефективність в спортивній діяльності.

На нашу думку «мотивуючі самопереконавання» можуть бути корисними тільки в процесі тренувань спортсмена. Тому що безпосередньо перед виходом на старт відповідального змагання це надмірно посилює мотив і, тим самим, зростає страх поразки, що перешкоджає прояву емоційно-вольових можливостей спортсмена. Зазначене відноситься і до використання спортсменами ментальних образів пов'язаних з технікою виконання рухів і особливостей майбутньої змагальної боротьби [170, 172].

В інших роботах розглядалися можливості застосування мотиваційного інтерв'ю для спортивної практики [189]. Вважається, що це сприяє поліпшенню відносин в спортивному колективі і, в той же час, підтримці автономії спортсмена.

Ми вважаємо, що мотиваційне інтерв'ю створює соціально-психологічний клімат у спортивній команді, який сприяє більш повному розкриттю емоційно-вольового потенціалу її членів.

Аналогічний вплив на прояв емоційно-вольового потенціалу мають емоційні переживання в групі спортсменів. Як вказують дослідники [193, 213], емоції впливають на функціонування спортивної команди і її результативність. Пропонуються фактори, що зумовлюють емоційні переживання спортсменів – індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена, відносини з товаришами по команді, лідери серед спортсменів і тренери, а також соціальні норми для вираження емоцій. Іншими авторами виявлено п'ять основних психосоціальних процесів, що лежать в основі життєздатності команди: трансформація лідерства, спільне

лідерство в команді, навчання команди, соціальна ідентичність і позитивні емоції [201].

Є дані про роль психологічних станів, що лежать в основі успішних спортивних результатів. Один з них – це стан «поток» [210].

Ми вважаємо, що стан «поток», який застосовується в тренувальному процесі сприяє прояву вольових можливостей в видах спорту на витривалість. В умовах змагання використовувати стан «поток» недоречно через стрес, що переживається спортсменами перед стартом.

Узагальнюючи наведені результати досліджень зарубіжних фахівців з психології спорту [189, 191, 193, 201, 210, 213] виокремимо чинники і умови оптимізації психологічної підготовки спортсменів, що, в той же час сприяє розвитку їх емоційно-вольового потенціалу:

- довгострокове планування в спортивному самовдосконаленні та в кар'єрному зростанні по завершенню активної спортивної діяльності;
- самопереконавання і ментальні образи, що спрямовані на вдосконалення техніки спортивних рухів та на підготовку до змагань;
- позитивний соціально-психологічний клімат у спортивній команді, що сприяє більш повному розкриттю емоційно-вольового потенціалу її членів;
- стан «поток» в тренувальному процесі сприяє прояву вольових можливостей в видах спорту на витривалість.

Говорячи про результати досліджень емоційно-вольового потенціалу спортсменів у вітчизняній психологічній літературі, зауважимо, що до теперішнього часу немає однозначності серед думок дослідників щодо сутності цього явища. Хоча, дотично проблему емоційно-вольового потенціалу спортсмена можна розглянути через різні дослідження [3, 6, 16, 25, 32 та ін.] вольових, емоційних властивостей і, зокрема, через емоційно-вольову саморегуляцію особистості спортсмена.

Емоційно-вольова саморегуляція потребує від особистості високого рівня емоційної стійкості, самовладання, вольових властивостей і таких рис

характеру, як розсудливість, акуратність, витримка, надійність, порядність, цілеспрямованість та ін. [10, 12, 21, 38, 48 та ін.].

Розглядаючи сутність емоційно-вольової саморегуляції, Г.С. Никифоров [92] зазначає, що вона базується на відповідальності і дисциплінованості особистості. Специфіка саморегуляції полягає в свідомому подоланні особистістю труднощів на шляху до поставленої мети. При цьому саморегуляція набуває вольовий характер, коли її звичний, нормальний хід з тих чи інших причин утруднений і тому досягнення кінцевої мети вимагає з боку суб'єкта додаткових сил, підвищення власної активності для подолання перешкоди. Інтенсивний розвиток емоційного реагування (радість, страх, гнів та ін.) супроводжується наростанням дефіциту самоконтролю, аж до повної його втрати. Особистість з ослабленою емоційною регуляцією характеризується як збудлива, запальна, імпульсивна, невірноважена, експансивна тощо. На противагу таким особистостям виступають – врівноважені, безпристрасні, які володіють собою [92].

На нашу думку, емоційно-вольовий потенціал спортсмена, певною мірою, проявляється в його емоційно-вольовій саморегуляції. Цей потенціал виступає як «запас міцності» необхідний для адекватної емоційно-вольового саморегуляції особистості в стресових ситуаціях. Також емоційно-вольовий потенціал можна розглядати поруч з таким поняттям, як «самовладання», яке є психічною властивістю і допомагає особистості керувати собою, власною поведінкою, бути спроможною до виконання діяльності в несприятливих умовах. Основний зміст цієї властивості складає робота двох психологічних механізмів: самоконтролю і корекції. За допомогою самоконтролю особистість спостерігає за своїм емоційним станом, виявляючи можливі відхилення в порівнянні з фоновим, звичайним станом в характері його перебігу. Якщо контроль фіксує факт неузгодженості, то цей результат є поштовхом до запуску механізму корекції, спрямованої на придушення, стримування емоційного «вибуху», на повернення емоційного реагування в нормальне русло. Адекватність емоційно-вольового саморегуляції може бути

втрачена під впливом сильних емоційних хвилювань, втоми, хвороби. В цій ситуації емоційно-вольовий потенціал визначає яким по силі стресовим впливам може протистояти особистість. Аналогічно саморегуляції можна розглядати роль інших вольових властивостей особистості та їх зв'язок з емоційно-вольовим потенціалом. Підкреслимо, що цей потенціал визначає яких висот може досягти спортсмен в прояві тієї чи іншої вольової або емоційної властивості та, в цілому, в емоційно-вольовій саморегуляції і самообілізації в спортивній діяльності.

Результати досліджень емоційно-вольового потенціалу особистості в межах проблеми персонального менеджменту [20], на нашу думку, можуть стати в нагоді для розв'язання проблеми розвитку емоційно-вольового потенціалу спортсменів. У зв'язку з цим ми погоджуємося з В.В. Бондаренко, С.Д. Резником, С.М. Соколовим [20], що емоційно-вольовий потенціал проявляється в здатності керувати своєю волею і підтримувати в собі оптимізм і життєрадісність. Такі прояви потенціалу сприяють успіху особистості і в спортивній діяльності. Наведені авторами психологічні особливості особистості, які пов'язані з високим емоційно-вольовим потенціалом важливо розвивати і у представників різних видів спорту під час їх психологічної підготовки до тренувального і змагального процесів. Це такі особливості: вольові якості, працьовитість, наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, вміння мотивувати себе, оптимізм і життєрадісність, захопленість роботою, відданість роботі та колективу, сімейне благополуччя, впевненість в самому собі, психологічна підготовка до роботи. Разом з тим, такі особливості, як працьовитість, вміння мотивувати себе, захопленість роботою, відданість роботі та колективу, сімейне благополуччя, психологічна підготовка до роботи, хоч і сприяють прояву та розвитку емоційно-вольового потенціалу, все ж, за своїм змістом побічно відносяться до емоційно-вольового потенціалу спортсмена.

Вольовий потенціал особистості досліджував В.І. Селіванов [115]. Автор вважає, що обов'язковими умовами формування вольового потенціалу

є свідоме ставлення особистості до формування своїх вольових якостей, спираючись при цьому на пізнавальну сферу особистості.

Враховуючи на те, що результати досліджень В. І. Селіванова можуть бути використані для вивчення емоційно-вольового потенціалу спортсменів, у той же час, ми вважаємо, що чинники, що визначають вольовий потенціал, за В.І. Селівановим, такі як пізнавальні потреби і здатності до створення ідеалу вольової поведінки доцільно віднести до «загальних здібностей» і вивести їх за межі структури вольового потенціалу спортсмена.

Узагальнюючи результати розглянутих досліджень, зазначимо, що емоційно-вольовий потенціал спортсмена:

Таким чином, вважаємо, що емоційно-вольовий потенціал спортсмена:

- це можливості, які він може використати. При цьому частина можливостей може бути ще не пізнаною, не розкритою для реалізації;
- має системні властивості і не може зводитися до простої суми якостей особистості;
- нарощування потенціалу лежить не в площині збільшення його кількісних характеристик, а в глибокому структурно-компонентному перетворенні ресурсів;
- для формування і реалізації емоційно потенціалу визначальне значення мають зовнішні по відношенню до нього умови і чинники;
- прояв особистісного потенціалу залежить від позитивного настрою і спрямованості особистості на подолання перешкод;
- вольовий потенціал визначається трьома факторами: пізнавальні потреби особистості; здатність особистості до створення власного ідеалу успішності вольової поведінки; освоєння шляхом навчання і тренування вже існуючого в суспільстві соціокультурного морального ідеалу, що забезпечує формування вольових якостей;

- емоційно-вольовий потенціал, входить в структуру особистісного потенціалу людини і проявляється в здатності керувати своєю волею, виховувати в собі оптимізм і життєрадісність.

1.3. Систематизація емоційно-вольових якостей спортсменів

Емоційно-вольовий потенціал спортсмена реалізується у його емоційних і вольових якостях особистості, які потребують систематизації. Ці якості проявляються, як емоційно забарвлені довільні зусилля, для подолання ускладнень в спортивній діяльності.

Воля в залежності від ситуації активізує або стримує спортсмена, водночас емоції виступають як сприятливі або несприятливі для розгортання тієї або іншої діяльності. Вольові зусилля та емоційні реакції мають певну різноманітність. Так, воля може проявлятися коли спортсмен вдається до певних зусиль приймаючи відповідальне рішення, стримує себе від небажаних дій, дотримується спортивного режиму, дисциплінує себе, проявляє наполегливість тощо. Щодо емоцій, то це психічні процеси в яких відбивається суб'єктивне оціночне відношення до зовнішніх та внутрішніх факторів життєдіяльності особистості. Вольові і емоційні якості спортсмена характеризують його емоційно-вольову сферу особистості, призначення якої, поряд з іншими сферами особистості, полягає в регуляція психічної діяльності. У зв'язку з цим виділяється емоційно-вольова саморегуляція спортсмена як важливий фактор спортивних досягнень. Аналіз емоційних та вольових властивостей спортсмена веде до виявлення особливостей їх функціонування в залежності від спортивної діяльності, психічних станів спортсменів, їх досвіду, мотивації та індивідуально-психологічних особливостей. Отже, виокремлюються вольові та емоційні якості спортсменів. У першому випадку це – мужність, цілеспрямованість, рішучість, самостійність, наполегливість, ініціативність, витримка тощо. У

другому – емоційність, емоційна стійкість, емоційна реактивність, загальний емоційний тонус, сила емоційних реакцій та ін. [23, 92].

Для розуміння представленості в емоційно-вольовому потенціалі спортсмена його емоційних і вольових якостей доцільно їх систематизувати.

Розглядаючи питання про систематизацію емоційно-вольових якостей спортсменів, підкреслимо взаємозв'язок емоційної та вольової регуляції в спортивній діяльності.

Термін «емоційно-вольові якості» вказує лише на зв'язок волі і емоцій. Вони не є тотожними. Воля і емоції часто є антагоністами. Зокрема, воля пригнічує надмірний, недоречний прояв емоцій, а іноді, навпаки, сильна емоція пригнічує волю [106].

Таким чином, в регуляції поведінки відношення між волею та емоціями в залежності від ситуації можуть змінюватися. Зокрема, емоції дезорганізують поведінку і діяльність, і тоді воля компенсує «втрати» в наслідок несприятливих емоцій. Наприклад, в спортивній діяльності це проявляється при появі у спортсменів несприятливих психофізіологічних станів які супроводжуються почуттям втоми і бажанням знизити інтенсивність дій, або взагалі їх припинити. Тоді це компенсується такою вольовою якістю, як терплячість. Подібне спостерігається і для інших психічних станів, наприклад, при монотонії, або якщо потрібно не зупиняти виконання того чи іншого завдання. Стани тривожності і сумнівів спортсмена долаються за допомогою його рішучості; переживання страху – завдяки сміливості; розпачу – за допомогою завзятості і наполегливості; емоційного збудження – нівелюється через витримку індивіда. Щодо ролі емоцій в регуляції діяльності, то вони у вигляді наснаги, радості, злості, навпаки, стимулюють діяльність, і тоді прояви вольового зусилля не потрібні.

Особистості, на думку П. В. Симонова, слід оптимально поєднувати в собі емоційність та волю [119].

До вольових якостей особистості належать передусім цілеспрямованість і принциповість людини в її вольовій діяльності. Цілеспрямованість вказує на спроможність людини ставити цілі та підтримувати зусилля задля їх досягнення, що передбачає наявність відповідних переконань та навичок дисциплінованої поведінки. Щодо принциповості, то це здатність людини дотримуватися за будь яких умов певних принципів за рахунок чого вона характеризується як цільна особистість, стійка до внутрішніх і зовнішніх впливів. До вольових якостей особистості належать також її самостійність та ініціативність. Самостійність полягає в умінні обходитися у своїх діях без чужої допомоги, а також в умінні критично ставитися до чужих впливів, оцінювати їх відповідно до своїх поглядів і переконань. Ініціативність – уміння знаходити нові, нешаблонні рішення і засоби їх здійснення. Витримка – вміння людини гальмувати небажані спонукання і не припускатися дій, які перешкоджають досягненню поставленої мети. Рішучість полягає в умінні приймати рішення своєчасно, обдуманно, твердо. Наполегливість – уміння добиватися мети. Організованість – уміння керуватися наміченим планом. Слабкість волі пов'язана з нестійкістю, пасивністю інтересів, в'ялістю бажань людини. Боротьба з труднощами, перешкодами на шляху до досягнення високої цілі і їх переборення сприяє формуванню цінних вольових якостей. Відсутність високих цілей та інтересів, зайнятість дрібними справами або бездіяльність, пусте гаяння часу породжують пасивність і слабкість волі. Прояви слабівілля людини: легко піддається скороминучим бажанням, спонуканням; не принципіальність; навіюваність; негативізм, тобто необґрунтоване відкидання сторонніх впливів; нестриманість або емоційна нестійкість; нерішучість; ненаполегливі швидко «видихаються»; не організованість [23].

Систематизація емоційно-вольових якостей передбачає не тільки розгляд різних вольових і емоційних якостей особистості і групування їх на основі певних критеріїв, але і на визначення їх зв'язку між собою для забезпечення емоційно-вольової регуляції поведінки і діяльності особистості.

Відомо досить велика кількість як вольових, так і емоційних якостей особистості. Разом з тим, важливо знати особливості взаємодії, тих чи інших якостей для забезпечення, скажімо, спортивної змагальної діяльності, трудової або навчальної. Для цього на основі класифікації емоційно-вольових якостей особистості, робиться їх систематизація, яка розподілить емоційно-вольові якості в залежності від видів спорту і визначить особливості їх прояву під час тренувального процесу спортсменів та змагальної діяльності.

Враховуємо, що, згідно В. К. Калину, вирішення питання систематизації вольових властивостей можливо тільки з позицій системного підходу і уявлення про інтегральну, багаторівневу і динамічну організацію психічної регуляції. В теперішній час не тільки систематизація, але і класифікація емоційно-вольових якостей спортсменів вимагає свого уточнення [59].

Як зазначає В. К. Калін [59], існує багато підходів у створенні класифікацій вольових якостей особистості.

Так, Ф. Н. Гоноболін [40] виокремив дві групи вольових якостей за критерієм активності і гальмування тих чи інших дій. З активністю пов'язані сміливість, наполегливість, незалежність тощо; з гальмуванням – терплячість, цілеспрямованість, витримка тощо.

В основі розподілу вольових властивостей В. І. Селіванов [115] також поклав динаміку збудження і гальмування нервової системи. Зокрема, автор поділив вольові якості на такі, що активізують і гальмують. Активізують такі властивості, як енергійність, сміливість, рішучість тощо; гальмують – терплячість, самовладання, стійкість [115].

У дослідженні Р. Ассаджіолі [14] представлено перелік вольових властивостей які пов'язані з тими чи іншими функціями психічної діяльності, наприклад, концентрація - зосередженість - увага; це якість має особливе значення, коли об'єкт впливу і завдання непривабливі. Проте в цій класифікації присутні деякі поняття, які не належать до вольової сфери особистості. Наприклад, майстерність, швидкість, спритність.

Інший підхід до розподілу вольових властивостей запропонував С.Л. Рубінштейн [106]. Автор пов'язує вольові якості з етапами вольового процесу. Розглядаючи цей процес, бачимо, що ініціативність відноситься до початку вольової дії, надалі мають місце самостійність і, під час прийняття рішень, актуалізується рішучість, потім, безпосередньо, під час дії – наполегливість і терплячість.

Подібний погляд на класифікацію вольових якостей запропонував М. Бріхцін [23]. Автор виокремив одинадцять елементів психічного управління. У відповідності до них склав перелік вольових властивостей особистості. Проте, серед цих властивостей зустрічаються такі які за своїм змістом не характеризують вольову сферу особистості. Наприклад, передбачливість, спритність, обачність тощо.

Суперечить такому підходу до систематизації вольових властивостей В. В. Нікандров. Зокрема, він вказує на те, що багато вольових якостей мають місце на декількох етапах. Крім того волю доцільно розглядати не тільки в тимчасовому аспекті пов'язаному з послідовним проходженням етапів вольової дії, але й розглядати волю є цілісне явище реальності [91, с. 59].

В. В. Нікандров вважає, що вольові процеси мають інформаційно-енергетичні та просторово-часові характеристики. Просторова характеристика передбачає напрямок вольових дій на самого суб'єкта. Відповідно з цим пов'язані певні вольові якості (цілеспрямованість, впевненість, незалежність); часова відбиває процесуальність (терпіння, принциповість, послідовність); енергетична проявляється у вольовому напруженні (самовладання, рішучість, відвага, сміливість); інформаційна пов'язана з мотивацією, засобами та результатами дії (принциповість) [91].

У свою чергу Є. П. Ільїн [55] розподілив вольові якості на складні (морально-вольові) і прості. Останні характеризують з одного боку цілеспрямованість особистості (терплячість, завзятість, наполегливість). З другого – самовладання (рішучість, витримку, сміливість).

У свідомої саморегуляції поведінки і діяльності В. К. Калін [59] виділяє наступні односпрямовані прояви свідомості:

- підвищення рівня активності,
- підтримання необхідного рівня активності;
- зниження рівня активності.

Кожний з цих функціональних проявів свідомості знаходить прояв у відповідних вольових якостях таких, як енергійність, терплячість, витримка, сміливість:

- енергійність автор розуміє, як спроможність силою волі значно підвищувати активність діяльності;
- терплячість – здатність підтримувати за допомогою додаткових зусиль волі роботу потрібної інтенсивності при виникненні внутрішніх перешкод, наприклад, при втомі, нестачі кисню тощо;
- витримка – це здатність вольовим зусиллям швидко загальмовувати зайву активність, стримувати і пригнічувати непотрібні в даний момент почуття, думки і звички;
- сміливість – це спроможність ефективно діяти незважаючи на внутрішні або зовнішні перешкоди та ризики [60].

Ці якості – витримка, сміливість, енергійність та терплячість В. К. Калін називає базальними (базовими) вольовими якостями. Функціональні прояви базових вольових якостей проявляються в односпрямованих регуляторних діях свідомості, що здійснюються в формі вольового зусилля. Всі інші випадки прояву вольової регуляції будуть складнішими, тобто вони являють собою певні поєднання односпрямованих проявів свідомості. Такі функціональні прояви є виразом вторинних, системних вольових якостей. На думку В. К. Каліна, хоробрість, як системна вольова властивість базується на витримці, енергійності та сміливості. Рішучість так само, як і хоробрість, є другою (системною) вольовою якістю. Функціонально рішучість проявляється в усуненні привабливих для людини

емоцій, але такими, що відкидаються іншими можливостями, з одного боку (активізується базова якість витримка), і з блокуванням невпевненості в досягненні цілі, з другого боку (дія сміливості) [59].

Базові вольові якості становлять основу системних вольових якостей, їх ядро. Недостатній рівень прояву тих чи інших базових якостей сильно ускладнює підвищення ефективності регуляторних механізмів. Як наслідок утворюються системні вольові властивості з компенсаторних елементів. Самоорганізація психічних функцій як системна вольова якість виражається в ефективності вольових зусиль (найбільш згорнутої і, отже, оперативною та економною формою вольової дії), в опануванні «технікою» вольової регуляції і сформованості розгалуженої системи установок. Є ряд якостей, які традиційно відносять до розряду вольових – дисциплінованість, самостійність, наполегливість, цілеспрямованість, організованість, ініціативність, але, з точки зору В. К. Каліна, вони є системними, які містять у собі крім вольових й інші властивості особистості. У наполегливості виражається концентрація психіки на об'єкті, свідомість спрямовано в предметний план дії, який має виразну життєву значимість. Спостерігається позитивне емоційне відношення до цілі діяльності. У терплячості проявляється більша, ніж в наполегливості, спрямованість свідомості суб'єкта на себе самого, на свої переживання. Мобілізація до діяльності здійснюється за механізмами ініціативної регуляції [59].

Зі сказаного ми робимо висновок, що наполегливість – це властивість, в якій вольові та емоційні складові які можуть проявлятися з різною інтенсивністю на різних етапах діяльності. У системних якостях можна побачити всі сторони особистості. Її емоційні, інтелектуальні та вольові особливості, зв'язок з світоглядним та емоційним її напрямками. У них знаходиться відображення єдності регуляції і предметного змісту діяльності, і режимних характеристик останньої з переважним зосередженням свідомості на предметній стороні діяльності. Таким чином, рішення питання класифікації вольових якостей можливо тільки з позицій системного підходу

і уявлення про інтегральність, багаторівневість і динамічність організації психічної регуляції.

Особливості проявів вольових якостей спортсменів в залежності від виду спорту вивчалися у дослідженні Ю. А. Горбунова. Автор зазначав, що особливості вольової активності спортсменів пов'язані з вимогами до психологічної сфери спортсмена того чи іншого виду спорту і виражається у певному переліку вольових якостей [41].

Перед усім спортсменам притаманні такі вольові якості: рішучість, сміливість, наполегливість, цілеспрямованість, ініціативність, витримка, дисциплінованість, самостійність. Ці якості пов'язані зі специфікою саморегуляції спортсменів в умовах тренувальної та змагальної діяльності [103, 107, 120 та ін.].

Фахівці зі спортивної психології виокремлюють загальні і специфічні вольові якості, щодо різних видів спорту. Перші в однаковою мірою мають значення для успіху у будь-якому виді спорту, другі важливі для результативності в конкретному виді спорту. До загальних вольових якостей П. О. Рудік [107], Є. П. Щербаков [154] віднесли цілеспрямованість, впевненість, дисциплінованість. Водночас, А.Ц. Пуні [103] і Б.М. Смирнов [120] загальною вольовою властивістю вважали тільки цілеспрямованість.

Серед специфічних вольових якостей П. О. Рудік і Є. П. Щербаков виділяли витримку, самовладання, наполегливість, рішучість, сміливість, самостійність, ініціативність [107, 154].

Ф. Генев [36] та А. Ц. Пуні [103] означили три групи вольових якостей: провідні для певного виду спорту, наближені до провідних та ті, що підтримують успішність спортивної діяльності.

Вольова підготовка спортсменів докладно розглядалася в дослідженнях. Автор вважав, що в спортивній діяльності вольові якості та зусилля різняться за видом і ступенем прояву. Зокрема, А. Ц. Пуні виділяє вольові зусилля, які: протидіють негативному впливу стомлення на виконання спортивних вправ; такі, що пов'язані з максимальними м'язовими

зусиллями; з подоланням небезпечних ситуацій; викликані необхідністю виконувати спортивний режим [103].

Слід зазначити, що перелік вольових якостей висококваліфікованих спортсменів вивчався методикою Н. Є. Стамбулової [129]. Згідно з цією методикою до переліку вольових якостей були залучені такі якості, як:

- витримка, самовладання;
- цілеспрямованість;
- наполегливість, завзятість;
- сміливість, рішучість;
- ініціативність, самостійність [129].

Крім того, для веслувальників були визначені специфічні вольові якості:

- наполегливість;
- самовладання;
- стійкість;
- ініціативність;
- самостійність;
- рішучість;
- сміливість [129].

Є. В. Карпіна [111] проводячи диференціацію вольових якостей спортсменів виокремила чотири їх блоки:

- мотиваційно-вольовий: сміливість, мужність, рішучість, наполегливість, ініціативність, цілеспрямованість;
- емоційно-вольовий: терпіння, самовладання, настройка проти суперника, ризикованість, енергійність, віра в себе;
- морально-вольовий: відповідальність, обов'язковість, дисциплінованість, принциповість, порядність, прямолінійність;

– інтелектуально-вольовий: уважність, концентрація, усвідомленість, мобілізація, релаксація, саморегуляція.

Автор показала вплив означених блоків вольових якостей на успішність представників різних видів спорту. Емоційно-вольовий і мотиваційно-вольовий блоки мають пріоритетне значення в ігрових видах спорту, а інтелектуально-вольовий має дещо менший вплив. Такий вплив зазначених вольових блоків на активність спортсменів у спортивних іграх пов'язаний зі специфікою змагальної діяльності. Це відбивається в: активній та швидкій грі; постійно мінливих ситуацій, що викликають палку емоційну реакцію спортсменів; складні й динамічні ігрові ситуації, що вимагають залучення інтелектуальної сфери. У циклічних видах спорту, за даними експертного опитування, основними вольовими якостями є емоційно-вольові. Це пов'язано з ключовими психологічними особливостями, притаманними спортсменам, що спеціалізуються в циклічних видах спорту. Серед таких характеристик: витривалість, самоконтроль, стресостійкість, терпіння та ін. В той же час, інші вольові компоненти роблять менший вплив на спортсменів, найменш проявляються інтелектуально-вольові якості. Представники бойових мистецтв отримали вищі експертні оцінки за блоком морально-вольових якостей, тому що їх діяльність має певні ризики для здоров'я. І для цього важливо спортсмену мати достатній рівень самодисципліни, відповідальності, ясності виконання завдань і розуміння того, що помилкові дії можуть привести до серйозних наслідків, таких як травми. Також необхідно більше контролювати свої емоції, особливо агресію, яка з'являється у спортсменів в бойових мистецтвах, як правило, дуже часто. Крім того, цей блок вольових якостей важливий для здатності спортсмена бути налаштованим проти конкретних суперників. Крім того, в єдиноборствах мотиваційно-вольові якості також відіграють значну роль. Вони доводять мужність і сміливість спортсмена, впевненість і силу, його неприборканий дух та ін. У спорті зі складною координацією провідне місце займає інтелектуально-вольовий блок. Це обумовлено специфікою

змагальної діяльності, яка вимагає від спортсмена прояву концентрації, уважності, акуратності при виконанні найскладніших технічних елементів. Все це пов'язано з усвідомленням і мобілізацією вольової сфери, а також характеризує здатність спортсмена до саморегуляції і довільного контролю над собою. Важливим для представників складно-координованих видів спорту є емоційно-вольові характеристики, які показують здатність спортсмена ризикувати в небезпечних технічних елементах (наприклад: у фігурному катанні, фрістайлі, дайвінгу), вони виражаються в підтримці самоконтролю і впевненості в собі. Отже, мотиваційні, емоційні, моральні та інтелектуальні якості є основними структурними компонентами, що об'єднують блоки вольових якостей, і напрямками реалізації вольової сфери спортсмена. Універсальними вольовими якостями, необхідними для успішної роботи в усіх видах спорту є: сміливість, наполегливість, впевненість в собі, цілеспрямованість, рішучість, відповідальність, дисципліна, терпіння, самоконтроль, саморегуляція та ін. Проте в залежності від виду спорту їх вплив на ефективність змагальної діяльності виражається в різному ступені. Це необхідно враховувати при розробці програм психологічної підготовки спортсменів до змагань [111].

Хоча вольові і емоційні якості спортсменів тісно взаємопов'язані у своєму прояву в спортивній діяльності, відмітимо, що важливими, серед емоційних якостей для спортсменів є:

- емоційність;
- емоційна збудливість;
- емоційна реактивність;
- емоційна стійкість;
- сила емоційних реакцій;
- загальний емоційний тонус;
- експресивність.

Особливості емоційних якостей залежить від динамічних характеристик вищої нервової діяльності індивіда. Разом з тим, чинники зовнішнього середовища, зокрема, виховання, можуть вести до значних позитивних змін в емоційній сфері особистості. Як то, підвищення емоційної стійкості, толерантності, стресостійкості тощо. Таке вдосконалення емоційних якостей є складним процесом, що потребує виховання, самовиховання та наявності інших сприятливих для цього процесу чинників. Неоднозначна і взаємодія різних емоційних якостей особистості. Зокрема, емоційна збудливість може мати прямий зв'язок з емоційною стійкістю, і, навпаки, може супроводжуватися низькою емоційною стійкістю та вадами самоконтролю. Існують різні емоційні типи особистості. Наприклад, можна виокремити особистостей:

- імпульсивних, вразливих, збудливих;
- спокійних, схильних до самоаналізу;
- енергійних, схильних до практичних дій, наполегливих у справах;
- емоційно-фригідних з браком емпатії, почуття співпереживання.

Позитивна риса емоційно-вольової сфери особистості – уміння володіти своїми емоціями, емоційними реакціями. Складні емоціогенні ситуації ефективно долаються тими, хто контролює зовнішні прояви свого емоційного стану. Вміння керувати своїми почуттями означає надання їм доцільної спрямованості, що в цілому позначається на рівні емоційно-вольової регуляції особистості.

Отже, аналіз літератури представленої у цьому підрозділі дозволяє вважати наступне. З огляду на те, що емоції і воля інтегровані і фактично нероздільні в емоційно-вольовому потенціалі, можна відмітити: системні вольові якості (наполегливість, ініціативність, цілеспрямованість тощо); базові вольові якості (витримка, сміливість, енергійність, терплячість); динамічні властивості емоційної сфери особистості (емоційна стійкість, емоційна реактивність, збудливість, загальний емоційний тонус, сила

емоційних реакцій, експресивність і ін.); психофізіологічні особливості емоційних і вольових якостей (нейродинамічні властивості, толерантність до навантажень з нервово-психічним напруженням, функціональні резерви, напруженість, психофізіологічна адаптивність, динаміка працездатності та ін.).

1.4. Основні підходи до оцінки та формування емоційно-вольового потенціалу веслувальників

Наукова проблема дослідження, на нашу думку, базується на питаннях, які поки, що не мають однозначної, вичерпної відповіді. Зокрема такі питання: особливості емоційно-вольового потенціалу веслувальників різного рівня кваліфікації; специфіка емоційно-вольового потенціалу веслувальників порівняно з представниками в інших видів спорту; складові, чинники, умови розвитку емоційно-вольової потенціалу; методика діагностики потенціалу; способи розвитку потенціалу в навчально-тренувальному процесі; специфіка потенціалу в залежності від статі; методи експрес діагностики потенціалу, підняття його рівня, налаштування на виступ у спортивному змаганні; план виховної роботи з вдосконалення регуляторів поведінки для веслувальників високої кваліфікації; індивідуальне і загальне в налаштуванні на старт; цикли (посилення, розслаблення) в роботі над емоційно-вольовим потенціалом на протязі року; проблема накопичення «моральної» сили; індивідуальний підхід до осіб з різними типам темпераменту і характеру; роль психолога в спортивній команді; зміст роботи психолога з тренерами і спортсменами; роль духовного розвитку для розкриття емоційно-вольового потенціалу; зв'язок мотивації, інтелекту емоцій і волі, а також покликання в контексті проблеми розвитку емоційно-вольового потенціалу спортсмена. Вирішуючи питання про оцінку та формування емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих спортсменів-веслувальників, зазначимо, що його проявами є індивідуально-психологічні і типологічні особливості

спортсменів. Мають значення і певні психофізіологічні особливості спортсмена.

Вважаємо, що специфіка прояву емоційно-вольової потенціалу під час змагань на байдарках і каное пов'язана з складною координацією рухів веслувальника, яка може порушуватися під впливом несприятливих емоційних переживань, які, до речі, знижують і здатність до прояву волі. Особливо чітка координація рухів потрібна під час стартового розгону байдарки чи каное. Далі потрібно підтримувати високий темп веслування на дистанції в умовах підвищення кисневого боргу. Також веслувальник на змагальній дистанції веде тактичну боротьбу на тлі сильного стомлення.

На нашу думку, проблема розвитку емоційно-вольового потенціалу веслувальника обумовлена підвищеними вимогами до його психологічних характеристик в контексті тренувальної і змагальної діяльності. Ефективність спортсмена-веслувальника багато в чому залежить від його здатності мобілізувати свої внутрішні можливості в відповідальних спортивних змаганнях. Рівень емоційно-вольового потенціалу виступає, як показник для оцінки можливостей веслувальника і проведення психологічної підготовки до відповідної діяльності.

Ми вважаємо, що психологічна підготовка веслувальника до тренувань і змагань впливає на його досвід, як складову емоційно-вольового потенціалу. Відмітимо проблему дієвості емоційно-вольового потенціалу в змагальних умовах. Наявність дієвості вказує на спроможність спортсмена реалізувати свій потенціал в умовах відповідальних змагань. Задля забезпечення дієвості емоційно-вольового потенціалу підготовка спортсмена-веслувальника включає не тільки розвиток емоційно-вольових якостей, але й компенсації можливих недоліків з боку психофізіологічних особливостей спортсмена-веслувальника. Крім того увага приділяється, в цілому, формуванню особистості та її здатності адекватно реагувати на проблеми, що виникають не тільки в спортивній діяльності, але й в повсякденному житті. Важливо для спортсменів самим намагатися створювати зовнішні умови для

реалізації себе в спорті. Це відноситься до побудови власної сім'ї, отримання освіти, культурного проведення дозвілля тощо.

Відомо, що спортсмени олімпійського рівня суттєво не відрізняються за своїми психофізіологічними можливостями від решти висококваліфікованих спортсменів. Проте їх перевага в тому, що вони здатні повніше реалізувати в потрібний час свій емоційно-вольовий потенціал. А як відомо, успіх спортсмена в змаганнях на 60% залежить від психологічного налаштування спортивну боротьбу [130].

У дослідженні І. В. Корешкова показано, що чим вище рівень досягнень спортсменів-веслувальників, тим вище їх ступінь емоційної стійкості, наполегливості, рішучості, дисциплінованості, самоконтролю, самолюбства, зібраності, енергійності, спокою, холонокровності. Спортсмени з високими досягненнями надають перевагу стилю суперництва в конфлікті, і мають високу ступінь базових переконань. Також фіксується взаємозв'язок успішності і наявності вольових якостей: чим вище ступінь успішності спортсмена, тим вище рівень наполегливості і самовладання [67].

У випадку коли спортсмен має відносно низький рівень емоційно-вольового потенціалу, але вольовим зусиллям зберігає високу результативність дій, то з часом в нього можливі захворювання психогенного генезу. Інакше кажучи, емоціогенне навантаження обходяться організму дуже дорого [83].

Для оцінки емоційно-вольового потенціалу спортсмена вочевидь потрібно адекватними методиками вивчити рівень розвитку всіх його показників [141].

Складнощі оцінки рівня розвитку емоційно-вольового потенціалу спортсменів-веслувальників пов'язані з наступним:

- серед показників потенціалу є провідні і другорядні для його прояву, але у відповідних наукових колах немає єдиної позиції з цього питання;

- є явні і приховані складові емоційно-вольового потенціалу спортсмена;
- на рівень емоційно-вольового потенціалу спортсмена, крім психологічних і психофізіологічних, впливають зовнішні фактори, умови життя, соціологічні чинники тощо [141].

На нашу думку, можливості психолого-педагогічної, психокорекційної роботи з формування емоційно-вольового потенціалу спортсменів-веслувальників ґрунтуються на таких теоретичних і практичних засадах:

- виховну роботу з спортсменами спрямовувати на профілактику виникнення небажаних психологічних бар'єрів в спортивній діяльності;
- цілеспрямований розвиток емоційно-вольового потенціалу обіймає багато напрямів впливу на психологічні особливості спортсмена, враховуючи на численні умови вдосконалення потенціалу;
- умови розвитку вольового потенціалу юних спортсменів-веслувальників має свою специфіку;
- готовність спортсмена до саморозвитку свого вольового потенціалу є важливою умовою цього процесу;
- одним з методів розвитку емоційно-вольового потенціалу спортсменів є створення в їх діяльності ситуацій «успіху»;
- з розвитком емоційно-вольового потенціалу пов'язані ситуації життєвих криз;
- в процесі спортивної діяльності формуються нові внутрішні можливості.

Означені теоретично-практичні засади розкриємо більш докладно.

Виховну роботу з спортсменами можна спрямовувати на профілактику виникнення небажаних психологічних бар'єрів в тренувальному процесі і під час спортивних змагань. Зв'язок рівня емоційно-вольового потенціалу з

психологічними бар'єрами обумовлений несприятливими для успіху в тій чи іншій діяльності рисами особистості які визначають: слабку мотивацію; емоційну нестійкість; сумніви, щодо правильності власних дій; відсутність вольових звичок. Тому частіше в складних ситуаціях спортсмен стикається з непереборними психологічними бар'єрами. У свою чергу, риси особистості в певній мірі визначаються психофізіологічними особливостями людини. Також, високий рівень фізичної підготовленості, хоч і не має прямого відношення до емоційно-вольового потенціалу, але підвищує мотивацію, зміцнює емоційну і вольову сферу особистості. І це, вже істотно для профілактики виникнення небажаних психологічних бар'єрів. Що, відповідно, сприяє розкриттю емоційно-вольового потенціалу спортсмена [86]

На нашу думку, цілеспрямований розвиток емоційно-вольового потенціалу обіймає багато напрямів, враховуючи на численні умови його вдосконалення. Так, дослідження цих умов у висококваліфікованих спортсменів показало, що серед них: стан здоров'я; динамічні властивості нервової системи; тип емоційності; мотивація; самооцінка; емоційно-вольові звички або риси характеру; характеристики особистості: «переможець», лідер, не боїться поразки, оптимальний рівень тривожності, відсутність деструктивних комплексів і потягів; інтелект, що допомагає вирішувати проблемні ситуації і тим самим перешкоджати виникненню страху, тривоги, психологічним бар'єрам, зниженню настрою; потреба в самовдосконаленні; креативність, потреба у творчості; для веслувальника – «відчуття води», розуміння того, що у тебе є здібності до цього виду спорту; відсутність невротизації, за винятком таких її видів, які сприяють надзвичайній вольовій поведінці; психологічна готовність до спортивної діяльності в якості веслувальника.

Основними умовами розвитку вольового потенціалу особистості, особливо юного спортсмена, повинні бути: 1) певний психологічний клімат спортивного колективу, 2) стиль педагогічного спілкування тренера зі

спортсменом, 3) вміле використання тренером різноманітних стимулів для збереження і підвищення інтересу спортсмена до обраного виду спорту, 4) закріплення успіху в самооцінці спортсмена [41].

Рівні сформованості у юних спортсменів готовності до саморозвитку свого вольового потенціалу можуть слугувати орієнтиром у виховній роботі з ними. Ю.А. Горбунов описав ці рівні наступним чином. Низький рівень готовності до саморозвитку вольового потенціалу спортсменами-підлітками проявляється в слабкому інтересі до розвитку свого вольового потенціалу. У нього відсутнє усвідомлення себе як суб'єкта вольової дії. Є розпливчате поняття про способи розвитку свого вольового потенціалу. Відзначається занижена самооцінка, підвищена тривожність. Свої невдачі і досягнення вони розглядають як результат впливу зовнішніх обставин. Середній рівень – епізодично вибірковий інтерес до самопізнання і саморозвитку свого вольового потенціалу. Самооцінка підлітка знаходиться на середньому рівні, часто занижена. Готовність до розвитку вольового потенціалу ситуативна і не стабільна. Рівень домагань в спорті нестійкий. У міжособистісних взаєминах в команді їм притаманне миролюбність, в змаганнях недостатня впевненість в своїх силах. Високий рівень – глибокі знання про свої психологічні особливості, переваги і недоліки вольового розвитку. Вони прагнуть свідомо і регулярно застосовувати методи вольового саморозвитку, які їм рекомендує їх тренер. У них спостерігається усвідомлення потреби в рефлексії своєї діяльності, тобто в порівнянні себе з іншими, більш успішними в навчанні та спорті. Вони демонструють адекватну самооцінку своїх можливостей і готові до її самокорекції. Також, в своїх дослідженнях Ю.А. Горбунов з'ясував, що біологічно обумовлений їх генотипом психічний розвиток, це природна основа, на базі якої формується готовність до розвитку вольового потенціалу в заняттях спортом [41].

Одним з методів розвитку емоційно-вольової сфери спортсменів є створення ситуації «успіху». Цей метод є надзвичайно важливим для спортсменів, адже успіх, пережитий неодноразово під час тренувань, або

спортивних змагань, сприяє визволенню прихованого потенціалу спортсменів, перетворенню та реалізації їх прихованих сил, стимулює до саморозвитку. Відомо, що без переживань та радощів успіху неможливо розраховувати на подальші успіхи в подоланні спортивних труднощів. Тому тренеру слід давати такі завдання, щоб спортсмени могли з ним впоратися і отримати задоволення від виконання. Ситуації «успіху» створюються і шляхом диференційованої допомоги спортсменам у виконанні тих чи інших завдань. При достатній мотивації до успіху у спортсменів підвищується бажання відповідально і професійно виконувати завдання тренера. Важливу роль у створенні ситуації «успіху» має забезпечення сприятливої атмосфери в ході виконання тих або інших завдань. Сприятлива атмосфера під час тренувань знижує хвилювання. Таким чином, використання цього методу сприяє активізації емоційних та вольових можливостей спортсменів [80].

З розвитком емоційно-вольового потенціалу пов'язані ситуації життєвих криз. Наукові джерела дозволяють виділити три напрями позитивних змін, які відбуваються в результаті життєвих криз, і ці напрями швидше можуть бути описані, як напрями росту, а не в традиційних для кризової психології термінах самоефективності і внутрішнього локусу контролю. Перший напрям описує мобілізацію прихованих можливостей особистості, які змінюють самовідчуття і роблять людину більш стійкою перед нинішніми та майбутніми життєвими драмами. Другий напрям змін вказує на те, що травма зміцнює значущі взаємини. Третій - можна назвати екзистенційним, так як він стосується зміни в життєвій філософії людини, її пріоритетів щодо теперішнього, майбутнього тощо [193].

В процесі спортивної діяльності формуються внутрішні можливості яких спочатку у особистості не було. Це народжується в процесі подолання складних ситуацій. Мотиваційно-сміслова сфера особистості може в екстремальних умовах не тільки бути чинником успіху, але й сама здатна формуватися в процесі діяльності людини [106].

1.5. Концептуальна модель емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное

Концептуальна модель емоційно-вольового потенціалу спортсменів-веслувальників це система взаємопов'язаних понять (понятійна сітка), що характеризують стан теоретичного об'єкта і предмета дослідження з точки зору аналізу досліджуваної проблеми. Побудова цієї моделі базується на розкритті природи емоційно-вольового потенціалу особистості. Узагальнюючи теоретичний розгляд проблеми структури, змісту та сутності потенціалу, означимо наше припущення про те, що емоційно-вольовий потенціал характеризується явними і прихованими мобілізаційними можливостями людини долати перешкоди, що виникають на шляху досягнення мети в різних умовах діяльності. Внутрішніми умовами розвитку емоційно-вольового потенціалу особистості є: психофізіологічна основа емоційно-вольових якостей, рівень розвитку цих якостей, спрямованість особистості на самовдосконалення емоційно-вольових якостей. Зовнішніми умовами розкриття особистістю свого емоційно-вольового потенціалу виступають: включення в екстремальну діяльність; самовиховання вольових якостей; створення умов для виявлення особистістю своїх прихованих можливостей.

Спираючись на сучасні дослідження проблеми внутрішніх можливостей особистості, їх властивостей і механізмів використання, можна зазначити, що ці можливості перебувають у двох функціональних станах: актуальному і потенційному. Коли вимоги ситуації в яких знаходиться людина виходять за межі її актуальних можливостей, тоді активізується її потенціал. Він здатний формуватися і зміцнюватися в процесі діяльності людини. Сукупність усвідомлених наявних можливостей є детермінуючим чинником у виборі стратегій поведінки. Актуалізація можливостей суб'єкта визначає вибір стратегії поведінки і успішність її втілення.

У сучасних психологічних дослідженнях зустрічається обмежена кількість матеріалів, які в тій чи іншій мірі стосуються емоційно-вольового потенціалу особистості. Хоча в цілому, проблематика потенціалу в психології представлена достатньо широко: емоційно-вольовий, вольовий, емоційний, інтелектуальний, ментальний, поведінковий, внутрішній, особистісний, людський, духовний, моральний, творчий, адаптаційний, психологічний, інтра-суб'єктний і інтер-суб'єктний та інші потенціали [13, 15, 45, 52, 54, 85, 89, 115, 119, 127, 138, 188 та ін.].

Очевидно, що феноменологія людського потенціалу певною мірою відноситься и до емоційно-вольового потенціалу особистості і може характеризуватися такими особливостями як: системність, зовнішня обумовленість, непрозорість, стратегічність. Пов'язаними з потенціалом є такі поняття: енергія, сила, потужність, здатність, засіб, резерв, можливість [34, 35, 155 та ін.].

Виходячи з наявних в літературі даних умовно можна також виділити такі стадії актуалізації потенціалу в процесі розвитку: формування, накопичення, прояв, усвідомлення, реалізація, вдосконалення, розширення.

З нашої точки зору емоційно-вольовий потенціал це комплекс явних і прихованих емоційних і вольових особливостей, які є умовами ефективною саморегуляції при досягненні мети діяльності в критичних ситуаціях. Тому можна стверджувати, що особистість з високим емоційно-вольовим потенціалом це вольова, емоційно стійка, цілеспрямована, працююча, як така, що займається самовдосконаленням, а також має достатні природні та функціональні можливості організму для досягнення високих результатів в складних видах діяльності.

Можливості емоційно-вольового потенціалу особистості важко оцінювати і прогнозувати. При цьому можна ставити питання – наскільки близько людина може підійти до цієї межі.

На нашу думку, для підвищення ефективності різних видів діяльності особистості і, зокрема, спортивної важливо намагатися розкрити свій

емоційно-вольових потенціал задля його реалізації під час подолання внутрішніх перешкод в процесі досягнення цілі діяльності. Серед зовнішніх і внутрішніх умов розкриття емоційно-вольового потенціалу необхідно враховувати та забезпечити:

- включення особистості в екстремальну ситуацію;
- наявність спрямованості особистості і рис характеру, що визначають готовність адекватно діяти в стресових ситуаціях;
- вплив авторитетної людини, яка змушує вихованця розкривати свої приховані можливості;
- самовиховання вольових якостей [142].

Вивчаючи проблему емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих веслувальників, зазначимо, що умовно прямими і непрямими ознаками потенціалу можуть виступати прояви:

- базових емоцій (емоції задоволення, радість і незадоволення, страх, гнів);
- динамічних характеристик емоцій (емоційна реактивність, збудливість, емоційна стабільність, загальний емоційний тонус, сила емоційних реакцій, експресивність);
- специфічних спортивних емоцій (ігрове захоплення, спортивне суперництво, спортивне збудження, азарт, спортивна «злість» та ін.);
- вольових якостей (сміливість, витримка, терплячість, енергійність, самовладання, самостійність, дисциплінованість, наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, організованість);
- психофізіологічних властивостей (сила, врівноваженість, рухливість, лабільність нервової системи);
- функціональних резервів центральної нервової системи, психофізіологічної адаптивності, толерантності до навантажень з нервово-психічним напруженням;
- особистісних особливостей (працьовитість, вміння мотивувати себе, оптимізм і життєрадісність, захопленість спортивною діяльністю,

відданість спорту і колективу, впевненість в собі, мотивація досягнення) [142].

Зміст суті емоційно-вольової потенціалу дозволяє розглядати його, при певному розвитку, як можливості спортсмена в досягненні високих спортивних результатів.

В сучасній психології існує різне розуміння сутності емоційно-вольової потенціалу особистості, що визначає різноманітність в діях фахівців щодо його розвитку. Одні дослідники вважають, що емоційно-вольових потенціал - це набір відповідних якостей особистості. Інші - акцент роблять на психофізіологічних характеристиках. Треті - на динаміці явних і прихованих його особливостей. Четверті, надають значення таким компонентам потенціалу, як свідоме ставлення, інтелект, внутрішня культура. П'яті, залучають для характеристики потенціалу, що впливають на нього умови життя, сімейні стосунки тощо

Ми, свою чергу, зазначимо, що емоційно-вольовий потенціал особистості виступає як психічна властивість, яка об'єднує в собі відповідні якості особистості, а також приховані внутрішні можливості для ефективної саморегуляції при досягненні мети діяльності в екстремальних ситуаціях (див. рис.1.2).

Емоційно-вольовий потенціал веслувальника можуть характеризувати: базові емоції, динамічні характеристики емоцій, специфічні спортивні емоції, вольові якості, психофізіологічна основа емоційних і вольових якостей, функціональні резерви центральної нервової системи, психофізіологічна адаптивність, толерантність до навантажень з нервово-психічним напруженням, особистісні особливості. Виходячи з цього представимо концептуальну модель емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное (див. рис. 1.1).

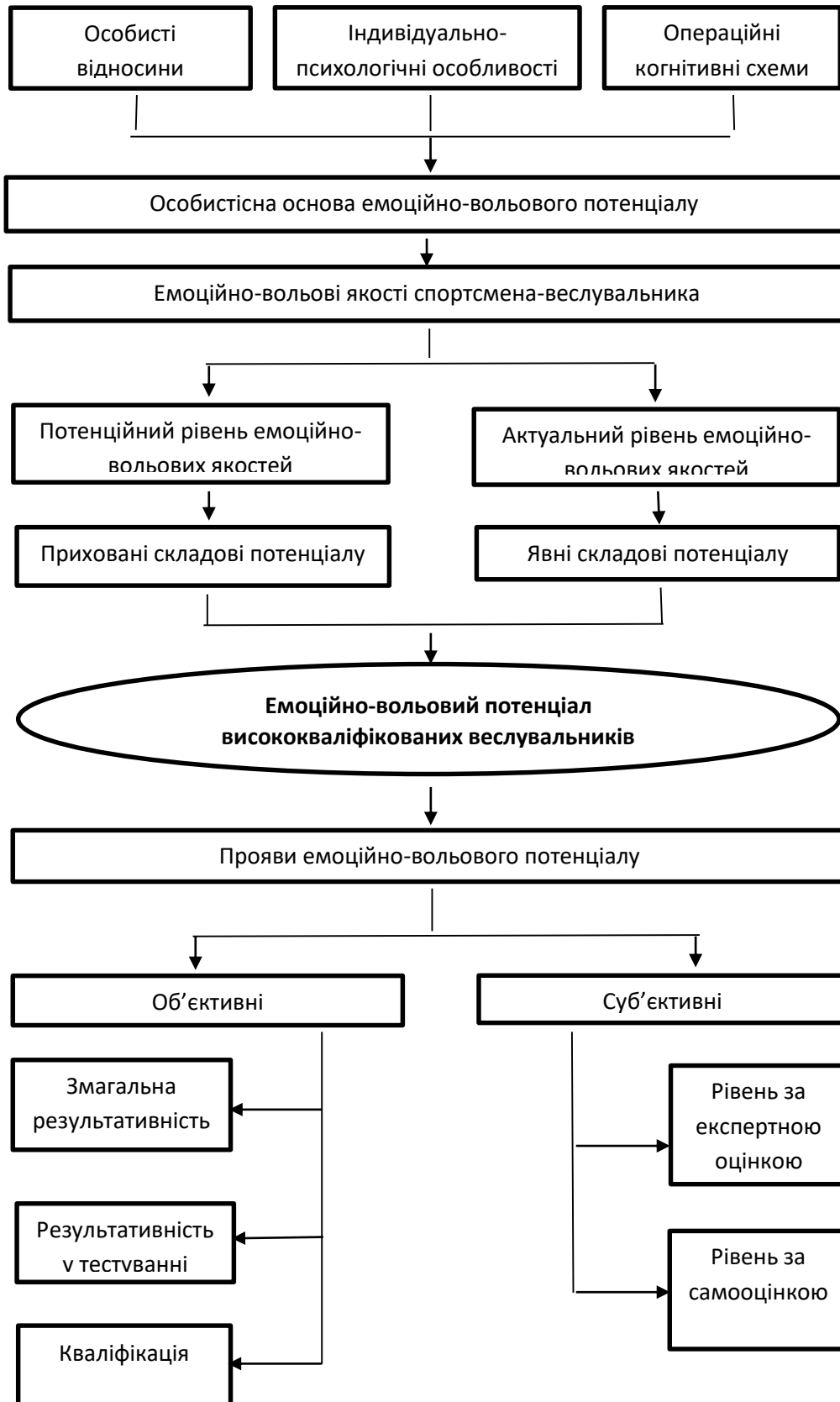


Рис. 1.1. Модель емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное.

Ми вважаємо, що провідною функцією емоційно-вольового потенціалу є реалізація емоційних і вольових можливостей спортсмена в складних ситуаціях тренувального і змагального процесів. Це передбачає відповідну мотивацію, установку, усвідомлення мети, необхідний рівень розвитку властивостей спортсмена, його знання, навички та вміння. Рівень емоційно-вольового потенціалу впливає на досягнення спортсмена в його діяльності.

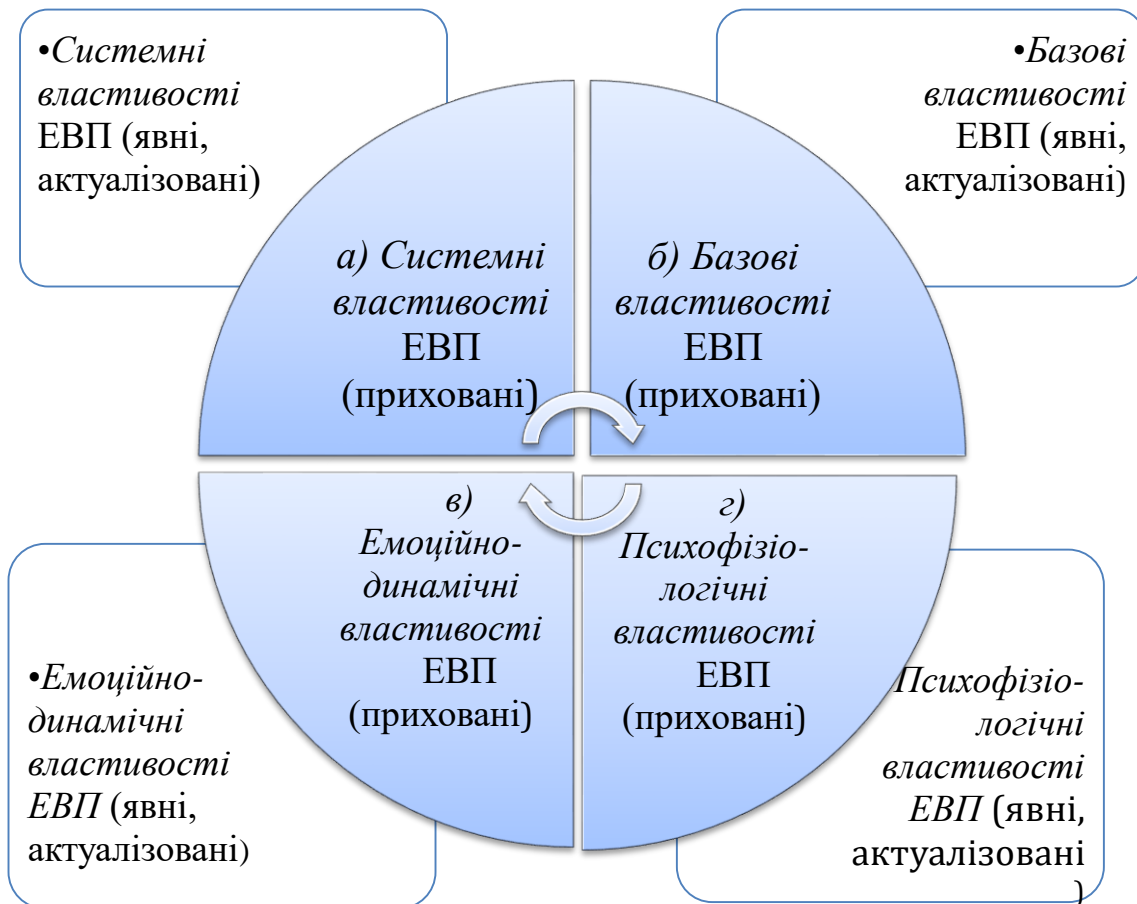


Рис. 1.2. Специфічні інтегральні властивості емоційно-вольового потенціалу (ЕВП) спортсменів-веслувальників: явні та приховані

Примітка: а) системні (самовладання, наполегливість, рішучість, ініціативність, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, організованість тощо); б) базові (витримка, сміливість, енергійність, терплячість); в) емоційно-динамічні властивості (емоційна стійкість,

емоційна реактивність, збудливість, загальний емоційний тонус, сила емоційних реакцій, експресивність тощо); г) психофізіологічні особливості емоційних і вольових якостей (нейродинамічні властивості, толерантність до навантажень з нервово-психічним напруженням, психофізіологічна адаптивність тощо).

Активізація емоційно-вольового потенціалу відбувається відповідно до поставленого завдання в тренуванні чи змаганні. Вона пов'язана з можливостями цього потенціалу які визначаються такими його складовими як особистісні властивості спортсмена, його типологічні особливості, особистісні відношення та операційні когнітивні схеми самообілізації спортсмена. Отже, перераховане є складовими емоційно-вольового потенціалу серед яких є індивідуально-психологічні та типологічні особливості, соціальні характеристики особистості та засвоєні засоби активізації, керування емоційно-вольовим потенціалом.

Говорячи про особистісні властивості, можна виділити певне коло цих властивостей які більш-менш мають значення для прояву емоційно-вольового потенціалу. Скажімо, це емоційні та вольові властивості (див. рис. 1.2), риси характеру (працелюбність, товарицькість, альтруїзм, старанність тощо). Але в межах нашого дослідження ми обмежимося суто емоційними і вольовими властивостями спортсменів-веслувальників.

Типологічні особливості в контексті емоційно-вольового потенціалу спортсмена-веслувальника. Найбільш важливими серед них є сила, врівноваженість, рухливість нервової системи. А також більш комплексні, а саме, властивості темпераменту - емоційна стійкість, стресостійкість тощо.

Особистісні відношення спортсмена розподіляються на екзистенційні, природні, соціальні. Екзистенційні пов'язані з сприйняттям часової перспективи. Оптимально коли спортсмен відноситься позитивно до минуло в своєму житті і до сьогодення та має оптимістичний сподівання щодо майбутнього.

Природні відношення вказують на чутливість спортсмена до впливів навколишньої природи на його настрій та почуття. В соціальному плані певний вплив на реалізацію емоційно-вольового потенціалу має оточення спортсмена, починаючи від глядачів і закінчуючи батьками, членами родини.

Операційні когнітивні схеми це – ментальні образи, словесні формулювання та ритуальні дії. Вони набуваються з досвідом і використовуються в тренуваннях і змаганнях та мають індивідуальні особливості їх застосування.

Висновки до розділу 1

1. Аналіз літератури показав наявність широкого кола визначень «потенціалу» як психологічного феномена, як стійкої характеристики внутрішнього світу суб'єкта і психічної властивості особистості. Існує ціла система споріднених понять («інтелектуально-особистісний потенціал», «особистісний потенціал», людський потенціал, «творчий потенціал», «ментальний потенціал» тощо) серед яких емоційно-вольовий потенціал розглядається, як інтегроване і цілісне явище, що охоплює явні і приховані мобілізаційні можливості мотиваційного, емоційного та вольового характеру. Встановлено, що прояви емоційно-вольового потенціалу, який входить до структури загального особистісного потенціалу людини, підвищують здатність особистості проявляти впевненість в своїх силах в складних ситуаціях при досягненні мети.

2. Теоретично показано, що емоційно-вольовий потенціал відбиває наявні та невикористані резервні можливості інтегрованих емоційних та вольових процесів, які активізують всі дії спортсмена, що спрямовані на досягнення переможного результату в змаганнях. Емоційно-вольовий потенціал відображає відносну міру можливостей для успішного здійснення діяльності особистості. Його ознаки характеризують інтеграцію емоційних та

вольових особливостей як єдиного цілого, що супроводжують реалізацію тих чи інших дій в складних умовах при досягненні мети діяльності. Прояв різних емоцій та вольових якостей реалізуються в цьому процесі на різних етапах дій, спрямованих на досягнення спортивної мети.

3. Створено концептуальну модель емоційно-вольового потенціалу високо кваліфікаційного спортсмена-веслувальника, яка відбиває показники його проявів: *об'єктивні* (змагальна результативність, кваліфікація, результативність у тестуванні); *суб'єктивні* (рівень за експертною оцінкою, рівень за самооцінкою). Емоційно-вольові якості спортсмена-веслувальника включають, як *потенційний рівень* (приховані складові потенціалу), так і *актуальний рівень* емоційно-вольових якостей (явні складові потенціалу).

4. Розкрито структуру емоційно-вольового потенціалу й визначено покомпонентний склад його показників. Ключовими компонентами емоційно-вольової потенціалу можна вважати: системні вольові якості (наполегливість, ініціативність, цілеспрямованість тощо); базові вольові якості (витримка, сміливість, енергійність, терплячість); динамічні властивості емоційної сфери особистості (емоційна стійкість, емоційна реактивність, збудливість, загальний емоційний тонус, сила емоційних реакцій, експресивність тощо); психофізіологічні особливості емоційних і вольових якостей (нейродинамічні властивості, толерантність до навантажень з нервово-психічним напруженням, функціональні резерви, напруженість, психофізіологічна адаптивність, динаміка працездатності тощо).

5. Теоретично встановлені властивості особистості (самоконтроль, часова перспектива особистості, мотивація успіху, самоактуалізація, домінантність, самодисципліна, підозрілість, товариськість, бадьорість, тривожність, інтелектуальність, самостійність, хитрість, чутливість тощо), які впливають на розвиток і прояв емоційно-вольового потенціалу, підтримуючі, або гальмуючі цей процес. Саме тому, при його оцінці, необхідно підходити комплексно, враховуючи не тільки його прямі

показники емоційно-вольової сфери в конкретних умовах та результатах діяльності, а також особливості особистості, що можуть його детермінувати.

6. Показано, що ознаками емоційно-вольового потенціалу спортсмена можуть виступати прояви різних потреб та мотивів, базові емоції і їх динамічні та специфічні характеристики, вольові якості, різні функціональні резерви центральної нервової системи, адаптивність, толерантність до навантажень з нервово-психічним напруженням та особистісні особливості.

7. Виявлено, що емоційно-вольовий потенціал особистості можна змінювати, як в напрямку його підвищення, так і пониження, що обумовлюється внутрішнім і зовнішнім чинникам. Розвиток вольових якостей сприяє підвищенню потенціалу. Рівень емоційно-вольового потенціалу може бути детермінований працьовитістю, умінням мотивувати себе, оптимізмом, життєрадісністю, захопленістю, сімейним благополуччям, впевненістю в собі тощо.

РОЗДІЛ 2

ВИБІР МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА УМОВИ ЙОГО ПРОВЕДЕННЯ

В даному розділі визначені: організація умов та етапи проведення дослідження; принципи побудови комплексу методів та методик; характеристика обраних показників та методів емпіричного дослідження емпіричного дослідження емоційно-вольового потенціалу веслувальників.

2.1. Організація умов та етапи проведення дослідження

Результати теоретичної частини роботи засвідчили, що розвиток емоційно-вольового потенціалу є суттєвим фактором підвищення змагальної результативності висококваліфікованих спортсменів-веслувальників на байдарках і каное. Цей потенціал являє собою складне психічне явище, яке характеризується багатьма показниками, серед яких провідну роль відіграють вольові та емоційні якості особистості спортсмена. Визначення закономірностей розвитку емоційно-вольового потенціалу та їх застосування в проведенні психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменів-веслувальників конче важливо для підвищення рівня їх готовності до успішних виступів у відповідальних міжнародних спортивних змаганнях. У зв'язку з цим метою емпіричної частини є дослідження особливостей розвитку емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих спортсменів-веслувальників, його зв'язку з індивідуально-психологічними особливостями особистості та з'ясування умов розкриття потенціалу в спортивній діяльності. Відповідно до мети були висунуті наступні емпіричні завдання.

1. Розробити програму емпіричного дослідження, підібрати комплекс методів і психодіагностичних методик оцінки рівня емоційно-вольового потенціалу веслувальників та пов'язаних з ним рис особистості.

2. Провести дослідження та визначити рівень розвитку емоційно-вольового потенціалу обстежуваних.

3. На основі отриманих емпіричних даних визначити індивідуально-психологічні особливості особистості спортсменів, які різняться спортивною кваліфікацією та рівнем емоційно-вольового потенціалу.

4. Здійснити аналіз ментальних засобів підвищення емоційно-вольового потенціалу спортсменів-веслувальників та на цих засадах розробити практичні рекомендації його підтримки і підвищення у спортсменів-веслувальників

Для розробки експериментальних методів дослідження емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих спортсменів-веслувальників враховувалися результати психологічного аналізу змісту спортивної діяльності спортсменів-веслувальників на байдарках і каное, а також природа емоційно-вольового потенціалу особистості, його показники та дотичні до них індивідуально-психологічні і типологічні особливості спортсменів-веслувальників. Зокрема, виходили з того, що емоційно-вольовий потенціал є комплексною властивістю особистості і визначається певним колом емоційних, вольових та психофізіологічних якостей індивіда. Водночас потенціал має явні та приховані показники, тому увага приділялась використанню методу експертних оцінок, самооцінки та аналізу продуктів діяльності, які в цілому свідчили про рівень емоційно-вольового потенціалу. Серед показників емоційно-вольового потенціалу спортсменів перевага надавалася їх базовим, за визначенням К.Є. Каліна [59], вольовим якостям особистості. Таким як витримка, енергійність, сміливість, терплячість. Провідним показником від емоційної сфери особистості, з огляду на специфіку веслування на байдарках і каное як виду спорту, виступала емоційна стійкість особистості.

Вольові, емоційні якості досліджуваних а також їх характерологічні особливості вивчалися переважно стандартизованими тестами і за допомогою методів спостереження, бесіди. Умовами для вирішення

означених задач були безпосередні зустрічі з спортсменами-веслувальниками, їх тренерами під час проведення, згідно плану федерації веслування України, навчально-тренувальних зборів. Психодіагностична робота з спортсменами проводилася у вільний для них час від тренувань та інших справ пов'язаних з виконанням спортивного режиму дня. Проводилися бесіди з адміністрацією спортивної команди, тренерами, масажистами та медичними працівниками. Крім того досліджувані отримували завдання психодіагностичного характеру для самостійного опрацювання через Інтернет.

Емпіричне дослідження проводилось в три етапи: підготовчий, психодіагностичний та етап обробки й інтерпретації отриманих даних.

На першому (підготовчому) було проведено теоретичний аналіз літератури з проблеми дослідження, визначена вибірка досліджуваних, підібрані методики дослідження та розроблена процедура емпіричного дослідження, проведено пілотажне дослідження з метою визначення репрезентативності базових методик. На другому, психодіагностичному етапі, було проведено дослідження особливостей розвитку емоційно-вольового потенціалу та особистісних характеристик спортсменів-веслувальників, проведено кількісний та якісний аналіз результатів, який спрямований на вивчення співвідношення рівня емоційно-вольового потенціалу та індивідуально-психологічних особливостей і в тому числі організацію часової перспективи діяльності досліджуваних. На третьому, інтерпретаційному етапі проводився математичний та теоретичний аналіз й систематизація отриманих в емпіричному дослідження даних, наводиться психологічне пояснення виявленим фактам і закономірностям.

2.2. Принципи побудови комплексу методів та методик емпіричного дослідження емоційно-вольового потенціалу веслувальників

Теоретико-методологічну основу емпіричного дослідження склали положення системного (П. К. Анохін, В. О. Ганзен, Є. Г. Юдін та ін.), діяльнісного (О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн та ін.), особистісного (К. О. Абульханова-Славська, Г. А. Берулава, С. Д. Максименко, В. Є. Пахальян та ін.) підходів.

Вимоги до певного рівня розвитку емоційних та вольових властивостей особистості спортсменів-веслувальників висувають багато сучасних видів професійної діяльності, особливо таких, що містять в собі елементи екстремальності [10, 75, 84, 86, 110, 142, 151 та ін.]. Також це стосується професій в яких працюють люди, що пройшли професійний відбір за медичними, психологічними та інтелектуальними показниками своєї особистості [32, 87, 141, 145 та ін.]. До категорії складних видів професійної діяльності відноситься і спорт високих досягнень. Успіх в напружених тренуваннях, участь в міжнародних спортивних змаганнях неможливий без достатнього рівня розвитку вольових та емоційних якостей особистості в будь якому виді спорту. Звісно, спортсменам потрібно мати достатній рівень інших психологічних, фізіологічних показників, особливостей тощо. Проте спортсмени міжнародного рівня, які мають приблизно однакові фізичні, психофізіологічні характеристики стають лідерами, перед усім, завдяки власному емоційно-вольовому потенціалу [32, 74, 12, 19 та ін.]. Зауважимо, що цей потенціал зокрема, у веслувальників на байдарках і каное, має велике значення і детермінується багатьма об'єктивними і суб'єктивними чинниками, серед яких провідними є індивідуально-типологічні та типологічні особливості спортсменів [44, 46, 50, 71 та ін.]. Тому дослідження емоційно-вольового потенціалу виступає важливим завданням для фахівців спортивної психології. Літературні дані з цієї проблеми показують, що бракує досліджень саме емоційно-вольового потенціалу як психічного явища, окремої цілісної інтегральної властивості особистості. Проте є багато досліджень пов'язаних з вивченням емоційно-вольового потенціалу. Так і вивчаються особливості розвитку вольових, емоційних, особистісних та

інших властивостей особистості. Безпосереднє дослідження емоційно-вольового потенціалу як системної властивості особистості спортсмена передбачає виокремлення його показників, що здійснено у першому розділі; розробку процедур їх експериментального дослідження. Цей потенціал вказує на можливості особистості успішно здійснювати діяльність яка пов'язана з подоланням значних труднощів. При цьому характеристика цього потенціалу відбиває інтеграцію емоційних та вольових якостей, що мають значення для виконання відповідних дій в складних умовах під час прямування до цілі діяльності. Також в попередніх наших дослідженнях [141], показано, що емоційно-вольовий потенціал містить в собі явні і приховані складові компоненти.

На прояв потенціалу, що розглядається впливають різні властивості особистості. Тому, його діагностику потрібно проводити комплексно, вивчаючи не тільки прямі показники, як то вольові та емоційні якості, але й різні особистісні риси, що можуть на нього впливати.

Прямі показники – це інтегровані емоційні і вольові властивості, що проявляються в стресогенних умовах діяльності, а в нашому випадку в діяльності висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное під час відповідальних спортивних змагань. В цілому емоційно-вольовий потенціал веслувальника відбиває його спроможність до мобілізації резервів для виконання дій при подоланні труднощів та перешкод в надзвичайно відповідальних змаганнях для досягнення суттєвого (переможного) результату.

Серед показників емоційно-вольового потенціалу фахівці психологи часто виділяють безпосередньо вольові властивості спортсмена, а також його стресостійкість, енергійність, певний рівень психофізіологічних можливостей необхідний для перенесення спортивних навантажень на тренуванні і спортивних змаганнях [142].

До тепер питання психологічної діагностики рівня розвитку емоційно-вольового потенціалу спортсменів і, зокрема, спортсменів-веслувальників недостатньо опрацьоване.

Аналіз літератури [83, 86, 141 та ін.] дозволив визначити, чотири напрями в емпіричному дослідженні емоційно-вольового потенціалу спортсмена-веслувальника:

- перший – означити певне коло показників, які доступні для психологічної діагностики, при цьому виокремлювати серед них провідні. Крім того, намагатися якомога далі заглибитися у приховані складові емоційно-вольового потенціалу. Серед показників пріоритет надавати вольовим та емоційним якостям спортсменів;
- другий – пов'язаний з використанням природного експерименту, спостереженню, медичним та психофізіологічним обстеженням спортсменів на тренуваннях, після тренування та під час спортивних змагань. Використовується також метод експертних оцінок. В якості експертів залучаються спортивні тренери. Аналізуються та враховуються результати виступів спортсменів в змаганнях;
- третій – ґрунтується на виділенні одного або двох – трьох ключових показників рівня розвитку емоційно-вольового потенціалу спортсменів для проведення психологічної діагностики. Тобто, виявляється провідна якість, яка в більшій мірі, ніж інші визначає рівень потенціалу. Наприклад, це може бути «самовладання», тобто здатність керувати своїми емоціями, що дозволить особистості в будь-якій ситуації забезпечувати прояв сміливості, витримки, наполегливості, терплячості тощо. Проте, в одних умовах самовладання може бути вирішальним, а в інших на цю роль вийде сміливість або рішучість;

- четвертий – вивчення безлічі явних ознак потенціалу та на основі вираженості їх сукупності робити висновок про розвиток потенціалу [141].

Що стосується змісту специфічних процедур емпіричного вивчення потенціалу, то оцінюються, як прямі, так і непрямі показники. Більш об'єктивний підхід може припускати врахування самооцінки та експертної оцінки рівня розвитку емоційно-вольового потенціалу [141].

На нашу думку, означені напрями не є вичерпними через те, що емоційно-вольовий потенціал спортсмена має ще й приховані складові. Отже, всі способи його діагностики мають певну ступінь вірогідності. Під час вивчення і діагностики потенціалу доцільно спиратися на всі чотири напрями дослідницької роботи. На початковому етапі дослідження переважно використовувати перший і четвертий напрями, що діє змогу охопити велику кількість показників та ознак емоційно-вольового потенціалу спортсмена. Одночасно робота ведеться за другим напрямом, що передбачає дослідницьку роботу безпосередньо на спортивних майданчиках під час тренувань та змагань. Накопичення та опрацювання емпіричних даних відкриває можливість вдатися до третього напрямку оцінки емоційно-вольового потенціалу спортсменів. А саме, виокремлювати мінімальну кількість ключових, системотворних показників рівня розвитку емоційно-вольового потенціалу.

Наведемо власні пояснення та приклади відносно чотирьох означених напрямів оцінки емоційно-вольового потенціалу. Так, в межах першого напрямку для оцінки потенціалу спортсмена-веслувальника складається перелік його показників, який може мати наступний вигляд:

- спортивні результати обстежуваних;
- вольові властивості;
- емоційні властивості;

- риси особистості, які сприяють розкриттю емоційно-вольового потенціалу (відчайдушність, завзятість, нестримність, несамовитість, сміливість, відвага тощо);
- інтелектуальні особливості;
- спрямованість особистості;
- рівень самооцінки;
- динамічні характеристики нервової системи;
- адаптаційні можливості організму;
- функціональний стан центральної нервової системи;
- ціна вольових зусиль при виконанні стандартних завдань (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, зовнішні ознаки фізичної і психологічної втоми тощо) [141].

У зв'язку з другим напрямом оцінки емоційно-вольового потенціалу пов'язаного з використанням природного експерименту, зауважимо, що є багато апробованих прийомів стимулювання емоцій та волі [83] і, завдяки цьому, можна оцінити вольові якості та емоційну стійкість спортсменів.

На нашу думку, складнощі діагностики, саме вольових зусиль вимагають застосування таких методів, як природний експеримент, аналіз продуктів діяльності.

Це пов'язано з тим, що психологи неодноразово намагалися дослідити вольове зусилля об'єктивними методами і для цього розроблялися експериментальні завдання різного рівня складності, виконання яких пов'язано з інтенсивністю вольового зусилля досліджуваного. Проте в межах цього підходу об'єктивно оцінювалася лише зовнішня перешкода. Складнощі об'єктивного дослідження вольового зусилля залишалися не вирішеними. Крім того, одна і та ж перешкода є суб'єктивно різною у людей які можуть знаходитися у різних психічних станах під час тестування. На теперішній час переважна більшість дослідників вважають безперспективним застосування такого напрямку в діагностиці вольового зусилля [83].

Вважаємо, якщо порівнювати результат конкретного спортсмена з подальшими його результатами, після того як він отримав установку на поліпшення свого результату за яким оцінять його силу волі і емоційну стійкість, то ми отримаємо дані про його вольові можливості.

Щодо третього напряму оцінки емоційно-вольового потенціалу, то ключовими, на нашу думку, показниками емоційних та вольових можливостей спортсмена виступають, відповідно, емоційна стійкість і сміливість.

Четвертий напрям, ми вважаємо, передбачає емпіричний збір різноманітних емпіричних даних для подальшого статистичного аналізу.

Вважаємо, що цей потенціал можливо розкрити через вивчення емоційно-вольової, мотиваційної, когнітивної сфер, а також нейродинамічних особливостей спортсмена.

Безперечно, враховуючи на чисельність показників емоційно-вольового потенціалу, його пізнання може здійснюватися різними методами. При цьому провідними методами повинні бути ті, які спрямовані на діагностику складових структури емоційно-вольового потенціалу, тобто саме тих рис і властивостей, які утворюють зміст кожного компонента. А саме: системних вольових (наполегливість, ініціативність, цілеспрямованість тощо), базових вольових (витримка, сміливість, енергійність, терплячість), емоційно-динамічних (емоційна стійкість, емоційна реактивність, збудливість, загальний емоційний тонус тощо), психофізіологічних властивостей емоційно-вольового потенціалу. Стосовно психофізіологічного компоненту емоційно-вольового потенціалу, то в цьому дослідженні ми не вивчаємо його показники. Це завдання наступних перспективних наших пошуків

Задля всебічного емпіричного обстеження проблеми емоційно-вольового потенціалу веслувальників на байдарках і каное розподілимо методиками умовно на чотири класи, які спрямовані на оцінювання, відповідно:

- в цілому рівня розвитку емоційно-вольового потенціалу;

- емоційних та вольових властивостей, як певних проявів емоційно-вольового потенціалу;
- типологічних і особистісних властивостей, що пов'язані з функціонуванням емоційно-вольового потенціалу;
- рівня застосування ментальних вправ для налаштування веслувальників на розкриття свого емоційно-вольового потенціалу [141].

Отже, перший клас обіймає методики, які оцінюють безпосередньо рівень розвитку емоційно-вольового потенціалу обстежуваних. Це: самооцінка спортсменами свого потенціалу; експертна оцінка потенціалу тренерами та фізичні тестові вправи. Під час самооцінювання досліджувані після ознайомлення з ознаками емоційно-вольового потенціалу оцінювали відносно себе його рівень розвитку.

Тренери досліджуваних спортсменів виступали експертами для визначення рівня їх емоційно-вольового потенціалу.

Оцінювання потенціалу фізичними тестовими вправами передбачало моделювання елементів спортивної діяльності. Зокрема, досліджуваним спортсменам пропонувалося виконувати фізичні вправи результативність виконання яких вказувала на рівень їх емоційно-вольового потенціалу. Тому, що успішне виконання цих вправ залежить від рівня вольових і емоційних якостей досліджуваних. Виконання фізичних вправ проходить в умовах конкурентної боротьби за кращий результат між досліджуваними. Показником, який діагностується завдяки методикам віднесених до першого класу, є рівень емоційно-вольового потенціалу досліджуваних [141].

Другий клас складається з методик які діагностують рівень емоційних і вольових якостей досліджуваних. Результати цих тестувань лише побічно вказують на рівень емоційно-вольового потенціалу досліджуваних. Умови проведення тестування означені в інструкціях до тестів, що використовуються. Предметом тестування є: цілеспрямованість, витримка,

енергійність, сміливість, терплячість, самовладання, впевненість, емоційна зрілість, емоційна стійкість, емоційність, тривожність тощо [141].

Третій клас – методики призначені для вивчення типологічних і особистісних властивостей досліджуваних. Функціонування емоційно-вольового потенціалу спортсмена певною мірою пов'язане з цими властивостями. Умови проведення – визначаються характеристикою психологічних методик, які застосовуються. Наприклад, це такі тести як: мотивація до уникнення невдач Т. Елерса, тест САТ Е. Шострома, «часова перспектива» Ф. Зімбардо, шкала самоконтролю Р. Баумайстера, самооцінка емоційних станів Демб'ю-Рубинштейн тощо. Показниками, що вивчаються методиками цього класу є: індивідуально-динамічні дані, рівень пізнавальних процесів, мотиви досягнення, характерологічні риси особистості тощо [141].

Четвертий клас методик оцінює спроможність поєднувати та узгоджувати різні складові бойового психічного стану: мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові та фізичні. Мова йде про ментальні вправи, ідеомоторне та аутогенне тренування. Умови проведення – методом письмового опитування у досліджуваних вивчають їх способи налаштування на бойовий психічний стан. Це можуть бути висловлювання: самопідбадьорення, самопереконання, самонаказ; образи уяви: самоідентифікація з природною стихією, уявлення перемоги, образ суворого авторитету, самоідентифікація з кумиром тощо. Також фіксується їх думка щодо важливості підтримки з боку друзів, тренера, родичів, уболівальників тощо. Показники – досвід самообілізації досліджуваного в тренуваннях та в спортивних змаганнях. Тобто, вміння самообілізовуватися та засоби для цього. Це вміння, як і обізнаність зі спортивної тематики, техніка веслування, вміння тримати баланс в байдарці чи каное є складовими інтелектуальної, фізичної, технічної підготовки спортсмена. Вони опосередковано впливають на рівень емоційно-вольового потенціалу. Проте виступають факторами його прояву. Тому серед рекомендацій щодо розвитку емоційно-вольового

потенціалу доцільно представити засоби самообілізації спортсменів-веслувальників [141].

2.3. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію для вивчення показників емоційно-вольового потенціалу

Емоційно-вольовий потенціал за своїм проявом може бути різного рівня від низького до високого. Цей рівень визначається за допомогою психодіагностичних процедур спрямованих на оцінку показників потенціалу. Прямим показником емоційно-вольового потенціалу особистості є його рівень розвитку. Непрямими показниками потенціалу виступають деякі властивості особистості, перед усім, емоційно-вольові. Решта властивостей, це – характерологічні риси особистості, нейро-психологічні властивості, особливості спрямованості особистості та її когнітивні характеристики. Означимо показники емоційно-вольового потенціалу спортсменів-веслувальників та відповідні ним психодіагностичні методики, які будуть залучені до нашого експериментального дослідження. Мета цього дослідження полягає у з'ясуванні рівня розвитку емоційно-вольового потенціалу та його психологічних чинників у спортсменів-веслувальників.

Перелік показників емоційно-вольового потенціалу та психологічних методик їх дослідження має наступний вигляд.

Рівень емоційно-вольового потенціалу визначався за сукупним результатом – самооцінювання досліджуваними; експертної оцінки; фізичних тестових вправ (здатність веслувальників до подолання стомлення); аналізу продуктів діяльності (успішність в спортивних змаганнях; рівень спортивної кваліфікації).

Риси особистості – 16 PF Р. Кеттелла.

Мотивація досягнення успіху – тест Т. Елерса.

Витримка – методика Г. Айзенка (шкала емоційна стабільність).

Енергійність – методика Г. Айзенка (показник екстра-інтроверсія).

Терплячість – «динамометричний метод вивчення терплячості» (Є.П. Ільїн).

Сила волі – Тест «Самооцінка сили волі», автор М.М. Обозов.

Сміливість – «Виявлення сміливості в природному експерименті», автор А.І. Висоцький та методика «Самооцінка вольових якостей», автор Н. Є. Стамбулова.

Емоційний фон життєдіяльності спортсменів-веслувальників – методика когнітивної самооцінки базальних емоцій Дембо-Рубінштейн.

Самопочуття – методики «САН».

Уміння особистості контролювати свою поведінку – шкала СК (самоконтролю) Р. Баумайстера.

Ставлення особистості до часового континууму – методика Ф. Зімбардо.

Компетентність у часі – самоактуалізаційний тест (шкала часу), автор Е. Шостром.

Частота використання веслувальниками для самомобілізації ментальних ресурсів у вигляді коротких словесних формулювань і образних конструктів – анкета.

Оцінка підтримки з боку оточення (тренер, друзі, вболівальники, родичі, природні умови) – анкета.

Більш докладно представимо методи дослідження, що подані в переліку показників та відповідних до них методик. Для дослідження рівня розвитку емоційно-вольового потенціалу спортсменів-веслувальників використовувалися методики, що відносяться до, запропонованого нами, першого класу, який обіймає самооцінку спортсмена, експертну оцінку веслувальників тренерами і фізичні тестові вправах, які наближені за своїм впливом на організм до реального впливу під час веслування в байдарці чи каное. Крім цього, в межах аналізу продуктів діяльності спортсменів фіксувалися їх успішність у міжнародних спортивних змаганнях з веслування

на байдарках і каное за останні два роки. Це, зазвичай, чемпіонати, Європи, світу і Олімпійські ігри.

Також враховувався рівень спортивної кваліфікації, згідно «Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту». При цьому ми виходили з того, що досягнення, які формалізуються спортивною кваліфікацією в повній мірі виступають надійним показником ефективності змагальної самообілізації, за якою стоїть вольова регуляція досліджуваних (вивчення результатів діяльності). Згідно з цим рівень спортивної кваліфікації досліджуваних кодувався за допомогою порядкової шкали, на якій кваліфікації «Заслужений майстер спорту» присвоювалося значення «1» (кодування від 1 до 7). Кожному рівню в зниженні спортивної кваліфікації відповідало додаток одиниці на кодовій порядковій шкалі.

Анкетування та експертне оцінювання здійснювалося за допомогою розробленої нами методики «Анкета самооцінки та експертної оцінки емоційно-вольового потенціалу спортсмена», яка має наступний вигляд.

Анкета самооцінки та експертної оцінки емоційно-вольового потенціалу спортсмена

Вступна інформація: «Емоційно-вольовий потенціал спортсмена відображає його можливості, що спрямовані на власну мобілізацію виконання необхідних дій в надзвичайно відповідальних змаганнях для досягнення значного (переможного) результату».

Інструкція: «Виходячи з результатів участі у відповідальних змаганнях за останні два роки, просимо прочитати нижче наведені твердження (див. лист відповідей) про спортсменів та обрати те, що в більшій мірі відноситься до Вас (до спортсмена якого Ви оцінюєте), позначивши «✓». Ваші дані не будуть оприлюднені, а лише використані для розробки рекомендацій до психологічної підготовки в тренувальному процесі».

Лист відповідей:

- спортсмен, який мобілізує свій емоційно-вольовий потенціал, що дозволяє йому у вирішальні моменти відповідальних змагань завжди досягати високого, переможного результату ();
- спортсмен, який мобілізує свій емоційно-вольовий потенціал, що дозволяє йому у вирішальні моменти відповідальних змагань часто досягати високого, переможного результату ();
- спортсмен, який мобілізує свій емоційно-вольовий потенціал, що дозволяє йому у вирішальні моменти відповідальних змагань періодично досягати високого, переможного результату ();
- спортсмен, який мобілізує свій емоційно-вольовий потенціал, що дозволяє йому у вирішальні моменти відповідальних змагань інколи досягати високого, переможного результату ();
- спортсмен, який мобілізує свій емоційно-вольовий потенціал, що дозволяє йому у вирішальні моменти відповідальних змагань поодинокі досягає високого, переможного результату ().

За результатами обстеження визначають наявний рівень спроможності спортсмена самообілізуватися для досягнення високого результату у відповідальних спортивних змаганнях. Цей рівень можливостей конкретно та прямо вказує на розвиток емоційно-вольового потенціалу спортсмена-веслувальника. Обробку отриманих даних здійснюють за шкалою від 1 до 5 балів.

Під час застосування анкети учасникам обстеження надається інформація про сутність поняття «емоційно-вольовий потенціал», його ознаки та особливості прояву в спортивній діяльності, зокрема веслувальників на байдарках і каное.

Робота з анкетною передбачала обрання одного серед п'яти тверджень щодо характеристики і поведінки спортсмена під час змагань. Твердження різняться за критерієм успішності веслувальника в спортивних змаганнях.

Досліджуваний отримує дуже високу оцінку («5» балів), якщо обрано таке твердження: «Спортсмен, який мобілізує свій емоційно-вольовий потенціал, що дозволяє йому у вирішальні моменти відповідальних змагань завжди досягати високого, переможного результату». Відповідно, отримує низьку оцінку (1 бал), якщо обрано твердження: «Спортсмен, який мобілізує свій емоційно-вольовий потенціал, що дозволяє йому у вирішальні моменти відповідальних змагань поодинокі досягає високого, переможного результату». Є твердження, які оцінюються на «2», «3» та «4» бали. Висока оцінка вказує на наявність, за цією методикою, у досліджуваного високого рівня емоційно-вольового потенціалу.

Наступна методика для визначення рівня емоційно-вольового потенціалу – фізичні тестові вправи, які наближені за своїм впливом на організм і психіку спортсмена до реального такого впливу під час веслування (варіант 1) варіант) чи виконання вправ в спортивному тренажерному залі (варіант 2).

Варіант 1. Умови проведення тестування в спортивному човні (байдарці чи каное): тестування вплетене в зміст звичайного тренування в байдарці чи каное. Контрольна дистанція була відзначена на гребному каналі за допомогою спеціальних буїв, розташованих на відстані 50 м один від одного. Контроль часу проходження дистанції досліджуваними здійснювався експериментатором і тренером, які супроводжували заїзд на катері. Час заїзду відстежувався за секундоміром і фіксувався на папері. Після розминки досліджувані з максимальною швидкістю проходять дистанцію довжиною 150 метрів. Експериментатор секундоміром заміряє час проходження цієї дистанції. Надалі досліджувані виконують запланований обсяг тренування. Зазвичай, це займає часу близько однієї години. Тренування завершується повторним проходженням дистанції довжиною 150 метрів з максимальною швидкістю. Як індикатор спроможності веслувальників до подолання вираженого стомлення було прийнято відношення часу другого заїзду до часу першого (t_2 / t_1). Вважається, що чим менше час другого контрольного

заїзду та, відповідно, менше величина зазначеної відносини («індекс подолання втоми»), тим вище здатність спортсмена до самообілізації і подолання втоми, що розглядається нами, як одна з ознак рівня розвитку емоційно-вольового потенціалу досліджуваного.

Варіант 2. Умови проведення тестування в спортивному тренажерному зал передбачали використання важкоатлетичної штанги вагою 25-35 кілограм. Обстежуваним пропонувалося виконувати жим від грудей лежачі на лаві. При цьому потрібно за 30 секунд виконати максимальну кількість підйомів штанги від грудей. Відпочинок триває 15 секунд і вправа повторюється, але вже її тривалість 60 секунд, надалі 90 секунд. Після завершення тестування оцінюється кількість виконаних рухів зі штангою, їх динаміка від спроби до спроби. Також заміряється пульс серцевих скорочень і самопочуття за допомогою методики «САН». Це дає змогу оцінити психофізіологічні витрати на виконання тестового завдання і, в цілому, отримати інформацію про рівень емоційно-вольового потенціалу обстежених.

Для вивчення базових вольових якостей, а саме витримки, сміливості, енергійності, терплячості висококваліфікованих спортсменів-веслувальників використовувалися методики, які ми умовно віднесли до другого класу.

Особистісний опитувальник Г. Айзенка, який дозволяє оцінити емоційну стабільність індивіда, що дотично вказує й на рівень його витримки. Саме витримка, як вольова якість нас цікавила в цьому дослідженні. Витримка, її експериментальне вивчення пов'язано з великими труднощами. Відомо, що витримка проявляється в стримуванні почуттів, рухів тощо. Але це відбувається в природних умовах, змоделювати які в лабораторії важко (для цього треба навмисно викликати у випробуваного сильні емоції, причому негативного характеру). Тому витримка досліджуваних оцінювалася за допомогою методики Г. Айзенка [5] для вимірювання екстраверсії - інтроверсії і нейротизму (форма А). При аналізі результатів тестування по даній методиці увага приділялася таким показником, як емоційна

стабільність. Також використовувався 16 факторний особистісний опитувальник Кеттелла, який дає інформацію про фактор С «емоційна нестабільність - емоційна стабільність» [62].

Методики «Виявлення сміливості в природному експерименті», автор А. І. Висоцький [31]. Умови і процедура застосування методики наступні. Випробування відбувається на березі річки. Досліджуваний стає біля самого краю містка і, повернувшись до води спиною, робить 15 кроків вперед. Після цього він знову повертається обличчям до води і з зав'язаними очима йде до краю містка. Кращий результат показує той, хто ближче підійде до краю містка, що оцінюється експертами за дванадцяти бальною шкалою оцінок. Під час виконання завдання забезпечується належна страховка, яку досліджувані не повинні відчувати [55].

Для оцінки сміливості досліджуваних також використовувалися методики: «Самооцінка вольових якостей», автор Н. Є. Стамбулова [55] і 16 PF Р. Кеттелла [62], котрий містить фактор Н «боязкість - сміливість».

Особистісний опитувальник Г. Айзенка використовувався для оцінки енергійності. Увага при аналізі отриманих результатів приділялася показнику екстра-інтроверсія. Також застосовувався 16 PF Кеттелла, фактор Q4 «розслабленість - напруженість».

«Динамометричний метод вивчення терплячості» (Є. П. Ільїн). Для проведення обстеження досліджуваний сідає до столу і кладе руку на стіл. Йому пропонуються наступні завдання. Спочатку визначається максимальне значення сили досліджуваного на динамометрі. Цей показник сили приймається за 100%. Далі, оцінюється вольове зусилля, його витривалість. Для цього на динамометрі позначається рівень, що складає 50% від максимальної сили досліджуваного. Досліджуваному пропонується стиснути динамометр до рівня зусилля не менше ніж 50% і тримати поки вистачить сил, тобто «до відмови». При цьому фіксується час за секундоміром. В процесі виконання завдання, коли з'являється втома, досліджуваний повідомляє про це експериментатору. Коли зусилля стає менше 50% завдання

припиняється. Фіксуються час початку виконання завдання на витривалість, час появи втоми та припинення виконання завдання.

До методик 3 класу були віднесені наступні.

16 PF Р. Кеттелла використовувався для оцінки рівня розвитку рис особистості обстежуваних, які відбиваються у факторах: А – товариськість, В – інтелектуальність, С - емоційна стійкість, Е – доміантність, F – експресія, G – надійність, Н – сміливість, І – чутливість, L – підозрілість, М – мрійливість, N – розважливість, О – тривожність, Q1 – радикалізм, Q2 – самостійність, Q3 – самодисципліна, Q4 – напруженість.

Тест – Мотивація досягнення успіху, автор Т. Елерс [101]. Даний тест оцінював рівень розвитку мотивації досягнення успіху, яка є, на нашу думку, ключовою складовою установки спортсмена-веслувальника на самообілізацію перед виконанням складних завдань, перед усім в змагальній діяльності.

Методика когнітивної самооцінки базальних емоцій Т. Дембо-С. Рубінштейн [100] спрямована на визначення провідних складових емоційного фону життєдіяльності спортсменів-веслувальників. Досліджуванним пропонувалося оцінювати частоту появи низки базальних емоцій (радість, страх, задоволення, гнів, сум) за допомогою 7-бальної шкали оцінок.

Шкала СК Р. Баумайстера [165] яка оцінює уміння особистості контролювати свою поведінку.

Методика Ф. Зімбардо [125], що вивчає ставлення особистості до часового континууму. Фактори сприйняття: 1) негативного минулого. Висловлює ступінь неприйняття власного минулого, що викликає огиду, біль і розчарування; 2) позитивного минулого. Висловлює ступінь прийняття власного минулого, при якому будь-який досвід є досвідом, що сприяє розвитку і є таким, що до сьогоденного стану; 3) гедоністичного теперішнього. При цьому теперішнє бачиться відірваним від минулого і майбутнього, єдина мета – насолода; 4) фаталістичного теперішнього. При

цьому воно бачиться незалежним від волі особи, від самого початку визначеним, а особистість – підлеглою долі; 5) орієнтація на майбутнє. Висловлює наявність у особистості цілей і планів на майбутнє.

Шкала часу «САТ», автор Е. Шостром [131]. Високий бал за цим показником вказує на здатність обстежуваного «жити теперішнім». За розробниками тесту це пов'язано високим рівнем самоактуалізації особистості.

Тест «Самооцінка сили волі», автор М.М. Обозов [55] і призначений для вивчення узагальненої характеристики прояву сили волі особистості.

До методик 4 класу відносилися анкета (авторська) для оцінки частоти використання ментальних ресурсів в спортивній практиці. Дані ресурси у вигляді коротких словесних формулювань і образних конструктів реальних об'єктів і процесів допомагають спортсмену під час налаштування на тренування і змагання. Оцінка частоти використання здійснювалася за такою порядковою шкалою: ніколи (1); дуже рідко (2); рідко (3); іноді (4); часто (5); дуже часто (6); завжди (7). Окремі словесні формулювання за характером впливу можуть бути віднесені до прямого або непрямого самонавіювання, до самопереконання [3, 42]. Бланк анкети мав назву: «Розумові засоби (образи і словесні формулювання) для самообілізації в складних обставинах тренувального і змагального процесів». Досліджуваним пропонувалося вказати на порядковій шкалі частоту використання представлених розумових засобів. В анкеті для оцінювання пропонувалися словесні формулювання в наступних варіантах: самонаказ («Прискоритися! Налягти!»); самопереконання («Якщо зроблю ..., то буде ...»); самопідбадьорення («Але ж можу ще налягти»); самонавіювання («Я витривалий. Я сильний. Я зможу»); самовідданість («Тільки Перемога, і будь, що буде»). Образні конструкти як ресурси самообілізації підбиралися з урахуванням їх застосування в відомих бойових техніках і так, щоб вони символізували потужність дій, сміливість, енергійність, невтомність, рішучість [218]. Досліджувані оцінювали частоту використання наступних образних конструктів: «суворий

Авторитет»; самоідентифікація з «Кумиром» (Авторитетом); «Уявлення Перемоги»; самоідентифікація з «природною стихією»; самоідентифікація з «лютим звіром»; самоідентифікація з «потужним механізмом».

Кількісний аналіз даних проводився з використанням статистичного пакета IBM SPSS Statistics 20. Застосовувався кластерний аналіз (метод між групових зв'язків; міра χ^2), кореляційний аналіз (за Спірменом), t-критерій Стюдента, критерій U Манна-Уїтні, критерій Фрідмана. Проводився аналіз розподілів вибірок даних на відповідність нормальному закону. При цьому параметричний t-критерій Стюдента, як більш могутній, порівняно з багатьма непараметричними критеріями, використовувався при відповідності розподілу вибірки нормальному закону. В окремих варіантах використання параметричного та непараметричного критерію через взаємопідтвердження рішень надавало більш вагомі аргументи щодо достовірності отриманих результатів та висновків.

Висновки до розділу 2

1. Для проведення емпіричного дослідження розроблено програму, яка спрямована на оцінку, вивчення та формування емоційно-вольового потенціалу веслувальників на байдарках і каное різної спортивної кваліфікації та діагностику тих рис особистості, що гіпотетично пов'язані з показниками означеного потенціалу. Визначено етапи емпіричного пошуку, що містили: підготовчий етап, що був присвячений теоретичному аналізу проблеми дослідження, визначенню мети, умов проведення емпіричного дослідження, обґрунтуванню вибірки досліджуваних, розробки системи дослідницьких процедур і обробки емпіричних даних. Наступний етап – психодіагностичний, що спрямований на безпосередню діагностику рівня розвитку емоційно-вольового потенціалу та особистісних характеристик спортсменів-веслувальників. На третьому етапі відбувалася математико-статистична обробка, систематизація та інтерпретації отриманих даних, на

основі цих даних та аналізу літературних джерел склалися практичні рекомендації з розвитку емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих спортсменів-веслувальників.

2. До психодіагностичного комплексу методів входили опитувальники, бесіда, спостереження, метод експертних оцінок, аналіз продуктів діяльності, психофізіологічне тестування та фізичні вправи. Методи підбиралися з врахуванням достатнього ступеня їх об'єктивності під час вивчення властивостей та психічних станів особистості спортсменів.

3. Застосовано комплексний підхід до експериментальної оцінки емоційно-вольового потенціалу веслувальників, який включав чотири класи підходів і методик. Перший спирався на такі підходи: самооцінку, експертну оцінку та фізичні тестові випробування для визначення рівня потенціалу. Другий клас охоплював методики, що фіксують різні емоційні та вольові властивості спортсмена, такі як емоційність, емоційну зрілість, тривожність, емоційну стійкість, впевненість, самовладання тощо. Третій – методики, що діагностують такі важливі особистісні особливості як мотивацію досягнення, певні індивідуально-динамічні дані, різні пізнавальні процеси та характерологічні якості тощо. Четвертий клас включав засоби вивчення сформованості необхідних спортивних дій потрібних для досягнення мети у відповідальних змаганнях. Перевага надавалася стандартизованим психодіагностичним методикам.

4. Емпіричне дослідження проводилося в умовах навчально-тренувального збору спортсменів які готувалися до участі у міжнародних змагань. Спортсмени початківці проходили обстеження під час перебування на тренуванні у спортивному клубі за місцем мешкання. Методики були оперативними (експрес-методики), щоб їх можна було застосовувати не порушуючи режим тренувань і відпочинку спортсменів.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

У цьому розділі наведено та обговорено результати емпіричного дослідження емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих спортсменів-веслувальників на байдарках і каное на тренуваннях у порівнянні з ситуацією змагання та у порівнянні з веслувальниками масових спортивних розрядів. Емпірично з'ясовано психологічні особливості прояву емоційно-вольового потенціалу у спортсменів-веслувальників, визначено його основні психологічні чинники та прогностичні можливості реалізації у спортивних змаганнях.

3.1. Аналіз первинних даних, що характеризують емоційно-вольовий потенціал спортсменів-веслувальників на байдарках і каное

Емпіричне дослідження в даному підрозділі дисертації має наступні завдання.

1. Визначити рівень розвитку емоційно-вольового потенціалу досліджуваних спираючись на: оцінки змагальної результативності веслувальників в міжнародних спортивних змаганнях; врахування спортивної кваліфікації спортсменів; проведення фізичного тесту «індикатор подолання втоми» (t_2 / t_1); експертної оцінки; самооцінки рівня потенціалу досліджуваними.
2. З'ясувати властивості особистості обстежених, які супроводжують емоційно-вольовий потенціал.
3. Проаналізувати властивості особистості висококваліфікованих веслувальників та порівняти ці дані з результатами вивчення таких властивостей у веслувальників масових розрядів.

4. З метою виділення типів особистості висококваліфікованих веслувальників проведемо факторний аналіз їх властивостей особистості.
5. Дослідимо які ментальні ресурси для налаштування себе на тренування та спортивні змагання використовують висококваліфіковані веслувальники.

Емпіричним дослідженням на різних його етапах були охоплені 41 висококваліфікованих спортсменів-веслувальників і 70 веслувальників масових спортивних розрядів. Також до експерименту залучалися 16 тренерів, спортивні лікарі, психофізіологи. Серед досліджуваних було 56 осіб чоловічої і 55 – жіночої статі. Вік висококваліфікованих веслувальників був у межах 18 - 30 років; спортсменів масових розрядів 18 - 25 років.

Вивчення рівня емоційно-вольового потенціалу досліджуваних відбувалося за допомогою:

- 1) самооцінки і експертної оцінки рівня емоційно-вольового потенціалу обстежуваних;
- 2) фізичних тестових вправ – «індикатор подолання втоми» (t_2 / t_1);
- 3) оцінки змагальної результативності веслувальників в міжнародних спортивних змаганнях;
- 4) врахування спортивної кваліфікації спортсменів;

Первинні статистики за результатами фізичних тестових вправ «індикатор подолання втоми» (t_2 / t_1) наступні. Максимальні та мінімальні оцінки складають 0,91 і 1,07. Середня оцінка складає 1,01 бали. В Медіана дорівнює 1,01 балів. Стандартне відхилення (σ) дорівнює 0,04. Це вказує на те, що вибірка досліджуваних, за означеним показником однорідна. Таким чином, показник «індикатор подолання втоми» проявив можливості в подоланні втоми за рахунок прояву емоційних та вольових якостей у висококваліфікованих веслувальників.

Результати анкетування обстежуваних показали, що середній бал самооцінки рівня емоційно-вольового потенціалу веслувальників складає

4,1 бали, σ дорівнює 0,98. При цьому 5 балів означає дуже високий рівень потенціалу, а 1 бал – дуже низький. Як показало експертне оцінювання тренерами спортсменів-веслувальників, середня оцінка їх потенціалу дорівнює 3,22 бали, $\sigma = 1,3$.

Середня оцінка експертів і середня оцінка за виконання тестових фізичних вправ близькі за своїм значенням: 3,22 і 3,3. Середня оцінка спроможності проявити свій емоційно-вольовий потенціал, що отримана завдяки методиці самооцінювання спортсменами-веслувальниками, порівняно з експертною оцінкою та фізичним тестом, є значно вищою (t кр. = 90; при $p < 0,01$) і дорівнює 4,1 бали. Результати вивчення зв'язків між спортивною результативністю досліджуваних і показниками рівня емоційно-вольового потенціалу, такими як самооцінка, експертна оцінка та результат виконання фізичного тесту подані в таблиці 3.1. Для статистичного обґрунтування цих зв'язків використовувалася процедура визначення коефіцієнту кореляції Спірмена.

Таблиця 3.1.

Коефіцієнти кореляції (за Спірменом) між оцінкою емоційно-вольового потенціалу і спортивною результативністю спортсменів-веслувальників (А)

Показники	Спортивна результативність
Самооцінка	0.21
Експертна оцінка	0.39*
Фізичні тестові вправи	0.35

Примітка. «*» – значимість на рівні $P < 0,05$.

З таблиці 3.1 видно, що оцінка експертами рівня емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих спортсменів-веслувальників, порівняно з самооцінкою і фізичними тестовими завданнями, є найбільше близькою за своїм значенням до об'єктивного рівня результативності веслувальників на відповідальних спортивних змаганнях. Враховуючи на це, експертам було запропоновано розподілити досліджуваних в залежності від рівня розвитку їх

емоційно-вольового потенціалу. Це завдання було запропоноване як тренерам-експертам висококваліфікованих спортсменів-веслувальників (група А), так і тренерам-експертам веслувальників масових спортивних розрядів (група Б).

За результатом експертної оцінки в групі А виявлено 34% від загальної кількості спортсменів-веслувальників з високим рівнем емоційно-вольового потенціалу; 74 % з середнім; з низьким не виявлено. В групі Б виявлено 34% з високим рівнем емоційно-вольового потенціалу; 74 % з середнім; 24 % з низьким (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

***Розподіл досліджуваних з різним рівнем емоційно-вольового потенціалу
(за результатами експертної оцінки).***

Рівень	Кількість досліджуваних			
	Група А		Група Б	
	в абс. цифрах	в %	в абс. цифрах	в %
Високий	10	26	19	28
Середній	31	74	26	37
Низький	-	-	25	35
	41	100	70	100

Виявлявся характер зв'язку між рівнем потенціалу висококваліфікованих спортсменів-веслувальників і рисами особистості які були вивчені за допомогою тесту Р. Кеттелла. Результати підрахування коефіцієнту кореляції подано в таблиці 3.3. Як показали результати кореляційного аналізу, обернений зв'язок виявлено між високим рівнем емоційно-вольового і наступними рисами особистості досліджуваних: фактор N - «простота» ($r = - 0,23$; при $p < 0,05$); фактор (O) – тривожність ($r = - 0,27$; при $p < 0,05$).

Кореляційні зв'язки між рівнем емоційно-вольового потенціалу досліджуваних (АБ) та рисами особистості за тестом Р. Кеттелла

Риси особистості	Рівень емоційно-вольового потенціалу
Товариськість (А)	0,18
Інтелектуальність (В)	-0,12
Емоційна стійкість (С)	-0,02
Домінантність (Е)	-0,14
Експресія (F)	-0,04
Надійність (G)	0,21
Сміливість (H)	0,02
Чутливість (I)	-0,16
Підозрілість (L)	0,08
Мрійливість (M)	0,09
Розважливість (N)	-0,23 *
Тривожність (O)	-0,27 *
Радикалізм (Q1)	0,19
Самостійність (Q2)	0,21
Самодисципліна (Q3)	0,14
Напруженість (Q4)	-0,12

Примітка: n = 41; позначка * – коефіцієнт кореляції на рівні $p < 0,05$.

Як бачимо з таблиці 3.3 зворотній зв'язок на статистично значимому рівні встановлено тільки між рівнем емоційно-вольового потенціалу досліджуваних і факторами N – розважливість ($p < 0,05$) та O – тривожність ($p < 0,05$). Тобто високий потенціал спортсменів веслувальників пов'язаний з такими їх характеристиками як простота, безпосередність в поведінці, відсутність схильності до «самокопання» в собі, впевненість, безстрашність.

Після визначення рівня емоційно-вольового потенціалу спортсменів-веслувальників з його явними та прихованими ознаками в сукупності досліджувалися психологічні властивості спортсменів-веслувальників, які висвітлюють особливості розвитку та прояву їх емоційно-вольового потенціалу.

Риси особистості веслувальників груп А і Б вивчалися за допомогою 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла (варіант С). Зокрема оцінювалися такі риси особистості – товарицькість, інтелектуальність, емоційна стійкість, домінантність, експресія, надійність, сміливість, чутливість, підозрілість, мрійливість, розважливність, тривожність, радикалізм, самостійність, самодисципліна, напруженість.

За результатами тестування підраховувалися середні значення за кожним показником (див. рис. 3.1, 3.2, 3.3).

1. Досліджувані з групи А були розподілені експертами в залежності від рівня розвитку емоційно-вольового потенціалу на дві умовні групи з високим і середнім рівнем цього потенціалу (див. рис. 3.1). Було проведене дослідження відмінностей за рисами особистості (тест Р.Кеттелла) між цими умовними групами. Порівняння в групах досліджуваних АЕВвис (з високим) і групи АЕВсер (з середнім) рівнем емоційно-вольового потенціалу та використання обрахування t-критерію Стьюдента показало наступне.

2. Спортсмени-веслувальники масових розрядів також були розподілені. Серед них було виявлено групи з високим (БЕВвис, n=19), середнім (БЕВсер, n=26) та низьким (БЕВниз, n=25) рівнем розвитку емоційно-вольового потенціалу (див. рис. 3.2).

3. Порівнювалися середні оцінки висококваліфікованих спортсменів (група АЕВвис, n=10) з оцінками веслувальників масових розрядів (група БЕВвис, n=19) які, переважно, були юнацького віку.

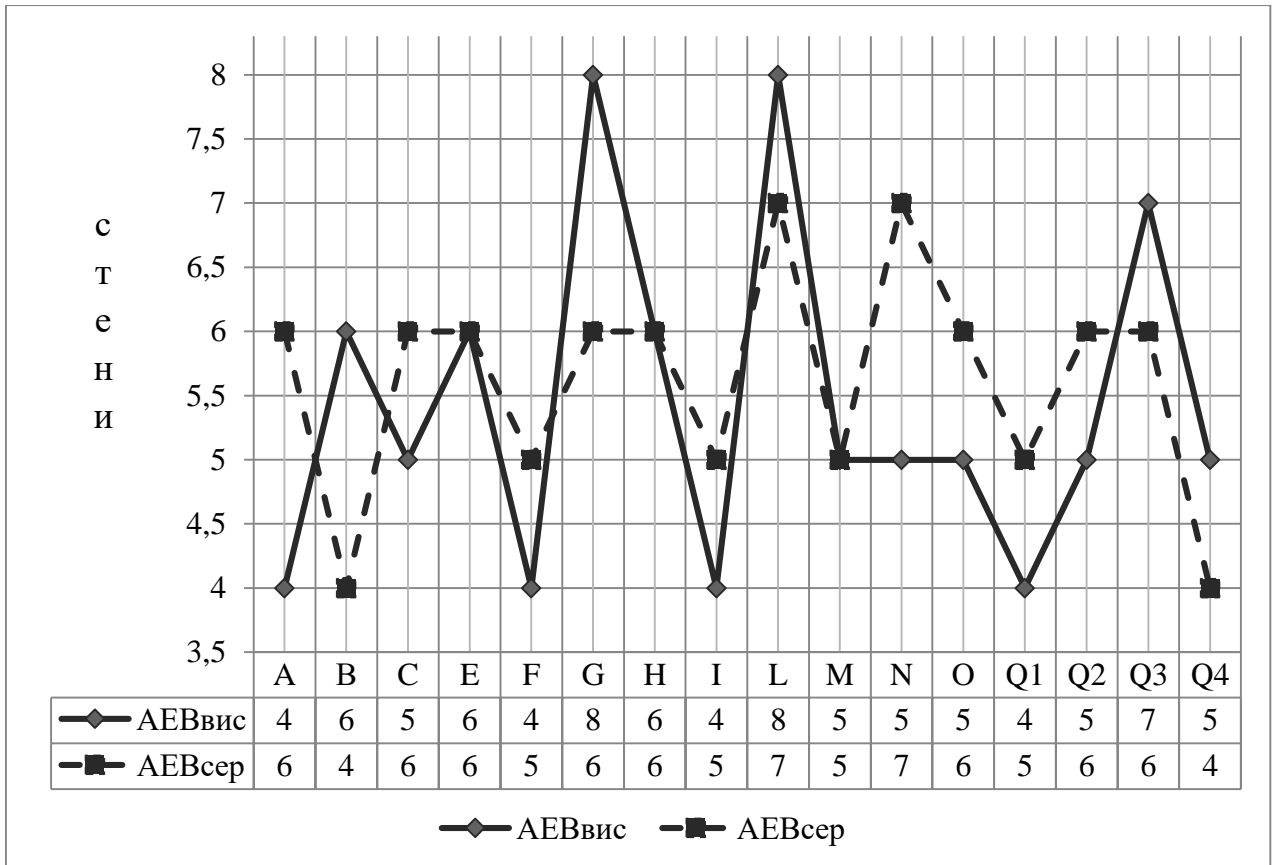


Рис. 3.1. Профілі факторів особистості (за методикою 16-PF, форма С) представників групи АЕВвис – з високим (N=10) і групи АЕВсер – середнім (N=31) рівнем емоційно-вольового потенціалу.

Примітка. Тут і далі позначення: 1) АЕВвис – група висококваліфікованих веслувальників з високим потенціалом (N=10), АЕВсер – група висококваліфікованих веслувальників з середнім потенціалом (N=31); 2) позначення факторів (шкал) особистості: А – товарицькість, В – інтелектуальність, С – емоційна стійкість, Е – домінантність, F – експресія, G – надійність, Н – сміливість, І – чутливість, L – підозрілість, М – мрійливість, N – розважливість, О – тривожність, Q1 – радикалізм, Q2 – самостійність, Q3 – самодисципліна, Q4 – напруженість.

Аналізуючи профілі, важливо зазначити, що високих (більше 8 стнів) і низьких (менше 3 стнів) у представників означених груп не виявлено.

Порівняння показників розвитку рис особистості у висококваліфікованих веслувальників в підгрупі 1 з високим ($n = 10$) і підгрупі 2 з середнім ($n = 31$) рівнем емоційно-вольового потенціалу (t -критерій Стьюдента)

Риси особистості	Досліджувані	Статистичний параметр		
		\bar{X}	t-критерій	p
Товариськість (А)	підгрупа 1	4	-2,5*	< 0,05
	підгрупа 2	6,8		
Інтелектуальність (В)	підгрупа 1	6	1,1	-
	підгрупа 2	4		
Емоційна стійкість (С)	підгрупа 1	5,4	-0,6	-
	підгрупа 2	6,2		
Домінантність (Е)	підгрупа 1	6,4	-0,1	-
	підгрупа 2	6,6		
Експресія (F)	підгрупа 1	4,6	-0,6	-
	підгрупа 2	5,6		
Надійність (G)	підгрупа 1	7,8	2,4*	< 0,05
	підгрупа 2	5,8		
Сміливість (H)	підгрупа 1	5,8	0	-
	підгрупа 2	6		
Чутливість (I)	підгрупа 1	3,6	-1,4	-
	підгрупа 2	5,2		
Підозрілість (L)	підгрупа 1	8	0,6	-
	підгрупа 2	7,2		
Мрійливість (M)	підгрупа 1	5,4	0	-
	підгрупа 2	5,4		
Розважливість (N)	підгрупа 1	5,4	2,6*	< 0,05
	підгрупа 2	7,8		
Тривожність (O)	підгрупа 1	5,6	-1,7	-
	підгрупа 2	8,2		
Радикалізм (Q1)	підгрупа 1	4,6	-0,6	-
	підгрупа 2	5,6		
Самостійність (Q2)	підгрупа 1	5	-0,9	-
	підгрупа 2	6,2		
Самодисципліна (Q3)	підгрупа 1	7,6	0,7	-
	підгрупа 2	6,8		
Напруженість (Q4)	підгрупа 1	5,2	1,4	-
	підгрупа 2	3,6		

Проте у представників групи АЕВвис, тобто, групи з високим рівнем емоційно-вольового потенціалу, найбільш виразними є фактори G (надійність), L (підозрілість), і Q3 (сагодисципліна), а у представників групи АЕВсер (з середнім рівнем емоційно-вольового потенціалу) найбільше виразним є фактори L (підозрілість) і N (розважливість). Інші фактори (шкали) розподілилися у межах середніх значень між 4 і 6 стенами. У табл. 3.4. надається порівняльний аналіз однойменних факторів особистості (за Р. Кеттеллом) у двох групах спортсменів.

З таблиці 3.4 видно, що серед висококваліфікованих спортсменів-веслувальників виділені 2 умовні підгрупи в залежності від рівня розвитку їх емоційно-вольового потенціалу. В першій підгрупі знаходяться досліджувані з високим рівнем, а в другій з середнім рівнем потенціалу. Порівняння середніх значень результатів тестування за методикою Р.Кеттелла показало, що в більшості випадків вони мають подібні значення. Проте за факторами А (товариськість), G (надійність), N (розважливість) фіксуються відмінності за t-критерієм Стюдента ($p < 0,05$). Тобто веслувальники з високим рівнем емоційно-вольового потенціалу порівняно з спортсменами які відносяться до середнього рівня є більш скептичними, безкомпромісними, твердими у відношеннях з людьми. Вони виділяються витримкою, рішучістю, відповідальністю, надійністю та завзятістю в досягненні мети. Крім цього їх відрізняє до певної міри простота та спонтанність поведінки в товаристві. Іншими рисами особистості досліджувані з підгруп 1 і 2 суттєво не відрізняються.

Представники цих груп порівнювалися також за такими властивостями особистості як самоконтроль (Шкала СК Р. Баумаєстера), самоактуалізація (шкала часу «САТ»), мотивація успіху особистості (методика Т. Елерса), частота прояву емоцій радості, страху, задоволення, гніву та печалі (методика Дембо-Рубінштейн). Проте істотних відмінностей в розвитку за цими властивостями не виявлено.

Надалі порівняємо за рисами особистості досліджуваних в групі Б в залежності від наявності у них високого, середнього або низького емоційно-вольового потенціалу. Досліджувані з групи Б були розподілені експертами в залежності від рівня розвитку емоційно-вольового потенціалу на три умовні групи з високим (БЕВвис, N=19), середніми (БЕВсер, N=26) та низькими (БЕВниз N=25) рівнем цього потенціалу (див. рис. 3.2).

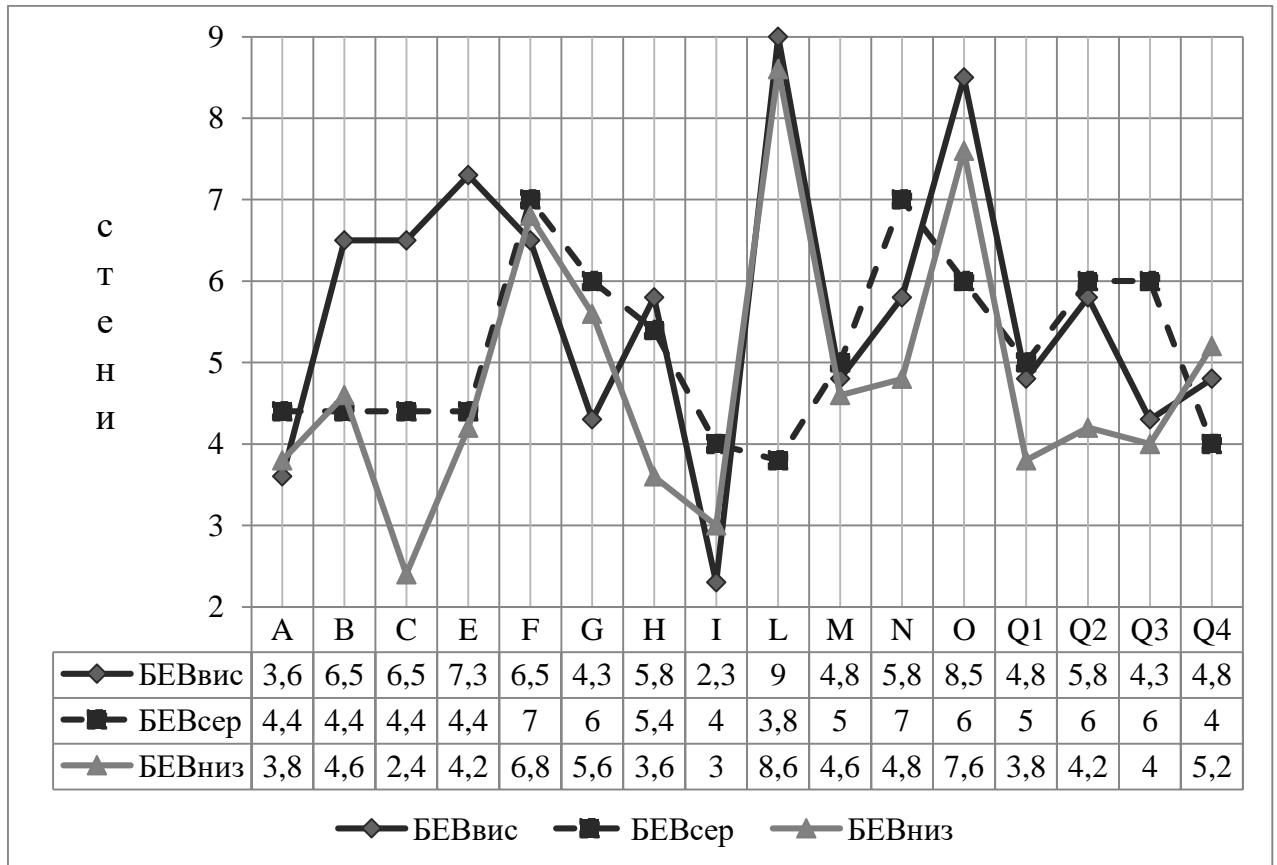


Рис. 3.2. Профілі факторів особистості (за методикою 16-PF, форма С) спортсменів масових розрядів з високими значеннями показників емоційно-вольового потенціалу (БЕВвис, N=19), середніми (БЕВсер, N=26) та низькими (БЕВниз, N=25).

Наведемо в таблиці 3.5 результати обрахування t-критерію Стюдента з метою визначення статистичної значимості відмінностей рис особистості у досліджуваних групи Б з різним рівнем емоційно-вольового потенціалу. В таблиці 3.5 представлені результати які мають статистичну значимість.

Таблиця 3.5.

Порівняння показників розвитку рис особистості у веслувальників масових спортивних розрядів в підгрупі 1 з високим ($n = 19$), підгрупі 2 з середнім ($n = 26$), підгрупі з низьким ($n = 25$) рівнем емоційно-вольового потенціалу (t-критерій Стьюдента)

Риси особистості	Досліджувані з потенціалом	Статистичний параметр		
		\bar{X}	t-критерій	p
Емоційна стійкість (С)	Високий	6,5	4,3	< 0,01
	Низький	2,4		
Самостійність (Q2)	Високий	5,75	2,1	< 0,05
	Середній	2,8		

З таблиці 3.5 видно, що досліджувані з високим рівнем емоційно-вольового потенціалу, порівняно з тими, хто має низький рівень, проявили значно кращі результати за емоційною стійкістю ($t_{\text{емп.}} = 4,3$; при $p < 0,01$). Також досліджувані з високим потенціалом більш самостійні (фактор Q2) ніж досліджувані з середнім рівнем ($t_{\text{емп.}} = 2,1$; при $p < 0,05$).

На рівні тенденцій виявлені наступні відмінності в рисах особистості досліджуваних розподілених за рівнем емоційно-вольового потенціалу. Так, досліджувані з високим рівнем емоційно-вольового потенціалу переважають досліджуваних з середнім і низьким потенціалом за показниками: інтелектуальність (В), соціальна сміливість (Н). Їм також властива низька тривожність (О). Проте веслувальники з високим емоційно-вольовим потенціалом поступаються досліджуваним з середнім і низьким потенціалом за показником нормативність (G). Досліджувані з середнім потенціалом переважають осіб з низьким за показником емоційна стійкість (С), які в свою чергу мають кращі результати за показником самостійність (Q2).

Спортсмени масових спортивних розрядів з різним емоційно-вольовим потенціалом порівнювалися також за такими показниками як самоконтроль (Шкала СК Р. Баумайстера), самоактуалізація (шкала часу «САТ»), мотивація успіху особистості (методика Т. Елерса). Проте статистично значимих відмінностей за цими показниками не виявлено.

Таким чином, досліджувані з високим рівнем емоційно-вольового потенціалу суттєво відрізняються від веслувальників масових спортивних розрядів високим рівнем емоційної стійкості і самостійності.

Розглянемо профілі факторів у досліджуваних з груп АЕВвис і БЕВвис (див. рис. 3.3).

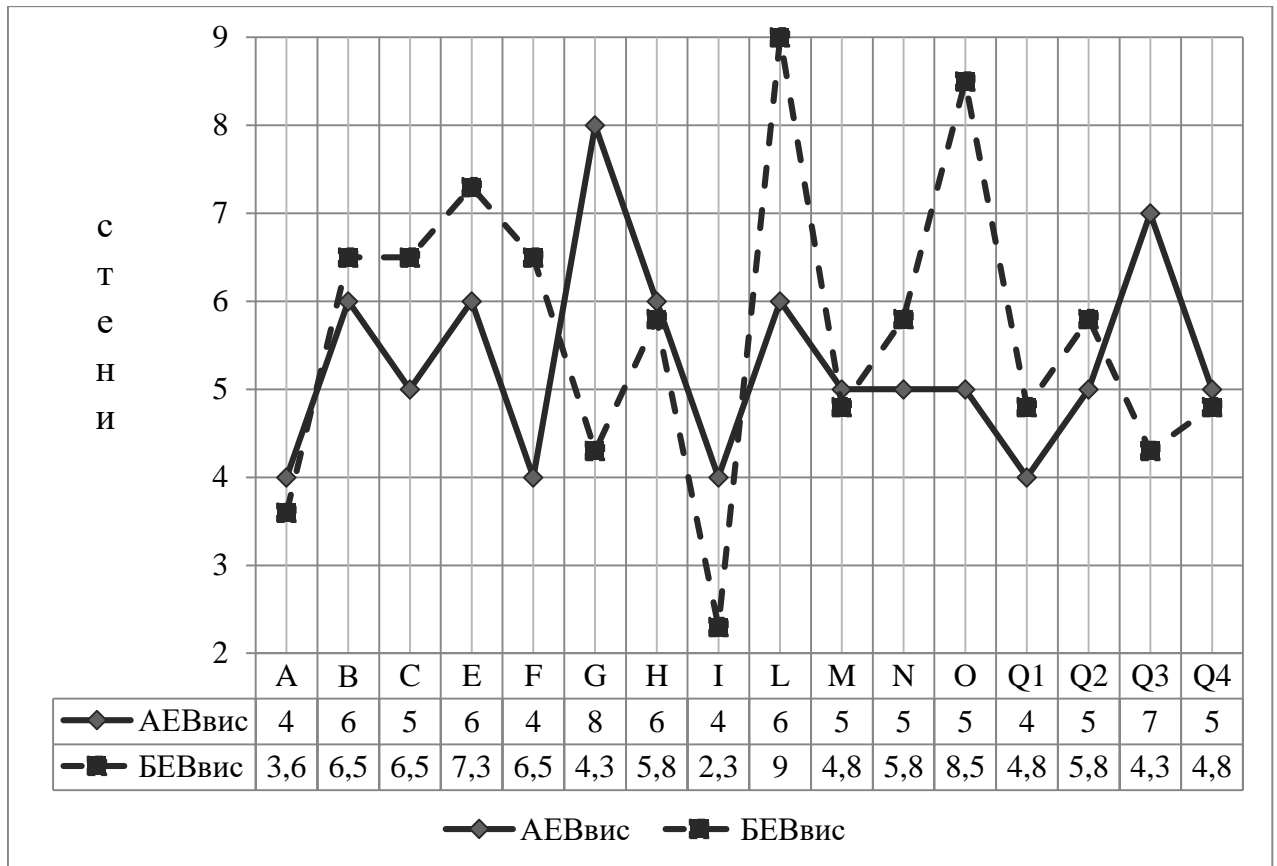


Рис. 3.3. Профілі факторів особистості (за методикою 16-PF, форма С) представників групи АЕВвис (N=10) і групи БЕВвис (N=19) з високим рівнем емоційно-вольового потенціалу.

Проведене порівняння профілів факторів між групами А і Б. Отримані результати (див. рис. 3.3) засвідчили, що спортсмени-веслувальники з групи А приблизно в однаковій мірі є емоційно стійкими, сміливими, самостійними та мають оптимальний рівень тривожності.

Зауважимо, що за U-критерієм Манна-Уїтні не виявлено статистичних відмінностей між більшістю факторів спортсменів-веслувальників віднесених до груп А і Б, незалежно від рівня їх емоційно-вольового

потенціалу. Але є статистично значимі відмінності за окремими факторами тесту Р. Кеттелла. Зокрема, за такими як емоційна стійкість, надійність, сміливість, самостійність, самодисципліна (див. рис. 3.3) виявлено статистично значимі розбіжності ($t\text{-емп.} = 5$; при $p < 0,01$). Отже, можна стверджувати, що висококваліфіковані веслувальники значно перевершують спортсменів масових розрядів за своєю емоційною стійкістю, надійністю, сміливістю, самостійністю, самодисципліною.

Таблиця 3.6.

Порівняння рис особистості досліджуваних з високим емоційно-вольовим потенціалом віднесених до груп АЕВвис ($n = 10$) і БЕВвис ($n = 19$).

Риси особистості	Досліджувані	Статистичний параметр		
		\bar{X}	t-критерій	p
Моральна нормативність (G)	Група АЕВвис	7,8	2,9	< 0,01
	Група БЕВвис	4,25		
Самоконтроль (Q3)	Група АЕВвис	7,6	2,5	< 0,05
	Група БЕВвис	4,25		

Досліджувані з групи АЕВвис мають суттєву перевагу (див. табл. 3.6) над веслувальниками з групи БЕВвис за факторами Q3 самоконтроль і G надійність. Відповідно «самоконтроль» ($t\text{ емп.} = 2,5$; при $p < 0,05$) і «надійність» ($t\text{ емп.} = 2,9$; при $p < 0,01$). Тобто висококваліфіковані веслувальники (АЕВвис) порівняно з спортсменами-розрядниками (БЕВвис) більш спроможні контролювати власні емоції та проявляти достатній рівень вольової саморегуляції поведінки. Представник групи БЕВвис мають непогані результати ($\bar{X}=4,25$) за фактором Q3 самоконтроль, проте вони

частіше проявляють недисциплінованість в спортивній діяльності. За фактором G надійність веслувальники з групи АЕВвис ($\bar{X}= 7,8$) характеризуються, як відповідальні, завжди готові до дій та досягнення цілей в спортивній діяльності. Спортсмени з групи БЕВвис за цим показником ($\bar{X}= 4,25$) також є наполегливими в спортивній діяльності, але іноді проявляють недбальство.

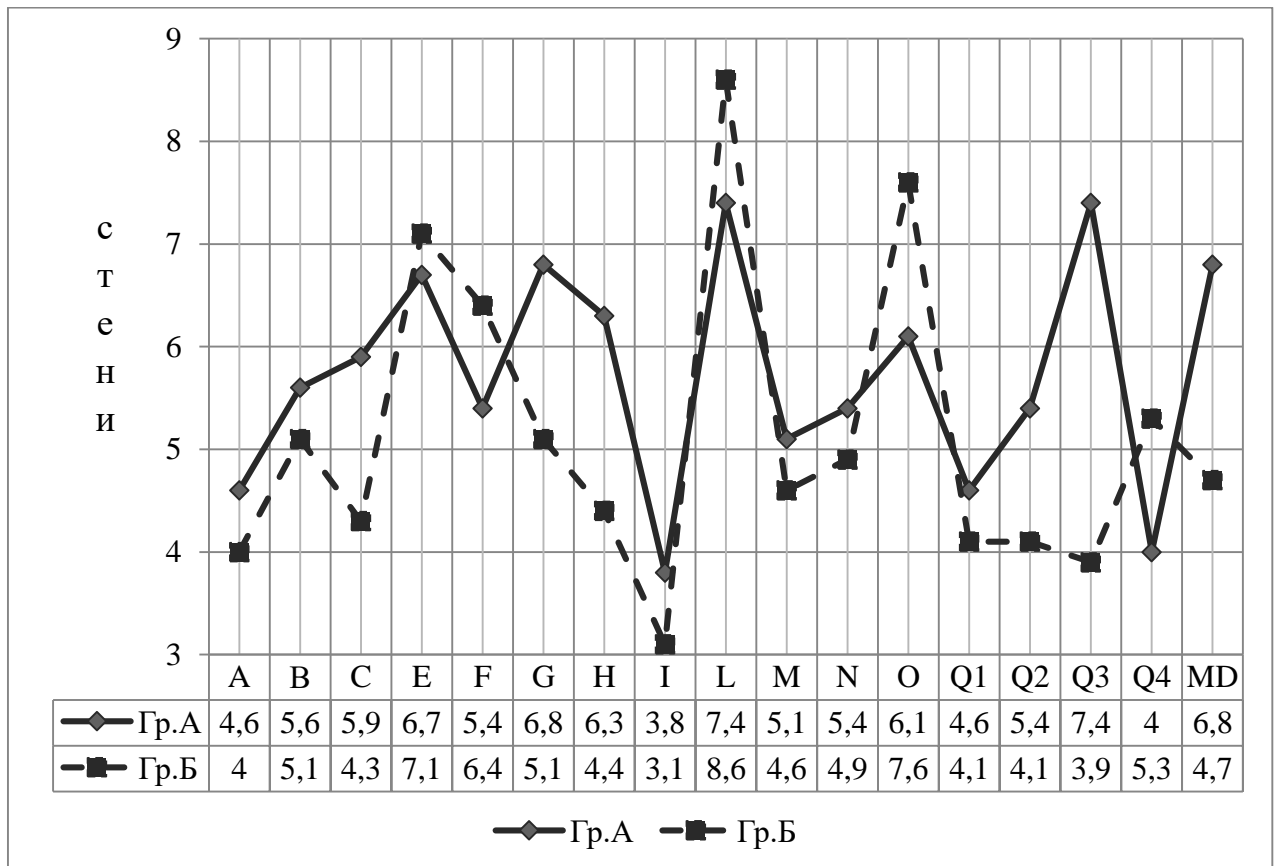


Рис. 3.4. Середні оцінки значень факторів особистості за тестом Кеттелла у висококваліфікованих спортсменів-веслувальників (гр.А, N=41) і спортсменів масових розрядів (гр.Б, N=70).

З метою отримання більш докладних даних про індивідуально-психологічні особливості досліджуваних груп А і Б в їх порівнянні між собою ми проаналізуємо середні значення за окремими факторами тесту Р.Кеттелла (див. рис. 3.4.).

За фактором А – товарицькість середні оцінки у висококваліфікованих спортсменів-веслувальників і розрядників, відповідно були 4,5 та 4 балів.

Тобто, в цілому, веслувальники, незалежно від рівня їхньої спортивної кваліфікації, не є дуже товариськими. Причому у висококваліфікованих веслувальників товарицькість дещо вища (4,5 балів). Характеризуючи цей аспект особистості зауважимо, що веслувальники мають помірну схильність до спілкування, проте це їм не заважає встановлювати дружні стосунки, вирішувати ті чи інші справи в міжособистісному спілкуванні, хоча перевагу вони віддають формальному спілкуванню. Такі особливості комунікативної сфери особистості веслувальників мають сприятливі прояви для заняття веслуванням, яке є індивідуальним видом спорту. Ці прояви пов'язані з певною холодністю, прямолінійністю, твердістю в своїх діях і, зокрема, в міжособистісних стосунках. Безперечно серед веслувальників зустрічаються і відкриті для спілкування особистості, які цікавляться людьми, мають потребу в спілкуванні та проявляють високий рівень комунікативних здібностей. Дещо вищі показники товариськості у висококваліфікованих спортсменів ніж у представників масових розрядів можна пояснити, з одного боку, набутими навичками спілкування в національній спортивній команді, що має значення для тренування і виступів в змаганнях в командних човнах, з іншого боку – спортсмени масових розрядів, переважно юнаки і підлітки, особистості яких інтенсивно формуються, що може ускладнювати їх міжособистісну взаємодію. В цілому, рівень товариськості веслувальників є достатнім для досягнення ними високих спортивних результатів і реалізації свого емоційно-вольового потенціалу.

Результати тестування за фактором В – інтелектуальність засвідчили достатній рівень його розвитку у веслувальників віднесених як до групи А та і групи Б. Відповідно середні оцінки за цим показником склали 5,6 і 5 балів. Отже, досліджуваним притаманна кмітливість, схильність до розмірковування, уміння аналізувати, робити узагальнення та висновки, зокрема щодо питань фізичної, тактичної, психологічної підготовки в контексті планування тренувань і налаштування на спортивні змагання. Безперечно цими питаннями опікується тренер, проте вдумливість його

вихованців є важливою умовою підвищення їх спортивної кваліфікації. Тому серед висококваліфікованих спортсменів-веслувальників переважно особистості високоінтелектуальні. Певним чином на це вказує і вища середня оцінка за показником інтелектуальності у спортсменів групи А.

Наступний показник за тестом Р. Кеттелла була емоційна стійкість (фактор С). Середні оцінки у досліджуваних груп А і Б, відповідно 5,9 і 4,2 бали. Це свідчить про високий рівень емоційної стійкості у висококваліфікованих спортсменів-веслувальників і помірний рівень розвитку цього показника у досліджуваних віднесених до групи масових спортивних розрядів, тобто групи Б. Достатній рівень емоційної стійкості є важливим чинником досягнення веслувальниками успіху в тренуваннях і спортивних змаганнях. Також цей показник провідною складовою емоційно-вольового потенціалу спортсмена. Завдяки цій характеристиці особистості спортсмени-веслувальники почувуються впевнено в складних ситуаціях як життєвих так і спортивних. Це дозволяє їм в стресогених ситуаціях спортивних змагань бути емоційно стабільними, приймати виважені рішення, підтримувати оптимальний рівень емоційного збудження, виявляти стресостійкість в ризикованих обставинах тощо. Брак емоційної стійкості, що спостерігається у певної частини досліджуваних з групи Б проявляється через їх неадекватну поведінку в стресогеній ситуації. Якій притаманно занепокоєність, погіршення настрою, подразливість, намагання уникнути спортивної боротьби тощо. Проте юні спортсмени-веслувальники поки ще знаходяться на шляху свого особистісного вдосконалення, важливим аспектом якого є розвиток емоційної стійкості.

Домінантність (фактор Е) є суттєвою рисою особистості яка успішна в спортивній діяльності. Змагальна спортивна діяльність вимагає від її учасників певного рівня домінантності, що сприяє спортивній боротьбі. Цей показник за результатами тестування досліджуваних груп А і Б отримав відповідні середні оцінки: 6,6 і 7,1 балів. Тобто маємо високий рівень розвитку домінантності серед обстежених спортсменів. Як бачимо дещо

вища оцінка за цим показником у молодих спортсменів порівняно з висококваліфікованими. Це можна пояснити особливостями особистісного розвитку в підлітковому та юнацькому віці, їх гострою потребою в самоствердженні серед однолітків, їх спрямованістю на самовизначення себе як сильної особистості. Проте у майстрів веслування також фіксується достатньо високий рівень домінантності. Отже, досліджуваним, з огляду їх рівень домінантності притаманні: незалежність, міцність характеру, непохитність особистісних позицій, націленість на боротьбу за свої погляди тощо.

Розглянемо результати тестування за фактором F (експресія). Досліджувані з груп А та Б отримали середні оцінки за цим фактором, відповідно, 5,3 і 6,4. Це вказує на те, що досліджувані нами висококваліфіковані веслувальники переважно виявили певну заклопотаність, що виявляється в їх психічних станах та поведінці. Молодим спортсменам в більшій мірі притаманна безтурботність. Тобто майстри веслування, порівняно з молоддю, є більш стриманими, серйозними, вдумливими. Завдяки цим властивостям особистості, не беручи до уваги інші, сприяли досягненню висот у веслувальному спорті нашим досліджуваним. Спортсмени з групи Б частіше виявляють у стосунках і поведінці імпульсивність, необережність, емоційність, що може заважати систематичним тренуванням і досягненню успіху в спортивних змаганнях. Хоча їх енергійність, позитивний настрій сприяють спортивній діяльності, при умові вдосконалення можливостей самоконтролю за своєю поведінкою і психічними станами.

Показник «надійність», фактор G, переважно на високому рівні фіксується у досліджуваних з групи А (середня оцінка 6,8). Спортсмени з групи Б мають дещо знижені оцінки тестування за цим показником. Середня оцінка складає 5,1 бали. Тобто спортсмени-веслувальники які мають значні досягнення в спортивній діяльності і пройшли всі етапи відбору для зарахування до національної збірної команди з веслування на байдарках і

каное, на відміну від групи спортсменів масових спортивних розрядів, характеризуються як відповідальні, обов'язкові, надійні, принципові, завзяті в спортивній діяльності та в житті в цілому. Вони ґрунтовно підходять до виконання завдань в спортивних тренуваннях та налаштовані на подолання будь-яких труднощів під час спортивних змагань. Висококваліфіковані веслувальники мають усталені моральні позиції які за своїм змістом відповідають вимогам спорту вищих досягнень. Щодо веслувальників з групи Б, то значна кількість з них потребує вдосконалення своїх індивідуально-психологічних особливостей таких, як витримка, стабільність, відповідальність, «незламність», та в цілому моральних якостей особистості. Залучення до спортивної діяльності сприяє розвитку у молодих веслувальників принципівості яка обіймає вищенаведені властивості особистості. Особистісне зростання у цьому аспекті є важливою умовою постійного підвищення спортивної кваліфікації.

Сміливість конче потрібна спортсменам, особливо під час змагань. Тестування за цим фактором (Н) досліджуваних з груп А і Б виявило середні оцінки в групах відповідно: 6,2 і 4,3 бали. Хоча цей фактор стосується сміливості в комунікативній діяльності особистості, але він в цілому відбиває спроможність проявляти сміливість в поведінці. Висококваліфіковані веслувальники проявили достатньо високий рівень сміливості, що визначає їх як здатних до рішучих, ризикованих дій. Надмірно сором'язливих, замкнених, боязких серед досліджуваних з групи А не виявлено. Водночас такого не можна сказати про спортсменів з групи Б. Рівень розвитку сміливості у певної кількості досліджуваних масових спортивних розрядів є низьким.

Такий показник, як чутливість (фактор І) розкриває можливості особистості виявляти чуттєвість або твердість в залежності від рівня розвитку цього фактору особистості. Чуттєві особистості шукають підтримки від інших людей, непрактичні, витончені, мрійливі, мають м'який характер. Особистості які частіше проявляють твердість у справах, міжособистісних

взаємовідносинах характеризуються як практичні, суворі, відповідальні. Вони не переймаються самопочуттям та власним здоров'ям. Досліджувані як з групи А так і групи Б за результатами тестування проявили майже однаковий рівень фактору І, а саме їм в більшій мірі притаманна твердість. Середня оцінка в групі А складає 3,7 балів. В групі Б дорівнює 3 бали. Таким чином, за цим показником спортсмени-веслувальники переважно реалістичні, самостійні з твердим характером.

За фактором L підозрілість досліджувані з груп А і Б отримали середні оцінки, відповідно: 7,4 і 8,5 балів. Тобто підозрілість як риса особистості у них частіше зустрічається порівняно з довірливістю. І досліджуваним масових спортивних розрядів ця риса дещо притаманна дещо більше, що можна пояснити проявом юнацького максималізму та підвищеної критичності в оцінках оточуючих людей. Отже, за цим фактором спортсмени-веслувальники характеризуються як спрямовані на "себе", незалежні, дещо зарозумілі і водночас такі які зазнають страх з приводу того, що інші можуть виявитися краще, ніж вони. Досліджуваним часто бракує відкритості, дружності.

Результати тестування за фактором М мрійливість показали середню оцінку в групах А і Б, відповідно: 5,1 і 4,6 балів. Тобто представникам обох груп в більшій мірі притаманна практичність, при чому у висококваліфікованих веслувальників цей показник дещо вищий, хоча різниця не є суттєвою. Це пояснюється тим, що практичність як риса особистості ґрунтується на індивідуально-психологічних, типологічних особливостях людини, а також є наслідком виховання ще в дитячому віці. Підвищення спортивної кваліфікації не є чинником підвищення практичності особистості. Скоріше певний рівень практичності є сприятливою умовою для спортивних та життєвих досягнень людини. Отже, досліджувані за фактором М характеризуються як спрямовані на досягнення успіху в спортивній діяльності, конкретні і реалістичні у справах, серйозні, надійні, не схильні занурюватися в себе, не конфліктні в колективі.

Наступний показник фактор N розважливість. Як показали результати тестування, досліджувані, переважно, проявили простоту як рису особистості. Середні оцінки в групах А і Б склали, відповідно: 5,4 і 4,8 балів. Характеризуючи досліджуваних за цим показником, зазначимо, що вони честолюбні, запальні, проте контролюють себе, розуміють себе і інших людей. Водночас не схильні аналізувати мотиви поведінки інших. В цілому, особистості психологічно більш прості ніж витончені, комфортно почувають себе у веслувальному виді спорту. Ця їх риса особистості є одним з чинників обрання циклічного виду спорту до якого відноситься й веслування на байдарках і каное.

Важливим для досягнення в спорті є рівень тривожності спортсмена на який вказує фактор О тривожність. Особистості с надмірною тривожністю є основою для частого виникнення страху в ситуаціях які далеко не завжди є об'єктивно небезпечними. В свою чергу страх в спортивній діяльності, зокрема, під час спортивних змагань, спричиняє виникнення психологічних бар'єрів, «передстартової лихоманки» чи апатії. Це перешкоджає спортсмену досягти оптимального емоційного збудження перед стартом, що унеможливорює отримання високих результатів в тренуваннях і спортивних змаганнях. З фактором О досліджувані веслувальники з груп А і Б отримали середні оцінки, відповідно: 6 і 7,5 балів. Ми бачимо, що досліджувані не позбавлені тривожності, причому спортсмени з групи Б в у більшому ступені. Тобто їм притаманні стурбованість, обов'язковість, впевненість яка потребує постійного підкріплення. Отже, переважна більшість досліджуваних знаходяться в постійному процесі самовдосконалення в напрямку підвищення впевненості в своїх силах та досягнення стабільного позитивного настрою.

Фактор Q1 радикалізм має середні оцінки в групах А і Б, відповідно: 4,5 і 4,1 балів. Тобто між групами немає суттєвої різниці за цим показником. Досліджувані характеризуються певною консервативністю в своїх поглядах, принципах, поведінці. Вони дотримуються встановлених традицій, зокрема в

тренувальному процесі. Неохоче сприймають нові, неперевірені методи фізичної, тактичної, психологічної підготовки. Якщо в них є можливість, обмежено вдаються до експериментування з цими методами.

За фактором Q2 самостійність досліджувані з груп А і Б отримали середні оцінки, відповідно: 5,4 і 4,1. Тобто досліджувані багато в чому орієнтовані на соціальне схвалення через те у них дещо знижена незалежність у власних поглядах. В більшій мірі це притаманно спортсменам з групи Б. Хоча, в цілому, досліджувані прагнуть до самостійності в прийнятті рішень і намагаються це проявляти частіше. Тобто розвиток самостійності є одним з напрямків особистісного самовиховання досліджуваних спортсменів-веслувальників.

Можливості вольової саморегуляції досліджуваних відбиті в результатах тестування за фактором Q3 самодисципліна. Середні оцінки за цим показником в групах А і Б, відповідно: 7,3 і 3,8 балів. Це свідчить про те, що висококваліфіковані спортсмени-веслувальники з групи А мають високий рівень вольової саморегуляції, розвинені вольові якості особистості. Це дозволяє їм неухильно виконувати завдання спортивних тренувань, дотримуватися спортивного режиму тощо. Досліджувані з групи Б, навпаки, проявили певний брак самоконтролю. Вони потребують суттєвої психологічної корекції спрямованої на підвищення дисциплінованості, подолання внутрішньо особистісних конфліктів, притаманних підлітковому і юнацькому віку а також посилення спроможності керувати власними почуттями і пристрастями.

Останній, з використаної нами методики Р. Кеттелла, фактор Q4 напруженість отримав у досліджуваних спортсменів з груп А і Б відповідні середні оцінки: 4,9 і 5,2 бали. Тобто ім. в більшій мірі притаманна розслабленість. Результат за цим показником свідчить про те, що спортсмени-веслувальники поза спортивними змаганнями спокійні, розслаблені. Вони не проявляють недоречного збудження, схвильованості, дратівливості тощо. Під час спортивних змагань, звісно, напруження зростає

і утримання оптимального для успішного виступу емоційного збудження залежить від підготовленості веслувальника, зокрема психологічної готовності до змагання.

Узагальнюючи результати тестування за методикою Р. Кеттелла спортсменів-веслувальників високого рівня (група А) та веслувальників масових спортивних розрядів (група Б), відмітимо, що у майстрів порівняно з юнаками більше виражені такі риси особистості як емоційна стійкість, сміливість, самодисципліна. За іншими рисами особистості досліджувані обох груп мають подібні показники.

Висококваліфіковані спортсмени-веслувальники за показниками тесту, що складають «інтелектуальний блок» показали, що загальний рівень інтелекту, рівень розвитку уяви та сприйнятливості до нового перебувають в межах норми.

«Емоційно-вольовий блок» проявляється через високий рівень емоційної стійкості, достатній самоконтроль, водночас фіксується дещо завищений рівень тривожності.

«Комунікативний блок» – переважно помірна товариськість, достатній рівень комунікативної сміливості, підвищений рівень підозрілості, виражена домінантність, самостійність та розважливості в межах норми.

Отже, досліджувані які відносяться до групи А (висококваліфіковані спортсмени-веслувальники) за тестом Р. Кеттелла проявили себе, в цілому, як наполегливі, стримані, налаштовані на перемогу особистості.

З огляду на те, що емоційно-вольовий потенціал спортсмена містить у собі вольові якості, наступний етап емпіричного дослідження присвячений вивченню рівня розвитку цих якостей у висококваліфікованих спортсменів-веслувальників на байдарках і каное.

Відомо, що серед вольових якостей виділяються базові та системні. До базових відносяться: витримка, тобто вміння послаблювати заважають почуття і думки; сміливість, що розуміється як здатність в разі небезпеки не знижувати якість діяльності; терплячість, що виявляється в умінні

підтримувати інтенсивність роботи при виникненні втоми; енергійність, розглянута як спроможність довільно підвищувати активність завдяки вольовим зусиллям. На основі базових вольових якостей формуються системні: самовладання, цілеспрямованість, ініціативність, рішучість наполегливість тощо.

Важливість високого рівня розвитку у веслувальників таких базових вольових якостей, як витримка, сміливість, енергійність, терплячість визначається специфікою їх змагальної діяльності. Так, наприклад, недолік витримки в день змагань і сміливості безпосередньо на стартовій позиції веде до істотного зниження ефективності техніки веслування. Енергійність потрібно під час стартового розгону човна, а терплячість необхідна при проходженні гоночної дистанції в умовах наростаючого кисневого боргу [44].

Проблема розвитку вольових якостей веслувальників, як показав розгляд відповідної наукової літератури [23, 41, 52, 55 та ін.], досліджувалася в різних аспектах. Узагальнення їх результатів свідчить, що вольові якості вивчалися переважно в комплексі з іншими особливостями особистості, або фрагментарно. У зв'язку з цим важливо дослідити рівень розвитку базових вольових якостей у висококваліфікованих спортсменів-веслувальників.

Для вивчення базових вольових та властивостей, а саме витримки, сміливості, енергійності, терплячості висококваліфікованих спортсменів-веслувальників використовувалися наступні методики.

Для визначення рівня витримки застосовувалися методики, які не прямо, але надають інформацію про особливості витримки обстежуваного. Цей варіант збору емпіричних даних пов'язаний з тим, що у доступній для нас спеціальній літературі не зустрічаються валідні методики для оцінки рівня витримки особистості. Отже, для оцінки витримки ми обрали методику Г. Айзенка [5], яка вимірює екстраверсію - інтроверсію і нейротизм (форма А). Зокрема, результати обстежених за шкалою «нейротизм – емоційна

стабільність» враховувалися нами під час визначення їх рівня витримки. Зазначена методика також використовувалась для з'ясування такої вольової якості спортсменів-веслувальників, як енергійність (шкала "екстра-інтроверсія»). Вважалося, що висока екстравертованість є певним чинником прояву енергійності спортсмена.

Під час збору емпіричних даних використовувалися і результати тестування обстежених за 16 факторним особистісним опитувальником Р. Кеттелла [170]. Зокрема, увага при інтерпретації приділялася фактору С «емоційна нестабільність - емоційна стабільність», фактору Н «боязкість – сміливість», фактору Q4 «розслабленість – напруженість». Відповідно, ці фактори допомагали визначити рівень – витримки, сміливість, енергійність.

Сміливість вивчалася також за допомогою методики «Виявлення сміливості в природному експерименті», автор А.І. Висоцький [31] та методики «Самооцінка вольових якостей», автор Н.Є. Стамбулова [55].

Терплячість виявлялася за допомогою «динамометричного методу вивчення терплячості» [55].

На рисунку 1 презентовано рівень (виражений в балах) вольових якостей досліджуваних – витримка, сміливість, енергійність, терплячість. На осі Х розташовані показники вольових якостей досліджуваних. На осі Y позначено рівень вольових якостей в балах.

Отримані результати психологічного обстеження дозволили позначити, що мінімальна оцінка за витримкою досліджуваних склала 3 бали, максимальна 9 балів. Середня оцінка становить 6,4 бали (див. рис. 3.5).

Серед досліджуваних 62% показали високу витримку; 23% о т середню та 15% – низьку (див. табл. 3.7). Як ми бачимо витримка, як базова вольова властивість, висококваліфікованих спортсменів-веслувальників в межах середніх значень. У той же час, відзначимо, що їм потрібне вдосконалення даного вольового якості в напрямку підвищення емоційної стійкості, незворушності, емоційної зрілості.

Мінімальна оцінка за вольову якість сміливість склала 1 бал, максимальна 12 балів. Середня оцінка склала 7 балів (див. рис. 3.5). Високий рівень сміливості зафіксований у 77% від загальної кількості досліджуваних; середній рівень – 8%; низький – 15% (див. табл. 3.7). Отримані результати показують, що досліджувані в цілому характеризуються як достатньо сміливі, незагальмовані, авантюрні.

За вольовою якістю "енергійність" Мінімальна оцінка серед досліджуваних склала 2 бали, максимальна 7 балів. Середня оцінка становить 4,6 балів (див. рис. 3.5).

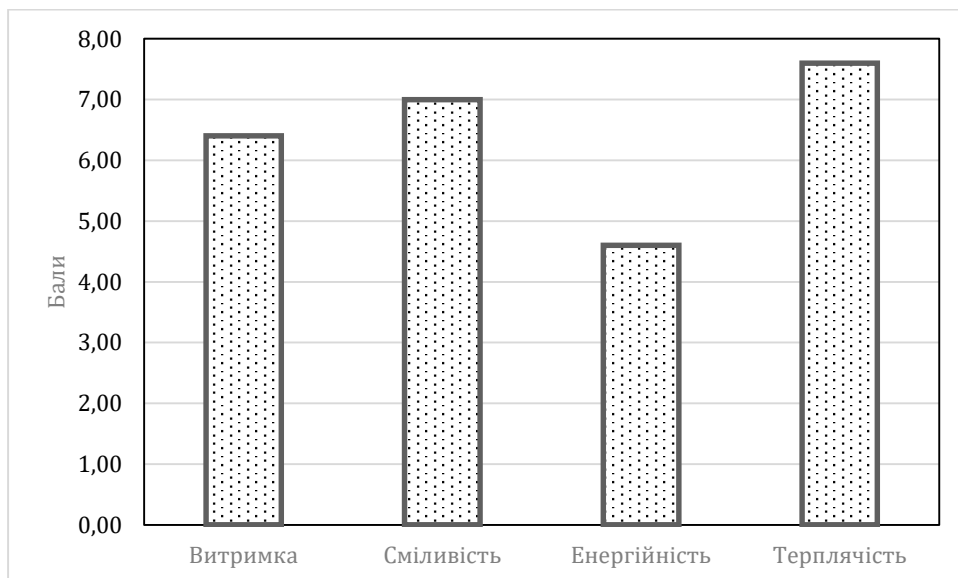


Рис. 3.5. Усереднені значення показників базових вольових якостей, що виражені в балах.

Примітка. N = 47 – група А (висококваліфіковані веслувальники на байдарках і каное).

Енергійності на високому рівні виявили 16% від загальної кількості досліджуваних; середній рівень - 38%; низька - 46% (див. табл. 3.7). Отримані результати свідчать про те, що рівень розвитку енергійності висококваліфікованих спортсменів-веслувальників має в основному середній і низьких рівень, що вказує на недостатню їх здатність вольовим зусиллям

швидко піднімати активність до потрібного рівня. Це пояснюється тим, що веслування відноситься до циклічних видів спорту, де значення має витривалість, силова витривалість і в меншій мірі «вибухові» швидкісно-силові можливості. У той же час, сучасне веслування на байдарках і каное це швидкісно-силовий вид спорту і підвищення енергійності веслувальників має значення для їх психологічної підготовки до змагань.

Таблиця 3.7.

Розподіл досліджуваних в залежності від рівня базових вольових якостей в групі А (n = 41)

Показники	Рівень (у %)		
	Високий	Середній	Низький
Витримка	62	23	15
Сміливість	77	8	15
Енергійність	16	38	46
Терплячість	70	15	15

За вольовою якістю терплячість мінімальна оцінка склала 3 бали, максимальна 10 балів. Середня оцінка за даною якістю становить 7,6 балів (див. рис. 3.7). 70% від загальної кількості досліджуваних показали високий рівень розвитку терплячості; середній рівень - 15%; низький - 15% (див. табл. 3.7). Отримані результати свідчать про те, що більшість висококваліфікованих веслувальників характеризуються як наполегливі, напористі. Це одне з провідних якостей особистості весляра, яке необхідно як в тренувальному процесі, так і на змаганнях, особливо на середніх і довгих дистанціях.

Як було зазначено вище, група А (висококваліфіковані веслувальники на байдарках і каное) складається з осіб жіночої статі та чоловічої статі. Саме тому цікаво визначити можливості представників цих груп. На рисунку 3.6

представлено середні значення показників вольових якостей групи жінок і групи чоловіків.

Якщо порівняти результати тестування чоловіків і жінок, то обчислення значущості відмінностей за допомогою критерію Вілкоксона виявило істотні відмінності на рівні $P < 0,05$ (див. рис. 3.6).

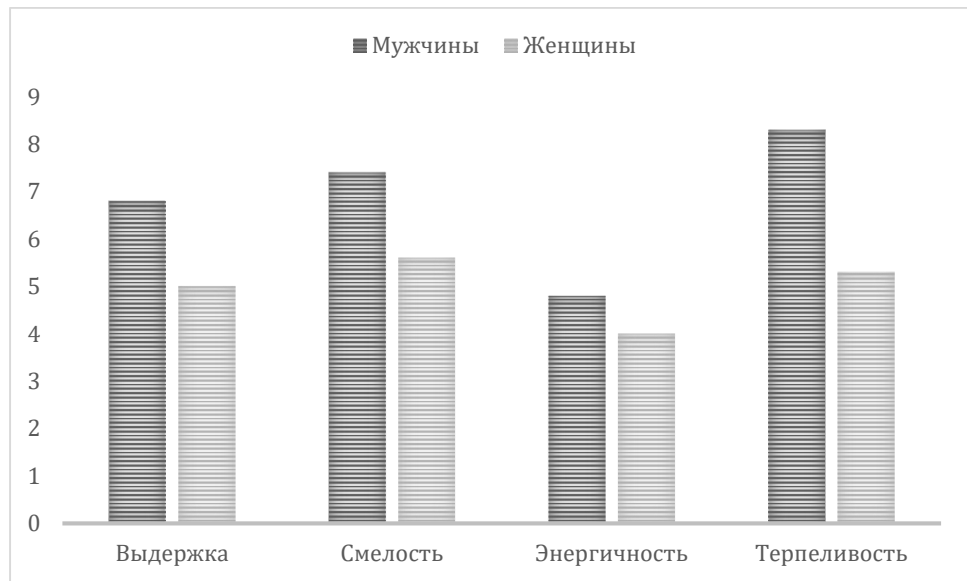


Рис. 3.6. Значення показників базових вольових якостей у висококваліфікованих веслувальників двох груп, які відрізняються за статтю ($n = 41$; 56 осіб чоловічої і 55 – жіночої статі.).

У жінок майже всі вольові якості за рівнем свого розвитку відповідають середньому рівню. За винятком такої якості як енергійність, яка проявилася на рівні нижче середнього. Результати тестування засвідчили, що жінок в порівнянні з чоловіками більш стримані, відокремлені, критично налаштовані. Жінки також емоційно менш стійкі, легше засмучуються. Їм властива, певною мірою, м'якість, сором'язливість. У той же час висококваліфіковані жінки-веслувальниці в достатній мірі відрізняються сміливістю, терплячістю і витримкою.

Охарактеризуємо в цілому особливості емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих спортсменів-веслувальників. На основі результатів

тестування, спостереження і бесід можна стверджувати, що емоційна стабільність більшості висококваліфікованих спортсменів-веслувальників має середні значення, тобто вони мають підвищувати витримку, незворушність в змагальних умовах.

Загалом спортсменам-веслувальникам властива сміливість, готовність до ризику у деяких випадках відчайдушність. Вони не відрізняються емоційною чутливістю і схильністю до рефлексії. Веслувальники в міжособистісному спілкуванні відкриті, гарно уживаються, без фрустрації і зайвої напруженості. В цілому емоційно-вольовий потенціал досліджуваних вимагає свого подальшого розвитку в напрямку підвищення наполегливості, надійності, обов'язковості, вимогливості до себе, організованості, стабільності, врівноваженості.

За результатами діагностики рівня розвитку базових вольових властивостей можна зробити наступні висновки:

– по перше, одними з важливих складових вольових можливостей висококваліфікованих спортсменів-веслувальників є базові вольові якості: витримка, сміливість, енергійність, терплячість;

– по друге, досліджувані характеризуються як досить сміливі, незагальмовані, авантюрні, наполегливі, настирливі. Рівень розвитку витримки в межах середніх значень. Що стосується енергійності, то фіксується переважно середній і низький її рівень. У жінок-веслувальниць в порівнянні з чоловіками базові вольові якості за своїм рівнем нижче, але теж межах середніх значень. Виняток становить енергійність, яка за своїм рівнем нижче середнього;

– по третє, вольові властивості висококваліфікованих веслувальників вимагають свого вдосконалення в напрямку підсилення енергійності, наполегливості, надійності, обов'язковості, вимогливості до себе, організованості, стабільності, врівноваженості.

Подальше вивчення рис особистості, які супроводжують прояви емоційно-вольового потенціалу спортсменів-веслувальників розпочнемо з

діагностики самоконтролю веслувальників, який одночасно вважається в літературі і як вольова якість [165, 167], і як риса особистості [170] ми застосували методику З. Баумайстера [168].

Перший показник самоконтроль був досліджений за допомогою методики Р. Баумайстера [168], яка оцінює уміння особистості контролювати свою поведінку. Для цього інструменту, на думку автора, нормою є показник 45 балів. Чим вище бал, тим самоконтроль краще.

Досліджувалися група висококваліфікованих спортсменів-веслувальників (група А) і група веслувальників масових спортивних розрядів (група Б). Максимальні та мінімальні оцінки у зазначених групах однакові і складають max 56; min 30.

Проте середня оцінка в групі А складає 45,1 бали; в групі Б складає 40,5 бали. Медіана дорівнює в групах А і Б, відповідно 46 і 41 балів.

Результати обстеження вказують на те, що як серед висококваліфікованих, так і серед спортсменів-розрядників зустрічаються високі оцінки за уміння контролювати свою поведінку, але для групи Б це поодинокі випадки, водночас групі А притаманні більшою мірою високі і середні значення. Це пояснюється тим, що високої спортивної кваліфікації досягають веслувальники, виключно, з достатнім рівнем самоконтролю.

Високий рівень самоконтролю у спортсмена-веслувальника передбачає наявність у нього стійкості перед спокусами, відмову від дурних звичок, спроможність долати лінощі, стриманість, дисциплінованість, цілеспрямованість тощо.

Наступною індивідуально психологічною особливістю, що супроводжує прояви емоційно-вольового потенціалу спортсменів-веслувальників є частота переживань таких емоцій, як радість, страх, задоволення-незадоволення, гнів, печаль спортсменів-веслувальників з групи А і групи Б вивчали за допомогою методика Т. Дембо – С. Рубінштейн, що визначає частоту появу цих емоцій. Частота прояву кожної емоції може бути від мінімальної (1 бал) до максимальної (7 балів). Аналіз отриманих даних

показав (див. рис. 3.7), що середні оцінки щодо прояву емоцій за загальною вибіркою наступний. Радість ($\bar{X}=5,9$), страх ($\bar{X}=3,1$), задоволення ($\bar{X}=5$), гнів ($\bar{X}=3,4$), печаль ($\bar{X}=3,1$). Частота в групі А: радість ($\bar{X}=5,6$), страх ($\bar{X}=3,2$), задоволення ($\bar{X}=5,2$), гнів ($\bar{X}=3,1$), печаль ($\bar{X}=3$). Частота в групі Б: радість ($\bar{X}=5,5$), страх ($\bar{X}=3,1$), задоволення ($\bar{X}=4,7$), гнів ($\bar{X}=3,8$), печаль ($\bar{X}=3,3$).

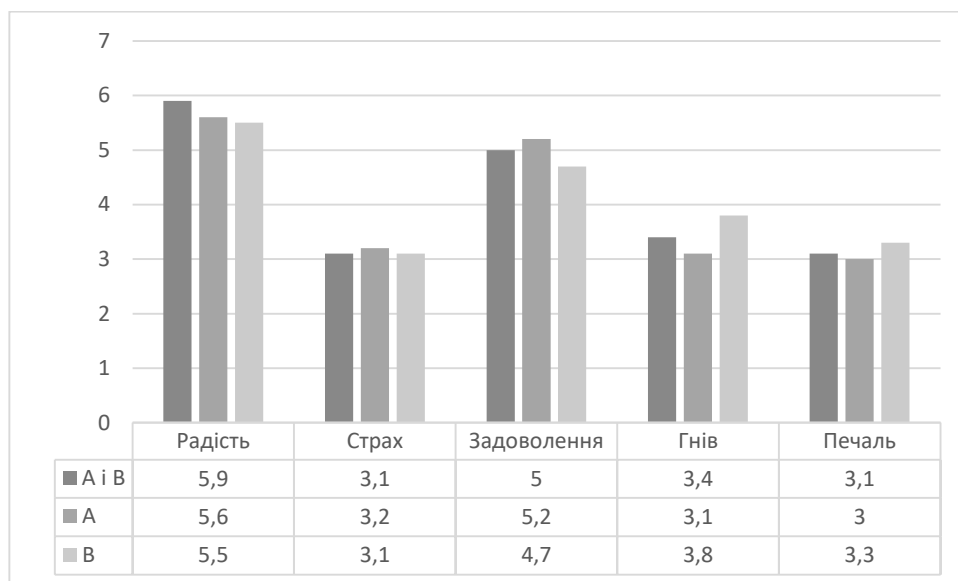


Рис. 3.7. Середні значення показника частоти прояву кожної емоції за загальною вибіркою ($n = 111$), в групі А ($n = 41$), в групі Б ($n = 70$).

Аналіз рисунку 3.7 показав, що для досліджуваних в більшій мірі притаманно переживати такі емоції, як радість та задоволення і в меншій мірі – страх, гнів та печаль. При цьому висококваліфіковані веслувальники порівняно з початківцями частіше переживають радість і задоволення і рідше гнів. В цілому емоційний фон життєдіяльності досліджуваних є збалансованим, що сприяє їх спортивній діяльності.

В емоційному фоні життєдіяльності спортсменів-веслувальників переважають взаємопов'язані позитивні емоції радості та задоволення (див. табл. 3.7). Позитивні емоції не тільки зумовлюють підйом активності організму, але й змістовно сприяють злагодженості й конструктивності реалізації когнітивних процесів і дій. Всупереч цьому емоція гніву, хоча й

сприяє суттєвій активізації організму, але виявляється деструктивною. Такий результат повністю відповідає тим твердженням теорії диференційних емоцій, що генетично пов'язують гнів з імпульсивністю та порушенням злагодженості дій людини (Ekman [176]; Izard [182]). До того ж, базальні емоції є не тільки виразником потреб або основою структури мотивації суб'єкта, але вони визначають її патерни активації чи дезактивації. Такі насичені переживаннями патерни її можуть свідомо використовуватися веслувальниками в процесах саморегуляції для досягнення необхідного рівня мотивування та активності її для «потрапляння» в зону оптимального функціонування (Gould [130]).

Необхідність не компенсаторної емоційної реакції, а скоординованої вмотивованої самообілізації, вочевидь постає при переживанні спортсменом емоції гніву. Висока імпульсивність рухів разом з підвищеною активністю у стані гніву сприяє руйнуванню складно скоординованих дій веслувальника. Однак у таких обставинах заходи, які спрямовані тільки на зниження активності, можуть її неприпустимо зменшувати енергійність зусиль спортсмена. Саме у процесі саморегуляції її відкриваються можливості керування як гнівом, так і будь-якою емоцією, через виважене доцільне застосування в якості ментальних засобів спеціально відібраних афективно-когнітивних структур [182].

Відмітимо, що створення емоційного фону діяльності з вираженим переважанням позитивних емоцій радості і задоволення і обмеженням впливів негативних переживань страху, печалі, гніву цілком відповідає твердженню [176] про конструктивне значення в діяльності переживань радості і задоволення і руйнівний, виснажуючий вплив негативних емоцій.

Наступний показник – мотивація досягнення успіху, який оцінювався за допомогою методика Т. Елерса [101]. Високі оцінки вказують на переважання мотивації досягнення над мотивацією запобігання невдачам, про яку свідчать низькі оцінки за цим тестом. Мотивація успіху проявляється в потребі ставити і досягати цілі у своїй справі, в житті. При цьому

особистість не перебільшує складність перешкод у своїй цілеспрямованій діяльності. Низька мотивація успіху чи переважання мотивації уникнення невдач гальмує діяльність особистості через те, що немає впевненості у собі, нові цілі і завдання викликають тривогу, страх.

На рисунку 3.8 представлено результати діагностики мотивації досягнення успіху. На осі X позначено рівні мотивації успіху від низького до дуже високого. На осі Y показано частоту прояву того чи іншого рівня мотивації успіху. В якості обстежуваних виступили спортсмени веслувальники з групи А ($n = 41$) і групи Б ($n = 70$).

Оцінюючи результати тестування ми враховували наступні пояснення до тесту. Якщо досліджуваний отримав 1 – 10 балів, це означає наявність низької мотивації до успіху; 11 – 16 балів - середній рівень; 17 – 20 балів - високий; більше 21 - дуже високий. Тобто високий бал вказує на сильну мотивацію досягнення успіху. Вивчення мотивації успіху у висококваліфікованих спортсменів-веслувальників (група А) і веслувальників масових спортивних розрядів (група Б) показало, що максимальні та мінімальні оцінки у групі А складають 21 і 15; в групі Б, відповідно, 18 і 9. Показово, що середня оцінка в групі А (20 балів) вище ніж в групі Б (15,8 балів). $\sigma = 3,4$ в групі А та $\sigma = 3,6$ в групі Б. Медіана дорівнює 20 балів в групі А і 15 балів в групі Б. Стандартне відхилення (σ) складає в групах А і Б, відповідно дорівнює 3,4 і 3,6.

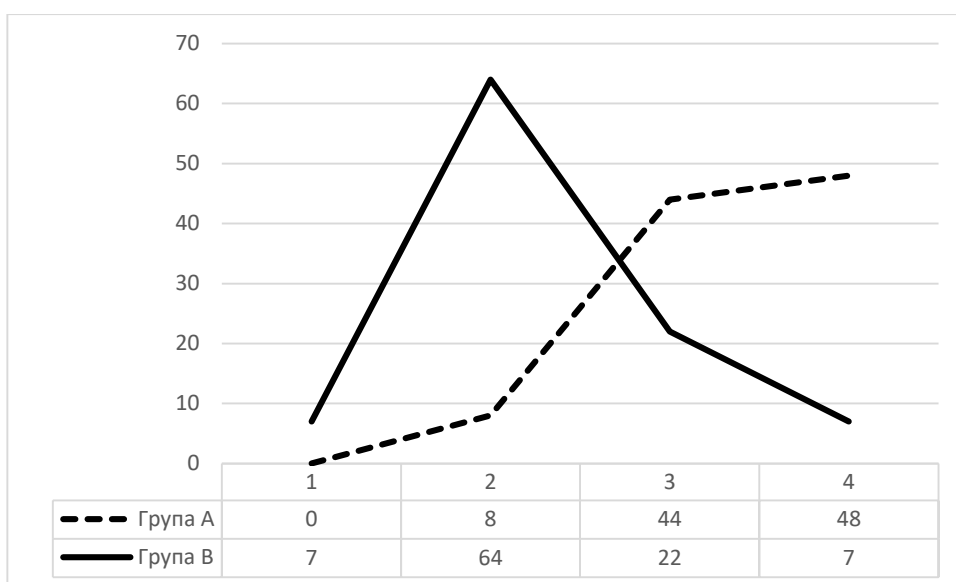


Рис. 3.8. Частота прояву рівнів мотивації успіху у висококваліфікованих спортсменів-веслувальників (група А) і веслувальників масових спортивних розрядів (група Б).

Примітка. 1 – низький рівень мотивації успіху; 2 – середній; 3 – помірно високий; 4 – дуже високий.

Аналіз рисунку 3.8 показав, що спортсмени масових розрядів мають нормальний розподіл за рівнем розвитку мотивації успіху. Тобто переважна більшість (64%) від загальної кількості групи виявили середній рівень цього показника. Висококваліфіковані спортсмени показали скошений розподіл, що вказує на переважання дуже високих і помірних оцінок мотивації досягнення. Отже, важливою умовою проходження спортивного відбору до національної збірної команди з веслування на байдарках і каное є високий рівень мотивації досягнення успіху.

Наступний показник – «компетентність у часі», представлений шкалою часу «Самоактуалізаційного тесту-САТ», автор Е. Шостром [131]. Після проходження тесту веслувальниками, ми, згідно завдання емпіричного дослідження, для подальшого аналізу обрали серед інших «шкалу часу».

Високий бал за цією шкалою вказує на здатність особистості жити теперішнім. Це пов'язано з високим рівнем самоактуалізації особистості. Максимальні та мінімальні оцінки у групах А (висококваліфіковані веслувальники) і Б (веслувальники масових розрядів), майже однакові і складають, відповідно 12 і 5; 13 і 6. Середня оцінка в групі А дещо вище і складає 9,2 бали. В групі Б середня оцінка 9 балів. Медіана дорівнює в групах А і Б тотожна і дорівнює 9 балам, відповідно 46 і 41 балів. Стандартне відхилення (σ) складає в групах А і Б, відповідно дорівнює 1,9 і 1,7.

Таким чином, показник «компетентність у часі» характеризує особистість, її спроможність жити теперішнім, проте рівень розвитку цього показника не пов'язаний з рівнем спортивної кваліфікації спортсменів-веслувальників. Хоча середня оцінка за цим показником дещо вище в групі А порівняно з групою Б: 9,2 і 9 балів.

Методика для вивчення часової перспективи Зімбардо (англ. *Zimbardo Time Perspective Inventory*, сокр. *ZTPI*) [125] використовувався нами для з'ясування ставлення спортсменів-веслувальників до часової перспективи плину життя. Це вказувало на особливості відносин спортсменів до навколишньої дійсності взагалі, а також до самого себе, свого досвіду і прийдешнім перспективам. Зокрема, оцінювалося їх ставлення до таких варіантів часової перспективи як минуле негативне, минуле позитивне, теперішнє гедоністичне, теперішнє фаталістичне, орієнтація на майбутнє.

Під час аналізу отриманих результатів тестування ми враховували, що показник «Негативне минуле» в авторській редакції при інтерпретації результатів пов'язують з імпульсивністю, образою, депресією, тривогою, низькою самооцінкою, агресивністю, підозрілістю, дратівливістю; «Гедоністичне сьогодні» та «Позитивне сьогодні» - імпульсивністю, пошуком нових відчуттів; «Майбутнє» - сумлінністю, позитивної самооцінкою; «Позитивне минуле» - емпатією; «Фаталістичне сьогодні» - з низькою самооцінкою, імпульсивністю, депресією, образою і підозрілістю.

На рисунку 3.9 представлені показники ставлення до часової перспективи спортсменів-веслувальників. Загальна вибірка складає 111 обстежених. Значення кожного показника є середньо типичними значеннями усієї вибірки

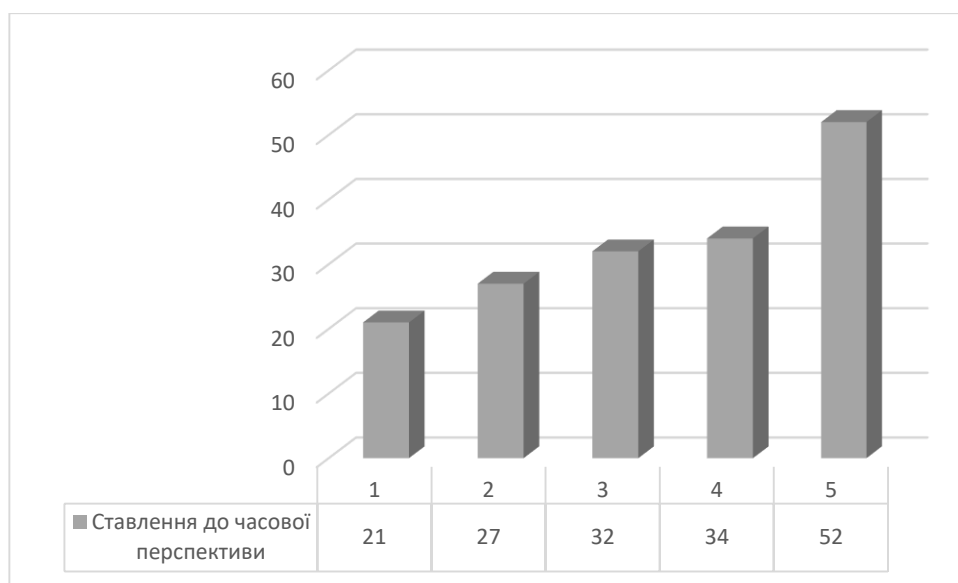


Рис. 3.9. Показники ставлення до часової перспективи спортсменів-веслувальників (загальна вибірка).

Примітка. Показники: 1 – сьогоднішня фаталістична; 2 – минуле негативне; 3 – минуле позитивне; 4 – майбутнє; 5 – сьогоднішня гедоністична.

Результати тестування виявили тотожні результати у групах А і Б. Середні оцінки ставлення до часової перспективи спортсменів-веслувальників представлені на рисунку 3.9. У досліджуваних переважає ставлення до часової перспективи «Сьогоднішня гедоністична». Надалі в спадному порядку: «Майбутнє», «Минуле позитивне», «Минуле негативне» та «Сьогоднішня фаталістична».

Звісно конкретні оцінки кожного досліджуваного вказують на його індивідуальні особливості, щодо часової перспективи і через це прогнозуються певні риси характеру та схильності до тих чи інших

психічних станів. Базуючись на цих даних можна визначити, за необхідністю, напрямок надання психологічної допомоги, що спрямована на усунення переживань, які перешкоджають розвитку і прояву емоційно-вольового потенціалу спортсмена.

Разом з тим відмітимо певний «психологічний портрет» веслувальників, пов'язаний з їх ставленням до часової перспективи. Цей комплекс властивостей вважаємо за певний орієнтир для виховання і самовиховання спортсменів-веслувальників в аспекті розвитку їх ставлень до часової перспективи. При цьому зауважимо, що з одного боку доцільно, щоб переважало ставлення «майбутнє», а не «сьогодення гедоністичне». Водночас з іншого боку незначна перевага «сьогодення гедоністичне» дещо знижує психічне напруження пов'язане з тиском планів, завдань і дозволяє спортсмену знаходитись в ситуації «тут і зараз».

Отже, психологічна характеристика спортсмена-веслувальника показує, що така особа має схильність до ризикованої, імпульсивної поведінки. Спортсмен орієнтований на переживання яскравих емоцій у сьогоденні. Надмірно не переймається про можливі наслідки своїх дій. У той же час відрізняється сумлінністю в досягненні своїх цілей і виконанні планів спортивної діяльності. Має позитивну самооцінку особистості і відноситься до будь-якого свого досвіду як до такого, що сприяє його розвитку як особистості і спортсмена.

Задля забезпечення індивідуального підходу у виховній роботі з висококваліфікованими спортсменами-веслувальниками спрямованої на підвищення їх емоційно-вольового потенціалу здійснимо спробу згрупувати вибірку спортсменів за провідними характеристиками-ознаками. Для цього проведемо факторний аналіз сукупності індивідуально-психологічних особливостей висококваліфікованих веслувальників.

В таблиці 3.8 представлено результати факторного аналізу. Зокрема, визначено, що найвагомим у висококваліфікованих веслувальників є фактор «напруженості» (15,9%). Фактор складається з таких показників, як

тривожність, емоційна стійкість, мрійливість, напруженість, сміливість. Тривожність і сміливість у даному факторі виступають на протилежному полюсі. Вони вказують на протистояння тривожності та сміливості між собою, що за наявності схильності до самоаналізу, налаштованості на розвиток емоційної стійкості веде до підвищеного рівня внутрішньої напруженості веслувальника, яка супроводжує його спортивну діяльність.

Другий фактор (12,6%) складається з показників: розважливість, товарицькість, надійність, емоційно-вольовий потенціал. Показники надійність і емоційно-вольовий потенціал у даному факторі виступають на протилежному полюсі. В цілому це вказує на знижений емоційно-вольовий потенціал, легкодухість, товарицькість, честолубство. Тобто є потреба в спілкуванні, вміння встановлювати міжособистісні стосунки, проте бракує ґрунтовності у справах та наполегливості у досягненні мети.

Третій фактор (12,4%) об'єднує показники – самостійність, самодисципліна, що описують незалежність, самостійність, контроль за своїми емоціями, дисциплінованість, стриманість.

Четвертий фактор (11,8%) базується на таких показниках, як домінантність, чутливість, радикалізм, що вказують на оригінальність, багату фантазію, витонченість, пошук нового, схильність до експериментування.

П'ятий фактор (10,9%) об'єднує показники: інтелектуальність, експресія, підозрілість. Показник експресія у даному факторі виступає на протилежному полюсі. Наведені показники вказують на інтелектуальність, експресивність, песимістичність, підозрілість, рефлексивність.

Тривожність своїм значенням 0,821 навантажує більш за все перший фактор, розважливість – другий фактор (із значенням 0,753), самостійність – третій фактор (із значенням 0,765), домінантність – четвертий фактор (із значенням 0,804) та п'ятий фактор навантажений більш за все із значенням 0,819 показником інтелектуальність.

**Факторна структура індивідуально психологічних особливостей
висококваліфікованих спортсменів-веслувальників.**

Показники	Факторні навантаження	Факторна вага
Ф1 напруженості		
Тривожність	0,821	15,9%
Емоційна стійкість	- 0,759	
Мрійливість	0,591	
Напруженість	0,557	
Сміливість	- 0,541	
Ф2 товариськості		
Розважливість	0,753	12,6%
Товариськість	0,66	
Надійність	- 0,656	
ЕВ потенціал	- 573	
Ф3 стриманості		
Самостійність	0,765	12,4%
Самодисципліна	0,72	
Ф4 творчості		
Домінантності	0,804	11,8%
Чутливості	0,697	
Радикалізм	0,56	
Ф5 рефлексії		
Інтелектуальності	0,819	10,9%
Експресії	- 0,729	
Підозрілості	0,512	

Найбільший внесок серед факторів, щодо рис особистості спортсменів-веслувальників складають показники, вказують на внутрішню напругу пов'язану з необхідністю підтримувати високий рівень емоційної стійкості в стресогених ситуаціях спортивної діяльності (відсотковий показник від загальної дисперсії складає 15,9%). На другому місці показники, що відносяться до сфери комунікативної діяльності та її ґрунтовності в контексті досягнення спортивних цілей (12,6 %). На третьому – керування своїми психічними станами (12,4%), на четвертому – елементи творчого підходу до вирішення завдань спортивної діяльності (11,8 %) і на п'ятому – риси інтровертованої особистості (10,9%).

Проведений факторний аналіз дозволив виокремити групи особистостей серед досліджуваних висококваліфікованих спортсменів-веслувальників з метою застосування групового та індивідуального підходу у виховній роботі для підвищення їх емоційно-вольового потенціалу. Це групи осіб, у яких домінує: напруження; товарицькість; стриманість; творчість; рефлексія.

Для психологічного налаштування перед стартом спортсмени-веслувальники можуть застосовувати словесні формулювання, розумові образи. Оточення спортсмена перед стартом може впливати позитивно на його настрій. За допомогою анкетування висококваліфікованих спортсменів-веслувальників була вивчена ймовірність використання ними словесних формулювань та розумових образів. Також вивчалася роль їх оточення для створення психологічної готовності до відповідальних спортивних змагань. До переліку можливих словесних формулювань відносимо: самонаказ, самопереконавання, самопідбадьорювання, самонавіювання, самовідданість. До розумових образів: суворий авторитет, самоідентифікація з кумиром, самоідентифікація з природною стихією, уявлення перемоги, самоідентифікація з лютим звіром, самоідентифікація з потужним механізмом. Психологічну підтримку спортсмени-веслувальники можуть одержати від: тренера, друзів, вболівальників, родичів, природних умов.

Задля вивчення можливих ментальних ресурсів спортсменів-веслувальників ми розробили спеціальні анкети (див. табл. 3.9 і табл. 3.10). За допомогою цих анкет здійснювали спробу з'ясувати можливість використання досліджуваними словесних формулювань, розумових образів та підтримки оточення.

Таблиця 3.9.

Розумові засоби (образи і словесні формулювання) для самообілізації у складних обставинах тренувального і змагального процесів (вказати частоту використання на запропонованій шкалі)

Розумові засоби	ніколи	дуже рідко	рідко	інколи	часто	дуже часто	завжди
словесні формулювання							
САМОНАКАЗ <i>(прискоритися! навалитися! ...)</i>							
САМОПЕРЕКОНАННЯ <i>(якщо зроблю ..., тоді буде ...)</i>							
САМОПІДБАДЬОРЕННЯ <i>(адже можу ще прискоритися ...)</i>							
САМОНАВІЮВАННЯ <i>(Повинен...! Зобов'язаний...! ...)</i>							
САМОВІДАНІСТЬ <i>(тільки Перемога; і нехай буде те, що буде...)</i>							
образи							
Суrowого АВТОРИТЕТУ							
Самоідентифікація з КУМИРОМ (авторитетом)							
Самоідентифікація з ПРИРОДНОЮ СТИХІЄЮ							
Уявлення ПЕРЕМОГИ							
Самоідентифікація з ЛЮТИМ ЗВІРЕМ							
Самоідентифікація з ПОТУЖНИМ МЕХАНІЗМОМ							

Таблиця 3.10

Підтримка з боку оточення у складних обставинах тренувального і змагального процесів (вказати частоту ефективної підтримки)

об'єкти, що підтримують	ніколи	дуже рідко	рідко	інколи	часто	дуже часто	завжди
ТРЕНЕР							
ДРУЗІ							
ВБОЛІВАЛЬНИКИ							
РОДИЧІ							
ПРИРОДНІ УМОВИ							

На рисунку 3.10 представлено дані, про середні оцінки обрання досліджуваними словесних формулювань для самообілізації перед стартом. Обстежені за відповідь в анкетах «ніколи» щодо застосування ментальних засобів (див. табл. 3.9) отримували 1 бал. За відповідь «завжди» – 7 балів. За такими ж умовами проводилося оцінювання і за анкетами, що стосуються обрання розумових образів для психологічного налаштування перед стартом і для оцінки підтримки спортсмена в умовах змагань з боку оточуючих (див. табл. 3.10).

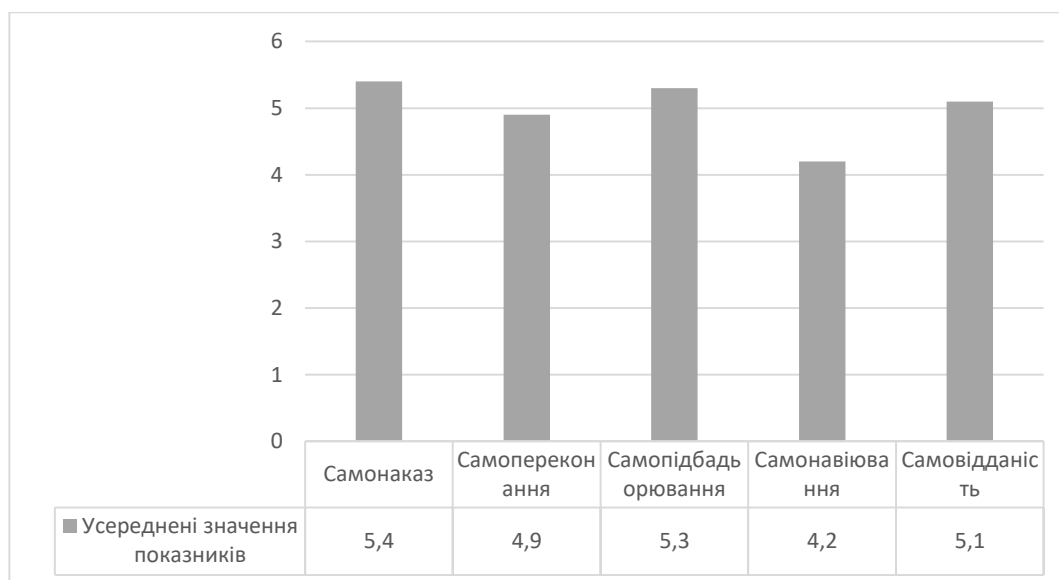


Рис. 3.10. Усереднені значення показників використання досліджуваними словесних формулювань для самообілізації перед стартом (n=41).

На рисунку 3.10 показано, що висококваліфіковані спортсмени-веслувальники використовують різні словесні формулювання для самообілізації перед відповідальними спортивними змаганнями. А саме:

- самонаказ: «прискоритися! навалитися! ...»;
- самопереконавання: «якщо зроблю ..., тоді буде ...»;
- самопідбадьорення: «адже можу ще прискоритися ...»;
- самонавіювання: «Повинен...! Zobов'язаний...»;
- самовідданість: «тільки Перемога; і нехай буде те, що буде...».

Хоча певну вони перевагу віддають таким формулюванням як самонаказ ($\vec{X}=5,4$), самопідбадьорювання ($\vec{X}=5,3$), самовідданість ($\vec{X}=5,1$). Зокрема, налаштування на самовідданість («Тільки перемога; і нехай буде те, що буде...»), на нашу думку, (див. рис. 3.10) є більш дієвим засобом самообілізації, ніж самонаказ. В цілому самовідданість це важлива морально-психологічна риса висококваліфікованих спортсменів яка проявляється в їх здатності долати страх, невпевненість, жертвувати собою заради перемоги, що є необхідним у обставинах відповідальних спортивних змагань, коли від спортсмена вимагається перевищення своїх можливостей. Крім того, зауважимо про недостатнє використання веслувальниками самонавіювання перед стартом. На нашу думку, це пояснюється певним браком психологічних знань, вмінь досліджуваних.

На рисунку 3.11 представлено дані, про середні оцінки обрання досліджуваними розумових образів для психологічного налаштування перед стартом. Ці образи впливають на емоційний стан спортсмена, змінюють його на більш сприятливий для активної спортивної боротьби у відповідальних змаганнях. Прикладами таких образів можуть бути: уявлення присутності поруч суворого авторитету; самоідентифікація з кумиром (авторитетом); самоідентифікація із природною стихією; уявлення перемоги; самоідентифікація з лютим звіром; самоідентифікація с потужним механізмом тощо.

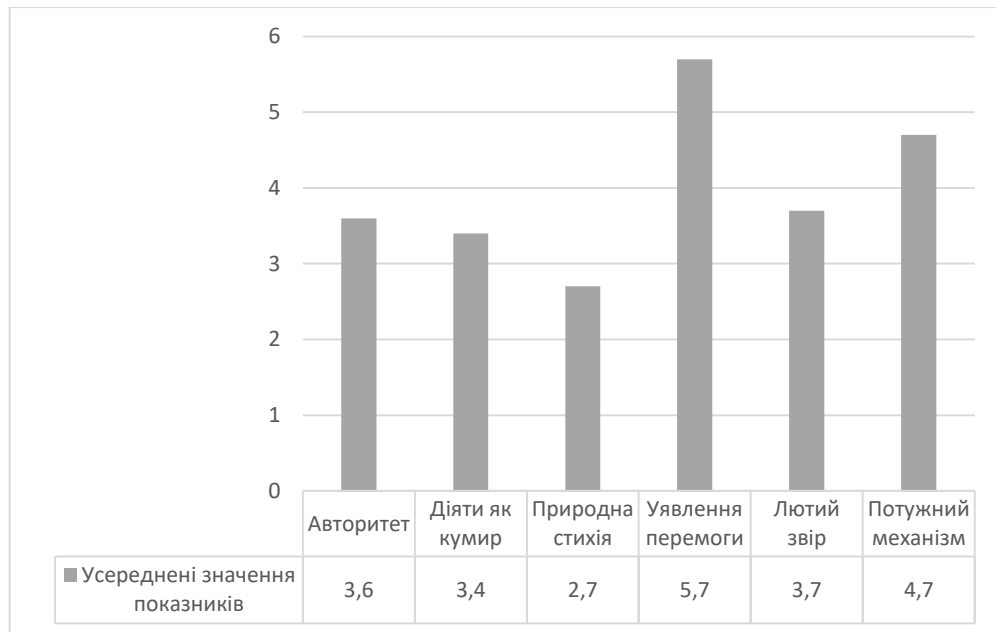


Рис.3.11. Усереднені значення показників використання досліджуваними розумових образів для самооблізації перед стартом (n=41).

Як видно з рисунку 4 висококваліфіковані спортсмени-веслувальники використовують різні розумові образи для самооблізації в спортивній діяльності. При цьому перевагу вони віддають таким образам як уявлення перемоги ($\bar{X}=5,7$), відчуття себе потужним механізмом чи лютим звіром. Середні оцінки, відповідно 4,7 і 3,7 бали. Зауважимо, що під час тренувань спортсмени-веслувальники для активізації своїх дій випробовують на собі, крім означених, безліч інших образів. Наприклад, «політ літака», «гірська лавина», «спокійна річка», «поле квітів», «єднання з водною стихією» тощо.

Проте на відповідальних спортивних змаганнях користуються одним образом, який найбільш дієвий для того чи іншого веслувальника. В нашій виборці – це уявлення перемоги, яке, до речі, може і зашкодити. Через те, що мрії спортсмена про перемогу можуть відволікати від завдання, яке потрібно виконати на змагальній веслувальній дистанції.

На рисунку 3.12 представлено узагальнені оцінки обрання досліджуваними кола соціального і природного оточення для самооблізації перед стартом. До цього кола в нашому дослідженні входили: тренер, друзі, вболівальники, родичі, природні умови. Оточення

розглядається нами, як чинник впливу на емоційний стан спортсмена, який намагається сприймати і спиратися на те оточення, яке налаштовує його на ефективну діяльність в тренувальному і змагальному процесах.

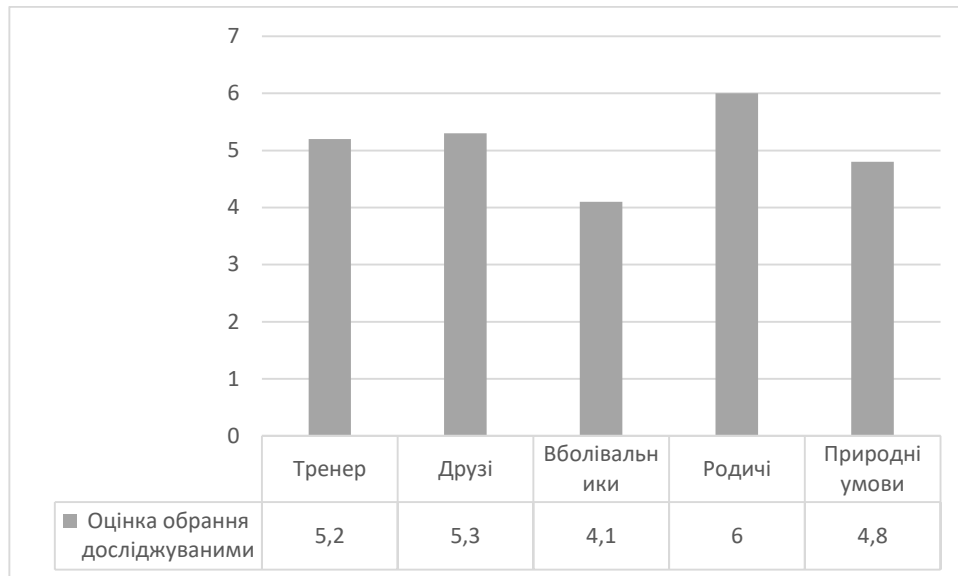


Рис. 3.12. Узагальнені оцінки обрання досліджуваними кола соціального і природнього оточення для самообілізації перед стартом

Чинники оточення мають різне значення для самообілізації спортсменів-веслувальників перед стартом змагань (див. рис. 3.12). Перевагу вони віддають таким чинникам, як родичі ($\bar{X}=6$), друзі ($\bar{X}=5,3$), тренер ($\bar{X}=5,2$).

Отже, близьке коло людей, яке підтримує спортсмена, вірить в нього, сприяє його спортивній діяльності, вболіває за нього є важливими чинниками які мотивують спортсмена на нові досягнення.

В цілому частота використання висококваліфікованими спортсменами-веслувальниками словесних формулювань і розумових образів, відповідно: 0,71 і 0,56. Частота підтримки оточення складає 0,7. Тобто підтримка оточення має суттєве значення. Серед засобів самообілізації частіше використовуються словесні формулювання, можливо через оперативність її застосування в стресових умовах спортивного змагання.

Таким чином, результати дослідження особливостей прояву емоційно-вольового потенціалу спортсменів-веслувальників на байдарках і каное показали, що серед висококваліфікованих спортсменів, які є членами Національної збірної з веслування осіб з низьким рівнем потенціалу не виявлено. Більшість з цих веслувальників мають середній рівень і незначна кількість – високий рівень емоційно-вольового потенціалу. Хоча наявність високого рівня потенціалу є обов'язковою умовою для успіху в змаганнях на рівні Олімпіади, проте крім достатнього рівня потенціалу мають значення фізичні, антропометричні, психофізіологічні особливості.

Дослідження властивостей особистості спортсменів, які супроводжують прояви емоційно-вольового потенціалу дозволили створити певний психологічний портрет успішного спортсмена-веслувальника, що може використовуватися для прогнозування та спортивного відбору в роботі з молодими спортсменами-веслувальниками.

3.2. Співвідношення показників емоційно-вольового потенціалу та рис особистості, що супроводжують його прояви

Емоційно-вольовий потенціал спортсменів-веслувальників у своєму функціонуванні аранжується різними властивостями особистості, які виступають, в залежності від ситуації чинниками, або проявами потенціалу. Дослідження взаємозв'язків цих властивостей особистості поглиблюють розуміння психічних процесів, перебігу психічних станів, що спостерігаються під час розвитку і прояву емоційно-вольового потенціалу. Це стане в нагоді для вирішення питань пов'язаних з діагностикою потенціалу, його цілеспрямованого формування та прогнозування на його основі майбутніх досягнень спортсменів-веслувальників в спортивній діяльності. Виходячи з цього з'ясуємо зв'язки властивостей особистості (мотивація успіху, емоційна стійкість, тривожність, сміливість, надійність, самоконтроль, наполегливість) у веслувальників умовно розподілених на

таких, що мають високі і низькі об'єктивні показники прояву емоційно-вольового потенціалу.

До таких показників, в даному випадку, ми відносимо: а) рівень спортивної кваліфікації; б) результат виконання фізичних тестових вправ означений, як індикатор подолання втоми (t_2 / t_1). Зауважимо, що встановлено прямий зв'язок між рівнем спортивної кваліфікації і індикатором подолання втоми (t_2 / t_1) у обстежених всієї групи ($R_s=0.581$; $p < 0.01$).

В експериментальному обстеженні приймали участь 41 веслувальник, з яких 27 осіб – члени Національної збірної команди. Рівень спортивної кваліфікації в вибірці досліджуваних варіював від спортсменів початківців до Заслуженого майстра спорту. Члени Національної збірної команди були налаштовані на повноцінну участь в дослідженні аргументами важливості результатів для організації тренувального процесу. Решта обстежених мотивувалася спрямованістю на ефективне виконання дослідницьких завдань та спільною участю в дослідженні з членами Національної збірної команди.

Таким чином, в емпіричному дослідженні щодо обстежених встановлювалися значення наступних показників:

- спортивна кваліфікація;
- індикатор подолання втоми (t_2 / t_1);
- мотивація досягнення успіху;
- самоконтроль (фактор Q3);
- сміливість (фактор H);
- наполегливість (фактор G);
- емоційна стійкість (фактор C);
- тривожність (фактор O).

За допомогою кластерного аналізу за показниками спортивна кваліфікація і індикатор подолання втоми (t_2 / t_1) серед обстежених було виділено підгрупу 1 (25 осіб) і підгрупу 2 (16 осіб). У підгрупу 1 увійшли спортсмени з більш розвиненою здатністю до подолання втоми і зі

спортивною кваліфікацією «Майстер спорту України» і вище. Решта обстежених з більш низькими показниками склали підгрупу 2, кількість якої налічує 16 осіб.

Порівняння досліджуваних підгрупи 1 з підгрупою 2 за рівнем показників – спортивна кваліфікація і індикатор подолання втоми (t_2 / t_1) показало статистично значиму відмінність між обстеженими (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11.

Порівняння об'єктивних показників емоційно-вольового потенціалу досліджуваних в підгрупі 1 ($n_1 = 25$) і в підгрупі 2 ($n_2 = 16$) (U-критерій Манна-Уїтні, t-критерій Стьюдента)

Об'єктивні показники емоційно-вольового потенціалу	Обстежені	Статистичний параметр						
		\bar{M}	SD	Me	min	max	критерій порівняння	p
спортивна кваліфікація*	підгрупа 1	-	-	2.000	1.000	3.000	$U = .000$	<.001
	підгрупа 2	-	-	5.000	4.000	7.000		
індикатор подолання стомлення	підгрупа 1	1.006	.037	1.010	.910	1.070	$U = 53.000,$ $t = 4.403$	<.001 <.001
	підгрупа 2	1.064	.046	1.050	1.020	1.170		

Примітка. Тут і далі в аналогічних таблицях: * – збільшення значення рівня спортивної кваліфікації вираженого в балах відповідає зменшенню значення параметра.

В таблиці 3.12 подані результати кореляційного аналізу об'єктивних показників емоційно-вольового потенціалу обстежених з їх властивостями особистості такими, як – мотивація досягнення успіху; самоконтроль (фактор Q3); сміливість (фактор H); наполегливість (фактор G); емоційна стійкість (фактор C); тривожність (фактор O). Обрання саме цих властивостей для експериментального дослідження пояснюється результатами побудови особистісного профілю за Р. Кеттеллом в підрозділі 3.1. та співвіднесення

отриманих даних зі змістом спортивної діяльності веслувальників. Це співвіднесення показало, що в циклічних видах спорту, саме ці властивості особистості є профілюючими для досягнення успіху у тренуваннях і змаганнях спортсменів-веслувальників.

Таблиця 3.12.

Кореляційні зв'язки (за Спірменом) об'єктивних показників емоційно-вольового потенціалу з показниками особистісних якостей емоційно-вольового комплексу у піддослідних групи (n = 41)

Об'єктивні показники емоційно-вольового потенціалу	Статистичний параметр	Емоційна стійкість	Тривожність	Надійність	Сміливість	Самоконтроль
Спортивна кваліфікація	<i>R_s</i>	-.357	.334	-.464	-.479	-.609
	<i>p</i>	.022	.033	.002	.002	<.001
Індикатор подолання стомлення	<i>R_s</i>	-.186	.313	-.344	-.193	-.343
	<i>p</i>	.246	.046	.028	.228	.028

Примітка. Тут і далі застосування напівжирного накреслення коефіцієнтів вказує на їх статистичну значущість

Результати дослідження зв'язку мотивації досягнення успіху у спортсменів-веслувальників з їх об'єктивними показниками емоційно-вольового потенціалу подані в таблиці 3.13. До об'єктивних показників відносимо рівень спортивної кваліфікації і індикатор подолання втоми. Щодо останнього, то чим менше значення показника, тим більшою мірою це вказує на високий емоційно-вольовий потенціал обстеженого.

Кореляційні зв'язки (за Спірменом) об'єктивних показників емоційно-вольового потенціалу з показником мотивація успіху у піддослідній групі (n = 41)

Об'єктивні показники емоційно-вольового потенціалу	Статистичний параметр	Мотивація успіху
Спортивна кваліфікація	<i>R_s</i>	-.430
	<i>p</i>	.005
Індикатор подолання стомлення	<i>R_s</i>	-.378
	<i>p</i>	.015

В таблицях 3.12. і 3.13. наведено, що зворотній значущий зв'язок фіксується між рівнем спортивної кваліфікації і емоційною стійкістю ($R_s = -0.357$; при $p < 0.05$), також надійністю ($R_s = -0.464$; при $p < 0.01$), сміливістю ($R_s = -0.479$; при $p < 0.01$), мотивацією досягнення успіху ($R_s = -0.430$; при $p < 0.01$). Прямий значущий зв'язок виявлено між рівнем спортивної кваліфікації і тривожністю ($R_s = -0.334$; при $p < 0.05$).

Отже, високий рівень спортивної кваліфікації обстежених тісно пов'язаний з високим рівнем емоційної стійкості, надійності, сміливості та мотивацій досягнення успіху. Серед спортсменів-веслувальників з високим рівнем кваліфікації майже не зустрічаються особи з високою тривожністю. Це пояснюється тим, що тренувальний процес і, особливо, спортивні змагання відбуваються в умовах жорсткої конкуренції між спортсменами за кращий результат. Існують певні вимоги до результативності спортсменів, особливо в міжнародних змаганнях. Все це зумовлює емоційне напруження до ефективного подолання якого спортсмени з високою тривожністю не

готові.

Щодо показника індикатора подолання втоми зауважимо, що чим менше його значення, тим більша спроможність веслувальника успішно долати стомлення під час виконання фізичних тестових вправ. При цьому спортсмени спираються не тільки на свої фізичні можливості, але й на свій емоційно-вольовий потенціал. Отже, зворотній сильний зв'язок індикатора подолання втоми встановлено з такими властивостями особистості, як – надійність ($R_s = -0.344$; при $p < 0.05$), мотивація досягнення успіху ($R_s = -0.378$; при $p < 0.05$). Прямий сильний зв'язок виявлено між рівнем спортивної кваліфікації і тривожністю ($R_s = -0.313$; при $p < 0.05$). Решта властивостей особистості обстежених виявили зв'язки на рівні тенденцій.

Можна стверджувати, що успішно пройшли фізичне тестування спортсмени-веслувальники, які характеризуються, як надійні, не тривожні та мають сильну мотивацію досягнення успіху. Таким чином, спортивна діяльність, особливо висококваліфікованих спортсменів, висуває вимоги до психологічної сфери спортсменів. В нашому випадку до веслувальників на байдарках і каное. Показано, що емоційно-вольовий потенціал, як один з чинників спортивного успіху пов'язаний з такими властивостями особистості веслувальників, як мотивація досягнення успіху, емоційна стійкість, надійність, сміливість.

Дослідимо різницю між групами 1 і 2 за емоційно-вольовими якостями: самоконтроль (фактор Q3); сміливість (фактор H); наполегливість (фактор G); емоційна стійкість (фактор C); тривожність (фактор O). Результати обстеження подані в таблиці 3.14.

Емоційно-вольові якості досліджуваних підгруп 1 ($n_1 = 25$) і 2 ($n_2 = 16$)

Підгрупа досліджуваних	Статистичний параметр	Емоційна стійкість	Тривожність	Надійність	Сміливість	Самоконтроль
1	<i>Me</i>	5	8	5	5	6
	<i>min</i>	1	5	2	1	1
	<i>max</i>	8	10	8	8	9
2	<i>Me</i>	7	5	8	7	8
	<i>min</i>	2	2	6	1	3
	<i>max</i>	10	8	10	9	10
	<i>U</i>	110.5	43.0	35.0	111.5	95.5
	<i>p</i>	.011	< .001	< .001	.011	.003

За результатами досліджень (див. табл. 3.14) досить чітко виділяється комплекс системних вольових і емоційних якостей особистості спортсменів-веслувальників, що мають виражений вплив на ефективність організації змагальної установки і спортивні досягнення. Ключовими компонентами зазначеного комплексу якостей є висока надійність і низька тривожність. Надійність, як системна полімодальна особистісна якість цілком відповідає реалізації структури високо координаційній, циклічній, силовій діяльності веслувальника. Це якість з провідною вольовою складовою, яка об'єднує базові вольові прояви енергійності, терплячості і витримки, включає також і предметно орієнтовану інтелектуальну складову, що охоплює відповідні тактичні прийоми, вміння і навички. Все це і визначає вольові реалізації за вимогами чіткості і налагодженості форми організації послідовності дій веслувальника в човні. Значні переживання, що пов'язані з такою рисою, як

тривожність, в свою чергу, з очевидністю включаються у внутрішні умови організації спортивної діяльності, дезорганізують психічний стан спортсмена, сприяють імпульсивним реакціям [41]. Для оптимізації психічного стану і підвищення ефективності веслування досліджувані, як видно, розвивають вольові зусилля в аспекті сміливості і самоконтролю (див. табл. 3.14).

Якості особистості якості емоційно-вольового порядку, виділені в дослідженні, як значущі для самоорганізації діяльності спортсменів-веслувальників (емоційна стійкість, тривожність, надійність, сміливість, самоконтроль), тісно пов'язані з спонукальною складовою змагальної установки – мотивацією досягнень. Мотивація досягнень підвищується зі збільшенням надійності, самоконтролю, емоційної стійкості, сміливості обстежених. Як наслідок, стають більш ефективними зусилля спортсменів в процесі напруженого рішення змагальних завдань, підвищується результати спортивних виступів.

Провідні емоційні і вольові якості спортсменів-веслувальників самі відносяться до елементів змагальної ситуації, як складової структури установки, що налаштовує на спортивні досягнення. Практично всі ці якості специфічним чином впливають на ефективність змагальної самомобілізації обстежених. В цілому ж, що знаходяться на високому рівні розвитку надійність, сміливість, самоконтроль, емоційна стійкість оптимізують організацію спортивної діяльності, тоді як тривожність – дестабілізують, знижують рівень досягнень (див. табл. 3.13 і 3.14). Розвинені вольові якості спортсменів забезпечують і контроль за зайвою емоційністю і імпульсивністю [208].

Наступна частина нашого емпіричного дослідження спрямована на з'ясування такого чинника успішної діяльності спортсмена, як сприйняття часової перспективи. Ми припускаємо, що емоційно-вольовий потенціал виявляється у емоційних переживаннях спортсмена, взаємопов'язаний з особистісними якостями і часовою перспективою діяльності. Тому постає

необхідність емпіричного вивчення характерних зав'язків у спортсменів-веслувальників різного рівня кваліфікації.

Отже, завдання цього етапу дослідження:

1) вивчення особистісних якостей в контексті емоційно-вольового потенціалу та у зв'язку з складовими часової перспективи діяльності у висококваліфікованих спортсменів-веслувальників;

2) пошук взаємозалежностей переживання емоційних станів та складових часової перспективи діяльності у висококваліфікованих спортсменів-веслувальників.

Таким чином, емпірично досліджувалися наступні показники:

- спортивна кваліфікація;
- індикатор подолання втоми (t_2 / t_1);
- самооцінки: самопочуття, активності, настрою, бажання працювати, задоволення минулим етапом (методика «Шкала-градусник» Ю.Я. Кисельова);
- частоти прояву різних емоцій;
- мотивація досягнень.

Діагностували такі якості особистості:

- емоційна стійкість (фактор С);
- тривожність чи життєрадісність (фактор О);
- надійність, або сумлінність, нормативність поведінки (фактор G);
- сміливість (фактор Н);
- самоконтроль (фактор Q3);
- самоконтроль (Р. Баумайстер).

В організації часової перспективи оцінювалися вираженість орієнтацій досліджуваних: на минуле негативне; теперішнє гедоністичне; майбутнє; минуле позитивне; теперішнє фаталістичне. Визначалася також цілісність і повнота переживання «теперішнього».

В таблиці 3.15 представлено, що за результатами кластерного аналізу,

проведеного за показниками особистісних якостей надійність (фактор G) і тривожність (фактор O), в групі були чітко виділені дві підгрупи [171]. Представники підгрупи 1 (14 випробовуваних) відрізняються від представників підгрупи 2 (13 випробовуваних) зниженою сумлінністю (надійністю) і підвищеною тривожністю (стурбованістю). Підгрупи характерно розрізняються і за рівнем вираженості інших особистісних якостей емоційно-вольового порядку (див. табл. 3.15). Разом з цим в підгрупі 2 спортивна кваліфікація в цілому вище, ніж в підгрупі 1 ($U = 54.0$; $p = .048$).

Таблиця 3.15.

Порівняння вираженості (U-критерій Манна-Уїтні) емоційних і вольових якостей у досліджуваних підгруп 1 ($n_1 = 14$) і 2 ($n_2 = 13$)

Підгрупа досліджуваних	Статистичний параметр	Емоційна стійкість	Тривожність	Надійність	Сміливість	Самоконтроль (Баумайстер)
1	<i>Me</i>	5.5	8.0	6.0	6.0	41.5
	<i>min</i>	1.0	5.0	2.0	3.0	30.0
	<i>max</i>	8.0	10.0	8.0	8.0	50.0
2	<i>Me</i>	7.0	5.0	8.0	7.0	50.0
	<i>min</i>	3.0	2.0	6.0	4.0	35.0
	<i>max</i>	10.0	6.0	10.0	9.0	56.0
	<i>U</i>	48.5	4.5	43.0	49.5	28.0
	<i>p</i>	.037	< .001	.017	.039	.002

Відносно показника «самоконтроль», діагностованого за методикою Р. Баумайстера, слід зазначити, що цей показник значимо корелює з фактором Q3, діагностованим за методикою Р. Кеттелла ($R_s = .555$; $p = .004$). Разом з тим, зв'язки «самоконтролю», оціненого за методикою Р. Баумайстера, з іншими показниками є більш різноманітними і вираженими; і саме цей варіант у нашій роботі був прийнятий за основний.

Далі були встановлені відмінності між підгрупами за показниками організації часової перспективи діяльності. Результати цього пошуку представлені в таблиці 3.16. У підгрупі 2 цілісність і повнота переживання «теперішнього» істотно вище, а орієнтування на «майбутнє» помітно (на рівні тенденції) більш виражена, ніж в підгрупі 1. Разом з цим за показниками «минуле негативне» і «теперішнє фаталістичне» перевага у досліджуваних підгрупі 1.

Таблиця 3.16.

Порівняння вираженості (U-критерій Манна-Уїтні) складових часової перспективи виступів у досліджуваних підгруп 1 ($n_1 = 14$) і 2 ($n_2 = 13$)

Підгрупа досліджуваних	Статистичний параметр	Цілісність, повнота переживання теперішнього	Минуле негативне	Теперішнє гедоністичне	Майбутнє	Минуле позитивне	Теперішнє фаталістичне
1	<i>Me</i>	8.0	28.5	52.5	50.0	33.0	25.0
	<i>min</i>	5.0	16.0	45.0	46.0	21.0	16.0
	<i>max</i>	11.0	45.0	61.0	58.0	41.0	33.0
2	<i>Me</i>	11.0	22.0	49.0	51.0	36.0	18.0
	<i>min</i>	8.0	15.0	33.0	48.0	29.0	11.0
	<i>max</i>	12.0	29.0	60.0	61.0	38.0	27.0
	<i>U</i>	20.0	20.0	65.5	54.5	77.5	32.5
	<i>p</i>	.001	.001	.214	.075	.508	.004

Для досліджуваних всієї групи було встановлено зв'язок ряду складових структурної організації часової перспективи з особистісними якостями, що входять в комплекс емоційно-вольового потенціалу спортсмена-веслувальника (див. табл. 3.17). Також була встановлено зворотний статистичний зв'язок мотивації досягнень у представників з негативним минулим піддослідної групи ($R_s = -.413$; $p = .040$).

Кореляційні зв'язки (за Спірменом) показників організації часової перспективи з особистісними якостями, що входять в комплекс емоційно-вольового потенціалу у випробовуваних всієї групи (n = 27)

Показник	Статистичний параметр	Емоційна стійкість	Тривожність	Надійність	Сміливість	Самоконтроль (Баумайстер)
Цілісність, повнота переживання теперішнього	<i>R_s</i>	.500	-.694	.455	.388	.538
	<i>p</i>	.011	< .001	.022	.055	.006
Минуле негативне	<i>R_s</i>	-.598	.751	-.464	-.556	-.581
	<i>p</i>	.002	< .001	.019	.004	.002
Теперішнє гедоністичне	<i>R_s</i>	-.379	.372	-.066	-.149	-.428
	<i>p</i>	.062	.067	.754	.477	.033
Майбутнє	<i>R_s</i>	.193	-.343	.210	.464	.420
	<i>p</i>	.355	.094	.313	.019	.036
Минуле позитивне	<i>R_s</i>	-.001	-.088	.418	.325	-.028
	<i>p</i>	.995	.675	.038	.113	.896
Теперішнє фаталістичне	<i>R_s</i>	-.415	.649	-.388	-.483	-.440
	<i>p</i>	.039	< .001	.055	.014	.028

Результати вивчення частотних характеристик проявів емоцій в організації часової перспективи діяльності спортсменів-веслувальників підгрупи 1 (1) і підгрупи 2 (2) представлені на рисунку 3.13.

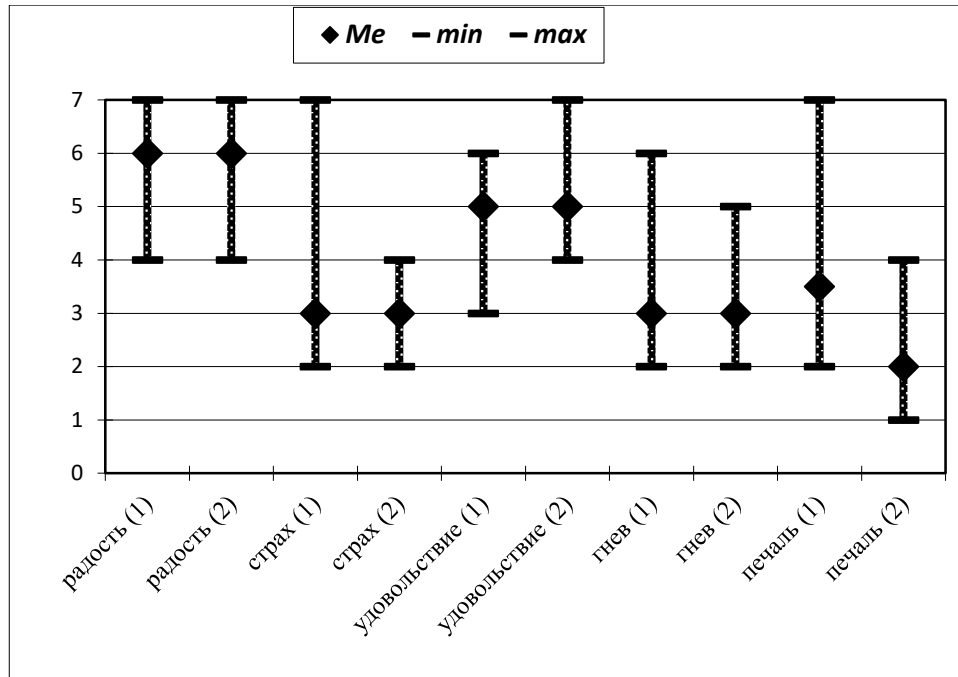


Рис 3.13. Частотні характеристики проявів емоцій в організації часової перспективи діяльності спортсменів-веслувальників підгрупи 1 (1) і підгрупи 2 (2).

Для вивчення частотних характеристик проявів емоцій ми використовували критерій Фрідмана.

Встановлено, що позитивні емоції (радість, задоволення) переживаються випробуваними набагато частіше негативних (страх, гнів, печаль) і в підгрупі 1 ($\chi^2 = 18.448$; $df = 4$; $p = .001$), і в підгрупі 2 ($\chi^2 = 42.992$; $df = 4$; $p < .001$). Позитивні емоції в підгрупах переживаються однаково часто. При цьому у представників досліджуваної підгрупи 1 негативні емоції страху і печалі виникають порівняно частіше ($U = 39.5$; $p = .007$ і $U = 41.5$; $p = .011$).

Для досліджуваних всієї групи визначалися кореляційні зв'язки частот переживання різних емоцій з показниками вираженості орієнтацій на складові часової перспективи спортивної діяльності (див. табл. 3.18).

Темпоральна структура організації спортивного виступу розглядалася за результатами природного квазіексперименту, тобто фізичних тестових вправ, а саме веслування на байдарці і каное за визначеною експериментатором програмою (див. підрозділ 2.3).

Кореляційні зв'язки (за Спірменом) показників організації часової перспективи з частотами переживання емоцій у піддослідних групи (n = 27)

Показник	Статичний параметр	Частота переживання емоцій				
		радість	страх	задоволення	гнів	печаль
Цілісність, повнота переживання теперішнього	<i>R_s</i>	.478	-.521	.409	-.321	-.513
	<i>p</i>	.016	.008	.043	.118	.009
Минуле негативне	<i>R_s</i>	-.258	.630	-.401	.517	.515
	<i>p</i>	.212	.001	.047	.008	.008
Теперішнє фаталістичне	<i>R_s</i>	-.064	.592	-.007	.119	.433
	<i>p</i>	.760	.002	.975	.572	.031

Експериментатор фіксував самопочуття досліджуваних. Так, до першого заїзду на байдарках і каное та після другого заїзду для діагностики функціонального стану випробуваного застосовувалася методика «Шкала-градусник» Ю.Я. Кисельова. За цією методикою випробуваний оцінював свій поточний стан на 20-бальних шкалах "градусника" за такими показниками: самопочуття; активність; настрій; бажання працювати; задоволення минулим етапом. Аналогічно оцінці відносної зміни часу контрольного заїзду оцінювалися і відносні зміни, що виникли за час тренування («після»/«до») у стані випробуваного.

Узагальнюючі попередньо отримані данні можна констатувати, що після проведення квазіексперименту індикатор подолання втоми в підгрупах істотно не відрізнявся. Поряд з цим в підгрупі 1 зниження самопочуття на момент після другого експериментального заїзду від рівня на початку тренування помітно більше, ніж у підгрупі 2 ($U = 51.0$; $p = .054$). У підгрупі 2 самопочуття в процесі тренування і контрольних заїздів в основному не

змінюється. З точки зору оцінки наявності у обстежених всієї групи почуття завершеності реалізованого етапу спортивної діяльності показові результати за шкалою «бажання працювати». Якщо абсолютні значення показника «бажання працювати» до і після тренування пов'язані з мотивацією досягнень (відповідно: $R_s = .466$; $p = .019$ і $R_s = .486$; $p = .014$), то відносне збільшення у досліджуваних бажання працювати після тренування пов'язане не з мотивацією досягнень, а зі збільшенням частоти переживань страху ($R_s = .687$; $p < .001$). При цьому і абсолютне, і відносне збільшення бажання працювати після завершення тренування у випробовуваних корелює зі зниженням спортивної кваліфікації (відповідно: $R_s = .530$; $p = .006$ і $R_s = .484$; $p = .014$). Бажання працювати у висококваліфікованих спортсменів-веслувальників особливим чином накладається на зміни часової перспективи виступів: до тренування воно зворотно пов'язано з «негативним минулим» ($R_s = -.500$; $p = .011$) і прямо – з спрямованістю на «майбутнє» ($R_s = .433$; $p = .031$); після тренування його відносне збільшення вже прямо зв'язується і з «негативним минулим» ($R_s = .426$; $p = .034$), і з «фаталістичним теперішнім» ($R_s = .500$; $p = .011$). Встановлено також, що бажання працювати у піддослідних групи після тренування прямо пов'язано з їх тривожністю ($R_s = .433$; $p = .031$), і зворотно – з емоційною стійкістю ($R_s = -.538$; $p = .005$), а на рівні тенденції – зі сміливістю ($R_s = -.377$; $p = .063$).

Відносно висококваліфікованих спортсменів-веслувальників підтверджуються висновки, що зроблені нами на ширшій вибірці випробовуваних з різною спортивною кваліфікацією [97]. Це стосується і тверджень про те, що підвищення рівня спортивної майстерності пов'язано з розвитком у атлетів особистісних якостей емоційного і вольового порядку. Особистісні якості, що входять в комплекс емоційно-вольового потенціалу веслувальника на байдарках і каное, забезпечують підтримку принципово важливого оптимального поєднання складно координованих рухів і граничної потужності гребка в екстремальному режимі [184]. Отримані результати вказують на те, що для успішного спортсмена-веслувальника

характерні: емоційна стійкість, оптимальний рівень тривожності, сміливість, самоконтроль і, особливим чином, надійність, або інакше сказати – сумлінність (див. табл. 3.14). Сумлінність є системною особистісною якістю, принципово важливою для організації спортивної діяльності. Для спортсмена-веслувальника, що має чітку програму і відносно стабільні умови для дій, сумлінність виражається в акуратності і дисциплінованості виконання завдання. Разом з цим, К.О. Абульханова і Т.Н. Березіна [1] розглядають дисциплінованість і, як темпоральну цінність, що забезпечує своєчасність спрямованих реалізацій суб'єкта [1]. З точки зору запропонованої цими авторами енергетичної концепції психологічного часу, вольові особистісні якості несуть в собі енергію часу, енергію життєвих втілень. І певний заряд потенційної енергії можна вбачати в будь-якому з компонентів комплексу емоційно-вольового потенціалу спортсмена. Своєчасність дій людини – це скоріше не кількісна, а якісна характеристика [173]. Своєчасність в діях спортсмена передбачає певну повноту і завершеність самореалізації, узгодження темпоральних знаків основних ментальних репрезентацій подій з фізичним часом їх втілення, облік передбачуваних критичних моментів у розвитку значущих об'єктивних процесів. При цьому істотно підвищується інформаційне значення емоційних реакцій суб'єкта [158]. Зазначене розуміння своєчасності щодо дисциплінованого, сміливого, рішучого, самовідданого спортсмена-веслувальника означає, що кожен елемент прийнятої програми спортивної підготовки і змагального виступу повинен виконуватися з розумінням динаміки розвитку ситуації, з необхідною самовіддачею, емоційно витримано і в установленій момент часу. Отримані результати свідчать про те, що у висококваліфікованих спортсменів-веслувальників особистісні якості, що відносяться до емоційно-вольового потенціалу і забезпечують стабільність, енергійність і узгодженість гребних рухів, прямо пов'язані з ефективною організацією часової перспективи діяльності (див. табл. 3.17). При цьому оптимальна темпоральна організація діяльності сприяє

підвищенню ймовірності успіху, підвищення спортивної кваліфікації досліджуваних (див. табл. 3.17). Разом з цим зазначені якості зворотно пов'язані з проявами не контрольованості щодо послідовності, своєчасності та змісту дій (захопленість негативним «минулим», фаталізм). Людина реально діє тільки в «теперішньому», але із залученням досвіду «минулого» і з орієнтацією на цілі в «майбутньому». У критичних ситуаціях у людей, які втрачають самоконтроль і самовладання, фокус уваги нерідко звужується і переважно налаштовується на окремі і далеко не завжди значимі обставини («тунелювання» свідомості) [118]. У змагальній активності при напруженні сил, близькому до граничного, такий ефект проявляється в надмірному зосередженні спортсмена на деталях виконання дій, але без урахування всієї ситуації, що склалася. «Тунелювання» свідомості може виникати і у випадках значного стомлення і хворобливих реакцій, коли увага спортсмена надлишково «приковується» до виражених проявів організму і негативних переживань, наприклад, стан больового фінішного синдрому [122]. І розрахунки показують, що у висококваліфікованих спортсменів-веслувальників підвищення кваліфікації безумовно пов'язано з поліпшенням цілісності і повноти оцінки і переживання моменту «теперішнього» (див. табл. 3.16). У моделі Ж. Нюттена, пов'язаною з відношеннями, акценти насамперед встановлюються на тих відносинах в системі «індивід-середовище», які є вихідними в породженні потреб, мотивів, в постановці цілей і прийнятті програми дій [199]. Однак, для забезпечення своєчасності самореалізації суб'єкта принципово важливим є повноцінне, цілісне врахування всіх істотних складових психологічного поля в динаміці їх змін. При цьому і кінцева мета, і проміжні цілі повинні проявляти антиципацію на основі розширеного розуміння можливих в майбутньому співвідношень в системі «індивід-середовище» [173]. Ці моменти не цілком враховуються в моделі «відношень» Ж. Нюттена, але вони передбачаються в теорії психологічного поля К. Левіна [186]. У висококваліфікованих веслувальників ширший «кругозір» чітко пов'язаний зі спортивними успіхами, з розвитком

особистісних якостей емоційно-вольового потенціалу (див. табл. 3.16). І, навпаки, деформація психологічного поля у випробовуваних викликається недоліками в розвитку вольових і емоційних якостей. Поряд з цим, оцінка моменту «теперішнього» у спортсмена порушується і під впливом сильних і переважно негативних переживань [121, 122, 160, 205]. Вплив насичений негативними емоціями вражень з «минулого» і тривожними очікуваннями з «майбутнього» чітко виступає в ролі деструктивного фактора в організації часової перспективи діяльності досліджуваних (див. табл. 3.18 і рис. 3.13).

Отримані нами результати підтверджують літературні дані про необхідність для спортсмена оптимістичного настрою і схильності до переживань позитивних емоцій [160, 208]. У досліджуваних частота переживання емоцій радості і задоволення істотно перевищує частоти переживань страху, печалі і гніву (див. табл. 3.18). У свою чергу, переживання спортсменами радості сприяють і оптимізації організації моменту «теперішнього» (див. табл. 3.18). З іншого боку, помітно більша у досліджуваних підгрупи 1, в порівнянні з підгрупою 2, «обтяженість» емоціями страху і печалі підсилює їх орієнтацію на негативне «минуле», підсилює фаталізм, тяжіє над самореалізацією в «теперішньому» (див. рис. 3.11 і табл. 3.18).

Результати експериментального дослідження дозволяють виділити зв'язок психічного стану з темпоральною організацією моменту змагального виступу. Статистичний аналіз даних показує, що у випробовуваних збільшення бажання працювати вже після виконання змагального завдання корелює не з мотивом досягнення, як на початку тренування, а з емоцією страху. І, знову-таки, цей ефект більше характерний для досліджуваних підгрупи 1. Більш того, в підгрупі 1, на противагу до підгрупи 2, досить помітно і зниження самопочуття і, власне, енергетичного потенціалу після тренування. Представлений феномен може розумітися так, що у випробовуваних, які прагнуть працювати «post factum», посилюється переживання невідповідності очікуваних та отриманих результатів і в

психологічному полі утримується залишкова напруга [12]. У спортсменів, що мають високу мотивацію досягнень, таке переживання з високою ймовірністю супроводжується мимовільними враженнями того, що недоліки відразу ж можуть бути усунені подальшими діями. В цьому феномені дає про себе знати деяка неготовність суб'єкта прийняти отриманий результат, неготовність відразу ж віднести до психологічного «минулого» те, що вже об'єктивно сталося. У такому варіанті виконані дії для досліджуваних залишаються психологічно незавершеними, а їх образи, обтяжені негативним емоційним наповненням і фаталізмом, що накладаються на психологічне поле в дійсному «теперішньому».

3.3. Науково-методичні рекомендації до психологічної підготовки висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное

В сучасному спорті разом із зростанням результатів суттєво підвищуються вимоги до підготовки та виступу спортсменів вищої кваліфікації. Для всебічної реалізації технічного та тактичного потенціалу спортсмен повинен бути налаштований на вирішення змагального завдання й через додання дестабілізуючого впливу численних стресорів «бути» в зоні оптимального функціонування психіки та організму [43].

У швидкісному, силовому, складно координованому веслувальному спорті спортсмен при вирішенні змагального завдання долає безпосередній спротив природних умов (водне середовище, вітер, температура повітря) й суб'єктивних обмежень [184, 192, 209]. До останніх, поряд з недоліками в технічній, фізичній та тактичній підготовці, слід віднести значні емоційні переживання, структура яких до, під час та після виступів складно організована, а емоціогенні стимули – численні й різноманітні. Виразними стресорами виступу спортсмена є відповідальність за результат, тривога за наслідки невдач, невпевненість у власних силах та можливостях [3, 160]. До означених емоціогенних стимулів у численних сполученнях та зв'язках

додається багато інших, які впливають на суб'єкта як у позитивному (конструктивному), так і в негативному (деструктивному) аспектах. В реальності на фоні загальної психоемоційної напруги будь-яка обставина, що викликає збурення, може стати емоціогенною [172, 176, 182]. Як наслідок, поряд з вже вказаними стресорами постають асоційовані із важливими об'єктами та ситуаціями образи, знаки, фрази, емоційні особистісні особливості, а також складові обстановки у вигляді тренера, друзів, родичів, вболівальників, суперників, природних умов. Всі ці збудники емоцій спортсмена у пов'язаності та в комплексі й можуть бути визначені як емоційний фактор. І те, яким саме буде вплив емоційного фактору на спортивний виступ, насамперед залежить від здатності суб'єкта до саморегуляції та самообілізації (тут і далі під самообілізацією розуміємо налаштування спортсмена на тренування і змагання). Причому в оптимальному варіанті процес самообілізації повинен бути організованим так, щоб його результуюча в будь-яких обставинах сприяла підвищенню впевненості спортсмена у своїх силах, підсиленню мотивації успіху, укріпленню актуальної змагальної установки [3].

Для успішного виступу від спортсмена, поряд з високим технічною і тактичною майстерністю, потрібна гранична зібраність, висока психологічна готовність, повноцінна реалізація фізичних і психічних можливостей. Особливий психічний стан, який є найважливішою передумовою спортивного успіху, А.В. Алексєєв визначив як оптимальний бойовий стан [6]. Подібний стан, як ідеально підходящий для виконання певних дій, Д. Гулд і співавтори розглядають в аспекті формування зони оптимального функціонування організму і психіки спортсмена в процесі змагальної діяльності [43].

Проблематика опису та досягнення оптимального бойового стану не є принципово новою. Багато в чому близькі питання піднімалися і піднімаються відносно формування відповідних установок бійця перед боєм [218]. Філософські підходи і конкретні шляхи вирішення проблем цього

напрямку в практичному аспекті, так чи інакше, але необхідним чином, пропонувалися в бойових традиціях різних народів. Ці підходи і рішення були своєрідними і ефективними для певних умов. Але практично всі вони явно або неявно сходилися в одному - в необхідності розробки фактору психологічної готовності, в обов'язковому врахуванні співвідношень функцій свідомого і несвідомого рівнів психічної регуляції дій.

Фахівці розглядають оптимальний бойовий стан (бойову готовність) як стан спортсмена, в якому всі дії доцільно підбираються і реалізуються найкращим чином [3, 6, 41]. Причому в даному випадку мова йде про найкращу злагодженість психічної організації суб'єкта. Саме в такому варіанті, з точки зору системного аналізу, і виникає емерджентність, що припускає узгоджене функціонування складових структури психічної і фізичної активності і веде до явного підвищення результативності дій.

У структурі оптимального бойового стану виділяються три обов'язкові компоненти: фізичний; емоційний; розумовий [6]. В фізичний компонент включаються якості і прояви особливим чином функціонуючих систем організму спортсмена і відповідні їм інтеро- і пропріорецептивні відчуття. Емоційний компонент зв'язується з певним рівнем нервово-психічного збудження і супутніми переживаннями людини. До розумового компоненту відноситься усвідомленість і ясність мети і програми дій, розуміння специфіки спортивної ситуації. Вважається, що окремий компонент структури стану, навіть якщо його розвиток і перебуває на високому рівні, без узгодженого включення в цілісну структуру з іншими компонентами не може забезпечити істотного приросту спортивного результату, але може стати серйозною перешкодою для підвищення спортивної майстерності.

В різних видах спорту в залежності від умов, специфіки цілей і характеру виконуваних дій відносна вага компонентів в структурі психічного стану спортсмена відрізняється [3, 6, 160, 174]. І тільки повна узгодженість всіх компонентів структури оптимального бойового стану переживається і фізично відчувається спортсменом як особливий натхненний настрій і

прилив сил, враження, що розширилися можливості. Відзначається також, що специфіка прояву готовності до дій для кожного спортсмена багато в чому індивідуальна і характеризується своїм особливим набором сигнальних ознак - ознак, що інтегруються в образ психічного стану [101]. При цьому і самі ознаки, і образ стану нерідко складно визначити в поняттях предметної віднесеності, внаслідок чого і представляються в метафорах і аналогіях.

Психічний стан, змагальний настрій спортсмена, як спрямованої готовності цілком відповідають визначенню актуальною установки – установки на успішне виконання спортивних дій в умовах, що склалися [128]. Актуальна установка як феномен несвідомого рівня психічної регуляції містить в собі і раніше усвідомлені, і раніше не усвідомлювати складові. До перших можна віднести цілі, програми дій, окремі елементи умов і критерії оцінки результатів. До других - масив внутрішніх і зовнішніх функціональних відносин структури стану, безліч підпорогових відчуттів і переживань суб'єкта. Саме для свідомого визначення та позначення особливих значних змін змісту актуальної установки суб'єкт і змушений вдаватися до метафор і аналогій. Однак і таке визначення дозволяє, хоча і побічно, фіксувати, «заякорити» і в подальшому ініціювати актуалізацію необхідної установки [6, 41, 218].

У структурі актуальної установки компоненти оптимального бойового стану можуть ставитися до суб'єктивної складової поточної ситуації. Інша ключова складова актуальної установки - це спонукання спортсмена. Природно, що для успішної спортивної діяльності ключовим спонуканням є мотив досягнення успіху в змаганнях, поліпшення власних результатів [3, 41, 122]. Саме мотивація досягнення успіху і задає загальну спрямованість спортивної діяльності, що закріплюється і конкретизується в цілях і завданнях. Така мотивація визначає і інтенсивність устремлінь суб'єкта до високого спортивного результату.

Всі організовані способи формування спортсменом оптимальної змагальної установки є самообілізацією. При цьому процес самообілізації

не обмежується етапом передстартової підготовки, а повинен розгортатися на весь період вирішення спортивної задачі. У веслувальному спорті при проходженні спортсменом змагальної дистанції з граничним напруженням сил виникає і зростає стомлення, відбуваються значні зміни в змагальній ситуації. І тут самообілізація пов'язана з переорієнтацією суб'єкта на нові тактичні цілі, на оптимальну системну реорганізацію фізичних зусиль і повноцінну актуалізацію індивідуальних можливостей [174, 209]. Цей процес необхідним чином включений в структуру змагальної діяльності спортсмена, в якості стабілізуючої і активуючої складової. Відповідно і сама змагальна установка в цілому є установкою на самообілізацію.

Крім природної складності оптимальної самообілізації в змагальній ситуації спортсмени знаходяться під впливом специфічних стрес-факторів. Для спортсменів-веслувальників в тренувальній підготовці і в змагальній ситуації немає прямої загрози для їх життя і здоров'я, в порівнянні, наприклад, з альпіністами, парашутистами, боксерами. Основними змагальними стресорами в веслувальному спорті виступають емоціогенні які пов'язані з тривогою щодо втрат від поразки, виражене стомлення. Подолання впливу цих стресорів, стабілізація актуальної змагальної установки і системи діяльності здійснюється спортсменами за допомогою самообілізації вольового потенціалу [3, 97].

Так як багато компонентів структури актуальної змагальної установки слабо усвідомлювані, її навмисна активація є окремим завданням, що вимагає особливих організованих зусиль. У літературі описуються різні способи самонастроювання бійців перед боєм за допомогою спеціальних комплексів обрядових дій, а також із застосуванням психоактивних речовин [218]. У спорті для підтримки і зміцнення спортсменів активно розробляються фармакологічні і фізіотерапевтичні засоби, спеціальні системи харчування [3, 19, 126]. Разом з цим особлива увага приділяється формуванню специфічного змагального настрою, застосування технік які розслаблюють чи активізують само і гетерорегуляцію [6, 41].

У зазначених способах самонастроювання акцент виставляється на формуванні цілісної, несуперечливої системи регуляції спортивної діяльності з найбільшою ефективністю реалізації усвідомлюваних ментальних засобів. Однак, таку систему регуляції діяльності спортсмена слід розглядати як умовно оптимальну, так як значна частина індивідуальних можливостей може бути незадіяною свідомістю. Багато індивідуальних засобів і можливостей спортсмена в силу причинно-наслідкової неочевидності їх актуальною значущості залишаються за межами інформаційного контексту, в якому реалізується пошукова активність свідомості. При цьому для можливої актуалізації додаткових ментальних засобів прямі асоціативні зв'язки між ними і компонентами структури системи діяльності можуть бути відсутні. Тут також слід враховувати, що система спортивної діяльності, як і будь-яка інша система, володіючи запасом стійкості, протидіє розпізнаванню нею, нехай навіть і потенційно корисним, включенням [66]. В цьому випадку свідоме включення в структуру системи діяльності нових складових можливо за допомогою відповідних вольових зусиль на підставі переосмислення і перевизначення цілей і завдань.

Досвід реалізації змінених станів свідомості вказує на спроможність доступу до масштабних інформаційних та енергетичних можливостей несвідомого, що визначаються специфікою актуальної установки. Ці можливості за допомогою організованих зусиль суб'єкта прямо або побічно можуть бути ініційовані через розширення інформаційного контексту виконання дій і сприяти різкому підвищенню результативності [6, 41].

Якщо в процесі самообілізації в певним чином спланованій розминці окремі компоненти стану спортсмена актуалізуються, узгоджуються і, в кінцевому рахунку, замикаються в цілісному образі на шуканому стані («порядок індукції»), то можливий і варіант від зворотного («порядок дедукції»). У цьому зворотному варіанті в умогляді суб'єкта актуалізується якийсь знак необхідного стану («якір»), значення якого, розкриваючись в сфері свідомості і несвідомого, ініціює включення важливих додаткових

складових в структуру стану. Ментальними засобами актуалізації «порядку дедукції» власне і є спеціально підібрані словесні формулювання і образні конструкти. Ці формулювання і образні конструкти позначають для спортсмена настрої на енергійність, рішучість, самовідданість, безстрашність, силу, гнучкість, невтомність, незламність, вони орієнтують на певні стильові характеристики дій.

Під час самообілізації спортсмена має певне значення розумовий компонент цього процесу, який часто розглядається в аспекті уможливленого опрацювання програми дій і можливих збігів обставин, адекватного зосередження і швидкого перемикавання уваги [43, 160].

У зв'язку з цим Г.Д. Горбунов відзначає високу ефективність завчасного створення і доцільного використання спортсменом різних комбінацій зв'язок «мотив - мета» для регулювання поточної активності і емоційного збудження [41]. У такому ж аспекті застосовується і метод «опорних точок» [124]. Останній передбачає виділення і ідеомоторне опрацювання в програмі дій ключових складових – антиципіруємих орієнтирів, які в отриманому поєднанні і представляють узагальнену динамічну модель-послідовність процесу досягнення мети.

Розглянемо ментальні засоби самообілізації спортсменів-веслувальників врахування яких дозволить підвищити рівень їх емоційно-вольового потенціалу і, як наслідок, спортивні результати.

Вплив цих засобів на самообілізацію спортсменів – опосередкований через посилення мотивації досягнення успіху і вольовий процес, що замикається на проявах таких якостей особисті, як сміливість, самоконтроль, наполегливість тощо.

Зауважимо, що словесні висловлювання та образи не пов'язані зі змістом емоційно-вольового потенціалу, вони не є його показниками. Словесні висловлювання та образи – це засоби настрою спортсмена на успішний виступ у змаганнях. Вони допомагають підвищити мотивацію, усунути страхи, психологічні бар'єри. Словесні висловлювання та образи

рекомендується застосовувати перед усім на тренуваннях для підтримки вольової саморегуляції та подолання психологічних бар'єрів під час виконання складних, ризикованих завдань тренування. На спортивних змаганнях доцільно спиратися на вироблені автоматизми змагальних дій спортсмена, особливо це корисно для спортсменів з дещо підвищеною тривожністю. Проте, якщо застосування ментальних прийомів допомагає налаштуватися веслувальнику на старт чи підтримує його під час проходження змагальної дистанції то їх потрібно застосовувати.

Зазначимо деякі особливості у використанні ментальних ресурсів в спортивній практиці. Так, при використанні словесних формулювань для настрою спортсменів, прямі навіювання та самонавіювання можуть бути неефективні. У такій формі пред'явлення вони з великою ймовірністю зустрічають опір суб'єкта [3, 42].

У бойових традиціях народів мається на увазі не просто образа експозиція, а своєрідне «вживання» суб'єкта в образ, його самоідентифікація з мислимим. Відзначається також, що найбільша ефективність застосування ментальних засобів самообілізації досягається при зміненому стані свідомості, коли звична критичність усвідомлення знижується [6, 41].

Актуалізація ментальних засобів самообілізації вимагає від спортсмена особливих умінь і навичок саморегуляції, вольових якостей і ціннісних визначень. Але якщо така актуалізація виявляється успішною, то вольовий, інформаційний та енергетичний потенціал самообілізації істотно підвищується, сприяє швидкому і злагодженому формуванню і реалізації досконалої системи спортивної змагальної діяльності.

Можна припустити, що вибіркоче застосування спортсменами-веслувальниками словесних формулювань і образних конструктів, які виступають в якості ментального засобу самообілізації, сприяє успішності змагальної діяльності.

Неусвідомленість багатьох ключових складових оптимального бойового стану накладає принципові обмеження на застосування

діяльнісного підходу при розгляді самообілізації спортсмена [66]. Структура системи діяльності не охоплює і не розкриває належним чином причинно-наслідкові зв'язки багатьох компонентів мобілізаційного процесу і образу оптимального стану. Разом з цим, стійка оптимальна змагальна установка представляється результатом успішної реалізації специфічної просторово-часової конфігурації окремих дій, кожна з яких нерідко тільки побічно пов'язана з рішенням основного завдання. Інформаційна основа процесу самообілізації, її розумовий компонент формується шляхом різних прямих і непрямих інформаційних включень різного рівня узагальнення і наповнення. Процес таких включень Д. Гулд з співавторами розглядає в аспекті ментальної підготовки спортсменів до вирішення змагальних і тренувальних завдань [43].

Ментальну підготовку ці автори визначають як застосування спортсменами пізнавальних, емоційних і поведінкових стратегій в процесі саморегуляції для формування зони оптимального функціонування. У реалізаціях цих стратегій найважливіше значення відводиться словосполученням і образам, що виступають в якості ментальних засобів. Прикладом останніх можуть бути спеціально підібрані образні конструкти, словесні формулювання, «внутрішній» діалог, самоідентифікація суб'єкта з тваринами, з технічними пристроями, з авторитетними особистостями [191, 218].

Розглянемо механізми впливу ментальних засобів на психічний стан спортсмена та налаштування на спортивну діяльність.

Отже, ментальні засоби виступають в якості чинників спортивної діяльності, а ефективність самообілізації спортсменів – як результуюча процесу. Цілком зрозуміло, що саме по собі промовляння послідовності слів і образна експозиція не роблять безпосереднього позитивного впливу на виконувані суб'єктом дії. Більш того – вони як додаткові включення в структуру психологічної системи діяльності можуть бути відволікаючим чинником [21].

Вплив ментальних засобів на самообілізацію досліджуваних в процесі вирішення спортивних завдань – опосередковане. Цей вплив здійснюється через розширення інформаційного простору ознак ситуації і спрямована зміна контексту організації дій в рамках актуальної змагальної установки, а також – через посилення мотивації досягнення успіху і вольовий процес який замикається на проявах особистісних якостей сміливості, самоконтролю, наполегливості [173].

Ментальні засоби виступають в якості ефективних засобів підтримки і зміцнення вольового процесу та змагальної мотивації спортсменів-веслувальників. Словесні формулювання і образні конструкти по-різному реалізується в відношенні волі і мотивації досліджуваних. Якщо словесні формулювання переважно орієнтовані на підтримку вольового процесу, то актуалізація образних конструктів також має значення і для посилення мотиву досягнення спортивних успіхів [173].

Різні словесні формулювання особливо пов'язані з вольовими якостями особистості. Ці формулювання, кожне по-своєму, орієнтують і підсилюють увагу і спрямовують докладання вольових зусиль. «Самопереконання» спонукає до усвідомленого і логічно обґрунтованого подолання стримуючих стереотипів, до пошуку і реалізації нових більш ефективних підходів і прийомів в організації тренувань, в рішенні змагальних завдань [3, 41]. Відносно решти словесних формулювань, які за характером впливу на людину можуть бути віднесені до навіювання, очевидно, що успішність їх застосування залежить від ступеня їх директивності. Директивність «самонаказ» і власне «навіювання» не викликає сумнівів. Вони часто використовуються досліджуваними, але явно не посилюють їх самообілізацію.

Більш того, «самонавіювання», в даному варіанті покликане підвищити впевненість спортсмена у власних силах, при використанні безпосередньо в процесі вирішення спортивної завдання може стримувати виконання дій (див. табл. 3.19).

У «самопідбадьорюванні» формулюється ненав'язлива пропозиція суб'єктом самому собі варіанти використання в організації дій додаткових можливостей. Вже тільки визнання спортсменом наявності таких можливостей і включення їх в структуру актуальної установки зміцнює впевненість у власних силах. Застосування «самопідбадьорювання» виявляється важливим і для зміцнення мотивації спортивної діяльності, і в плані досягнення успіхів у виступах. За характером впливу на людину «самопідбадьорювання» може прийматися в якості непрямого навіювання, що визначається як трюїзм. Як вид непрямого навіювання, що відноситься до пресуппозиції, може розглядатися і формула «самовідданості» [42].

В останньому випадку фокус уваги і акценти вольового процесу встановлюються суб'єктом через виключення варіантів вибору і усунення сумнівів. Застосування формули «самовідданості», спрямоване на збільшення сміливості і рішучості спортсменів-веслувальників, сприяє і успішності змагальних виступів (див. табл. 3.19).

В цілому щодо доцільності застосування випробуваними непрямих самонавіювання і самопереконавання слід зазначити, що ця дія спрямована на зміцнення вольового процесу. Актуалізація ментальних засобів спортсменами-веслувальниками сприяє підвищенню їх впевненості у власних силах, наполегливості, рішучості, енергійності, безкомпромісності. Відповідні словесні формулювання налаштовують спортсмена на свідомий пошук і практичну розробку додаткових можливостей для підвищення спортивних результатів.

Успішне застосування подібних конструктів поширюється на вольовий процес і на мотивацію спортсменів, а також має значення для успішності змагальних виступів. Досить часто випробовувані в спортивній практиці використовують «уявлення перемоги». Мабуть це уявлення має певне значення для формування рішучого настрою на майбутній змагальний виступ. Однак зв'язків з показниками самообілізації для такої образної експозиції не встановлено. Більш того, в літературі однозначно вказується на

несприятливий вплив уявлення переможного результату під час вирішення спортивного завдання. Багатьма авторами підкреслюється, що в напруженому змагальному процесі спортсмен повинен гранично зосереджуватися саме на поточному моменті, на способі і специфіці виконуваної дії [6, 41, 43]. І це не випадково. Якщо спортсмен в пошуку додаткових мотиваторів подумки «переноситься» в обстановку тріумфу, що характерно для того, що успішний виступ вже відбувся, він спотворює уявлення поточної ситуації і змінює структуру актуальною установки на самообілізацію. В результаті останнього через ідеомоторні і ідеосенсорні зв'язки ініціюється не потрібна мобілізація зусиль, а скоріше - відволікання, десинхронізація, розслаблення, порушення емоційної стійкості. Іншими словами, виникає дисоціація за часом і за змістом, яка провокує порушення складу і цілісності актуальної установки, порушення необхідної злагодженості всіх компонентів системи саморегуляції скоординованих дій веслувальника [184, 192, 209].

Серед подібних конструктів використовується досліджуваними і образ «Авторитету», і самоідентифікація з «Кумиром». Проте щодо застосування цих образних конструктів не встановлений зв'язок ні з показниками самообілізації, ні з складовими структури відповідної актуальної установки. З огляду на зазначене вище щодо директивних навіювань, слід вважати, що і в даному випадку символізують імперативність образи «Авторитету» і «Кумира» не інтегруються цілісної, злагодженої системою регуляції спортивної діяльності. На противагу цьому, образи «лютого звіра» і «потужного механізму» метафоричні і ні до чого не зобов'язують. До того ж конкретне предметне наповнення останніх може вибиратися спортсменами в зв'язку з особистими уподобаннями і стильовими особливостями дій. У будь-якому випадку, образні конструкти «лютого звіра» і «потужного механізму» є для спортсменів символами сили, енергійності, рішучості, безкомпромісності, невтомності. На додаток до цього «потужний механізм» символізує важливі для веслувальників ритмічність і потужність веслування,

стабільність реалізації рухових функцій, нечутливість до впливу емоціогенних факторів [50, 209]. Спортсмен, самоідентифікує з «лютим звіром» або «потужним механізмом», в тій чи іншій мірі привласнює собі відповідні видатні якості і прояви і включає ці якості в структуру актуальної установки на самообілізацію, в образ стану, в систему регуляції діяльності [66, 101, 218]. Як наслідок, інформаційний контекст актуальної установки і можливості спортсмена розширюються, усуваються обмеження стресового стану і, в тому числі, характерне для вираженого стресу звуження фокусу уваги.

Розглянуті показники самообілізації, також, як показники вольового процесу і мотивації, у випробовуваних тісно пов'язані і відносяться до єдності та узгодженості актуальної установки на самообілізацію в різних варіаціях її структури. Спираючись на запропоновану О.Г. Асмоловим ієрархічну класифікацію рівнів настановної регуляції діяльності, слід вважати, що використання спортсменами самопереконання і непрямих самонавіювань зорієнтовано на посилення і зміцнення смислового і цільового рівнів [13]. Це особливо важливо в плануванні тренувального процесу, у виробленні стратегії і тактики змагальних виступів. Самоідентифікація спортсменів з «механізмом» і «звіром» зміцнює і зазначені рівні настановної регуляції, і особливо значима для посилення операціональної установки під час веслування в практиці вирішення тренувальних і змагальних завдань.

Вивчення теоретичних та емпіричних матеріалів досліджень з питань ментальних засобів самоорганізації спортсменів-веслувальників показало, що самообілізація спортсмена перед змаганнями відбувається на основі мотивації досягнень із залученням ментальних засобів у вигляді образних конструкцій та словесних формулювань. Цьому також сприяють відповідні вольові зусилля які пов'язаним із проявом сміливості, рішучості, стійкості, самоконтролю [173].

Зауважимо, що передчасне уявлення спортсменами-веслувальниками себе в ролі «переможця», провокуючи дисоціацію за часом і змістом

активності, сприяє дезорієнтуючому накладенню образу розв'язної ситуації і стану розрядки напруги на актуальну установку самообілізації в процесі виконання дій [173].

Зробимо деякі узагальнення щодо психічних явищ, які супроводжують процес налаштування спортсмена та підкреслимо роль емоційних, вольових якостей та мотивації успіху в цьому. Також розглянемо яким чином ментальні засоби сприяють прояву емоційно-вольових якостей спортсменів-веслувальників.

Отже, можливості організації процесу самообілізації у спортсменів-веслувальників в умовах різноманітного впливу емоціогенних стимулів значною мірою визначаються функціями емоцій. У цьому аспекті П. Фресс акцентує увагу на компенсаторній функції емоцій, призначеній для усунення надлишку збудження [137]. В такому розумінні емоційного процесу самообілізація спортсмена в напружених умовах обмежується лише роллю своєрідного «запобіжного клапану». Поряд із цим такі емоції як радість та задоволення розглядаються саме з позиції їх надихаючого, активуючого впливу на діяльність. І в цьому випадку на провідні позиції вже виходять емоції які виконують функцію мотивації.

Емоції, як основа мотиваційної системи життєдіяльності людини, ґрунтовно розглянуто в диференційній психології емоцій [182]. З позицій цього концептуального підходу емоції є могутніми мотиваторами поведінкових реакцій.

Згідно з положеннями диференційної психології емоцій початковим моментом емоційного процесу є оцінка суб'єктом значення стороннього впливу і загальної ситуації. Така первинна оцінка є неусвідомлюваною й неминучою [176]. Якщо вплив оцінено як суттєвий, емоція виникає обов'язково. Але наступний розвиток емоційного процесу може бути поставлений суб'єктом під свідомий контроль, який підкріплюється досвідом саморегуляції, актуалізацією відповідних особистісних особливостей та ментальних засобів.

Емоційний процес охоплює увесь організм та психіку. При цьому пов'язане реагування відбувається у вегетативній та руховій системах, особливим чином переживається й усвідомлюється. Емоційний процес в розгортанні структурований так, що критичні зміни однієї з його складових мають наслідком характерні перетворення інших складових. Останнє і є підґрунтям для свідомої саморегуляції та самообілізації спортсмена.

Спортсмен у процесі саморегуляції може зосереджуватися на змінах в окремих компонентах емоційного стану, переорієнтовуючи увагу, контролюючи інтенсивність й глибину дихання, підсилюючи або послаблюючи емоційну експресію, «викликаючи» відчуття тепла та прохолоди [101]. Але саморегуляція може бути й більш фундаментальною через перетворення смислової установки на діяльність з застосуванням відповідних афективно-когнітивних структур та орієнтацій [182]. Такі структури в якості ментальних засобів (образних конструктів, словесних формул) повинні змінювати саме відношення спортсмена до ситуації та до себе. І все це – завдяки актуалізації через асоціації (навіть парадоксальні) додаткових і також раніше не проявлених можливостей [3, 191]. При цьому загальний емоційний фон спортивної діяльності, який є необхідною складовою зони оптимального функціонування організму і психіки, повинен стверджуватися у позитиві.

Веслувальник для виконання дій насамперед актуалізує добре відпрацьовану (часто-густо до автоматизму) програму дій, яка вже містить й відповідний збалансований мотиваційний компонент. При цьому процес самообілізації здебільшого зводиться до описаної в законі Йоркса-Додсона оптимізації інтенсивності спонукань через їх доцільне підсилення або послаблення. Оптимізаційні ж зміни рівня активності спортсмена насамперед стосуються ключового змагального мотиву – мотиву успіху [43, 200]. Як наслідок, при виникненні виразних переживань страху та суму самообілізація у спортсмена повинна розгортатися в напрямку підсилення мотивації успіху і необхідного підвищення рівня активності. У випадку ж

надмірного збудження, наприклад, у гніві чи у стані невчасної ейфорії процес саморегуляції спрямовується на перетворення та переорієнтування реалізації надлишку активності.

Вольові якості спортсмена мають велике значення для формування системи мотивації, адекватної установки, цілепокладання, вироблення і реалізації програми дій. Власне кажучи, вольові процеси є ключовим механізмом організації і регуляції психологічної системи спортивної діяльності. Це з очевидністю проявляється в подоланні спортсменами стресового стану в змагальній ситуації і в напруженій тренувальній підготовці. Вольові якості дозволяють належним чином налаштувати когнітивну, емоційну і рухову сферу спортсмена у відповідності з актуальною установкою на самообілізацію.

У зв'язку з цим, важливо визначити особливості застосування спортсменами-веслувальниками в організації змагальної діяльності спеціально підібраних словесних формулювань і образних конструктів як ментальних засобів самообілізації.

В організації емпіричної роботи застосовувалися такі методи: природний квазіексперимент, вивчення результатів діяльності, анкетування. В експериментальному дослідженні випробуваними були 41 спортсмен (веслувальний спорт), з яких 27 осіб - члени Національної збірної команди. Досягнення спортсменів у змаганнях можуть розглядатися як показник ефективності змагальної самообілізації (вивчення результатів діяльності). Здатність випробовуваних до подолання вираженого стомлення оцінювалася за результатами природного квазіексперименту. Незалежної змінної експериментального плану було стомлення після тренування, залежною - час подолання контрольної дистанції.

За допомогою анкети, розробленої нами, випробовувані оцінювали частоту використання в спортивній діяльності ментальних засобів для самообілізації. Оцінка частоти використання здійснювалася за такою порядковою шкалою: ніколи (1); дуже рідко (2); рідко (3); іноді (4); часто (5);

дуже часто (6); завжди (7). Окремі словесні формулювання за характером впливу можуть бути віднесені до прямого або непрямого самонавіювання, до самопереконання (Agisheva et al., 1982; Gordeev, 2015). Бланк анкети мав назву: «Розумові засоби (образи і словесні формулювання) для самообілізації в складних обставинах тренувального і змагального процесів». Досліджуваним пропонувалося вказати на порядковій шкалі частоту використання представлених розумових засобів. В анкеті для оцінювання пропонувалися словесні формулювання в наступних варіантах: самонаказ («Прискоритися! Налягти!»); самопереконання («Якщо зроблю ..., то буде ...»); самопідбадьорювання («Але ж можу ще налягти»); самонавіювання («Я витривалий. Я сильний. Я зможу»); самовідданість («Тільки Перемога, і будь, що буде»). Образні конструкти підбиралися з урахуванням їх застосування в відомих бойових техніках і так, щоб вони символізували потужність дій, сміливість, енергійність, невтомність, рішучість (Zuev, 2002). Досліджувані оцінювали частоту використання наступних образних конструктів: «суворий Авторитет»; самоідентифікація з «Кумиром» (Авторитетом); «Уявлення перемоги»; самоідентифікація з «природною стихією»; самоідентифікація з «лютим звіром»; самоідентифікація з «потужним механізмом». Таким чином, в емпіричному дослідженні щодо досліджуваних встановлювалися значення наступних показників: спортивна кваліфікація; індикатор подолання втоми (t_2 / t_1); частоти використання словесних формул (5 варіантів) і образних конструктів (6 варіантів).

В результаті проведеного дослідження встановлено прямий зв'язок між показниками самообілізації випробовуваних всієї групи, представленими спортивною кваліфікацією і індикатором здатності до подолання втоми ($R_s = .581$; $p < .001$). Статистичне порівняння частот використання ментальних засобів самообілізації у всій вибірці випробовуваних (критерій Фрідмана) показало відмінності і для словесних формулювань ($\chi^2 = 10.468$; $df = 4$; $p = .033$), і для подібних конструктів ($\chi^2 = 69.676$; $df = 5$; $p < .001$). Серед

словесних формулювань перевага частіше віддається самонаказам ($M_e = 5$, $\min = 2$; $\max = 7$), на відміну від інших варіантів (для всіх: $M_e = 5$, $\min = 1$; $\max = 7$). Серед подібних конструктів істотно частіше актуалізуються «уявлення перемоги» ($M_e = 6$, $\min = 3$; $\max = 7$) і самоідентифікація з «потужним механізмом» ($M_e = 4$, $\min = 1$; $\max = 7$).

Таблиця 3.19.

Коефіцієнти кореляції (за Спірменом) між частотами актуалізації ментальних засобів і показниками успішності самообілізації випробовуваних всієї вибірки

Показники успішності самообілізації	Статистичний параметр	Словесні формули			Образні конструкти	
		Самопереконавання	Самовідданість	Самонавіювання	«потужний механізм»	«лютий звір»
спортивна кваліфікація*	R_s	-.311	-.430	.079	-.390	-.200
	p	.048	.005	.622	.012	.209
індикатор подолання стомлення	R_s	-.239	-.172	.318	-.341	-.278
	p	.132	.282	.043	.029	.078

Примітка * – підвищення рівня спортивної кваліфікації відповідає зменшенню значення параметра.

Твердження про наявність зв'язку між частотами використання спортсменами-веслувальниками ментальних засобів і успішністю їх самообілізації в рівній мірі відноситься і до словесних формулювань, і до образних конструктів (див. табл. 3.19).

Поряд з застосуванням ментальних методів, тоб-то словесних висловлювань, образів, пропонуються наступні варіанти налаштувань веслувальників перед спортивними змаганнями [141].

Перший варіант. Всі психологічні налаштування робити за день до змагання. В день змагань і особливо безпосередньо перед стартом зовсім не перейматися рівнем технічної та тактичної підготовленості, можливими

наслідками свого виступу тощо. Треба повністю покласти на «автоматизми» своїх змагальних дій які випрацьовувалися на тренуваннях. В день змагань розмірковувати про технічні, тактичні нюанси свого виступу вже не доречно, бо це може спричинити тривожність, страх, невпевненість, скутість рухів тощо. Потрібно підтримувати піднесений емоційний стан і на цьому фоні оперативно реагувати на зовнішню інформацію яка поступає від тренера, суперників, судів тощо. Відчуття внутрішньої свободи в стресовій ситуації спортивних змагань може проявитися в стані куражу, тобто спортсмен переживає емоцію яка пов'язана з передбаченням успіху і проявляється в невимушеній, сміливій поведінці. Ці емоції ніколи не з'являються у спортсмена пригніченого змагальним стресом.

Другий варіант. Якщо спортсмен невдало виступив в змаганні, то в наступному змаганні, або в іншій дисципліні на цих же змаганнях в нього знижується відчуття відповідальності, особливо якщо від нього вже ніхто не очікує перемоги. Водночас з'являється бажання і енергія для досягнення реваншу. В цілому це усуває надмірне хвилювання і підвищує його готовність до спортивної боротьби. З огляду на це рекомендується, якщо дозволяє програма змагань, спочатку виступити на не основній а потім на основній дистанції для веслувальника.

Третій варіант. Постійно себе переконувати і в день змагань також в тому, що: спрямованість тільки на перемогу; підготовка до змагань пройшла успішно; головне «зробити свою роботу» під час спортивної боротьби; цікаво перевірити себе і суперників, якщо невдало виступиш, то не впадати у відчай, бо спорт є спорт. Сьогодні ти переможець, наступного разу інший. Отже, працюємо далі. Це певним чином знижує відповідальність, дає перспективу і спортсмен почуває себе більш впевнено. тощо.

Психологічні рекомендації щодо розкриття емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих спортсменів-веслувальників викладемо відносно виділених за допомогою факторного аналізу груп особистостей (див. підрозділ 3.1). При цьому розуміємо, що ознаки тієї чи іншої групи в

залежності від ситуації може проявити будь який досліджуваний. Водночас певні сталі тенденції в типовій поведінці мають місце.

Для групи «напружених» рекомендується опанувати засоби релаксації та прийоми вдосконалення вольових якостей, перед усім сміливості. Цьому сприятиме накопичення позитивного досвіду «подолання себе» в тренуваннях та спортивних змаганнях. Корисним буде використання ментальних засобів для входження в «бойовий стан» перед змаганнями.

Для групи «товариських» пропонується бути більш стриманим, зосереджуватися на задачі, строго виконувати заплановане, бути налаштованим на системність в тренувальному процесі. В цілому підвищувати надійність, обов'язковість. Саме виховання і самовиховання за такими напрямками сприятиме розкриттю емоційно-вольового потенціалу таких спортсменів.

Досліджувані, що віднесені до групи – «стриманих» розкривають свій емоційно-вольовий потенціал завдяки вдосконаленню своєї рухливості, сміливості, рішучості, енергійності. Цьому сприяє накопичення досвіду участі в спортивних змаганнях, тренування в човні з спаринг-партнерами, рухливі спортивні ігри, фізичні вправи на швидкість і реакцію.

Четверта група – «творчі». Результати творчих розмірковувань за звичай у веслувальників торкається методів спеціальної та загально-фізичної підготовки. Значну увагу веслувальники приділяють вдосконаленню техніки веслування. Важливо, щоб нові ідеї як найшвидше перевірялися об'єктивними результатами в човні під час боротьби з суперниками та спаринг-партнерами.

П'ята група – «рефлексуючі» мають потребу в систематичній психологічній підготовці спрямованої на нормалізацію і стабілізацію позитивного настрою в спортивній і поза спортивній діяльності. Доцільно залучати їх до соціально-психологічних тренінгів з метою розвитку комунікативної сфери особистості. На основі позитивних зрушень після застосування наведених засобів проводиться спеціальна психологічна

підготовка для вдосконалення вольових якостей психологічної підготовки до спортивних змагань.

Приділимо увагу такій вольовій якості спортсменів-веслувальників, як сміливість. Ми вважаємо, що вона є провідною вольовою рисою висококваліфікованого спортсмена-веслувальника [141].

Сміливість виступає запорукою подолання різних психологічних бар'єрів та збереження оптимістичного, позитивного настрою в стресогених ситуаціях. Достатній рівень сміливості сприятиме створенню оптимального емоційного збудження на спортивних змаганнях. Фізіологічною основою сміливості є сила нервових процесів. Сміливість своєрідно співвідноситься з такою вольовою якістю як терплячість. Сміливі не завжди терплячі і навпаки. Проте сміливі можуть бути терплячими якщо мають відповідну мотивацію. Що не можна сказати про індивідів які мають терплячість поєднану з гальмівною характеристикою нервової системи. Такому індивіду складно бути сміливим у нових, несподіваних ситуаціях. Проте попереднє налаштування на таку ситуацію, відпрацювання певних вмінь і навичок допомагає йому проявляти рішучість і сміливість в незвичних ситуаціях. В цілому, емоційно-вольовий потенціал більш спроможні розкрити особистості з сильною нервовою системою, які за характером сміливі та рішучі. Водночас особи «гальмівного типу» долають психологічні бар'єри завдяки ретельній психологічній підготовці, налаштуванню на певні дії [141].

В спортивній діяльності зустрічаються перешкоди, які потребують застосування вольових зусиль. Перешкоди бувають, як об'єктивні, так і суб'єктивні. Є певна специфіка подолання цих різних за змістом перешкод.

Зокрема, подолання об'єктивних труднощів, до яких відносяться фізичні і технічні кондиції спортсмена, можливе лише на основі відповідної фізичної, технічної і тактичної підготовки. Непідготовленість спортсмена за цими параметрами і водночас спонукання його до прояву вольових зусиль у вправах які об'єктивно для нього непосильні, може зашкодити розвитку вольової сфери його особистості [141].

Щодо методів подолання суб'єктивних труднощів, то в цьому випадку увага, перед усім, приділяється, індивідуальним психологічним особливостям спортсмена. Для цього підбираються різні психолого-педагогічні засоби впливу на особистість спортсмена з метою вдосконалення сприятливих для успіху в спорті рис особистості. В залежності від індивідуальних особливостей спортсмена можна використовувати: навіювання, моделювання умов змагання, переконання, саморегуляції психічних станів, вплив власним прикладом, рефлексію, накопичення переможного досвіду та ін. [141].

У процесі підготовки і виступу в змаганнях з метою формування психічної стійкості спортсмена може бути використаний цілий ряд психотехнік і прийомів в залежності від його кваліфікації та індивідуальних особливостей психіки:

- навіювання з боку тренера, які включають часті повторення певних положень переконаним тоном з метою підвищення впевненості спортсмена у власних силах, мобілізації його волі;

- регулювання психічних станів самими спортсменами шляхом застосування психотехнічних прийомів, виконання вправ на розслаблення з глибоким диханням, проведення заспокійливого масажу і т.п. .;

- спеціальні рухові дії: активна розминка, збудливий масаж і ін. .;

- застосування аутогенного (саморегулюючої) тренування з метою самонастрою на певний результат в процесі тренувальних занять і спортивних змагань [3, 132].

Зауважимо, що особливістю, яка відрізняє етап безпосереднього психологічного налаштування перед змаганням від тренувального етапу, є його спрямованість на формування психологічної готовності спортсмена до змагання з урахуванням його якостей особисті і емоційних станів [141].

На завершення наведемо рекомендації до вдосконалення вольових якостей спортсменів-веслувальників. Виховання волі є психолого-педагогічним процесом, достатньо тривалим. Одна з цілей цього процесу є

прищеплення спортсмену навичок вольової саморегуляції під час подолання тих чи інших перешкод, зокрема, в спортивній діяльності [141].

В. В. Медведєв [87] виокремив наступні рекомендації щодо вольової підготовки спортсмена.

1. Рівень труднощів, які пропонуються для подолання спортсменом зростає поступово. Тобто за принципом від простого до складного. Завдяки цьому впевненість в собі спортсмена невпинно зростає.

2. Поставлені завдання на подолання тих чи інших перешкод потрібно обов'язково виконувати. Також сприяти усвідомленню спортсменом того, що завдання є здійсненим.

3. Спортсмену накопичувати досвід успішних переживань вольових напружень різної інтенсивності, починаючи від середніх та аж до позамежних.

4. Важливо підвищувати рівень спроможності до тривалих, інколи монотонних, вольових зусиль.

5. Спортсмену потрібний постійний «зворотній зв'язок» про результативність вольових зусиль під час виконання тих чи інших вправ. Зусилля волі без такої оцінки не сприяють розвитку здатності до прояву волі в спортивній діяльності

6. Вольові якості спортсмена розвиваються не тільки в спортивній діяльності, але й поза цієї діяльності в навчанні, праці, спілкуванні тощо. В кожному виді діяльності, де потрібна самостійність, активність, соціальна відповідальність, креативність є можливість прикласти вольові зусилля.

Висновки до розділу 3

1. Встановлено, що веслувальників з високим рівнем емоційно-вольового потенціалу характеризує більша скептичність, безкомпромісність, твердість у відношеннях з людьми, простота та спонтанність поведінки в товаристві, витримка, рішучість, відповідальність, надійність та завзятість в

досягненні мети порівняно зі веслувальниками масових спортивних розрядів. Висококваліфіковані веслувальники значно перевершують спортсменів масових розрядів за своєю емоційною стійкістю, надійністю, сміливістю, самостійністю, самодисципліною.

2. Емпірично виявлено, що спортсменів-веслувальників високого рівня відрізняє емоційна стійкість, сміливість, самодисципліна, високий рівень емоційної стійкості, самоконтроль на фоні завищеного рівня тривожності, домінантність, комунікативна сміливість, наполегливість, стриманість, схильність до ризикованої, імпульсивної поведінки, налаштованість на перемогу. Доведено, що важливішими складовими вольових можливостей висококваліфікованих спортсменів-веслувальників є базові вольові якості: витримка, сміливість, енергійність, терплячість, не загальмованість, авантюризм, наполегливість, настирливість.

3. З метою застосування індивідуального підходу у виховній роботі для підвищення емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих спортсменів-веслувальників за допомогою факторного аналізу в межах даної вибірки виокремлено психологічні типи особистості: напружений, товариський, стриманий, творчий, рефлексуючий. Вивчено психологічні портрети представників означених типів особистості висококваліфікованих спортсменів-веслувальників.

4. Показано, що ключовими компонентами комплексу системних вольових і емоційних якостей особистості спортсменів-веслувальників, які мають виражений вплив на ефективність організації змагальної установки і спортивні досягнення є висока сумлінність і життєрадісність. Висока сумлінність є провідною вольовою складовою, яка об'єднує базові вольові прояви енергійності, терплячості, витримки, включає предметно орієнтовану інтелектуальну складову, що охоплює відповідні тактичні прийоми, вміння і навички. Виявлено, що зі збільшенням сумлінності підвищується мотивація досягнень, самоконтроль, емоційна стійкість, сміливість, і як наслідок, підвищуються результати спортивних виступів.

5. Доведено, що у висококваліфікованих спортсменів-веслувальників особистісні якості, які відносяться до емоційно-вольового потенціалу і забезпечують стабільність, енергійність і узгодженість гребних рухів, прямо пов'язані з ефективною організацією часової перспективи діяльності. Виявлено, що оптимальна темпоральна організація діяльності сприяє підвищенню ймовірності успіху; підвищенню спортивної кваліфікації досліджуваних спортсменів сприяє оптимістичний настрій і схильність до переживань позитивних емоцій.

6. Встановлено, що ментальні засоби самообілізації, мовні, спеціально підібрані словесні формулювання та образні конструкти, сприяють успішності змагальної діяльності. Актуалізація ментальних засобів спортсменами-веслувальниками сприяє підвищенню їх впевненості у власних силах, наполегливості, рішучості, енергійності, безкомпромісності. Ментальні засоби виступають в якості детермінант спортивної діяльності, а ефективність самообілізації спортсменів – як результуюча процесу.

ВИСНОВКИ.

У дисертаційному дослідженні представлено теоретичне узагальнення та емпіричне вирішення проблем діагностики та розвитку емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное.

1. Уточнено психологічний зміст емоційно-вольового потенціалу, який являє собою комплекс явних і прихованих відповідних особливостей, які інтегруючись підвищують здатність особистості керувати своїми діями, проявляти впевненість в складних ситуаціях при досягненні цілі. До емоційно-вольовий потенціалу, крім суто емоційних і вольових якостей, дотичні: працьовитість, уміння мотивувати себе, оптимізм і життєрадісність, захопленість працею, сімейне благополуччя тощо. Спортсмени-веслувальники з високим емоційно-вольовим потенціалом, крім відповідних особистісних особливостей, мають достатні природні та функціональні можливості організму для досягнення високих результатів в складних видах діяльності. Означений емоційно-вольовий потенціал в даному випадку розкривається завдяки розвитку особистості веслувальника, як суб'єкта спортивної діяльності.

2. Побудовано концептуальну модель для вивчення емоційно-вольового потенціалу спортсмена-веслувальника, яка являє собою взаємно пов'язані компоненти емоційно-вольової самообілізації: функції і форми реалізації емоційно-вольового потенціалу в тренувальному процесі і в змаганнях; характерологічні специфічні особистісні властивості спортсмена; особистісні відношення та операційні когнітивні схеми.

3. Розроблено комплекс методик оцінки емоційно-вольовий потенціалу які дозволяють фіксувати особливості його рівня розвитку у висококваліфікованих спортсменів-веслувальників. З'ясовано, що експертна оцінка емоційно-вольового потенціалу веслувальників, порівняно з результатами їх самооцінювання і виконання фізичного тестування, є найбільш близькою за своїм значенням до результативності веслувальників в

спортивних змаганнях. Явні прояви емоційно-вольового потенціалу визначалися під час тестування відповідних якостей та характерологічних рис спортсмена, що можуть його супроводжувати та підтримувати

4. Визначено в залежності від рівня розвитку емоційно-вольового потенціалу особистісні особливості спортсменів-веслувальників. Спортсмени з високим рівнем означеного потенціалу серед рис особистості частіше проявляють такі, як відчайдушність, мотивація досягнення успіху; спортсменам-веслувальникам з середнім рівнем властива емоційна стійкість, наполегливість; з низьким рівнем – самоконтроль, тривожність. Ефективна змагальна установка спортсменів-веслувальників істотно визначається високим рівнем розвитку системних особистісних якостей таких, як сумлінність та життєрадісність; значними вольовими проявами сміливості, самоконтролю, терплячості, енергійності, а також вираженими уподобаннями позитивного емоційного фону життєдіяльності. Показано, що сумлінність більш сприяє формуванню та стабілізації системи діяльності веслувальника, а життєрадісність, що коригується комплексом вольових якостей, налаштовує спортсмена на оптимізацію енергетичного забезпечення дій.

5. Розкрито, що для розвитку емоційно-вольового потенціалу, поряд з традиційними засобами підсилення впевненості спортсмена (виховні бесіди, настрої, спеціальна та загальна фізична підготовка) позитивними виступають ментальні образи, словесні формулювання та ритуальні дії, які безпосередньо не визначають спортивні досягнення. Однак, у своєму застосуванні вони через налагоджені асоціативні зв'язки ініціюють до реалізації прихованні можливості емоційно-вольового потенціалу, чого потребують спортсмени-веслувальники. Ці можливості проявляються через відповідні переживання, ідеомоторні та ідеосенсорні реалізації щодо колоритних образів, що спрямовують активацію психічних процесів та функцій організму.

6. Виділено умовні групи особистостей спортсменів-веслувальників в залежності від тієї чи іншої сукупності індивідуально-психологічних особливостей, які мають значення для ефективною спортивною діяльності. Це

такі групи: напружений; товариський; стриманий; творчий; рефлексуючий. Врахування даних груп особистості сприятиме запровадженню індивідуального підходу у виховній роботі з спортсменами спрямованої на розкриття їх емоційно-вольового потенціалу та реалізації його в тренувальному та змагальному процесах.

7. Визначений рівень емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих спортсменів-веслувальників виступає прогностичною основою для проведення відбору серед веслувальників під час комплектування спортивних команд, уточнення спеціалізації веслувальника, та визначення напрямку його подальшого спортивного вдосконалення. Також для формування довготривалої та мобілізаційної психологічної готовності спортсмена до тренувань і змагань.

8. Розроблені практичні рекомендації до психологічної підготовки висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное дозволяють спортсмену у невеликій порівняно термін розвинути свій емоційно-вольовий потенціал та суб'єктивно його відчувати. Саме це посилене суб'єктивне відчуття буде сприяти самореалізації та вивільненню свого емоційно-вольовий потенціалу, що приведе до корисних змін у тренувальній та змагальній діяльності спортсмена любого рівня кваліфікації, особливо для висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное.

Проведене нами дослідження не охоплює всіх аспектів розглянутої проблеми. Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у вивченні мотиваційно-особистісного компоненту психологічної підготовки спортсменів до спортивної діяльності з урахуванням їх кваліфікації, гендерних відмінностей і вікових особливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. 304 с.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Москва : Мысль, 1991. 299 с.
3. Агишева Н. К. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов. Киев : Здоров'я, 1982. 295 с.
4. Адлер А. Наука о характерах : понять природу человека. Москва : Академический проект, 2015. 242 с.
5. Айзенк Г. Ю. Структура личности. Москва; Санкт-Петербург : КСП+ ; Ювента, 1999. 463 с.
6. Алексеев А. В. Познай себя, или Ключ к резервам психики. Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. 315 с.
7. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 288 с.
8. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 688 с.
9. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональных систем. Москва : Наука, 1980. 197 с.
10. Антипов В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. Москва : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 176 с.
11. Аристотель. Сочинения в 4-х т. Москва : Мысль, 1976. Т.1 : Метафизика. О душе. 550 с.
12. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2008. 467 с.
13. Асмолов А. Г. Психология личности : Принципы общепсихол. анализа : учеб. для вузов по спец. "Психология". Москва : Изд-во МГУ, 1990. 367 с.

14. Ассаджиоли Р. Типология психосинтеза : семь основных типов личности. Духовное развитие и нервные расстройства. Москва : Мир Урании, 2003. 150 с.
15. Бабинцев В. П., Куркина М. П. Человеческий потенциал как научная категория. *Науч. ведомости Белгород. гос. ун-та. Серия «Философия. Социология. Право»*. 2012. № 8 (127). Вып. 20. С. 223–229.
16. Бабушкин Т. Д., Назаренко Ю. Ф. Методика развития психических функций, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности юных тяжелоатлетов. *Тезисы 2-го Междунар. конгресса по спортивной психологии*. Москва, 1995. С. 67–68.
17. Бассин Ф. В. Бессознательное и поведение. Москва : Полиграф сервис, 2015. 359 с.
18. Белов С. В. Связь исследовательского потенциала личности с информационной компетентностью в условиях непрерывного образования. *Научный поиск*. 2014. № 3 (13). С. 31–33.
19. Богуславська В. Ю. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на байдарках при застосуванні різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2009. 20 с.
20. Бондаренко В. В., Резник С. Д., Соколов С. Н. Персональный менеджмент. Тесты и конкретные ситуации : практикум / под общ. ред. С. Д. Резника. Москва : ИНФРА-М, 2008. 256 с.
21. Бочарова С. П., Данилишина С. І. Особливості професійно-психологічної підготовки у системі навчання фахівців екстремальних професій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 63–69.
22. Бочелюк В. І., Черепехіна О. А. Психологія спорту. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.

23. Брихцин М. Воля и волевые качества. *Психология личности в социалистическом обществе* / под ред. Б. Ф. Ломова, К. А. Абульхановой. Москва, 1989. С. 24–38.
24. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 352 с.
25. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва : Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
26. Вейнберг Р. С. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2001. 335 с.
27. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. Москва : Изд-во МГУ, 1990. 283 с.
28. Волков И. П. Задачи и формы психологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям. *Научные исследования и разработки в спорте*. 1994. №1. С. 5–10.
29. Воронова В. І. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2017. 272 с.
30. Выготский Л. С. Психология. Москва : ЭКСМО-пресс, 2000. 1006 с.
31. Высоцкий А. И. Волевая активность школьников и методы ее изучения : учеб. пособие. Челябинск : Челяб. ГПИ, 1979. 69 с.
32. Вяткин Б. А. Умей побеждать, спортсмен! : советы психолога. Пермь : Кн. изд-во, 1985. 39 с.
33. Габелкова О. Є. Особистісні особливості спортсменів які впливають на досягнення високих командних результатів. *Вісник Харківського національного університету. Серія психологія*. 2010 № 913. С. 12–14.
34. Ганзен В. А. Системные описания в психологии. Ленинград : Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. 176 с.
35. Ганзен В. А., Головей Л. А. Отношение между потенциями и тенденциями в структуре индивидуальности. *Личность и деятельность* : межвузовский сборник / отв. ред. А. А. Крылов. Ленинград : Изд-во Ленингр. гос. ун-та, 1982. С. 3–11.

36. Генов Ф. Психология управления : основные проблемы. Москва : Прогресс, 1982. 422 с.
37. Гладков В. Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме модификации личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). Москва : Советский спорт, 2007. 188 с.
38. Гогунев Е. Н. Основы формирования содержания психологической подготовки спортсменов. *Непрерывное образование в теории и методике педагогических исследований* : сб. науч. тр. / под. ред. Ю. И. Дика, Г. П. Корнева. Тольятти : Институт общего среднего образования РОА, Тольяттинский государственный университет, 2003. С. 86–92.
39. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. Москва : Изд. Центр «Академия», 2002. 288 с.
40. Гоноболин Ф. Н. Хотеть - значит мочь (О воспитании воли). *Воспитание школьника*. 1968. № 6. С. 13–18.
41. Горбунов Ю. А. Сравнительная характеристика проявления волевой активности в различных видах спорта. *Вестник ПГПУ. Серия «Физкультура и спорт»*. 2002. №1. С. 34–42.
42. Гордеев М. Н. Фундаментальное руководство по эриксоновскому гипнозу. Москва : Психотерапия, 2015. 357 с.
43. Гулд Д., Флетт М., Бин Э. Ментальная подготовка к тренировке и соревнованию. Глава 6 из книги «Спортивная психология» под ред. Б. В. Брюера. *Мир спорта*. 2017. № 2 (67). С. 65–71.
44. Дольник Ю. А., Пылаев С. М. Анализ стартовых действий гребцов на байдарках и каноэ. *Гребной спорт* : ежегодник. Москва, 1986. С. 27–31.
45. Дружилов С. А. Индивидуальный ресурс человека как основа становления профессионализма. Воронеж : Научная книга, 2010. 260 с.

46. Дубенюк В. В., Киселев Ю. Я., Христич М. К. Взаимосвязь некоторых показателей психического и функционального состояния квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ с результативностью их двигательной деятельности. *Управление процессом подготовки гребцов* : сб. науч. тр. Ленинград, 1980. С. 39–42.
47. Журавльова Л. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. «Психологія»*. 2019. Вип. 60. С. 112–125.
48. Загайнов Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография. Москва : Советский спорт, 2010. 232 с.
49. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений. Москва : Советский спорт, 2012. 292 с.
50. Зайченко О. С. Особенности психологической готовности у спортсменов по гребле на байдарках и каноэ. *Спортивный психолог*. 2016. № 1(40). С. 49–54.
51. Зинова У. А., Савочкина А. С, Савченко Г. Ю. Особенности эмоционально-волевой сферы в предстартовом состоянии у студенток-баскетболисток. *Тенденции сохранения уровня здоровья и двигательной активности юношей и девушек, проживающих в условиях дальневосточного региона*. 2014. № 1. С. 71–79.
52. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. Москва : Изд-во МГУ, 1991. 140 с.
53. Иванов А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. Москва : Советский спорт, 2012. 112 с.
54. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 352 с.
55. Ильин Е.П. Психология воли. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 364 с.

56. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
57. Казанжи М. Й. Психологічна готовність до діяльності у складних умовах. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 2. С. 65–73.
58. Казанжи М. Й., Вдовіченко О. В. Креативність та рефлексія, як особистісні механізми збагачення потенціалу самозмінювання. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. № 3. Том 32 (71). С. 24–29.
59. Калинин В. К. Классификация волевых качеств. *Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности*. Симферополь, 1983. С. 175–181.
60. Калинин В. К. Психология воли : сборник научных трудов памяти В. К. Калина. Симферополь, 2011. 208 с.
61. Калина Н. Ф. Основы психоанализа. Москва : Рефл-бук ; Киев : Ваклер, 2001. 345 с.
62. Капустина А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. Санкт-Петербург : Речь, 2001. 112 с.
63. Качанова Н., Ашурков А. Исследование психологии спортсмена в условиях соревнований. *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 6. С. 32–33.
64. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена : пути и средства достижения. Москва : Советский спорт, 2009. 273 с.
65. Ключникова А. Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка : курс лекций. Хабаровск : Изд-во ФГБОУ ВПО «ДВГАФК», 2013. 130 с.
66. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Москва : Ленанд, 2010. 316 с.

67. Корешков И. В. Личностные особенности, влияющие на успешность спортсменов при экстремальных нагрузках. Санкт-Петербург, 2016. 101 с. URL: <http://nauchkor.ru/pubs/lichnostnye-osobennosti-sportsmenov-vliyayuschie-na-uspeshnost-v-sporte-s-ekstremalnymi-nagruzkami-587d364e5f1be77c40d58c0f> (дата звернення: 25.11.2021).
68. Корнилова Т. В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в условиях неопределенности и риска : монография. Санкт-Петербург : Нестор-История, 2016. 343 с.
69. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергін Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навчальний посібник. Київ : Фірма Інкос, 2002. 272 с.
70. Котырло В. К. Основные понятия. Воля как процесс, состояние, действие. *Загальна психологія* : хрестоматія. Київ : Каравела, 2007. С. 360–363.
71. Краснов Е. А., Химич О. К. Некоторые вопросы техники гребли на байдарках и каноэ. *Гребной спорт* : ежегодник. Москва, 1986. С. 31–34.
72. Кривенцова І. В. Вплив особистісних якостей тренера з фехтування на зростання спортивних досягнень його учнів. *Теорія та практика фізичного виховання*. 2008. № 5. С. 18–37.
73. Кузнецов М. А. Вольова регуляції діяльності : основні закономірності, етапи і механізми. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 43 (1). С. 110–128.
74. Кузьмин М. А. Взаимосвязь объективных и субъективных критериев адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2011. № 8 (78). С. 107–110.
75. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. Москва : Политиздат, 1989. 303 с.

76. Лeko Б., Чуйко Г., Комісарик М. Розвиток вольових якостей у студентів-спортсменів. *Теорія та практика фізичного виховання*. 2008. № 5. С. 6–10.
77. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. Москва : Политиздат, 1975. 302 с.
78. Ложкин Г. В. Психолог спорта в изменении профессиональной подготовки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. №5. С. 1–3.
79. Ложкин Г. В., Воронова В. И. Личностное развитие спортивного психолога в процессе профессионального становления. *Актуальные проблемы профессиональной подготовки практических психологов*. 2000. № 10 (15). С. 170–172.
80. Лозниця В. С. Основи психології та педагогіки : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2001. 288 с.
81. Максименко С. Д. Генезис существования личности. Киев : КММ, 2006. 239 с.
82. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 2008. 196 с.
83. Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Серова Л. К. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов. Москва : Просвещение, 2005. 227 с.
84. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. Санкт-Петербург : Изд. Дом «Сентябрь», 2001. 260 с.
85. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. Санкт-Петербург : Евразия, 2001. 479 с.
86. Массанов. А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : монографія. Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2010. 371 с.

87. Медведев В. В. Основы и методы регуляции и саморегуляции психических состояний спортсмена : лекция для студентов ГЦОЛИФКа. Москва : ГЦОЛИФК, 1989. 22 с.
88. Медведев В. И., Алдашева А. А. Усталость как психическое состояние. *Проблемы фундаментальной и прикладной психологии профессиональной деятельности*. Москва, 2008. С. 85–112.
89. Мерлин В. С. Очерк теории темперамента. Пермь : ПГГПУ, 2018. 461 с.
90. Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу Збройних Сил України. Київ, 2012. 398 с. URL: <https://dovidnykmpz.info/psycho/psykholohichna-pidhotovka/> (дата звернення: 25.11.1990).
91. Никандров В. В. Методологические основы психологии : учебное пособие. Санкт-Петербург : Речь, 2008. 234 с.
92. Никифоров Г. С. Психология самоконтроля : учебное пособие. Санкт-Петербург : Скифия, 2020. 229 с.
93. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. Москва : Смысл, 2004. 608 с.
94. Ожегов С. И. Словарь русского языка. Москва : Русский язык, 1986. 797 с.
95. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. Дубна : «Феникс+», 2002. 320 с.
96. Підбуцька Н. В. Особливості вольової саморегуляції професійних баскетболістів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. I (57). С. 235–244.
97. Плохих В. В., Чебан Ю. В. Образний ресурс змагальної самообілізації спортсменів-веслувальників. *«Проблеми особистісних ресурсів у навчальній та професійній діяльності»* : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Харків, 27-28 трав. 2021 р.). Харків, 2021. С. 81–84.

98. Почебут Л. Г., Чикер В. А. Организационная социальная психология. Санкт-Петербург : Речь, 2000. 296 с.
99. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. Санкт-Петербург : Речь, 2001. 448 с.
100. Прихожан А. М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога. *Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик* : сб. научн. тр. / редкол. : И. В. Дубровина и др. Москва : Изд. АПН СССР, 1988. С. 110–128.
101. Прохоров А. О. Технологии психической саморегуляции. Харьков : Из-во Гуманитарный центр, 2017. 360 с.
102. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : монографія / за ред. С. Д. Максименка. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 400 с.
103. Пуни А. Ц. Проблема личности в психологии спорта : лекция для слушателей факультета повышения квалификации. Москва : ГЦОЛИФК, 1980. 28 с.
104. Роджерс К. Р. Групповая психотерапия. Москва : ИОИ, 2017. 169 с.
105. Роль стереотипов психической активности в развитии личности : монография / под ред. Г. А. Берулава. Москва : Гуманитарная наука, 2011. 157 с.
106. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : в 2-х томах. Москва : Педагогика, 1989. Т. 1. 488 с.
107. Рудик П. А. Психология воли спортсмена : монография. Москва : РГУФК, 2007. 176 с.
108. Русалов В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. Москва : Наука, 1979. 352 с.

109. Салливан Г., Роттер Дж., Мишел У. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. 128 с.
110. Самоукина Н. В. Экстремальная психология. Москва : ЭКМОС, 2000. 288 с.
111. Самулкин С. Я. Особенности структуры волевой активности в различных видах спорта. *Вестник ПГПУ. Серия «Физическая культура и спорт»*. 2004. № 1. С. 34–42.
112. Саннікова О. П. Континуально-ієрархічна модель особистості. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3-4 (73-74). С. 166–177.
113. Саннікова О. П., Санніков О. І. Авантюризм і ризик у структурі прийняття рішень. *Наука і освіта*. 2018. № 9-10. С. 111–119.
114. Саннікова О. П., Санніков О. І. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти : збірник наукових праць*. Київ, 2020. Вип. 12 (41). С. 98–123.
115. Селиванов В. И. Избранные психологические произведения : (Воля, ее развитие и воспитание). Рязань : Изд-во Рязан. гос. пед. ин-та, 1992. 574 с.
116. Селуянов В. Н., Шестаков М. П., Космина И. П. Научно-методическая деятельность. Москва : Физическая к-ра, 2005. 288 с.
117. Сетяева Н. Н., Фурсов А. В. Психическая саморегуляция в подготовке спортсменов высокой квалификации циклических видов спорта. Сургут : РИО СурГПУ, 2010. 203 с.
118. Симоненко В. Б., Магаева С. В., Фисун А. Я. Психосоматический фактор в исходах экстремальных ситуаций. Москва : БИНОМ, 2013. 160 с.
119. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. Москва : Наука, 1981. 215 с.
120. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Харьков : Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. 276 с.

121. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учебное пособие. Москва : Академический проект; Трикста, 2005. 128 с.
122. Сопов В. Ф. Структура и содержание психологического обеспечения подготовки высококвалифицированных спортсменов. *Спортивный психолог*. 2016. № 1 (40). С. 37–40.
123. Стресс и тревога в спорте / сост. Ю. Л. Ханин. Москва : ФиС, 1983. 287 с.
124. Сурков Е. Н. Антиципация в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 144 с.
125. Сырцова А., Соколова Е., Митина О. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. *Психологический журнал*. 2008. № 3. Т. 29. С. 101–109.
126. Тамбовский А. Н., Сидоренко Т. А. Некоторые результаты применения внутренировочного средства в процессе подготовки гребцов. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал*. Санкт-Петербург, 2015. № 123 (5). С. 182–185.
127. Толочек В. А. Стили деятельности. Ресурсный подход. Москва : Ин-т психологии РАН, 2015. 365 с.
128. Узнадзе Д. Н. Психология установки. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 414 с.
129. Усманов В. Ф., Кругликова В. С. Воспитание волевых качеств юных спортсменов как ключевая компетенция специалиста. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2007. Вып. 11(33). С. 50–52.
130. Уэнсберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Київ : Олимпийская лит-ра, 2001. 335 с.
131. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Диагностика волевого потенциала личности. *Социально-психологическая диагностика*

- развития личности и малых групп* : учебное пособие. Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 39.
132. Филатов А. Т. Аутогенная тренировка. Киев : Здоров'я, 1987. 126 с.
133. Фоменко К. І., Полілуєва І. В. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 56. С. 242–256.
134. Фомин Л. М., Бувеч В. П. Методы психологического контроля в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 7. С. 44–45.
135. Франкл В. Психотерапия и экзистенциализм : избранные работы по логотерапии. Москва : ИОИ, 2015. 190 с.
136. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого "Я". Санкт-Петербург : Азбука, 2015. 190 с.
137. Фресс П. Эмоции. *Экспериментальная психология*. Выпуск 5 / под ред. П. Фресс, Ж. Пиаже. Москва : Прогресс, 1975. С. 111–195.
138. Фромм Э. Душа человека. Москва : АСТ; Астрель, 2011. 253 с.
139. Хазова С. А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.13. Москва, 2014. 44 с.
140. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 208 с.
141. Чебан Ю. В. О методах дослідження емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих спортсменів-веслувальників. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 13–19.
142. Чебан Ю. В., Чебыкин А. Я. О эмоционально-волевом потенциале личности. *Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства* : матеріали V Міжнар.наук. практ. конференції (м. Одеса, 14-15 вер. 2018 р.). Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2018.

С. 39–44

143. Чебан Ю. В. Прояви емоційно-вольового потенціалу особистості в динаміці життєвого шляху. *Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві* : збірник матеріалів міжнародної наук.-практ. інтернет-конф. (м. Одеса, 5 лист. 2020 р.). Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2020. С.138–140.
144. Чебан Ю. В. Психологическое сопровождение подростков-гребцов в условиях рекреации. *Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства* : матеріали VI Міжнар.наук. практ. конференції (м. Одеса, 24-25 вер. 2020 р.). Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. С. 164–171.
145. Чебан Ю. В. Уровень развития базовых волевых качеств высококвалифицированных спортсменов-гребцов. *Наука і освіта*. 2018. № 9-10. С. 72–77.
146. Чебан Ю., Чебыкин О. Природа эмоционально-волевого потенциала спортсмена. *Наука і освіта*. 2019. № 1. С. 36–44.
147. Чебыкин А. Я. Проблема эмоциональной устойчивости : монография. Одесса : Южноукр. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского, 1995. 195 с.
148. Чебыкин А. Я., Аболин Л. М. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов. *Психологический журнал*. 1984. № 4. Т. 5. С. 83–89.
149. Чебыкин А. Я., Тодорова В. Г. Эмоционально-волевая сфера студентов, занимающихся различными видами физической культуры. Одесса : Издатель Н. П. Черкасов, 2007. 151 с.
150. Чичкан О. А. Фізична підготовка веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2004. 19 с.
151. Чумаков М. В. Эмоционально-волевая регуляция деятельности в социальном взаимодействии : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Ярославль, 2007. 440 с.

152. Чхартишвили Ш. Н. Проблема мотива волевого поведения : автореф. дис. ... д-ра юрид. наук. Кутаиси, 1955. 52 с.
153. Шамрай М., Сірик А. Морально-вольова підготовка лижників-гонщиків. *Матеріали науково-теоретичної конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів гуманітарного факультету* (м. Суми, 20-25 квіт. 2009 р.). Суми : СумДУ, 2009. Ч.2. С. 158.
154. Щербаков Е. П. Проявление волевых действий у спортсменов в действии с разной структурой. Омск, 1982. 179 с.
155. Юдин Э. Г. Системный подход и принцип деятельности. Методологические проблемы современной науки. Москва : Наука, 1978. 391 с.
156. Юнг К. Г. Очерки по психологии бессознательного. Москва : Cogito centre, 2013. 350 с.
157. Aarts H., Gollwitzer P., Hassin R. Goal contagion : Perceiving is for pursuing. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. Vol. 87. P. 23–37.
158. Abramcirov R. Sartre's phenomenon of non-reflexive (emotional) consciousness. *Personality Psychology*. 2018. № 1(9). P. 16–21.
159. Ackerman J. M., Goldstein N. J., Shapiro J. R., Bargh J. A. You wear me out : The vicarious depletion of self-control. *Psychological Science*. 2009. Vol. 20. P. 326–332.
160. Alekrinskis A., Bulotienė D., Dagytė R. Peculiarities of pre-competition emotional state of the Lithuanian national kayak and canoe rowing team members and junior kayakers and canoeists. *Sporto mokslas / Sport Science*. 2019. № 1 (95). P. 12–17. DOI: <https://doi.org/10.15823/sm.2019.95.2>
161. Arol P., Eroğlu Kolayış I. The effects of 8 week balance training on the kayaking performance of the beginners. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018. Vol. 22 (4). P. 170–176. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0401>

162. Bagozzi R. P., Baumgartner H., Pieters R. Goal-directed Emotions. *Cognition and Emotion*. 1998. Vol. 12 (1). P. 1–26.
163. Barht B. Probleme einer theorie und Methodik der Strategie und Taktik des Wetthampfes in Sport. *Theorie und Praxis der Korperkultur*. 1980. № 2. P. 26–29.
164. Baumeister R. Choking under pressure : Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. № 46. P. 61–620.
165. Baumeister R. F. Ego depletion and self-control failure : An energy model of the self's executive function. *Self and identity*. 2002. Vol. 1. P. 129–136.
166. Baumeister R. F., Gailliot M., DeWall C. N., Oaten M. Selfregulation and personality : How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74. P. 1773–1801.
167. Baumeister R. F., Muraven M., Tice D. M. Ego depletion: a resource model of volition, self-regulation, and controlled processing. *Social cognition*. 2000. Vol. 18. № 2. P. 130–150.
168. Baumeister R. F., Vohs K. D., Tice D. M. The strength model of self-control. *Current Directions In Psychological Science*. 2007. Vol. 16 (6). P. 351–355.
169. Baumeister R. Free will in scientific psychology. *Perspectives On Psychological Science*. 2008. № 3 (1). P. 14–19.
170. Cattell R. B. Personality structure and measurement : The determination and utility of trait modality (Reprinted from The british journal of psychology. Vol. 36. P. 159–174. 1946). *British journal of psychology*. 2009. Vol. 100. P. 233–248.
171. Cheban Yo. V., Chebykin O. Ya., Plokhikh V. V., Massanov A. V. Emotional factor of competitive self-mobilization of professional rowers. *Insight : the psychological dimensions of society*. 2020. Vol. 3. P. 28–43. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-3-2.

172. Cheban Yu., Chebykin O., Plokhikh V., Massanov A. Emotional and volitional potential of self-mobilization in the organization of time perspective activity of highly qualified rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20. Issue 6. P. 3128 – 3137. DOI: 10.7752/jpes.2020.s6424
173. Cheban Yu., Chebykin O., Plokhikh V., Massanov A. Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (3). P. 1580-1589. DOI: 10.7752/jpes.2020.03216
174. Das A., Mandal M., Majumdar P., Syamal A. K. Morpho-physiological profile and 2K performance of Indian elite rowers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 19 (3). P. 1630 – 1635. DOI: 10.7752/jpes.2019.03236
175. Diefendorff J. M., Hall R. J., Lord R. G., Streat M. L. Action-state orientation : Construct validity of a revised measure and its relationship to work-related variables. *J. Appl. Psychol.* 2000. Vol. 85 (2). P. 250–263. DOI: 10.1037/0021-9010.85.2.250
176. Ekman P. *Emotions Revealed : Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York : Henry Holt and Company, 2004. 274 p.
177. Finkel E. J., Campbell W. K., Brunell A. B., Dalton A. N., Chartrand T. L., Scarbeck S. J. High-maintenance interactions : Inefficient social coordination impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. Vol. 91. P. 456–475.
178. Fitzsimons G. M., Bargh J. A. Thinking of you : Nonconscious goal pursuit of interpersonal goals associated with relationship partners. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84. P. 148–163.
179. Gailliot M. T., Baumeister R. F., DeWall C. N., Maner J. K., Plant E. A., Tice D. M. Self-control relies on glucose as a limited energy source : Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. Vol. 92. P. 325–336.

180. Gledhill A., Harwood C. Toward an Understanding of Players Perceptions of Talent Development Environments in UK Female Football. *Journal of applied sport psychology*. 2019. Vol. 31. Issue: 1. P. 105–115.
181. Hagger M. S., Wood C., Stiff C., Chatzisarantis N. L. D. Ego Depletion and the Strength Model of Self-Control : a meta-analysis. *Psychological Bulletin (American Psychological Association)*. 2010. Vol. 136 (4). P. 495–525. DOI: 10.1037/a0019486
182. Izard C. E. The Psychology of Emotions. New York : Plenum, 1991. 452 p.
183. Khurtenko O., Bereziak K., Khavula R., Vdovichenko O., Onishchenko N., Liebiedieva S. Psychological Analysis of Occupational Conditions in Extreme Environments and the Structure of Non-Standard Situations. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2020. Vol. 11. Issue 4. P. 132–148.
184. Kolumbet A. N. Dynamic of kayak rowing technique in the process of competition activity. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2017. Vol. 21 (4). P. 175–179. DOI: 10.15561/18189172.2017.0405
185. Leander N. P., Shah J. Y., Chartrand T. L. Moments of weakness : The implicit context dependencies of temptations. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2009. Vol. 35. P. 853–866.
186. Lewin K. The dynamic theory of personality. New York : McGraw Hill, 1935. 286 p.
187. Lozhkin G., Predko S. Athlete's styles of behavior under conditions of risk. *International journal of psychology*. 2008. Vol. 43. Issue 3–4. P. 150.
188. Lozhkin G., Volyanyuk N. Ways of overcoming psychological barriers. *International journal of psychology*. 2008. Vol. 43. Issue 3–4. P. 323.
189. Mack R., Breckon J., Butt J. Exploring the Understanding and Application of Motivational Interviewing in Applied Sport Psychology. *Sport psychologist*. 2017. Vol. 31. Issue 4. P. 396–409.

190. Martijn C., Tenbult P., Merckelbach H. L. G. J., Dreezens E. A. A., de Vries N. K. Getting a grip on ourselves : Challenging expectations about loss of energy after self-control. *Social Cognition*. 2002. Vol. 20. P. 441–460.
191. McCormick A., Meijen C., Marcora S. Effects of a Motivational Self-Talk Intervention for Endurance Athletes Completing an Ultramarathon. *Sport psychologist*. 2018. Vol. 32. Issue 1. P. 42–50.
192. Miarka B., Bello F. D., Brito C. J., Vaz M., Vecchio F. B. Biomechanics of rowing : kinematic, kinetic and electromyographic aspects. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18 (1). P. 193–202. DOI: 10.7752/jpes.2018.01025
193. Michael C., Cooper M. Post-traumatic growth following bereavement : A systematic review of the literature. *Counseling Psychology Review*. 2013. Vol. 28 (4). P. 18–33.
194. Mischel W. Toward an integrative science of the person. *Annual. Rev. Psychol*. 2004. Vol. 55. P. 1–22.
195. Mischel W., Ayduk O., Berman M. G., Casey B., Gotlib I. H., Jonides J. ‘Willpower’ over the life span: decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2011. Vol. 6 (2). P. 252–256.
196. Molden D. C., Dweck C. S. Finding “meaning” in psychology : A lay theories approach to self-regulation, social perception, and social development. *American Psychologist*. 2006. Vol. 61. P. 192–203.
197. Muraven M., Shmueli D., Burkley E. Conserving self-control strength. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. Vol. 91. P. 524–537.
198. Muraven M., Slessareva E. Mechanisms of Self-Control Failure : Motivation and Limited Resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2003. Vol. 29. P. 894–906.
199. Nuttin J. Motivation, planning, and action: a relational theory of behavior dynamics. Leu- ven : Leuven University Press ; Lawrence Erlbaum Associates, 1984. 251 p.

200. Popovych I. S., Blynova O. Ye., Bokshan H. I., Nosov P. S., Kovalchuk Z. Ya., Piletska L. S., Berbentsev V. I. The Research of the Mental States of Expecting a Victory in Men Mini-football Teams. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (4). P. 2343–2351. DOI :10.7752/jpes.2019.04355
201. Popovych I., Blynova O., Savchuk O., Halian I. Self-efficacy of future athletes with different levels of psychological safety. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (5). P. 2718–2724. DOI: 10.7752/jpes.2020.05370
202. Popovych I., Zavatskyi V., Tsiuniak O., Nosov P., Zinchenko S., Mateichuk V., Zavatskyi Yu., Blynova O. Research on the types of pre-game expectations in the athletes of sports games. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1). P. 43–52. DOI: 10.7752/jpes.2020.01006
203. Rogowska A. M. Personality differences between academic team sport players and physical education undergraduate students. *Physical education of students*. 2020. Volume 24. Issue 1. P. 55–62.
204. Schapkin S. A. Adaptation to academic learning : effects of achievement motivation and extraversion. *Lernprozess, Lernumgebung und Lerndiagnostik / Hrsg. M. Wosnitza, A. Frey, R. S. Jaeger, Landau : Pädagogik. Verlag empirische*, 2004. P. 150–155.
205. Şeker R. Effects of elite athletes' aim orientation on basic psychological needs and fear of failure. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2019. Vol. 23 (3). P. 155–161. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0308>
206. Shah J. Y. Automatic for the people : How representations of significant others implicitly affect goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84. P. 661–681

207. Shkil A., Lozhkin G. Analysis levels of a psychological system of sports activity. *International journal of psychology*. 1996. Vol. 31. Issue. 3-4. P. 54–82.
208. Siekanska M., Wojtowicz A. Impulsive athlete as a self-regulated learner. Can self-confidence and a positive social attitude change a developmental inhibitor into a growth catalyst? *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (2). P. 623– 629. DOI: 10.7752/jpes.2020.02091
209. Strykalenko Y., Shalar O., Huzar V., Andrieieva R., Zhosan I., Bazylyev S. Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (3). P. 1507–1512. DOI: 10.7752/jpes.2019.03218
210. Swann C., Crust L., Jackman P. Psychological States Underlying Excellent Performance in Sport : Toward an Integrated Model of Flow and Clutch States. *Journal of applied sport psychology*. 2017. Vol. 29. Issue: 4. P. 375–401.
211. Swann C., Moran A., Piggott D. Defining elite athletes : Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of sport and exercise*. 2015. Vol. 16. P. 3–14.
212. Tam L., Bagozzi R. P., Spanjol J. When Planning Is Not Enough : The Self-Regulatory Effect of Implementation Intentions on Changing Snacking Habits. *Health Psychology*. 2010. Vol. 29 (3). P. 284–292.
213. Tamminen K. A., Palmateer T. M., Denton M. Exploring emotions as social phenomena among Canadian varsity athletes. *Psychology of sport and exercise*. 2016. Vol. 27. P. 28–38.
214. VanDellen M. R., Hoyle R. H. Regulatory Accessibility and Social Influences on State Self-Control. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2010. Vol. 36. P. 251–263.
215. Zach S., Dobersek U., Filho E. A meta-analysis of mental imagery effects on post-injury functional mobility, perceived pain, and self-efficacy. *Psychology of sport and exercise*. 2018. Vol. 34. P. 79–87.

216. Zhuravlova L., Chebykin O. The Development of Empathy : Phenomenology, Structure and Human Nature. New York : Routledge, 2021. 276 p.
217. Zhuravlova L., Pietrulewicz B., Pazdyka A. Work Pollution in Health Care and Education Sector From Spain and Poland. *Science and Education*. 2018. Vol. 3. P. 76–84.
218. Zuev Yu. Consciousness in a duel. *Psychology of extreme situations : an anthology* / compiled by A. E. Taras, K. V. Selchenok. Moscow ; Minsk : AST, Harvest, 2002. P. 332–348.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати кореляційного аналізу показників емоційно-вольового потенціалу та рис особистості спортсменів-веслувальників

Таблиця А. 1

Кореляція досліджуваних показників

Спирмен		Вік	Статус	Самоконтроль	Самоактуалізація	Мотив успіху	Минуле негативн.	Т
		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	V
VAR00001	r	1	-,864**	,388*	0,124	,427**	-,387*	
	p	.	0	0,012	0,441	0,005	0,012	
VAR00002	r	-,864**	1	-0,287	-0,105	-,430**	,374*	
	p	0	.	0,069	0,515	0,005	0,016	
VAR00003	r	,388*	-0,287	1	,335*	,580**	-,472**	
	p	0,012	0,069	.	0,032	0	0,002	
VAR00004	r	0,124	-0,105	,335*	1	0,093	-,525**	
	p	0,441	0,515	0,032	.	0,562	0	
VAR00005	r	,427**	-,430**	,580**	0,093	1	-,367*	
	p	0,005	0,005	0	0,562	.	0,018	
VAR00006	r	-,387*	,374*	-,472**	-,525**	-,367*	1	
	p	0,012	0,016	0,002	0	0,018	.	
VAR00007	r	-0,157	0,15	-0,303	-0,216	0,034	0,212	
	p	0,328	0,35	0,054	0,175	0,834	0,183	
VAR00008	r	,724**	-,757**	,456**	0,014	,598**	-,349*	
	p	0	0	0,003	0,931	0	0,025	
VAR00009	r	0,281	-,359*	0,194	0,084	0,27	-,455**	
	p	0,075	0,021	0,224	0,604	0,088	0,003	
VAR00010	r	-0,181	0,145	-,316*	-0,217	-0,209	,563**	
	p	0,257	0,367	0,044	0,173	0,189	0	
VAR00011	r	-,605**	,581**	-0,288	-0,247	-,378*	0,221	
	p	0	0	0,068	0,119	0,015	0,165	
VAR00012	r	0,109	-0,021	0,097	-0,006	0,117	-0,032	
	p	0,497	0,896	0,548	0,972	0,468	0,841	
VAR00013	r	0,109	-0,194	0,025	,406**	0,013	-0,192	
	p	0,498	0,224	0,878	0,008	0,935	0,23	
VAR00014	r	0,238	-,311*	0,289	0,167	,350*	-0,237	
	p	0,135	0,048	0,067	0,297	0,025	0,136	
VAR00015	r	-0,175	0,079	0,087	-0,022	0,065	0,003	
	p	0,275	0,622	0,589	0,891	0,685	0,985	
VAR00016	r	,339*	-,430**	0,297	0,3	0,248	-0,271	
	p	0,03	0,005	0,06	0,057	0,118	0,087	
VAR00017	r	0,215	-0,298	0,26	0,297	0,259	-0,255	
	p	0,176	0,059	0,101	0,059	0,103	0,108	
VAR00018	r	0,064	-0,118	0,269	0,04	0,133	-0,145	

	p	0,692	0,461	0,089	0,802	0,406	0,366	
VAR00019	r	0,061	-0,1	0,048	-0,243	0,124	0,223	
	p	0,703	0,535	0,768	0,126	0,44	0,162	
VAR00020	r	0,145	-0,022	0,036	-0,071	,336*	0,233	
	p	0,366	0,894	0,823	0,661	0,032	0,143	
VAR00021	r	0,088	-0,075	0,189	-0,038	0,071	-0,067	
	p	0,582	0,642	0,236	0,814	0,659	0,675	
VAR00022	r	0,294	-0,2	0,22	0,113	,413**	0,068	
	p	0,062	0,209	0,166	0,482	0,007	0,675	
VAR00023	r	,434**	-,390*	0,294	0,139	,521**	-0,246	
	p	0,005	0,012	0,062	0,384	0	0,121	
VAR00024	r	,316*	-0,279	0,255	-0,088	,516**	0,066	
	p	0,044	0,077	0,108	0,584	0,001	0,682	
VAR00025	r	-0,055	-0,015	0,188	0,212	,337*	-0,25	
	p	0,731	0,925	0,238	0,184	0,031	0,115	
VAR00026	r	-0,177	0,098	-,419**	-,348*	-0,127	,491**	
	p	0,268	0,542	0,006	0,026	0,428	0,001	
VAR00027	r	0,254	-0,153	,526**	0,1	,398**	-,316*	
	p	0,108	0,339	0	0,536	0,01	0,044	
VAR00028	r	-0,247	0,178	-,378*	-0,307	-0,283	,323*	
	p	0,12	0,265	0,015	0,051	0,073	0,039	
VAR00029	r	-0,196	0,201	-0,239	-0,272	-,403**	,365*	
	p	0,219	0,207	0,133	0,085	0,009	0,019	
VAR00030	r	-0,207	0,14	-0,085	-0,127	-0,07	0,121	
	p	0,194	0,382	0,598	0,429	0,662	0,451	
VAR00031	r	0,033	-0,013	0,171	0,042	-0,052	0,163	
	p	0,838	0,936	0,285	0,795	0,747	0,31	
VAR00032	r	0,063	-0,097	,373*	0,25	0,122	-0,067	
	p	0,694	0,548	0,016	0,115	0,447	0,678	
VAR00033	r	-0,108	0,039	0,036	0,13	-0,11	-0,086	
	p	0,502	0,809	0,824	0,419	0,494	0,591	
VAR00034	r	0,057	-0,141	,355*	0,112	0,083	-0,139	
	p	0,723	0,38	0,023	0,485	0,606	0,387	
VAR00035	r	-0,009	-0,063	0,268	0,124	-0,022	-0,029	
	p	0,958	0,696	0,09	0,44	0,893	0,856	
VAR00036	r	-0,097	-0,05	0,169	0,031	0,199	0,109	
	p	0,547	0,758	0,29	0,849	0,212	0,497	
VAR00037	r	0,193	-0,221	0,109	-0,157	0,132	-0,168	
	p	0,226	0,166	0,496	0,325	0,411	0,293	
VAR00038	r	,438**	-,357*	,661**	0,198	,342*	-,518**	
	p	0,004	0,022	0	0,214	0,029	0,001	
VAR00039	r	-0,129	0,08	-0,067	0,184	-0,112	-,340*	
	p	0,422	0,619	0,679	0,251	0,485	0,029	
VAR00040	r	-0,286	,355*	0,022	,336*	-0,032	-0,08	
	p	0,069	0,023	0,892	0,032	0,843	0,619	
VAR00041	r	,389*	-,464**	0,231	0,269	,345*	-0,279	
	p	0,012	0,002	0,147	0,088	0,027	0,077	
VAR00042	r	,358*	-,479**	0,299	,316*	0,281	-,544**	

	p	0,021	0,002	0,057	0,044	0,075	0
VAR00043	r	0,093	-0,106	0,058	0,052	-0,12	-0,029
	p	0,561	0,509	0,719	0,746	0,455	0,857
VAR00044	r	-0,264	0,166	-0,076	-0,031	-0,195	-0,039
	p	0,095	0,3	0,636	0,848	0,223	0,808
VAR00045	r	-0,009	-0,26	-0,167	-0,048	-0,151	0,065
	p	0,956	0,101	0,297	0,768	0,345	0,685
VAR00046	r	-0,142	0,052	-0,068	-0,147	0,186	,324*
	p	0,377	0,747	0,671	0,358	0,245	0,039
VAR00047	r	-,493**	,334*	-,689**	-,439**	-,344*	,547**
	p	0,001	0,033	0	0,004	0,028	0
VAR00048	r	-0,033	-0,002	-0,019	-0,11	0,203	-0,098
	p	0,837	0,991	0,908	0,495	0,203	0,541
VAR00049	r	0,178	-0,118	0,045	-0,108	0,169	-0,053
	p	0,265	0,462	0,779	0,503	0,29	0,741
VAR00050	r	,691**	-,609**	,533**	0,008	,589**	-,318*
	p	0	0	0	0,958	0	0,043
VAR00051	r	-0,145	-0,027	-0,237	0,004	-0,097	0,068
	p	0,367	0,866	0,135	0,982	0,545	0,674
VAR00052	r	,460**	-,442**	,610**	0,211	,345*	-,472**
	p	0,003	0,004	0	0,185	0,027	0,002

Продовження табл. А

Майбутнє	Минуле позитивне	Теперішнє фаталист.	t2/t1	Самонаказ	Самопереконання	Самопідбадьорення	Самона
VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015
,724**	0,281	-0,181	-,605**	0,109	0,109	0,238	
0	0,075	0,257	0	0,497	0,498	0,135	
-,757**	-,359*	0,145	,581**	-0,021	-0,194	-,311*	
0	0,021	0,367	0	0,896	0,224	0,048	
,456**	0,194	-,316*	-0,288	0,097	0,025	0,289	
0,003	0,224	0,044	0,068	0,548	0,878	0,067	
0,014	0,084	-0,217	-0,247	-0,006	,406**	0,167	
0,931	0,604	0,173	0,119	0,972	0,008	0,297	
,598**	0,27	-0,209	-,378*	0,117	0,013	,350*	
0	0,088	0,189	0,015	0,468	0,935	0,025	
-,349*	-,455**	,563**	0,221	-0,032	-0,192	-0,237	
0,025	0,003	0	0,165	0,841	0,23	0,136	
-0,064	0,138	0,13	0,039	0,043	0,011	0,18	
0,691	0,39	0,418	0,809	0,792	0,948	0,259	
1	,381*	-0,174	-,444**	0,131	-0,003	,440**	
.	0,014	0,277	0,004	0,416	0,985	0,004	
,381*	1	-0,023	-0,022	-0,07	0,121	0,175	
0,014	.	0,884	0,892	0,662	0,451	0,274	
-0,174	-0,023	1	-0,021	-0,249	-0,117	-0,155	
0,277	0,884	.	0,894	0,117	0,467	0,334	
-,444**	-0,022	-0,021	1	0,089	-0,03	-0,239	,318*
0,004	0,892	0,894	.	0,582	0,852	0,132	
0,131	-0,07	-0,249	0,089	1	0,148	,326*	
0,416	0,662	0,117	0,582	.	0,356	0,037	
-0,003	0,121	-0,117	-0,03	0,148	1	0,277	
0,985	0,451	0,467	0,852	0,356	.	0,079	
,440**	0,175	-0,155	-0,239	,326*	0,277	1	
0,004	0,274	0,334	0,132	0,037	0,079	.	
-0,098	0,169	0,097	,318*	0,186	0,286	0,283	
0,54	0,292	0,545	0,043	0,245	0,07	0,073	.
,378*	,372*	-,311*	-0,172	0,21	0,303	,526**	
0,015	0,017	0,047	0,282	0,187	0,054	0	
0,261	0,289	-0,25	0,006	,500**	,662**	,677**	,592**
0,099	0,067	0,114	0,971	0,001	0	0	
0,025	0,156	-0,204	0,047	0,118	0,265	0,071	
0,877	0,33	0,202	0,769	0,462	0,094	0,659	
0,209	0,206	0,196	0,02	0,179	0,2	0,213	,434**
0,191	0,197	0,22	0,9	0,262	0,21	0,181	
0,102	0,15	,408**	-0,242	0,246	-0,131	0,14	
0,525	0,348	0,008	0,127	0,121	0,414	0,383	

0,176	0,187	-0,124	0,13	0,147	0,149	0,204	
0,272	0,241	0,439	0,419	0,358	0,351	0,2	
0,161	0,187	0,14	-0,278	0,032	0,091	-0,009	
0,316	0,243	0,383	0,078	0,842	0,572	0,956	
,430**	,359*	0,034	-,341*	-0,077	0,061	0,296	
0,005	0,021	0,833	0,029	0,63	0,705	0,06	
,363*	,331*	0,105	-0,208	0,142	0,108	0,287	
0,02	0,034	0,515	0,192	0,377	0,5	0,069	
0,097	0,093	-0,053	0,047	,349*	0,185	,560**	,311*
0,545	0,563	0,743	0,772	0,026	0,248	0	
-0,113	-,370*	,442**	0,107	-0,05	-0,013	-0,044	
0,481	0,017	0,004	0,504	0,755	0,934	0,783	
0,277	0,265	-0,145	-0,116	0,176	-0,101	,504**	
0,079	0,095	0,367	0,469	0,272	0,529	0,001	
-,316*	-0,301	-0,148	,315*	-0,127	0	-0,209	
0,044	0,056	0,355	0,045	0,428	1	0,189	
-0,224	-0,095	,336*	0,231	-0,267	-0,07	-0,267	
0,158	0,554	0,032	0,145	0,092	0,664	0,091	
-,318*	0,045	-0,072	0,238	0,134	0,027	-0,053	
0,043	0,778	0,654	0,134	0,402	0,866	0,742	
0,064	0,013	0,2	-0,03	,408**	0,017	,312*	
0,693	0,936	0,21	0,854	0,008	0,914	0,047	
0,077	0,063	0,025	0,099	,355*	,426**	,321*	,561**
0,634	0,698	0,875	0,539	0,023	0,005	0,041	
-0,033	0,058	0,072	0,264	,434**	,373*	0,263	
0,84	0,72	0,656	0,096	0,005	0,016	0,097	
0,262	0,114	-0,176	0,108	0,287	0,239	,326*	
0,098	0,479	0,272	0,501	0,069	0,132	0,037	
0,021	0,104	-0,045	0,187	,477**	,360*	,362*	,408**
0,898	0,517	0,78	0,241	0,002	0,021	0,02	
0,13	0,158	0,12	0,109	0,082	0,279	-0,008	
0,419	0,324	0,453	0,499	0,612	0,078	0,962	
0,242	-0,204	-,320*	-0,072	-0,032	0,029	0,241	
0,127	0,202	0,041	0,654	0,84	0,857	0,13	
,453**	0,292	-0,272	-0,186	0,017	-0,123	0,244	
0,003	0,064	0,086	0,246	0,917	0,445	0,125	
-0,044	0,218	-0,159	0,069	0,105	0,085	0,161	
0,785	0,171	0,32	0,67	0,513	0,598	0,313	
-0,291	0,094	0,03	0,203	0,021	0,175	0,037	
0,065	0,559	0,85	0,202	0,896	0,274	0,816	
,430**	0,159	-0,283	-,344*	0,182	0,147	,410**	
0,005	0,321	0,073	0,028	0,256	0,36	0,008	
,491**	0,3	-,318*	-0,193	0,024	,415**	,334*	
0,001	0,056	0,043	0,228	0,883	0,007	0,033	
0,179	0,057	0,163	0,11	0,238	0,013	0,204	,323*
0,263	0,722	0,31	0,495	0,134	0,937	0,201	
-0,279	-0,134	-0,237	0,069	0,148	0,032	-0,111	
0,078	0,403	0,136	0,668	0,355	0,845	0,488	

0,074	0,019	0,11	0,085	-0,085	0,105	0,111	
0,646	0,905	0,492	0,595	0,598	0,513	0,489	
-0,044	-0,136	0,267	0,153	0,177	0,136	0,014	
0,783	0,395	0,091	0,338	0,269	0,396	0,931	
-,469**	-0,248	,383*	,313*	-0,013	-0,174	-0,212	
0,002	0,118	0,013	0,046	0,938	0,278	0,183	
0,164	0,123	-0,083	0,074	-0,051	0,016	0,199	
0,306	0,442	0,604	0,646	0,75	0,919	0,212	
0,151	-0,17	-0,043	-0,12	0,126	-0,102	0,09	
0,347	0,288	0,791	0,455	0,434	0,525	0,575	
,699**	0,091	-0,086	-,343*	0,167	0,034	0,276	
0	0,573	0,594	0,028	0,297	0,834	0,081	
-0,112	0,047	-0,029	-0,125	-0,117	,353*	-0,015	-0
0,485	0,772	0,858	0,435	0,466	0,023	0,928	
,647**	,499**	-0,24	-0,135	0,261	0,158	,418**	0,
0	0,001	0,13	0,402	0,099	0,324	0,007	

Продовження табл. А

Вірогід. словесн. формул.	Авторите т	Діяти як кумір	Природн ая стихія	Уявлення перемоги	Лютий звір	Механізм		Радість
VAR000 17	VAR000 18	VAR000 19	VAR000 20	VAR000 21	VAR000 22	VAR000 23	VAR000 24	VAR000 25
0,215	0,064	0,061	0,145	0,088	0,294	,434**	,316*	-0,055
0,176	0,692	0,703	0,366	0,582	0,062	0,005	0,044	0,731
-0,298	-0,118	-0,1	-0,022	-0,075	-0,2	-,390*	-0,279	-0,015
0,059	0,461	0,535	0,894	0,642	0,209	0,012	0,077	0,925
0,26	0,269	0,048	0,036	0,189	0,22	0,294	0,255	0,188
0,101	0,089	0,768	0,823	0,236	0,166	0,062	0,108	0,238
0,297	0,04	-0,243	-0,071	-0,038	0,113	0,139	-0,088	0,212
0,059	0,802	0,126	0,661	0,814	0,482	0,384	0,584	0,184
0,259	0,133	0,124	,336*	0,071	,413**	,521**	,516**	,337*
0,103	0,406	0,44	0,032	0,659	0,007	0	0,001	0,031
-0,255	-0,145	0,223	0,233	-0,067	0,068	-0,246	0,066	-0,25
0,108	0,366	0,162	0,143	0,675	0,675	0,121	0,682	0,115
0,083	0,249	0,181	,400**	0,183	0,231	0,125	,395*	0,244
0,604	0,117	0,258	0,01	0,252	0,147	0,436	0,011	0,125
0,261	0,025	0,209	0,102	0,176	0,161	,430**	,363*	0,097
0,099	0,877	0,191	0,525	0,272	0,316	0,005	0,02	0,545
0,289	0,156	0,206	0,15	0,187	0,187	,359*	,331*	0,093
0,067	0,33	0,197	0,348	0,241	0,243	0,021	0,034	0,563
-0,25	-0,204	0,196	,408**	-0,124	0,14	0,034	0,105	-0,053
0,114	0,202	0,22	0,008	0,439	0,383	0,833	0,515	0,743
0,006	0,047	0,02	-0,242	0,13	-0,278	-,341*	-0,208	0,047
0,971	0,769	0,9	0,127	0,419	0,078	0,029	0,192	0,772
,500**	0,118	0,179	0,246	0,147	0,032	-0,077	0,142	,349*
0,001	0,462	0,262	0,121	0,358	0,842	0,63	0,377	0,026
,662**	0,265	0,2	-0,131	0,149	0,091	0,061	0,108	0,185
0	0,094	0,21	0,414	0,351	0,572	0,705	0,5	0,248
,677**	0,071	0,213	0,14	0,204	-0,009	0,296	0,287	,560**
0	0,659	0,181	0,383	0,2	0,956	0,06	0,069	0
,592**	0,121	,434**	0,251	0,036	0,112	0,203	0,289	,311*
0	0,453	0,005	0,114	0,825	0,484	0,202	0,066	0,048
,724**	0,217	0,209	0,095	0,187	0,214	0,284	,325*	0,201
0	0,174	0,19	0,556	0,242	0,178	0,071	0,038	0,208
1	0,281	,345*	0,115	0,204	0,193	0,24	,350*	,465**
.	0,075	0,027	0,475	0,2	0,227	0,13	0,025	0,002
0,281	1	,457**	-0,029	0,074	0,24	-0,074	,429**	-0,017
0,075	.	0,003	0,858	0,645	0,13	0,647	0,005	0,915
,345*	,457**	1	,352*	-0,083	,375*	0,287	,687**	-0,077
0,027	0,003	.	0,024	0,605	0,016	0,069	0	0,633
0,115	-0,029	,352*	1	-0,024	,578**	,472**	,662**	0,183
0,475	0,858	0,024	.	0,88	0	0,002	0	0,252
0,204	0,074	-0,083	-0,024	1	-0,118	-0,026	0,07	0,294

0,2	0,645	0,605	0,88		0,462	0,874	0,665	0,062
0,193	0,24	,375*	,578**	-0,118	1	,630**	,790**	-0,019
0,227	0,13	0,016	0	0,462		0	0	0,907
0,24	-0,074	0,287	,472**	-0,026	,630**	1	,708**	0,13
0,13	0,647	0,069	0,002	0,874	0		0	0,419
,350*	,429**	,687**	,662**	0,07	,790**	,708**	1	0,107
0,025	0,005	0	0	0,665	0	0		0,504
,465**	-0,017	-0,077	0,183	0,294	-0,019	0,13	0,107	1
0,002	0,915	0,633	0,252	0,062	0,907	0,419	0,504	
-0,1	-0,086	0,16	0,134	-0,295	-0,004	-0,151	0,002	-0,099
0,534	0,594	0,317	0,404	0,061	0,979	0,345	0,992	0,538
0,241	0,099	-0,054	0,229	0,135	0,001	,331*	0,239	,481**
0,129	0,539	0,736	0,149	0,398	0,994	0,035	0,133	0,001
-0,076	0,131	-0,185	-0,298	0,044	-0,192	-,447**	-0,269	-0,152
0,639	0,414	0,247	0,058	0,784	0,229	0,003	0,089	0,343
-0,305	0,172	0,138	-0,115	-,324*	-0,226	-,368*	-0,161	-,433**
0,052	0,283	0,388	0,474	0,039	0,155	0,018	0,314	0,005
0,196	0,24	-0,132	0,031	,413**	0,065	-0,096	0,082	0,158
0,22	0,131	0,412	0,848	0,007	0,685	0,55	0,612	0,325
0,295	-0,034	-0,023	0,175	,346*	0,024	-0,081	0,024	0,239
0,061	0,831	0,886	0,273	0,027	0,882	0,615	0,879	0,132
,616**	,339*	0,252	0,076	0,006	0,127	-0,05	0,125	0,248
0	0,03	0,112	0,638	0,971	0,43	0,755	0,436	0,118
,462**	0,182	0,138	-0,003	0,086	-0,233	-0,154	-0,057	0,203
0,002	0,255	0,389	0,985	0,594	0,142	0,335	0,725	0,203
,456**	0,134	0,104	-0,099	0,219	0,044	0,213	0,17	0,136
0,003	0,405	0,519	0,536	0,169	0,785	0,182	0,287	0,397
,638**	,327*	0,165	0,021	0,303	-0,014	-0,057	0,116	0,239
0	0,037	0,302	0,896	0,054	0,93	0,723	0,47	0,132
0,273	0,18	0,216	-0,006	0,182	0,265	0,061	0,238	0,059
0,084	0,259	0,174	0,972	0,254	0,094	0,705	0,134	0,716
0,111	-0,269	-0,078	-0,169	0,175	-0,297	0,08	-0,141	-0,035
0,491	0,089	0,626	0,291	0,273	0,059	0,618	0,378	0,829
0,161	0,07	-0,059	0,051	0,154	0,102	,377*	0,169	0,177
0,314	0,663	0,716	0,753	0,338	0,525	0,015	0,292	0,269
0,122	0,266	-0,135	0,063	0,242	-0,146	-0,102	-0,021	0,223
0,446	0,093	0,401	0,694	0,128	0,363	0,526	0,894	0,161
0,15	0,21	0,152	0,097	0,002	0,244	0,089	0,182	0,179
0,35	0,187	0,344	0,544	0,992	0,125	0,578	0,255	0,262
0,219	0,036	0,076	0,11	0,158	0,039	0,178	0,175	0,151
0,168	0,825	0,637	0,493	0,322	0,807	0,264	0,272	0,345
,458**	0,227	-0,007	-0,233	,337*	0,02	0,27	0,099	0,273
0,003	0,153	0,965	0,142	0,031	0,899	0,088	0,536	0,084
0,279	0,052	0,126	0,132	-0,012	-0,078	-0,006	-0,013	0,086
0,078	0,748	0,433	0,411	0,939	0,627	0,971	0,937	0,591
0,093	0,145	-0,194	-0,166	0,056	-0,161	-,350*	-0,209	0,046
0,561	0,366	0,225	0,299	0,727	0,314	0,025	0,191	0,774
0,09	-0,053	-0,054	-0,186	-0,061	-0,11	-0,063	-0,112	0

0,576	0,742	0,74	0,246	0,703	0,495	0,694	0,485	1
0,18	0,078	0,211	0,16	-0,174	0,119	0,043	0,22	0,193
0,261	0,627	0,186	0,317	0,277	0,46	0,788	0,167	0,226
-0,251	-0,138	-0,111	0,017	-,392*	-0,124	-0,254	-0,18	-0,092
0,114	0,39	0,49	0,918	0,011	0,44	0,108	0,259	0,565
0,007	0,173	0,013	-0,071	0,277	-0,266	-0,01	0,028	0,214
0,966	0,278	0,937	0,658	0,079	0,093	0,952	0,864	0,179
-0,052	-0,287	-,365*	-0,12	-0,096	-0,156	-0,027	-0,197	0,289
0,747	0,068	0,019	0,455	0,552	0,331	0,868	0,218	0,067
0,218	-0,062	0,049	0,092	0,111	0,191	,378*	0,241	0,254
0,171	0,699	0,759	0,568	0,489	0,233	0,015	0,129	0,109
0,043	0,056	-0,151	-0,136	-0,048	-0,143	-,336*	-0,19	0,006
0,791	0,727	0,348	0,396	0,763	0,374	0,032	0,234	0,97
,490**	0,109	0,214	0,011	0,186	0,199	0,306	0,257	0,156
0,001	0,498	0,179	0,948	0,244	0,213	0,052	0,105	0,33

Продовження табл. А

Страх	Задоволен ня	Гнів	Сум	Тренер	Друзі	Вболівальн ики	Родичі	Природн і умови
VAR000 26	VAR0002 7	VAR000 28	VAR000 29	VAR000 30	VAR000 31	VAR00032	VAR000 33	VAR000 34
-0,177	0,254	-0,247	-0,196	-0,207	0,033	0,063	-0,108	0,057
0,268	0,108	0,12	0,219	0,194	0,838	0,694	0,502	0,723
0,098	-0,153	0,178	0,201	0,14	-0,013	-0,097	0,039	-0,141
0,542	0,339	0,265	0,207	0,382	0,936	0,548	0,809	0,38
-,419**	,526**	-,378*	-0,239	-0,085	0,171	,373*	0,036	,355*
0,006	0	0,015	0,133	0,598	0,285	0,016	0,824	0,023
-,348*	0,1	-0,307	-0,272	-0,127	0,042	0,25	0,13	0,112
0,026	0,536	0,051	0,085	0,429	0,795	0,115	0,419	0,485
-0,127	,398**	-0,283	-,403**	-0,07	-0,052	0,122	-0,11	0,083
0,428	0,01	0,073	0,009	0,662	0,747	0,447	0,494	0,606
,491**	-,316*	,323*	,365*	0,121	0,163	-0,067	-0,086	-0,139
0,001	0,044	0,039	0,019	0,451	0,31	0,678	0,591	0,387
-0,04	0,065	0,174	-0,019	,393*	0,021	-0,186	-0,051	-0,289
0,802	0,687	0,276	0,907	0,011	0,897	0,244	0,754	0,067
-0,113	0,277	-,316*	-0,224	-,318*	0,064	0,077	-0,033	0,262
0,481	0,079	0,044	0,158	0,043	0,693	0,634	0,84	0,098
-,370*	0,265	-0,301	-0,095	0,045	0,013	0,063	0,058	0,114
0,017	0,095	0,056	0,554	0,778	0,936	0,698	0,72	0,479
,442**	-0,145	-0,148	,336*	-0,072	0,2	0,025	0,072	-0,176
0,004	0,367	0,355	0,032	0,654	0,21	0,875	0,656	0,272
0,107	-0,116	,315*	0,231	0,238	-0,03	0,099	0,264	0,108
0,504	0,469	0,045	0,145	0,134	0,854	0,539	0,096	0,501
-0,05	0,176	-0,127	-0,267	0,134	,408**	,355*	,434**	0,287
0,755	0,272	0,428	0,092	0,402	0,008	0,023	0,005	0,069
-0,013	-0,101	0	-0,07	0,027	0,017	,426**	,373*	0,239
0,934	0,529	1	0,664	0,866	0,914	0,005	0,016	0,132
-0,044	,504**	-0,209	-0,267	-0,053	,312*	,321*	0,263	,326*
0,783	0,001	0,189	0,091	0,742	0,047	0,041	0,097	0,037
0,012	0,233	-0,043	0,014	0,152	0,113	,561**	0,246	0,219
0,94	0,142	0,792	0,93	0,344	0,48	0	0,122	0,169
-0,142	0,134	-0,058	-,323*	0,24	,329*	0,226	0,28	,348*
0,376	0,403	0,718	0,04	0,13	0,036	0,155	0,076	0,026
-0,1	0,241	-0,076	-0,305	0,196	0,295	,616**	,462**	,456**
0,534	0,129	0,639	0,052	0,22	0,061	0	0,002	0,003
-0,086	0,099	0,131	0,172	0,24	-0,034	,339*	0,182	0,134
0,594	0,539	0,414	0,283	0,131	0,831	0,03	0,255	0,405
0,16	-0,054	-0,185	0,138	-0,132	-0,023	0,252	0,138	0,104
0,317	0,736	0,247	0,388	0,412	0,886	0,112	0,389	0,519
0,134	0,229	-0,298	-0,115	0,031	0,175	0,076	-0,003	-0,099
0,404	0,149	0,058	0,474	0,848	0,273	0,638	0,985	0,536
-0,295	0,135	0,044	-,324*	,413**	,346*	0,006	0,086	0,219

0,061	0,398	0,784	0,039	0,007	0,027	0,971	0,594	0,169
-0,004	0,001	-0,192	-0,226	0,065	0,024	0,127	-0,233	0,044
0,979	0,994	0,229	0,155	0,685	0,882	0,43	0,142	0,785
-0,151	,331*	-,447**	-,368*	-0,096	-0,081	-0,05	-0,154	0,213
0,345	0,035	0,003	0,018	0,55	0,615	0,755	0,335	0,182
0,002	0,239	-0,269	-0,161	0,082	0,024	0,125	-0,057	0,17
0,992	0,133	0,089	0,314	0,612	0,879	0,436	0,725	0,287
-0,099	,481**	-0,152	-,433**	0,158	0,239	0,248	0,203	0,136
0,538	0,001	0,343	0,005	0,325	0,132	0,118	0,203	0,397
1	-0,3	,337*	,324*	-0,18	-0,071	0,002	0,081	-0,011
.	0,057	0,031	0,039	0,26	0,661	0,991	0,613	0,947
-0,3	1	-0,274	-0,063	-0,066	0,097	0,256	0,062	0,258
0,057	.	0,083	0,697	0,683	0,546	0,107	0,698	0,103
,337*	-0,274	1	0,201	0,245	-0,22	-0,083	-0,192	-0,101
0,031	0,083	.	0,207	0,123	0,167	0,608	0,23	0,531
,324*	-0,063	0,201	1	-0,227	-0,121	-0,001	0,017	-0,253
0,039	0,697	0,207	.	0,154	0,45	0,993	0,914	0,111
-0,18	-0,066	0,245	-0,227	1	,388*	-0,032	0,208	0,094
0,26	0,683	0,123	0,154	.	0,012	0,842	0,192	0,56
-0,071	0,097	-0,22	-0,121	,388*	1	,314*	,384*	0,181
0,661	0,546	0,167	0,45	0,012	.	0,046	0,013	0,258
0,002	0,256	-0,083	-0,001	-0,032	,314*	1	,408**	,393*
0,991	0,107	0,608	0,993	0,842	0,046	.	0,008	0,011
0,081	0,062	-0,192	0,017	0,208	,384*	,408**	1	,424**
0,613	0,698	0,23	0,914	0,192	0,013	0,008	.	0,006
-0,011	0,258	-0,101	-0,253	0,094	0,181	,393*	,424**	1
0,947	0,103	0,531	0,111	0,56	0,258	0,011	0,006	.
-0,092	0,179	-0,089	-0,172	,481**	,608**	,658**	,756**	,658**
0,568	0,263	0,579	0,282	0,001	0	0	0	0
0,001	-0,2	-0,225	0,003	0,285	,408**	,350*	0,242	0,279
0,994	0,21	0,157	0,985	0,071	0,008	0,025	0,127	0,077
0,116	-0,077	0,069	-0,237	0,081	-0,074	-0,141	0,066	0,189
0,47	0,631	0,669	0,136	0,613	0,645	0,38	0,681	0,237
-,468**	,460**	-,472**	-0,271	-0,048	0,268	0,153	0,197	0,297
0,002	0,002	0,002	0,086	0,767	0,09	0,34	0,217	0,06
-0,211	0,156	-0,017	-0,079	0,277	0,104	-0,057	0,306	0,01
0,184	0,329	0,916	0,622	0,079	0,518	0,726	0,051	0,949
-0,213	0,029	-0,297	-0,19	0,042	-0,078	0,27	0,116	0,037
0,18	0,857	0,059	0,235	0,797	0,626	0,087	0,471	0,816
-0,143	,325*	-,365*	-0,19	-0,205	-0,031	0,107	-0,067	-0,015
0,374	0,038	0,019	0,235	0,198	0,847	0,504	0,678	0,924
-0,238	0,027	-0,124	-0,272	0,017	0,025	0,125	0,159	,341*
0,134	0,868	0,438	0,085	0,915	0,878	0,437	0,32	0,029
0,062	0,073	-0,109	0,207	-0,051	0,271	,383*	,458**	0,022
0,698	0,65	0,498	0,194	0,75	0,086	0,013	0,003	0,889
0,043	-0,216	,326*	-0,243	,346*	-0,007	-0,001	0,089	0,091
0,789	0,175	0,037	0,126	0,027	0,968	0,997	0,58	0,57
0,081	-0,122	-0,097	0,275	-0,056	0,02	0,076	0,073	-0,069

0,613	0,448	0,548	0,082	0,729	0,903	0,638	0,649	0,67
0,071	0,025	-0,04	0,041	0,103	0,095	,311*	0,181	0,073
0,66	0,876	0,806	0,797	0,523	0,554	0,048	0,257	0,651
,536**	-0,272	,312*	,342*	0,066	-0,096	-0,094	-0,012	-0,152
0	0,086	0,047	0,028	0,682	0,55	0,559	0,941	0,343
-0,135	0,259	-0,043	0,041	0,148	-0,155	-0,056	0,12	-0,038
0,398	0,102	0,787	0,799	0,357	0,334	0,727	0,455	0,813
0,063	0,172	0,129	-0,108	-0,163	-0,15	-0,119	-0,053	-0,016
0,697	0,283	0,42	0,503	0,308	0,351	0,459	0,742	0,923
-0,041	,311*	-0,253	-,329*	-0,289	0,067	0,181	-0,037	0,132
0,799	0,048	0,111	0,035	0,066	0,676	0,258	0,819	0,41
0,124	-0,206	0,189	0,246	-0,044	-0,119	-0,097	-0,06	-0,256
0,439	0,196	0,238	0,121	0,785	0,458	0,545	0,708	0,107
-0,244	0,253	-,324*	-0,287	-0,271	0,189	,376*	0,18	,387*
0,124	0,111	0,039	0,069	0,086	0,237	0,015	0,26	0,012

Продовження табл. А

	A	B	C	E	F	G	H	I
VAR000 35	VAR000 36	VAR000 37	VAR000 38	VAR000 39	VAR000 40	VAR000 41	VAR000 42	VAR000 43
-0,009	-0,097	0,193	,438**	-0,129	-0,286	,389*	,358*	0,093
0,958	0,547	0,226	0,004	0,422	0,069	0,012	0,021	0,561
-0,063	-0,05	-0,221	-,357*	0,08	,355*	-,464**	-,479**	-0,106
0,696	0,758	0,166	0,022	0,619	0,023	0,002	0,002	0,509
0,268	0,169	0,109	,661**	-0,067	0,022	0,231	0,299	0,058
0,09	0,29	0,496	0	0,679	0,892	0,147	0,057	0,719
0,124	0,031	-0,157	0,198	0,184	,336*	0,269	,316*	0,052
0,44	0,849	0,325	0,214	0,251	0,032	0,088	0,044	0,746
-0,022	0,199	0,132	,342*	-0,112	-0,032	,345*	0,281	-0,12
0,893	0,212	0,411	0,029	0,485	0,843	0,027	0,075	0,455
-0,029	0,109	-0,168	-,518**	-,340*	-0,08	-0,279	-,544**	-0,029
0,856	0,497	0,293	0,001	0,029	0,619	0,077	0	0,857
-0,067	-0,059	-0,196	-0,161	,325*	0,153	-0,054	-0,025	0,012
0,679	0,712	0,219	0,314	0,038	0,341	0,739	0,875	0,942
0,021	0,13	0,242	,453**	-0,044	-0,291	,430**	,491**	0,179
0,898	0,419	0,127	0,003	0,785	0,065	0,005	0,001	0,263
0,104	0,158	-0,204	0,292	0,218	0,094	0,159	0,3	0,057
0,517	0,324	0,202	0,064	0,171	0,559	0,321	0,056	0,722
-0,045	0,12	-,320*	-0,272	-0,159	0,03	-0,283	-,318*	0,163
0,78	0,453	0,041	0,086	0,32	0,85	0,073	0,043	0,31
0,187	0,109	-0,072	-0,186	0,069	0,203	-,344*	-0,193	0,11
0,241	0,499	0,654	0,246	0,67	0,202	0,028	0,228	0,495
,477**	0,082	-0,032	0,017	0,105	0,021	0,182	0,024	0,238
0,002	0,612	0,84	0,917	0,513	0,896	0,256	0,883	0,134
,360*	0,279	0,029	-0,123	0,085	0,175	0,147	,415**	0,013
0,021	0,078	0,857	0,445	0,598	0,274	0,36	0,007	0,937
,362*	-0,008	0,241	0,244	0,161	0,037	,410**	,334*	0,204
0,02	0,962	0,13	0,125	0,313	0,816	0,008	0,033	0,201
,408**	0,191	0,034	0,016	0,062	0,22	-0,013	0,038	,323*
0,008	0,232	0,831	0,919	0,698	0,168	0,936	0,816	0,039
,456**	0,203	0,234	,386*	0,145	-0,133	0,172	,496**	0,175
0,003	0,204	0,14	0,013	0,365	0,408	0,283	0,001	0,273
,638**	0,273	0,111	0,161	0,122	0,15	0,219	,458**	0,279
0	0,084	0,491	0,314	0,446	0,35	0,168	0,003	0,078
,327*	0,18	-0,269	0,07	0,266	0,21	0,036	0,227	0,052
0,037	0,259	0,089	0,663	0,093	0,187	0,825	0,153	0,748
0,165	0,216	-0,078	-0,059	-0,135	0,152	0,076	-0,007	0,126
0,302	0,174	0,626	0,716	0,401	0,344	0,637	0,965	0,433
0,021	-0,006	-0,169	0,051	0,063	0,097	0,11	-0,233	0,132

0,896	0,972	0,291	0,753	0,694	0,544	0,493	0,142	0,411
0,303	0,182	0,175	0,154	0,242	0,002	0,158	,337*	-0,012
0,054	0,254	0,273	0,338	0,128	0,992	0,322	0,031	0,939
-0,014	0,265	-0,297	0,102	-0,146	0,244	0,039	0,02	-0,078
0,93	0,094	0,059	0,525	0,363	0,125	0,807	0,899	0,627
-0,057	0,061	0,08	,377*	-0,102	0,089	0,178	0,27	-0,006
0,723	0,705	0,618	0,015	0,526	0,578	0,264	0,088	0,971
0,116	0,238	-0,141	0,169	-0,021	0,182	0,175	0,099	-0,013
0,47	0,134	0,378	0,292	0,894	0,255	0,272	0,536	0,937
0,239	0,059	-0,035	0,177	0,223	0,179	0,151	0,273	0,086
0,132	0,716	0,829	0,269	0,161	0,262	0,345	0,084	0,591
-0,092	0,001	0,116	-,468**	-0,211	-0,213	-0,143	-0,238	0,062
0,568	0,994	0,47	0,002	0,184	0,18	0,374	0,134	0,698
0,179	-0,2	-0,077	,460**	0,156	0,029	,325*	0,027	0,073
0,263	0,21	0,631	0,002	0,329	0,857	0,038	0,868	0,65
-0,089	-0,225	0,069	-,472**	-0,017	-0,297	-,365*	-0,124	-0,109
0,579	0,157	0,669	0,002	0,916	0,059	0,019	0,438	0,498
-0,172	0,003	-0,237	-0,271	-0,079	-0,19	-0,19	-0,272	0,207
0,282	0,985	0,136	0,086	0,622	0,235	0,235	0,085	0,194
,481**	0,285	0,081	-0,048	0,277	0,042	-0,205	0,017	-0,051
0,001	0,071	0,613	0,767	0,079	0,797	0,198	0,915	0,75
,608**	,408**	-0,074	0,268	0,104	-0,078	-0,031	0,025	0,271
0	0,008	0,645	0,09	0,518	0,626	0,847	0,878	0,086
,658**	,350*	-0,141	0,153	-0,057	0,27	0,107	0,125	,383*
0	0,025	0,38	0,34	0,726	0,087	0,504	0,437	0,013
,756**	0,242	0,066	0,197	0,306	0,116	-0,067	0,159	,458**
0	0,127	0,681	0,217	0,051	0,471	0,678	0,32	0,003
,658**	0,279	0,189	0,297	0,01	0,037	-0,015	,341*	0,022
0	0,077	0,237	0,06	0,949	0,816	0,924	0,029	0,889
1	,413**	0,082	0,264	0,208	0,154	-0,047	0,206	,327*
.	0,007	0,609	0,096	0,193	0,337	0,772	0,196	0,037
,413**	1	-0,053	0,075	-0,082	-0,01	-0,03	0,235	0,122
0,007	.	0,74	0,643	0,61	0,952	0,854	0,138	0,449
0,082	-0,053	1	0,154	-0,068	-,416**	0,073	0,162	-0,084
0,609	0,74	.	0,335	0,674	0,007	0,648	0,313	0,602
0,264	0,075	0,154	1	0,063	-0,11	0,111	,409**	0,138
0,096	0,643	0,335	.	0,698	0,495	0,491	0,008	0,39
0,208	-0,082	-0,068	0,063	1	0,112	0,127	0,263	,343*
0,193	0,61	0,674	0,698	.	0,486	0,431	0,097	0,028
0,154	-0,01	-,416**	-0,11	0,112	1	0,107	-0,051	0,037
0,337	0,952	0,007	0,495	0,486	.	0,505	0,75	0,819
-0,047	-0,03	0,073	0,111	0,127	0,107	1	0,169	0,043
0,772	0,854	0,648	0,491	0,431	0,505	.	0,291	0,788
0,206	0,235	0,162	,409**	0,263	-0,051	0,169	1	0,207
0,196	0,138	0,313	0,008	0,097	0,75	0,291	.	0,194
,327*	0,122	-0,084	0,138	,343*	0,037	0,043	0,207	1
0,037	0,449	0,602	0,39	0,028	0,819	0,788	0,194	.
0,16	0,014	0,015	-0,2	,349*	-0,032	-0,18	-0,044	0,128

0,317	0,93	0,926	0,21	0,025	0,842	0,261	0,787	0,426
0,005	0,11	-0,044	-0,022	-0,041	0,063	0,257	0,151	0,305
0,974	0,494	0,787	0,894	0,798	0,695	0,105	0,346	0,052
0,196	,342*	-0,193	-0,07	-,378*	0,02	-0,241	-0,211	-0,063
0,22	0,029	0,227	0,664	0,015	0,901	0,128	0,185	0,694
-0,127	0,004	-0,246	-,553**	-0,119	0,017	-0,284	-,349*	0,005
0,429	0,98	0,121	0	0,458	0,914	0,072	0,025	0,974
0,064	0,026	0,116	-0,053	,466**	0,133	0,249	0,3	0,183
0,691	0,871	0,471	0,742	0,002	0,406	0,117	0,057	0,253
-0,181	-0,249	0,035	0,046	-0,221	-0,239	-0,221	-0,007	-0,034
0,257	0,117	0,829	0,777	0,165	0,132	0,166	0,966	0,832
-0,001	-0,018	0,22	,468**	-0,254	-0,267	0,185	0,261	0,095
0,997	0,909	0,168	0,002	0,11	0,091	0,247	0,1	0,554
-0,195	0,131	-0,083	-,339*	0,149	-0,147	0,142	0,074	-0,128
0,221	0,413	0,606	0,03	0,353	0,359	0,374	0,644	0,427
0,276	0,099	0,04	,518**	0,002	0,098	0,237	,428**	0,297
0,081	0,538	0,803	0,001	0,991	0,543	0,136	0,005	0,059

L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	MD
VAR000 44	VAR000 45	VAR000 46	VAR000 47	VAR000 48	VAR000 49	VAR000 50	VAR000 51	VAR000 52
-0,264	-0,009	-0,142	-,493**	-0,033	0,178	,691**	-0,145	,460**
0,095	0,956	0,377	0,001	0,837	0,265	0	0,367	0,003
0,166	-0,26	0,052	,334*	-0,002	-0,118	-,609**	-0,027	-,442**
0,3	0,101	0,747	0,033	0,991	0,462	0	0,866	0,004
-0,076	-0,167	-0,068	-,689**	-0,019	0,045	,533**	-0,237	,610**
0,636	0,297	0,671	0	0,908	0,779	0	0,135	0
-0,031	-0,048	-0,147	-,439**	-0,11	-0,108	0,008	0,004	0,211
0,848	0,768	0,358	0,004	0,495	0,503	0,958	0,982	0,185
-0,195	-0,151	0,186	-,344*	0,203	0,169	,589**	-0,097	,345*
0,223	0,345	0,245	0,028	0,203	0,29	0	0,545	0,027
-0,039	0,065	,324*	,547**	-0,098	-0,053	-,318*	0,068	-,472**
0,808	0,685	0,039	0	0,541	0,741	0,043	0,674	0,002
-0,001	-0,056	0,146	0,213	,319*	-0,04	-0,276	0,106	-0,212
0,995	0,728	0,361	0,18	0,042	0,806	0,08	0,509	0,184
-0,279	0,074	-0,044	-,469**	0,164	0,151	,699**	-0,112	,647**
0,078	0,646	0,783	0,002	0,306	0,347	0	0,485	0
-0,134	0,019	-0,136	-0,248	0,123	-0,17	0,091	0,047	,499**
0,403	0,905	0,395	0,118	0,442	0,288	0,573	0,772	0,001
-0,237	0,11	0,267	,383*	-0,083	-0,043	-0,086	-0,029	-0,24
0,136	0,492	0,091	0,013	0,604	0,791	0,594	0,858	0,13
0,069	0,085	0,153	,313*	0,074	-0,12	-,343*	-0,125	-0,135
0,668	0,595	0,338	0,046	0,646	0,455	0,028	0,435	0,402
0,148	-0,085	0,177	-0,013	-0,051	0,126	0,167	-0,117	0,261
0,355	0,598	0,269	0,938	0,75	0,434	0,297	0,466	0,099
0,032	0,105	0,136	-0,174	0,016	-0,102	0,034	,353*	0,158
0,845	0,513	0,396	0,278	0,919	0,525	0,834	0,023	0,324
-0,111	0,111	0,014	-0,212	0,199	0,09	0,276	-0,015	,418**
0,488	0,489	0,931	0,183	0,212	0,575	0,081	0,928	0,007
0,066	0,199	0,282	-0,026	-0,003	-0,145	0,031	-0,182	0,186
0,68	0,213	0,074	0,87	0,983	0,365	0,845	0,256	0,245
0,056	-0,023	-0,131	-,372*	-0,058	-0,22	0,144	0,049	,461**
0,729	0,886	0,414	0,017	0,717	0,167	0,369	0,763	0,002
0,093	0,09	0,18	-0,251	0,007	-0,052	0,218	0,043	,490**
0,561	0,576	0,261	0,114	0,966	0,747	0,171	0,791	0,001
0,145	-0,053	0,078	-0,138	0,173	-0,287	-0,062	0,056	0,109
0,366	0,742	0,627	0,39	0,278	0,068	0,699	0,727	0,498
-0,194	-0,054	0,211	-0,111	0,013	-,365*	0,049	-0,151	0,214
0,225	0,74	0,186	0,49	0,937	0,019	0,759	0,348	0,179
-0,166	-0,186	0,16	0,017	-0,071	-0,12	0,092	-0,136	0,011

0,299	0,246	0,317	0,918	0,658	0,455	0,568	0,396	0,948
0,056	-0,061	-0,174	-,392*	0,277	-0,096	0,111	-0,048	0,186
0,727	0,703	0,277	0,011	0,079	0,552	0,489	0,763	0,244
-0,161	-0,11	0,119	-0,124	-0,266	-0,156	0,191	-0,143	0,199
0,314	0,495	0,46	0,44	0,093	0,331	0,233	0,374	0,213
-,350*	-0,063	0,043	-0,254	-0,01	-0,027	,378*	-,336*	0,306
0,025	0,694	0,788	0,108	0,952	0,868	0,015	0,032	0,052
-0,209	-0,112	0,22	-0,18	0,028	-0,197	0,241	-0,19	0,257
0,191	0,485	0,167	0,259	0,864	0,218	0,129	0,234	0,105
0,046	0	0,193	-0,092	0,214	0,289	0,254	0,006	0,156
0,774	1	0,226	0,565	0,179	0,067	0,109	0,97	0,33
0,043	0,081	0,071	,536**	-0,135	0,063	-0,041	0,124	-0,244
0,789	0,613	0,66	0	0,398	0,697	0,799	0,439	0,124
-0,216	-0,122	0,025	-0,272	0,259	0,172	,311*	-0,206	0,253
0,175	0,448	0,876	0,086	0,102	0,283	0,048	0,196	0,111
,326*	-0,097	-0,04	,312*	-0,043	0,129	-0,253	0,189	-,324*
0,037	0,548	0,806	0,047	0,787	0,42	0,111	0,238	0,039
-0,243	0,275	0,041	,342*	0,041	-0,108	-,329*	0,246	-0,287
0,126	0,082	0,797	0,028	0,799	0,503	0,035	0,121	0,069
,346*	-0,056	0,103	0,066	0,148	-0,163	-0,289	-0,044	-0,271
0,027	0,729	0,523	0,682	0,357	0,308	0,066	0,785	0,086
-0,007	0,02	0,095	-0,096	-0,155	-0,15	0,067	-0,119	0,189
0,968	0,903	0,554	0,55	0,334	0,351	0,676	0,458	0,237
-0,001	0,076	,311*	-0,094	-0,056	-0,119	0,181	-0,097	,376*
0,997	0,638	0,048	0,559	0,727	0,459	0,258	0,545	0,015
0,089	0,073	0,181	-0,012	0,12	-0,053	-0,037	-0,06	0,18
0,58	0,649	0,257	0,941	0,455	0,742	0,819	0,708	0,26
0,091	-0,069	0,073	-0,152	-0,038	-0,016	0,132	-0,256	,387*
0,57	0,67	0,651	0,343	0,813	0,923	0,41	0,107	0,012
0,16	0,005	0,196	-0,127	0,064	-0,181	-0,001	-0,195	0,276
0,317	0,974	0,22	0,429	0,691	0,257	0,997	0,221	0,081
0,014	0,11	,342*	0,004	0,026	-0,249	-0,018	0,131	0,099
0,93	0,494	0,029	0,98	0,871	0,117	0,909	0,413	0,538
0,015	-0,044	-0,193	-0,246	0,116	0,035	0,22	-0,083	0,04
0,926	0,787	0,227	0,121	0,471	0,829	0,168	0,606	0,803
-0,2	-0,022	-0,07	-,553**	-0,053	0,046	,468**	-,339*	,518**
0,21	0,894	0,664	0	0,742	0,777	0,002	0,03	0,001
,349*	-0,041	-,378*	-0,119	,466**	-0,221	-0,254	0,149	0,002
0,025	0,798	0,015	0,458	0,002	0,165	0,11	0,353	0,991
-0,032	0,063	0,02	0,017	0,133	-0,239	-0,267	-0,147	0,098
0,842	0,695	0,901	0,914	0,406	0,132	0,091	0,359	0,543
-0,18	0,257	-0,241	-0,284	0,249	-0,221	0,185	0,142	0,237
0,261	0,105	0,128	0,072	0,117	0,166	0,247	0,374	0,136
-0,044	0,151	-0,211	-,349*	0,3	-0,007	0,261	0,074	,428**
0,787	0,346	0,185	0,025	0,057	0,966	0,1	0,644	0,005
0,128	0,305	-0,063	0,005	0,183	-0,034	0,095	-0,128	0,297
0,426	0,052	0,694	0,974	0,253	0,832	0,554	0,427	0,059
1	-0,018	-0,017	0,134	-0,129	0,177	-0,125	0,2	-0,044

.	0,91	0,917	0,404	0,42	0,268	0,435	0,21	0,785
-0,018	1	0,082	0,3	-0,029	0,134	0,023	0,288	0,127
0,91	.	0,611	0,057	0,855	0,405	0,887	0,068	0,429
-0,017	0,082	1	0,292	-0,166	0,247	0,204	-0,014	-0,156
0,917	0,611	.	0,064	0,3	0,119	0,201	0,932	0,329
0,134	0,3	0,292	1	0,001	0,134	-,470**	0,227	-,499**
0,404	0,057	0,064	.	0,997	0,404	0,002	0,153	0,001
-0,129	-0,029	-0,166	0,001	1	-0,073	-0,162	-0,019	-0,172
0,42	0,855	0,3	0,997	.	0,651	0,312	0,904	0,283
0,177	0,134	0,247	0,134	-0,073	1	,464**	-0,065	0,088
0,268	0,405	0,119	0,404	0,651	.	0,002	0,686	0,586
-0,125	0,023	0,204	-,470**	-0,162	,464**	1	-0,21	,557**
0,435	0,887	0,201	0,002	0,312	0,002	.	0,188	0
0,2	0,288	-0,014	0,227	-0,019	-0,065	-0,21	1	-0,105
0,21	0,068	0,932	0,153	0,904	0,686	0,188	.	0,515
-0,044	0,127	-0,156	-,499**	-0,172	0,088	,557**	-0,105	1
0,785	0,429	0,329	0,001	0,283	0,586	0	0,515	.

ФЕДЕРАЦІЯ КАНОЕ УКРАЇНИ
UKRAINIAN CANOE FEDERATION

01023, Київ – 23, Україна,
 вул. Еспланадна, 42, к. 505
 тел.: (380-44) 284-38-37,
 E-mail: ukrcanofed@meta.ua
<http://ukraine-canoe.org/>



Of. 505, 42 Esplanadna Str.,
 01023, Kyiv, Ukraine
 Tel: (380-44) 284-38-37
 E-mail: ukrcanofed@meta.ua
<http://ukraine-canoe.org/>

№ 261/Е від 12.09.21

Акт
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань
05 – соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 - психологія
Ю. В. Чебана з теми
"Емоційно-вольовий потенціал висококваліфікованих веслувальників на
байдарках і каное"

Предметом впровадження виступили теоретичні положення щодо особливостей розвитку і прояву емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное, а також, на основі отриманих експериментальних даних, розробки психологічних рекомендацій з підвищення цього потенціалу, як важливої умови досягнення результативності спортсменів-веслувальників в міжнародних спортивних змаганнях.

Запроваджені рекомендації з підвищення рівня емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное реалізовувалися під час проведення навчально-тренувальних спортивних заходів, зокрема, психологічної підготовки веслувальників до відповідальних спортивних змагань. Впровадження здійснювалось впродовж 2019-2021 рр.

Відповідальний за впровадження – Ю. В. Чебан.

Впровадження зазначених результатів дослідження сприяло підвищенню рівня емоційних, вольових можливостей спортсменів-веслувальників, їх змагальної результативності та зростанню методичних знань тренерів.

Президент федерації



Сергій ЧЕРНИШОВ



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад

"ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШИНСЬКОГО"

65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26. Тел.: (048) 753-08-53; факс: (048) 723-40-98
E-mail: pdpu@pdpu.edu.ua

від 24.11.2021 № 2433/24.11.21
на № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів наукового дослідження
на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 –
соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 – психологія
Ю.В. Чебана з теми «Емоційно-вольовий потенціал висококваліфікованих
веслувальників на байдарках і каное»

Результати дисертаційного дослідження Ю.В. Чебана були впроваджені у навчальний процес соціально-гуманітарного факультету ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Предметом впровадження виступили основні результати теоретико-емпіричного дослідження з проблеми розвитку емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное.

Впровадження відбулося на протязі II півріччя 2020-2021 навчального року під час проведення тренінгу з розвитку емоційно-вольового потенціалу особистості та обговорення питань щодо методів виховання емоційних і вольових якостей особистості спортсменів, зокрема, веслувальників на байдарках і каное. У межах навчальних курсів «Психологія спорту», «Загальна психологія», «Психологічний супровід діяльності в особливих та екстремальних умовах» студенти ознайомились з теоретичними та практичними результатами отриманими у процесі дисертаційного дослідження.

Під час тренінгу студенти виконували практичні завдання, які були спрямовані на розвиток емоційно-вольового потенціалу особистості. Дізнались про методи виховання і самовиховання емоційних і вольових якостей особистості. У процесі практичних занять з навчальних курсів студенти ознайомились з психологічною сутністю емоційно-вольового потенціалу особистості та його прояву в спортивній діяльності, опанували засобами психологічного супроводження спортсменів в тренувальному і змагальному процесах.

Впровадження збагатило зміст означених навчальних курсів та сприяло поглибленню практичних та теоретичних знань студентів з даної проблематики.

Проректор з наукової роботи,
доктор політичних наук,
професор



Декан соціально-гуманітарного
факультету

Ганна МУЗИЧЕНКО

Анатолій ФУРМАН



**ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ
«ІЛПІЧІВСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ КАНОЕ»**

68001, Одеська область, м. Чорноморськ, смт. Олександрівка, вул. Перемоги 93.
Тел. 063-290-10-08 . mail: dimacoach@ukr.net

ДОВІДКА

Про впровадження результатів дисертаційного
Дослідження
**«Емоційно-вольовий потенціал висококваліфікованих
веслувальників на байдарках і каное»**
Чебана Юрія Володимировича
на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань
05 – соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 – психологія

Результати наукового пошуку Чебана Юрія Володимировича з теми «Емоційно-вольовий потенціал висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное» впроваджено та нині використовується КДЮСШ Чорноморська для психологічної підготовки веслувальників до спортивних змагань.

Упровадження у навчально-тренувальний процес окремих варіантів психологічного налаштування веслувальників на тренувальний і змагальний процеси сприяло розкриттю їх емоційно – вольового потенціалу.

Практичне значення полягає в удосконаленні емоційних і вольових якостей веслувальників, в набуті тренерами можливостей щодо прогнозування емоційно – вольових можливостей вихованців.

Апробація результатів дослідження підтверджує їх теоретичну і практичну спрямованість, доводить доцільність подальшого їх впровадження в навчально-тренувальний процес з метою підвищення ефективності підготовки веслувальників до тренувань і спортивних змагань.

Президент
Чорноморської федерації каное

14.09.2021 р.



Дмитро СФІМОВ



Фізкультурно-спортивний
клуб "ХІМІК"

65481, Одеська обл., м. Южне,
пл. Перемоги, 2



Тел. : 758-66-81
Факс: 758-66-64

№73 від 23.09.2021р.

Акт
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань
05 – соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 - психологія
Ю. В. Чебана з теми
"Емоційно-вольовий потенціал висококваліфікованих веслувальників
на байдарках і каное"

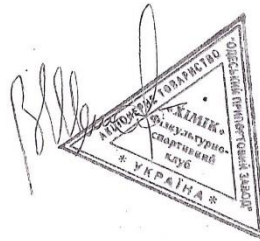
Предметом впровадження виступили теоретичні положення щодо особливостей розвитку і прояву емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное, а також, на основі отриманих експериментальних даних, розробки психологічних рекомендацій з підвищення цього потенціалу, як важливої умови досягнення результативності спортсменів-веслувальників в міжнародних спортивних змаганнях.

Запроваджені рекомендації з підвищення рівня емоційно-вольового потенціалу висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное реалізовувалися під час проведення навчально-тренувальних спортивних заходів, зокрема, психологічної підготовки веслувальників до відповідальних спортивних змагань. Впровадження здійснювалось впродовж 2019-2021 рр.

Відповідальний за впровадження – Ю. В. Чебан.

Впровадження зазначених результатів дослідження сприяло підвищенню рівня емоційних, вольових можливостей спортсменів-веслувальників, їх змагальної результативності та зростанню методичних знань тренерів.

Заступник голови ФСК «Хімік»



В.І.Шегіда

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПОЗАШКІЛЬНОЇ
ОСВІТИ „КОМПЛЕКСНА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКА СПОРТИВНА ШКОЛА №6”**

65006 м.Одеса вул. Краснослобідська, 40а

Д О В І Д К А

про впровадження результатів дослідження "Емоційно-вольовий потенціал висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное" на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05- соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053-психологія ЧЕБАНА ЮРІЯ ВОЛОДИМИРОВИЧА.

Результати дисертаційної роботи Ю.Чебана були апробовані впродовж 2019-2021р.р. шляхом впровадження у навчально-тренувальний процес КДЮСШ № 6 міста Одеси авторської методики визначення рівня розвитку емоційно-вольового потенціалу веслувальників на байдарках і каное.

Теоретичні й практичні аспекти досліджуваної проблеми висвітлені у публікаціях і доповідях на наукових конференціях, круглих столах, семінарах, а також пройшли апробацію у тренувальному і змагальному процесах вихованців комплексної дитячо-юнацької спортивної школи.

Впровадження розробок і рекомендацій Ю.Чебана дало змогу урізноманітнити спортивну підготовку молодих веслувальників, сприяло розширенню та поглибленню знань тренерів про особливості діагностики і формування емоційно-вольового потенціалу веслувальників на байдарках і каное.

Матеріали дисертаційної роботи є актуальними, мають вагоме теоретичне значення у процесі підготовки спортсменів-веслувальників.

Директор

08.09.2021р.



О.Л.Жилкін
О.Л.Жилкін