

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ,
ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМ ЄДИНОБОРСТВОМ**

Виконала: здобувач 2 курсу магістратури, галузь

знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Шевченко Нора Гурамівна

Керівник: д.психол.н., проф. В.О. Лефтеров

Рецензент: д.юридич.н., проф. А.М. Цільмак

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Шевченко Н.Г. Психологічні особливості особистості дітей, які займаються спортивним єдиноборством. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню "Магістр" за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2024 рік.

В роботі розглядаються психологічні особливості дітей, які займаються спортом. Проаналізовані данні емпіричних та теоретичних досліджень з проблем спортивної психології молодших школярів. Наводяться результати порівняльного психодіагностичного дослідження з вивчення психологічних особистостей дітей, які займаються спортивними єдиноборствами. Встановлено суттєві відмінності в особистісних характеристиках молодших школярів – спортсменів-борців, та дітей які не займаються спортом.

Запропоновано практичні рекомендації для шкільних, спортивних психологів та батьків щодо особистісного розвитку дітей, які займаються спортивним єдиноборством. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаної літератури, що налічує 58 найменувань.

Ключові слова: психологічні особливості, особистість, діти, молодші школярі, спорт, спортивна психологія, спортивне єдиноборство.

ANNOTATION

Shevchenko N.G. Psychological characteristics of the personality of children involved in martial arts. Qualification scientific work in the form of a manuscript. Master's research project for the degree of "Master" in the specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy", Odesa, 2024.

The work examines the psychological characteristics of children involved in sports. The data of empirical and theoretical studies on the problems of sports psychology of younger schoolchildren are analyzed. The results of a comparative psychodiagnostic study on the study of psychological personalities of children involved in martial arts are presented. Significant differences in the personal characteristics of younger schoolchildren - wrestlers and children who do not engage in sports are established.

Practical recommendations are offered for school, sports psychologists and parents regarding the personal development of children involved in martial arts. The work consists of an introduction, two chapters, conclusions and a list of references, which includes 58 titles.

Keywords: psychological characteristics, personality, children, younger schoolchildren, sports, sports psychology, martial arts.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМ ЄДИНОБОРСТВОМ.....	14
1.1. Організація та етапи емпіричного дослідження.....	14
1.2. Обґрунтування методів та діагностичних процедур дослідження	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМ ЄДИНОБОРСТВОМ.....	20
2.1. Аналіз та інтерпретація результатів психодіагностичного дослідження.....	20
2.2. Практичні рекомендації для шкільних, спортивних психологів та батьків щодо особистісного розвитку дітей, які займаються спортивним єдиноборством.....	38
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	47
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

На сьогодні в Україні відновлюються традиції масового фізкультурно-спортивного руху. Це пов'язано з потребою забезпечити гармонійний духовний та фізичний розвиток громадян, підвищити рівень майстерності українських спортсменів і зміцнити їх авторитет на міжнародній арені. В умовах воєнного стану важливою також є роль спорту для підвищення обороноздатності країни, що передбачає залучення дітей до спортивних занять з раннього віку.

Сьогодні спорт характеризується значним омолодженням, що супроводжується безперервним підвищенням спортивних досягнень. Молоді атлети не лише досягають високих результатів, але й нерідко перевершують світові рекорди. Думки щодо ідеального віку для початку занять різними видами спорту різняться, але більшість експертів погоджуються, що регулярні тренування є важливими для спортсменів будь-якого віку. Проте вирішальним є питання щодо швидкості та часу підвищення навантажень, аби уникнути ситуацій, коли дитина стає заручником амбіцій тренера, націленого на високі результати за будь-яку ціну. Дитячий організм має свої фізіологічні особливості, а дитяча психіка суттєво відрізняється від дорослої [29; 45].

У спортивній діяльності використовують диференційований підхід, що враховує вікову категорію спортсмена: молодші школярі, юніори та дорослі. До молодших школярів належать діти віком від 6-7 до 10-11 років, і цей період збігається з початком шкільного навчання, коли починають розвиватися нові когнітивні процеси та виникають умови для особистісного зростання. Психологічні риси, сформовані у дошкільному віці, упродовж перших шкільних років заглиблюються, і до підліткового віку багато особистісних характеристик уже стають виразними. На цьому етапі навчання є головною діяльністю для дитини, але також гра, спілкування та інші активності впливають на її особистісний розвиток. Більшість важливих

якостей проявляються у підлітковому віці, формуючись під впливом оточення та методів виховання.

Заняття спортом у молодшому шкільному віці може значно вплинути на розвиток особистісних якостей дітей, що є передумовою для формування їхніх майбутніх характеристик, і саме це становить основну проблему нашого дослідження. Актуальність теми зумовлена постійним та швидким омолодженням спортивної сфери в Україні, а також потребою удосконалення навчально-виховної роботи з дітьми, які активно займаються спортом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

На сьогодні можна впевнено стверджувати, що психологія фізичного виховання та спорту стала однією з важливих теоретичних і прикладних галузей психологічної науки. Психологія спорту включена в освітні програми інститутів та факультетів фізичного виховання. У деяких країнах вже існують аспірантури за цією спеціальністю, а наукові об'єднання та асоціації з психології спорту стали повноправними членами Міжнародного товариства спортивної психології (International Society of Sport Psychology (ISSP)) та Європейської федерації спортивної психології (European Federation of Sport Psychology (FEPSAC)) [38]. Є всі підстави вважати, що розвиток цієї галузі триватиме і в нашій країні.

Число людей, які коли-небудь займалися спортом, значно перевищує кількість тих, хто досяг спортивної кар'єри. Це свідчить про те, що спортивна діяльність є складною, і оволодіти нею на високому рівні вдається не кожному. Під час аналізу спортивної діяльності виокремлюють її психологічну структуру, що включає три основні компоненти: мотивацію, засоби та результати діяльності.

Багато дослідників прагнули класифікувати мотиви для занять спортом, застосовуючи різні критерії. Залежно від етапу спортивної кар'єри змінюється значущість конкретних мотивів, причому для кожного етапу характерні свої домінуючі стимули. Вивчаючи мотивацію у спорті, науковці звертають увагу на різні рівні усвідомленості її складових: потреби та мотиви

можуть бути як неусвідомленими, так і напівусвідомленими або повністю усвідомленими, тоді як цілі завжди є результатом свідомого мислення, коли людина прагне знайти рівновагу між вимогами спортивної діяльності, її умовами та власними можливостями. Тому ціль виконує функцію регулятора активності, впливаючи на вибір способів для досягнення поставленого результату [3; 4;].

Досягнення у спортивній діяльності суттєво впливають як на розвиток особистості, так і на суспільство загалом, включаючи біологічні, педагогічні, психологічні та соціальні аспекти, такі як здоров'я, фізичний розвиток, спортивний характер, здатність до самоконтролю, соціальний статус, поведінкові особливості тощо. Вузьке та широке розуміння результатів спорту взаємопов'язані: особистісний розвиток спортсмена поступово відображається у його спортивних здобутках, що, у свою чергу, впливають на його самооцінку та формують суспільне сприйняття його досягнень. Також варто відзначити «соціальну цінність» рекордів, яка піднімає престиж не лише самого спортсмена, але й його тренера, команди та країни в цілому.

Початок шкільного навчання знаменує для дитини не лише перехід її пізнавальних процесів на новий рівень, а й створює передумови для особистісного розвитку. Психологи часто наголошують, що на цьому етапі провідною діяльністю стає навчання [1; 8].

Однією з характерних рис молодших школярів, яка зберігається ще з дошкільного віку, але посилюється в школі, є безумовна довіра до дорослих, особливо до вчителів, і схильність до їх наслідування. Діти цього віку повністю визнають авторитет дорослих, сприймаючи їхні оцінки майже без заперечень. Навіть характеризуючи себе, вони часто відтворюють те, що про них кажуть дорослі [25].

Це також впливає на таке важливе особистісне утворення, як самооцінка, яка в цьому віці значною мірою залежить від оцінок і ставлення дорослих до успіхів дитини в різних сферах. На відміну від дошкільнят, діти молодшого шкільного віку можуть мати різні типи самооцінок: адекватні,

завищені або занижені [31].

Крім того, багато дітей у цьому віці починають усвідомлено формувати мету досягти успіху та розвивати вольову регуляцію поведінки, що допомагає їм досягати поставлених завдань. Рівень самоконтролю зростає настільки, що діти вже можуть керувати власною поведінкою, враховуючи прийняті рішення, наміри та довготривалі цілі.

На основі накопиченого досвіду в навчанні, ігровій та трудовій діяльності в цьому віці формуються передумови для мотивації досягнення успіху. Близько шести–одинадцяти років дитина починає усвідомлювати, що докладені зусилля можуть компенсувати недостатні здібності. Таким чином, період початкової школи (I-IV класи) можна вважати етапом становлення та закріплення важливої особистісної риси, яка згодом визначає успіхи дитини в різних видах діяльності [10].

Американський психолог Б. Дж. Кретті виділяє кілька ключових мотивів, що спонукають людей займатися спортом [51]:

- прагнення до подолання стресу (спорт допомагає навчитися долати перешкоди, справлятися зі стресом, змінювати обставини та досягати успіху, що є потужним стимулом до спортивної діяльності);
- бажання бути частиною команди, колективу;
- підвищення соціального статусу;
- прагнення досягти досконалості;
- отримання матеріальної винагороди.

На початкових етапах занять спортом мотивація дітей є розмитою та часто визначається зовнішніми чинниками, такими як наслідування старших родичів, близькість спортивних об'єктів або зацікавлення телетрансляціями спортивних подій. Діти прагнуть випробувати себе в різних видах спорту, використовуючи метод «спроб і помилок», щоб знайти свої схильності та здібності. При цьому багато хто з них мріє про швидкі результати, не усвідомлюючи, що для досягнення успіху потрібні значні зусилля та час [51].

Важливо зазначити, що обрання дітьми конкретного виду спорту часто

зумовлене їхніми особистими мотивами, які тренери можуть не знати. Зазвичай вважається, що дитина приходить на тренування завдяки запрошенню тренера, а не за власною ініціативою, тому справжні причини вибору спорту чи припинення тренувань часто залишаються невідомими, що ускладнює роботу з мотивацією.

На етапі спеціалізації спортсмен демонструє стійкий інтерес до обраного виду спорту завдяки фізичному розвитку, набуттю необхідних навичок та усвідомленню відповідності спорту власним схильностям. Мотивація починає включати прагнення до високих результатів, а фізичні навантаження стають частиною повсякденного життя. Відсутність тренувань, наприклад, через хворобу, може викликати дискомфорт [45].

На етапі спортивної майстерності основними мотивами стають підтримка досягнутого рівня та примноження особистих здобутків. Спортсмен прагне підвищити свій престиж, удосконалити техніку, розвивати власний стиль, а також покращити матеріальне становище [45].

На завершальному етапі спортивної кар'єри спостерігається зниження результатів, емоційне вигорання та психологічна втома. Виникають суперечності між бажанням завершити кар'єру та матеріальною потребою, яку забезпечує спорт. Крім того, спортсмен може відчувати страх втрати авторитету серед уболівальників і колег через падіння спортивних досягнень, а рішення про завершення кар'єри часто стає довгим і непростим процесом [45].

Численні дослідження вказують на те, що емоційний стан спортсмена прямо впливає на його результативність. Тренеру важливо враховувати емоційний настрій, з яким спортсмен підходить до змагань. Стан невпевненості, страх перед сильними суперниками, надмірне хвилювання та підвищене емоційне напруження негативно впливають на показники спортсмена, що знижує швидкість реакцій, точність та якість виконання дій, а також порушує ритм рухів [17; 25; 34; 40].

Спорт виступає одним із ключових засобів формування соціальних

ідеалів, а також моральних і вольових якостей особистості. Заняття спортом вимагають від спортсмена розвитку низки важливих рис характеру.

Сучасна психологія виділяє певні групи характеристик, що відображають основні типи ставлення спортсмена до оточуючого світу. До цих характеристик належать риси, які демонструють ставлення до праці, до себе, до колективу та до інших людей [6; 10; 13; 44].

Ставлення до праці проявляється в таких якостях, як працьовитість, відповідальність і акуратність. Працьовитість особливо важлива в спорті, оскільки саме завдяки інтенсивним тренуванням вона формується і стає основою для подальшого особистісного розвитку [38, с. 122].

Ставлення до себе проявляється через такі якості, як скромність, самокритичність, сором'язливість, боязкість, честолюбство тощо. Взаємини з іншими людьми та колективом формуються в процесі комунікації, де виявляються такі риси, як товариськість або замкнутість, чесність чи хитрість, довірливість або підозрілість, поступливість чи конфліктність [38].

У рамках психологічного забезпечення розвитку спортивної обдарованості важливим є вивчення мотивів, що впливають на вибір спортивної діяльності та її реалізацію. Проблеми мотивації досліджували такі вчені, як В. Бажанюк, Г. Балл, М. Боришевський, В. Вілюнас, С.М. Войтенко, Р. Десі, С. Занюк, Г. В. Коробейніков, Г. Костюк, Н.А. Олійник, О. Леонт'єв, С. Максименко, А. Маркова, А. Маслоу, Т. Матис, М. Матюхіна, В. Рибалка, Л. П. Сергієнко, Б. Б. Шаповалов та інші [9; 14; 15; 25; 29; 34; 44; 45]. Вивчення мотивації досягнення успіху є важливим напрямом досліджень таких авторів, як Дж. Аткінсон, Б. Вайнер, А.П. Гольдштейн, Г.Й. Майклз, К. Двек, Д. Макклелланд, Дж. Роттер, Ф. Хайдер, Р. С. Уейнберг, Д. Гоулд та інших. Ці роботи значно збагачують психологічну теорію, однак питання організації навчального процесу та формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді досі не стали об'єктом спеціального наукового дослідження [29; 31; 38; 45; 47; 53].

Аналіз діяльності спортсменів показує, що формування мотивації

досягнення успіху повинно проводитися за допомогою спеціальної системи, що має комплексний підхід. Б.Б. Шаповалов, В.С. Бажанюк та В.В. Камишин розробили систему, засновану на сучасних технологіях і вимогах часу, яка була апробована в спортивних секціях [45]. Ця система включає творче застосування всіх набутих знань і вмінь. У результаті впровадження системи "Психолого-педагогічні умови розвитку спортивно обдарованих учнів", досягнення успіху поширюється не лише на спортивну діяльність, але й на навчання, кар'єрний ріст та загальний успіх у житті [45].

Таким чином, у вітчизняній та світовій літературі широко розглянуто концептуальні питання психології спортивної діяльності як окремої галузі психологічної науки. Особливу увагу приділено визначенню психологічної структури та мотивації спортивної діяльності серед спортсменів різного віку, зокрема молодшого шкільного. Оскільки спортивна діяльність передбачає значні емоційні та фізичні навантаження, у спортсменів мають бути відповідні психологічні якості, які допомагають їм успішно справлятися з цими викликами.

Об'єкт дослідження: особистісні якості дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: психологічні особливості особистості дітей молодшого шкільного віку, які займаються спортивними єдиноборствами.

Мета дослідження: на основі порівняльного психодіагностичного аналізу вивчити психологічні особливості особистості дітей, які займаються спортивними єдиноборствами, та розробити практичні рекомендації для батьків, шкільних і спортивних психологів.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний огляд літератури з питань особистісних характеристик дітей, що займаються спортивними єдиноборствами.
2. Розробити програму емпіричного дослідження, визначити вибірку та обрати методи й методики дослідження.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей

дітей, які займаються спортивними єдиноборствами.

4. Розробити практичні рекомендації для шкільних і спортивних психологів та батьків, спрямовані на особистісний розвиток дітей, що займаються спортивними єдиноборствами.

Методи дослідження: метод теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел за темою дослідження; психодіагностичні методи (спостереження, тестування, опитування); методи математичної статистики.

Психодіагностичні методи включали конкретні інструментальні методики: тест на мотивацію досягнення для дітей віком 9–11 років (МД-решітка Шмальта), оцінку рівня тривожності за допомогою тесту шкільної тривожності Філіпса, методику для визначення індивідуально-типологічних особливостей дітей (ІТДО) та дитячий варіант особистісного тесту Р. Кеттелла.

Елементи наукової новизни: здійснено порівняльний аналіз особистісної сфери молодших школярів, які займаються вільною боротьбою та дзюдо, з тими, хто спортом не займається. Виявлено психологічні особливості особистості дітей, які займаються спортивними єдиноборствами, зокрема такі як: прагнення досягти успіху (надія на успіх), більш високий рівень мотивації досягнення успіху, підвищений рівень шкільної тривожності, прояв агресивних тенденцій у поведінці, активне прагнення самоствердження і визнання серед однолітків. Молоді спортсмени відрізняються завзятістю у досягненні мети та впертістю у відстоюванні своєї точки зору. Вони мають вищу ригідність, що проявляється в навчальній діяльності (їм складніше швидко засвоювати новий матеріал), мають прагнення домінувати над оточуючими, рішучість, твердий характер, сміливість у вчинках і добру соціальну адаптацію.

Практичне значення результатів дослідження: результати можуть бути використані шкільними та спортивними психологами, вчителями та батьками для корекції поведінки молодших школярів і покращення навчально-виховного процесу, заохочення дітей до занять спортом, надання

їм допомоги у досягненні спортивних цілей та максимального розкриття потенціалу молодого спортсмена. Також будуть корисні тренерами для збільшення тренувальних навантажень та підвищення результатів у спортивній діяльності.

Структура та обсяг роботи.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (58 найменування). Основний зміст кваліфікаційної роботи викладений на 47 сторінках машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1.

ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМ ЄДИНОБОРСТВОМ

1.1. Організація та етапи емпіричного дослідження.

Для реалізації цілей і завдань дослідження було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь учні 3–5 класів загальноосвітніх шкіл м. Одеси віком від 9 до 11 років, а також вихованці спортивних шкіл та клубів Одеської області, які займаються дзюдо та вільною боротьбою.

Загальна кількість досліджуваних становила 71 особу, з яких усі були хлопцями. Враховуючи, що учасники дослідження, які займалися спортом, належали до чоловічої статі, доцільно було сформувати контрольну групу також із хлопців, які не займаються спортом, для виключення впливу гендерних особливостей на результати. До експериментальної групи увійшли 27 учнів, які займалися спортивними єдиноборствами, контрольну групу склали 44 учнів 3–5 класів, які не займаються спортом.

Метою нашого дослідження було вивчення особистісних якостей молодих спортсменів, тому для визначення різних сфер особистості доцільно було застосувати відповідні психодіагностичні методики. Дослідження було поділено на два етапи. На першому етапі проведено психодіагностичне тестування молодших спортсменів, які займаються дзюдо та вільною боротьбою, за чотирма методиками: тест мотивації досягнення дітей 9–11 років (МД-решітка Шмальта), тест на шкільну тривожність для визначення рівня тривожності, методику визначення індивідуально-типологічних дитячих особливостей (ІТДО) та дитячий варіант особистісного тесту Р. Кеттелла. На другому етапі досліджували школярів, які не займаються жодним видом спортивної діяльності.

1.2. Обґрунтування методів та діагностичних процедур дослідження.

Для оцінки мотиваційної сфери особистості було обрано тест мотивації досягнення дітей 9–11 років (МД-решітка Шмальта). Цей тест був розроблений для діагностики мотивів, що входять до структури мотивації досягнення. Він є напівпроективним, що підвищує його валідність і надійність, поєднуючи переваги проективного тесту та особистісного опитувальника. Однією з важливих переваг цього тесту є можливість отримати дані про виразність мотивації досягнення дитини в різних сферах діяльності, таких як навчання, спорт, музика, допомога іншим, самоствердження та предметно-маніпулятивна діяльність. Крім того, тест можна використовувати як в індивідуальному, так і в груповому форматах [30].

Тест МД-решітка (Шмальт) є напівпроективним методом, що поєднує риси проективного тесту та особистісного опитувальника. Він складається з 18 зображень і списку з 18 відповідних тверджень. Використання малюнків підвищує проективність методу, що сприяє отриманню більш достовірних результатів. Водночас список категорій-затверджень робить обробку результатів більш економною.

МД-решітка застосовується для дітей 9–11 років, оскільки в цьому віці активно формується мотивація досягнення. Діти починають усвідомлювати зв'язок між своїми успіхами та невдачами і певними причинами. Для педагогів важливо вчасно виявити негативні варіанти цього процесу та вжити коригувальних заходів [30].

Цей тест дозволяє отримати інформацію про виразність мотивації досягнення в різних сферах, таких як навчання, спорт, музика, допомога іншим, самоствердження та предметно-маніпулятивна діяльність. Тест може бути корисним при корекції поведінки, організації психогігієнічних тренінгів, індивідуальному консультуванні, вирішенні шкільних проблем, а

також для групової діагностики ефективності навчально-виховного процесу в школах.

Щодо методики «Оцінка рівня тривожності за допомогою тесту шкільної тривожності Філіпса», її використання в дослідженні було обумовлене необхідністю визначення емоційної сфери особистості дітей. Цей тест дозволяє оцінити загальний рівень шкільної тривожності у дітей та зробити висновки щодо її наявності серед молодших школярів, які займаються та не займаються спортом [29].

Тест містить 58 запитань, які можуть бути зачитані учням або надані в письмовій формі. На кожне питання необхідно дати відповідь чітким «Так» чи «Ні» (додаток 1). Під час обробки результатів проводиться підрахунок: а) загальної кількості розбіжностей у відповідях на всі питання тесту. Якщо розбіжностей більше ніж 50%, можна говорити про підвищений рівень тривожності дитини, а якщо більше 75% — про високий рівень тривожності; б) кількості збігів за кожним з восьми чинників тривожності, виділених у тесті. Рівень тривожності оцінюється так само, як і в першому випадку. Аналізується загальний емоційний стан учня, що значною мірою залежить від наявності певних тривожних синдромів (факторів) та їх кількості [29].

Змістова характеристика кожного синдрому (фактора) методики «Тест шкільної тривожності Філіпса»:

- Загальна тривожність у школі — це загальний емоційний стан дитини, пов'язаний із різними аспектами її адаптації до шкільного життя.
- Переживання соціального стресу — емоційний стан дитини, який виникає через її взаємодії з іншими людьми, зокрема з однолітками.
- Фрустрація потреби в досягненні успіху — негативний психоемоційний стан, що заважає дитині розвивати потребу досягати успіху та високих результатів.
- Страх самовираження — емоційний дискомфорт, пов'язаний з необхідністю показувати свої здібності та можливості перед іншими.
- Страх ситуації перевірки знань — відчуття тривоги в ситуаціях, коли

необхідно продемонструвати свої знання та досягнення, особливо у публічних умовах.

- Страх не відповідати очікуванням оточуючих — орієнтація на думку інших людей щодо власних досягнень і вчинків, що супроводжується тривогою через оцінки.

- Низька фізіологічна опірність стресу — індивідуальні психофізіологічні особливості, які знижують здатність дитини адаптуватися до стресових ситуацій, збільшуючи ймовірність неадекватних реакцій на тривожні фактори.

- Проблеми та страхи у відносинах з вчителями — негативні емоції, що виникають під час взаємодії з педагогами, які можуть вплинути на успішність навчання дитини [29].

Дитячий варіант особистісного тесту Р. Кеттелла дозволяє здійснити більш детальну оцінку особистісних характеристик дитини. Ця методика є оригінальною адаптацією для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку і є модифікацією відомого тесту Р. Кеттелла, що застосовується для дорослих і оцінює 16 основних особистісних рис. Тест включає 12 шкал, що відповідають ключовим рисам особистості дитини. Кожна риса (фактор) може виявлятися як у позитивному, так і в негативному аспекті. Наприклад, «інтелектуальна розвиненість — інтелектуальна нерозвиненість». Оцінка здійснюється за шкалою до 10 балів, де середній бал становить 5,5 [37].

Нижче наведені описи 11 особистісних рис. Дванадцята риса — «інтелектуальна розвиненість» — була виключена, оскільки для оцінки інтелекту існують спеціалізовані методики, а також тому, що важко оцінити рівень розвитку мислення дитини лише кількома питаннями.

Характеристика І. Екстраверсія. Діти з високими балами (8-10) відзначаються відкритістю, доброзичливістю, товариськістю, співчуттям і уважністю до інших. Низькі бали (1-3) свідчать про замкнутість, недовірливість, відокремленість і байдужість до оточуючих.

Характеристика ІІ. Впевненість у собі. Діти з високими балами (8-10)

демонструють високу впевненість у собі та низький рівень тривожності. Низькі бали (1-3) вказують на невпевненість, емоційну вразливість, схильність до самокритики та труднощі в адаптації.

Характеристика III. Емоційна незбудливість. Діти з високими балами (8-10) відзначаються нетерплячістю, легкою збудливістю та високою реактивністю. Низькі бали (1-3) характеризують дітей як спокійних, стриманих і флегматичних.

Характеристика IV. Незалежність. Діти з високими балами (8-10) є незалежними, рішучими і прагнуть домінувати в спілкуванні, не поступаючись. Низькі бали (1-3) вказують на безтурботність і схильність до ризику.

Характеристика V. Розсудливість. Діти з високими балами (8-10) характеризуються серйозним, обережним і розважливим підходом до різних ситуацій. Низькі бали (1-3) вказують на схильність до ризику, безвідповідальність і надмірний оптимізм.

Характеристика VI. Добросовісність. Діти з високими балами (8-10) є сумлінними, старанними та відповідальними. Низькі бали (1-3) свідчать про несумлінність, безвідповідальність і схильність до конфліктів.

Характеристика VII. Сміливість. Високі бали (8-10) свідчать про рішучість і сміливість. Низькі бали (1-3) вказують на боязкість, сором'язливість і нерішучість.

Характеристика VIII. Практичність. Діти з високими балами (8-10) можуть бути непрактичними, мрійливими і часто нереалістичними. Низькі бали (1-3) свідчать про реалістичність, практичність і здатність приймати доцільні рішення.

Характеристика IX. Оптимізм. Діти з високими балами (8-10) схильні до зміни настрою і часто відчують зниження настрою. Низькі бали (1-3) характеризують дітей як спокійних, з рідкісними переживаннями стресу або засмучення.

Характеристика X. Самоконтроль. Високі бали (8-10) свідчать про

хорошу соціальну адаптацію та здатність контролювати свою поведінку. Низькі бали (1-3) вказують на труднощі з самоконтролем і соціальною адаптацією.

Характеристика XI. Непорушність. Діти з високими балами (8-10) можуть проявляти нервову напруженість. Низькі бали (1-3) свідчать про спокій і врівноваженість [37].

Опитувальник дитячого варіанту тесту Кеттелла містить 110 питань, які охоплюють різні аспекти життя дитини та її взаємодії з навколишнім середовищем. Запитання включають як прямі, так і опосередковані формулювання, що дає можливість оцінити особистісні риси, зокрема соціальні установки, самооцінку та інші важливі якості. Цю психодіагностичну методику можна застосовувати як для індивідуального, так і для групового тестування [37].

Для оцінки індивідуально-типологічних особливостей учнів початкової школи використовувався тест Л.М. Собчик "Індивідуально-типологічні дитячі особливості (ІТДО)", розрахований на дітей віком від 10 до 13 років. Він дозволяє виміряти особистісні характеристики за допомогою восьми шкал: тривожність, агресивність, екстраверсія, інтроверсія, спонтанність, сензитивність, емотивність і ригідність [28].

Методика є короткою і складається з 61 запитання. Вона не викликає захисних реакцій у дітей, оскільки фіксує темпераментні особливості, а не оцінює поведінку за соціально схваленими чи не схваленими стандартами. Апробація тесту показало, що він ефективно визначає основні переважні риси особистості дитини, які базуються на природних особливостях та успадкованому темпераменті, що може змінюватися під впливом зовнішнього середовища. Однак межі застосування цієї методики потребують подальшого уточнення.

Детальнішу інформацію про застосовані методики, стимулюючі матеріали, процедури тестування та інтерпретацію результатів можна знайти в спеціалізованій літературі [28].

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМ ЄДИНОБОРСТВОМ

2.1. Аналіз та інтерпретація результатів психодіагностичного дослідження.

Для всебічного вивчення предмета було проведено емпіричне дослідження, яке включає три етапи обробки та інтерпретації результатів:

- Аналіз даних, отриманих за допомогою кожної з методик.
- Порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стюдента, що полягав у порівнянні результатів між групою молодших спортсменів та школярів, які не займаються спортом.
- Систематизація психологічних особливостей особистості дітей, що займаються спортивними єдиноборствами.

В результаті дослідження були отримані дані за всіма використаними методиками. За допомогою статистичних методів обробки було визначено середні значення, стандартну помилку та стандартне відхилення для кожної шкали всіх застосованих методик.

Діагностика за методикою МД-решітка Шмальта, яка досліджує мотивацію досягнення у дітей віком 9-11 років, показала наступні результати. У першій групі школярів, які займаються боротьбою (дзюдо та вільна боротьба), середні показники за шкалою НУ (надія на успіх) склали 7,1 балів. Це свідчить про високий рівень розвитку мотивації досягнення успіху серед школярів, які займаються спортом. Середні показники за шкалою УН (активне уникнення невдачі) цієї групи становили 6,5 балів, що вказує на середній рівень розвитку цього мотиву у піддослідних. Також було зафіксовано середній рівень розвитку мотиву страху невдачі (СН) – 4,7 балів, однак цей мотив мав тенденцію до низької виразності. Отже, результати

дослідження свідчать про те, що основним мотивом досягнення у молодших спортсменів є надія на успіх, тоді як активне уникнення невдачі займає другорядну роль, хоча й виражено досить сильно. Таким чином, молодші спортсмени більше схильні пов'язувати свої досягнення з впевненістю в успіху, а не зі страхом перед невдачею.

У другій групі школярів, які не займаються спортом, середні показники за шкалою НУ (надія на успіх) склали 5,4 бали, що свідчить про середній рівень виразності мотивації досягнення успіху серед цих учнів. Середній показник за шкалою УН (активне уникнення невдачі) дорівнював 7,3 бали, що вказує на високий рівень розвитку мотиву уникнення невдачі у школярів, які не займаються спортом. За шкалою СН (страх невдачі) група отримала середнє значення 5,6 бали, що свідчить про середній рівень вираженості цього мотиву серед піддослідних. Таким чином, можна припустити, що для молодших школярів, які не займаються спортивними єдиноборствами, більш характерним є мотив активного уникнення невдачі, ніж досягнення успіху. Вони схильні вважати свої невдачі результатом власних обмежених здібностей, що породжує страх перед невдачею.

Для наочності результатів, отриманих за методикою МД-решітка Шмальта, усереднені дані для обох груп були зображені на діаграмі, представлений на рис. 2.1. З діаграми видно, що в групі дітей, які займаються спортом, мотивація досягнення успіху значно вища, ніж у школярів, які не займаються спортом. У другій групі, порівняно з першою, спостерігаються вищі показники за шкалами уникнення невдачі та страху невдачі. Однак для визначення достовірності цих відмінностей необхідно застосувати статистичний метод порівняння за допомогою t-критерію Стюдента.

При статистичному порівнянні за допомогою t-критерію Стюдента основних мотиваційних тенденцій за методикою МД-решітка Шмальта у двох групах дослідження ми виявили значну різницю за шкалою НУ (надія на успіх). Дані результатів порівняння представлені у таблиці 2.1.

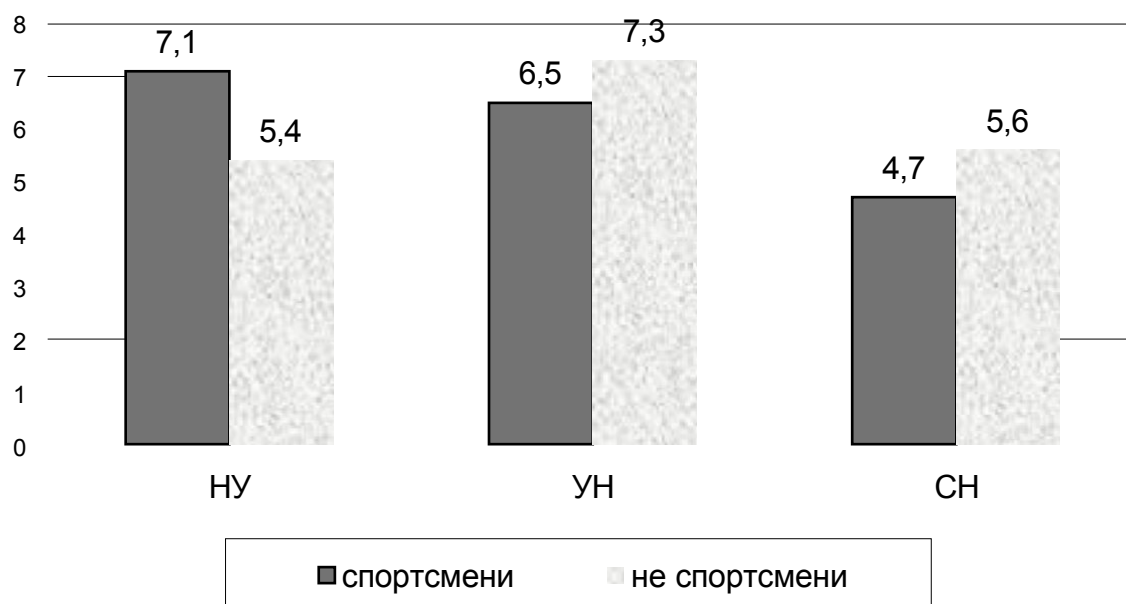


Рис. 2.1 Середні показники основних мотиваційних тенденцій за методикою МД-решітка Шмальта у двох групах.

Таблиця 2.1.

Результати порівняння даних за методикою МД-решітка Шмальта

Шкали	Середнє значення у 1 групі	Середнє значення у 2 групі	Значення t-критерію Стьюдента	Рівень достовірності відмінностей p
НУ	7,16	5,41	2,87	,015*
УН	6,54	7,32	-1,22	,36
СН	4,71	5,61	,96	,78

Таким чином, можна припустити, що у школярів, які займаються спортом, мотивація досягнення успіху значно вища, ніж у тих, хто не бере участі в спортивних секціях. Це може бути пов'язано з тим, що змагальний характер спортивної діяльності сприяє розвитку у молодих спортсменів

прагнення досягати успіху, а не боятися невдач. Що стосується шкал активного уникнення невдач і страху невдачі, то значних відмінностей між двома групами піддослідних за цими параметрами не було виявлено.

Для більш детального аналізу даних було здійснено розгляд результатів у різних сферах досягнень: фізичної активності, музичної діяльності, навчальної діяльності, самоствердження, допомоги іншим та спортивної діяльності. Для кожної з цих сфер були визначені основні мотиваційні тенденції: надія на успіх, активне уникнення невдачі та страх невдачі. На діаграмі (рис. 2.2) відображені середні значення мотивації надії на успіх для шести сфер досягнень в обох групах.

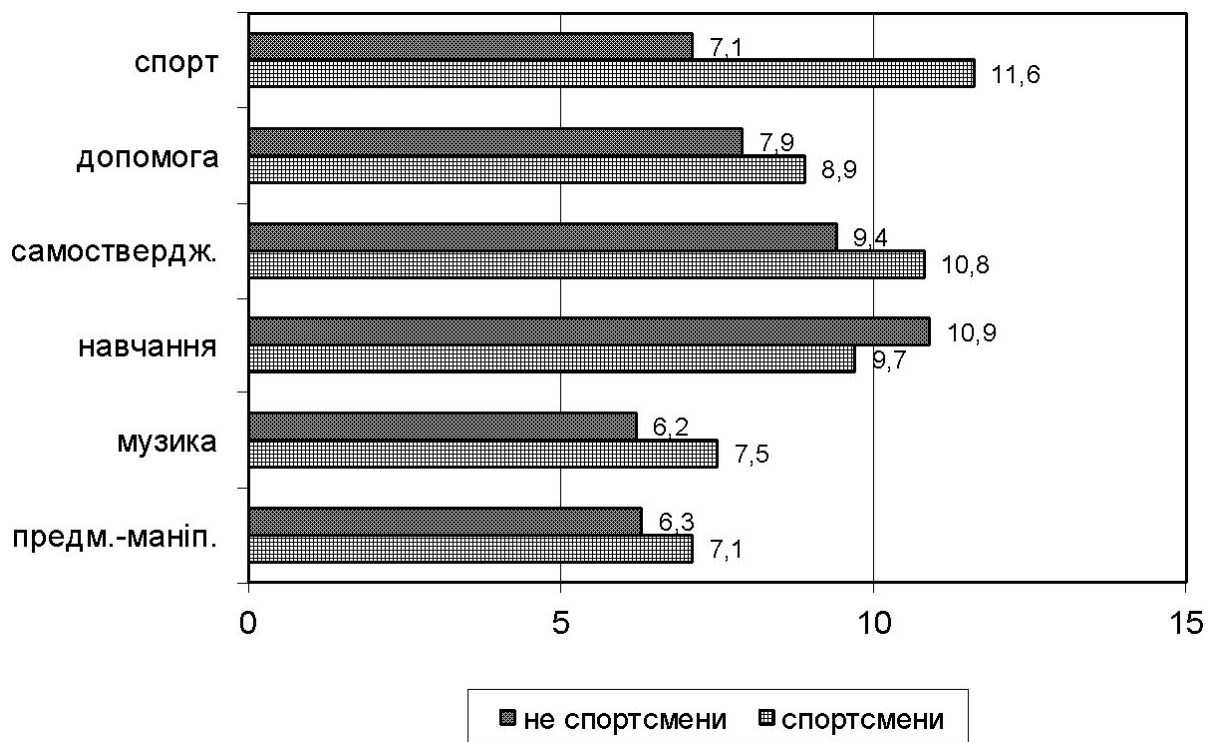


Рис. 2.2. Середні показники щодо областей досягнень для мотиву НУ (надія на успіх) у двох групах.

Згідно з отриманими результатами, найбільше середнє значення зафіксовано в групі учнів, що займаються спортом, у категорії «спорт» (11,6

балів). На другому місці знаходиться досягнення «самоствердження» (10,8 балів). Це вказує на те, що для молодших школярів, які займаються спортом, найвищий рівень мотивації досягнення успіху проявляється саме в спортивній діяльності та прагненні до самоствердження. Можливо, заняття спортом є важливим елементом їх самовираження, оскільки в спортивній діяльності вони орієнтуються на досягнення успіху, а сам процес самоствердження, у свою чергу, мотивується надією на успіх.

У другій групі, середні показники мотиву НУ (надія на успіх) були найвищими для досягнення у сфері «навчання» - 10,9 балів. Це вказує на те, що серед школярів, які не займаються спортивними єдиноборствами, мотивація досягнення успіху переважає саме у навчальній діяльності. Вони переконані, що здолання важких завдань у навчанні залежить від їхніх особистих здібностей та впевненості в успіху. Цікавим є той факт, що друге місце за середнім значенням мотиву досягнення успіху займає самоствердження, що схоже на першу групу. Отже, можна зробити висновок, що якщо для школярів першої групи самоствердження відбувається через спорт, то для дітей другої групи - через досягнення в навчанні.

Одними з найнижчих середніх показників цього мотиву в обох групах були досягнення в сферах «предметно-маніпулятивна діяльність» та «музика».

Щоб визначити значні відмінності між сферами досягнень для мотиву НУ (надія на успіх), було проведено порівняння за допомогою t-критерію Стюдента. Результати порівняння, що мають суттєві відмінності, наведені в таблиці 2.2.

Отже, ми можемо зробити висновок, що у школярів, які займаються спортом, значно вище мотивація досягнення успіху саме у сфері спортивної діяльності порівняно з дітьми, які не займаються спортом. Водночас учні, які не займаються спортом, демонструють значно більшу мотивацію досягнення у сфері навчальної діяльності, ніж ті, хто активно залучений до спортивної діяльності.

Таблиця 2.2.

Результати порівняння даних за методикою МД-решітка Шмальта (НУ)

Шкали	Середнє значення у 1 групі	Середнє значення у 2 групі	Значення t- критерію Стюдента	Рівень достовірності відмінностей р
Вчення	9,71	10,91	2,26	,029*
Спорт	11,61	7,31	2,11	,027*

Окрім цього, були отримані середні показники за всіма областями досягнень і для мотиву УН (активне уникнення невдачі), що також дало цікаві результати. Так, у першій групі на перше місце виходить сфера досягнення «музика» з показником 8,6 балів. Це вказує на те, що для школярів, які займаються спортом, у музиці характерна мотивація уникнення невдачі: всі свої помилки в цьому виді діяльності вони схильні приписувати недостатнім власним здібностям. На другому місці за виразністю середнього значення для цієї групи стоїть сфера «допомога» з показником 7,8 балів. Це свідчить про те, що діяльність із надання допомоги іншим (одноліткам, дорослим) у школярів цієї групи більше пов'язана з мотивом уникнення невдачі.

На діаграмі (рис. 2.3) подано середні значення для всіх областей досягнень по мотиву активного уникнення невдачі для двох груп. Для другої групи (учні молодших класів, які займаються спортом) у межах мотиву уникнення невдачі перше місце займає сфера «самоствердження» з показником 9,1 балів. Це свідчить, що всі свої невдачі в спробах самоствердження учні цієї групи приписують своїй власній недостатній спроможності, що може призвести до відчаю та зневіри.

Таким чином, з рис. 2.3 ми можемо побачити, що при порівнянні

середніх показників між двома групами за мотивом уникнення невдачі в першій групі вищі середні значення спостерігаються в області досягнення «музика», тоді як у другій групі цей мотив сильніше виражений в сфері «самоствердження».

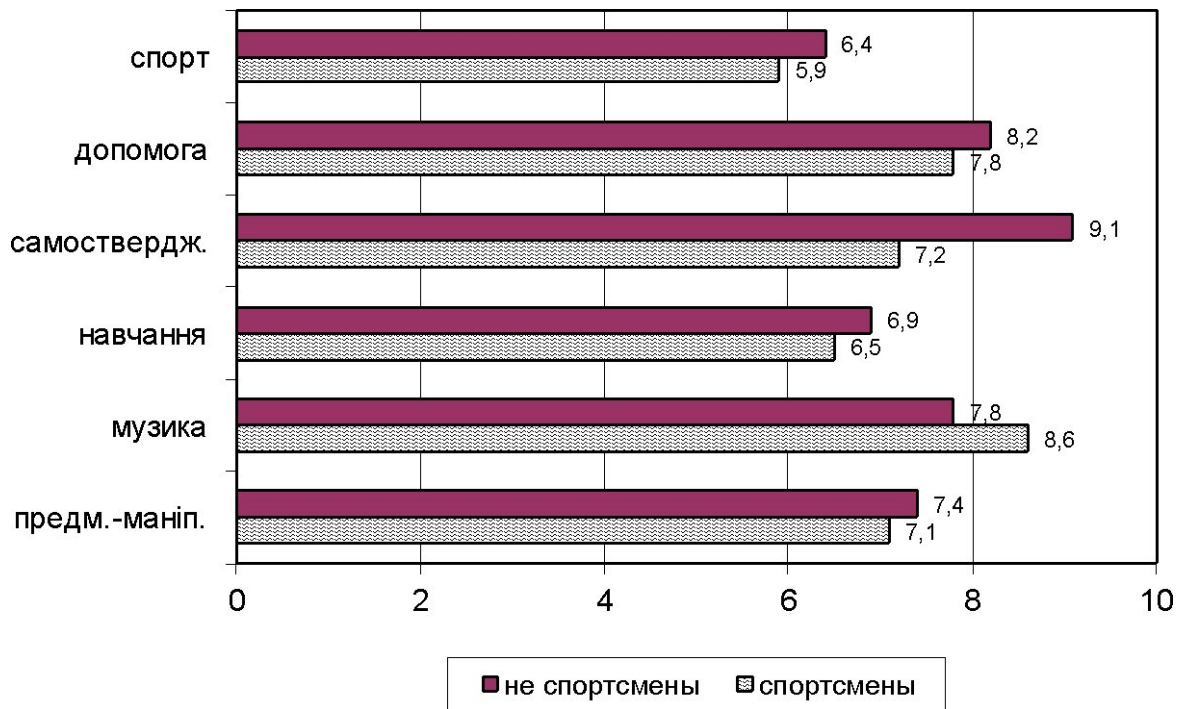


Рис. 2.3. Середні показники щодо областей досягнень для мотиву УН (активне уникнення невдачі) у двох групах.

Для більш точних результатів також було проведено порівняння за допомогою t-критерію Стьюдента з використанням статистичної обробки даних. У таблиці 2.3 представлені результати порівняння, які мають значні відмінності. Отже, групи дітей, які займаються спортом, значно вище проявляється мотив уникнення невдачі у сфері самоствердження, ніж групи дітей, які займаються спортом. Можливо, такі результати свідчать про те, що діти, що займаються спортом, самостверджуються через спортивну діяльність, де домінує мотив досягнення успіху, тому їм менше властивий мотив уникнення невдачі в самоствердженні.

Таблиця 2.3

Результати порівняння даних за методикою МД-решітка Шмальта (УН)

Шкали	Середнє значення у 1 групі	Середнє значення у 2 групі	Значення t-критерію Стьюдента	Рівень достовірності відмінностей р
Самоствердження	7,23	9,18	2,64	,019*

Найнижчі результати з уникнення невдачі у двох групах були однакові – це область досягнення «спорт» - 5,9 і 6,4. Це передбачає те, що для школярів двох груп мотив уникнення невдачі найменше проявляється у спортивній діяльності.

Для мотиву страх невдачі (СН) також було виявлено середні значення у двох групах по шести областях досягнень молодших школярів. В результаті аналізу цих даних було встановлено, що найбільше молодші спортсмени бояться невдачі у такій галузі досягнення, як «навчання» - 7,4 станайна. Можливо, займаючись спортом, вони приділяють менше уваги навчанню в школі (при тому, що батьки вимагають від них хороших позначок), тому в цій сфері діяльності у них домінує мотив страху (страху) невдачі. Для дітей, які не займаються спортом на перше місце, в рамках мотиву остраху невдачі, виходить область досягнення «самоствердження». На діаграмі (рис. 2.4) представлені середні значення за всіма областями досягнень для мотиву страху невдачі у двох групах.

Однак статистична обробка даних (порівняння за допомогою t-критерію Стьюдента), показали, що значних відмінностей за даними областями досягнень для мотиву остраху невдачі немає. Це говорить про те, що отримані результати можна поширити тільки на нашу вибірку і в жодному разі не на інших дітей, які займаються і не займаються спортом.

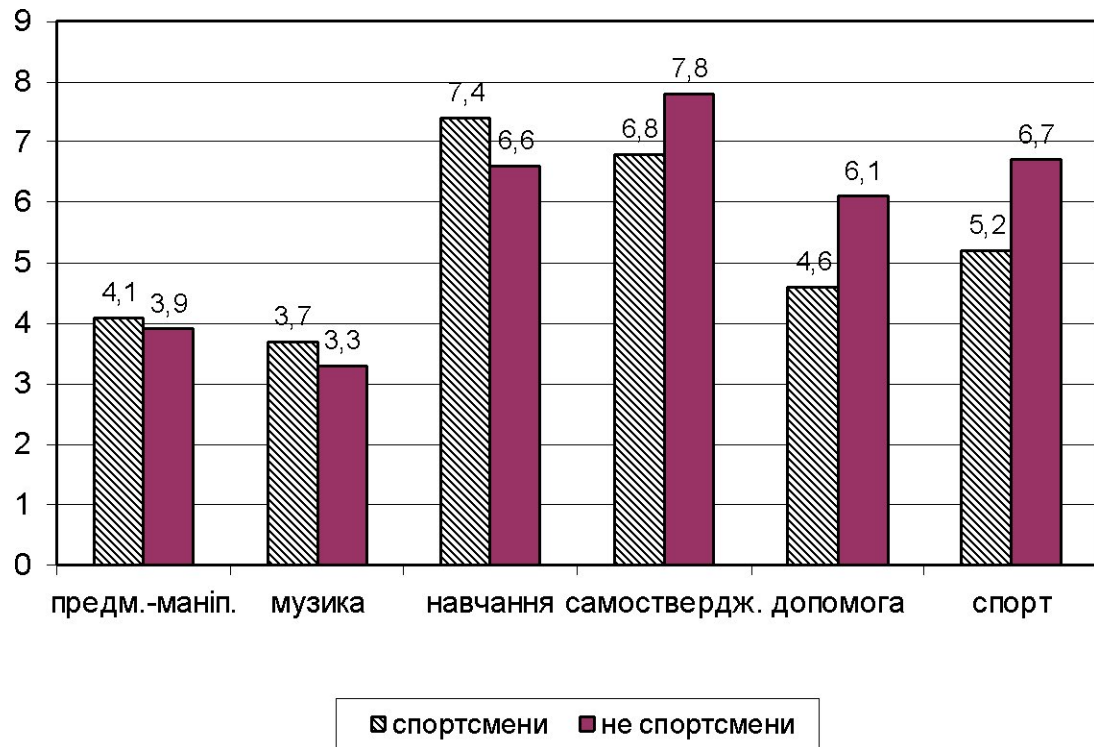


Рис. 2.4. Середні показники за областями досягнень для мотиву СН (страх невдачі) у двох групах.

Для узагальнення результатів методики МД-решітка Шмальта нами були підраховані коефіцієнти «загальна мотивація» і «чиста надія» для двох груп. Дані представлені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати порівняння даних за методикою МД-решітка Шмальта

Загальні мотиваційні показники	Спортсмени	Не спортсмени
«Загальна мотивація 1»	13,6	12,7
«Загальна мотивація 2»	11,8	11
«Чиста надія 1»	0,6	-1,9
«Чиста надія 2»	2,4	-0,2

Ці результати свідчать про те, що у школярів, які займаються спортом, загальний рівень мотивації досягнення значно вищий, ніж у школярів, які не займаються спортивною діяльністю.

Згідно з результатами діагностики за методикою шкільної тривожності Філіпса, середнє значення для першої групи становило 34,71 бал. Це більше ніж 50% від максимально можливих показників, що вказує на підвищений рівень шкільної тривожності у дітей, які займаються спортом. У другій групі середнє значення склало 31,53 бала, що також свідчить про високий рівень тривожності серед школярів, які не займаються спортивною діяльністю. Порівняння результатів за допомогою t-критерію Стюдента показало, що між рівнями загальної шкільної тривожності в обох групах є значна різниця ($t = 2,87$; $p = 0,012$). Це підтверджує, що рівень шкільної тривожності у дітей, які займаються спортом, значно вищий, ніж у тих, хто не бере участі в спортивних заходах.

Ми припускаємо, що такі результати можуть бути пояснені тим, що учні, повністю залучені до спортивної діяльності, приділяють менше уваги навчальній роботі. Проте вимоги вчителів і батьків до навчальної діяльності не зменшуються, що може призвести до підвищення рівня шкільної тривожності у таких дітей. У свою чергу, школярі, які не займаються спортом, теж мають підвищений рівень шкільної тривожності, хоча їхні показники близькі до середнього рівня (31 бал, де середній показник становить 29 балів).

Для більш глибокого аналізу шкільної тривожності ми розглянули середні значення виразності кожного синдрому (фактора) в обох групах досліджуваних (додатки 1 та 2). На діаграмі (рис. 2.5) зображено середні значення кожного з чинників внутрішнього емоційного стану школярів у двох групах. Чинник «загальна тривожність у шкільництві» має підвищений рівень у обох групах, що ще раз підтверджує наявність підвищеного рівня шкільної тривожності серед школярів.

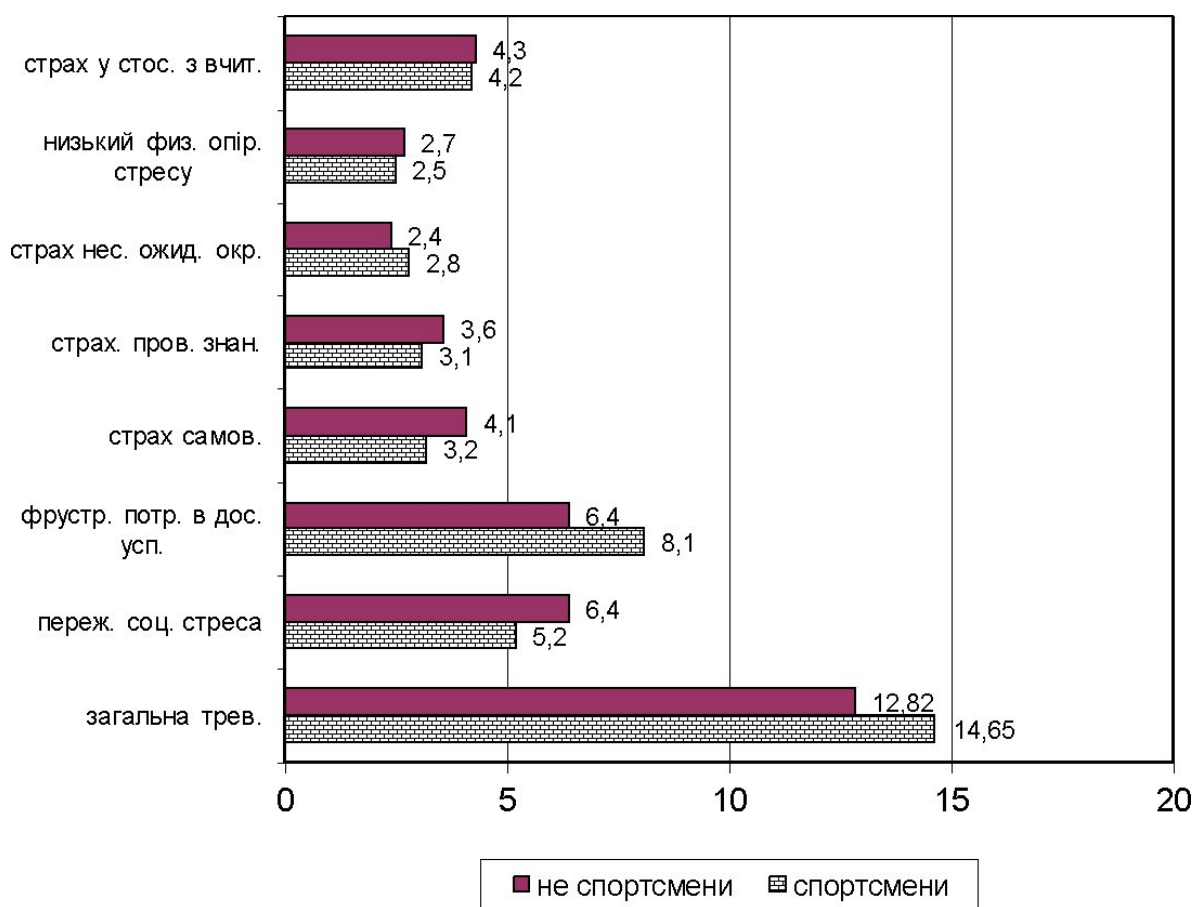


Рис. 2.5 Середні значення факторів методики шкільної тривожності Філліпса у двох групах.

Фактор «переживання соціального стресу» має середній рівень виразності в обох групах, що свідчить про нормальний розвиток емоційного стану дітей, у межах якого також відбувається розвиток їхніх соціальних контактів, зокрема з однолітками.

Фактор «фрустрація потреби в досягненні успіху» демонструє тенденцію до завищених показників у школярів першої групи. Це свідчить про наявність несприятливого психічного фону, який заважає дітям, що займаються спортом, розвивати свої потреби в досягненні успіху та високих результатів.

Чинник «страх самовираження» виявляється на середньому рівні в обох групах. Це означає, що для учнів ситуації, які вимагають саморозкриття та

демонстрації своїх здібностей, не є емоційно негативними.

Фактор «страх ситуації перевірки знань» також має середній рівень виразності серед школярів. Вони не відчують сильних негативних переживань під час перевірки своїх знань, досягнень чи можливостей.

Фактор «страх не відповідати очікуванням оточуючих» вказує на те, що діти в оцінці своїх результатів і вчинків орієнтуються не тільки на думки інших, але й на свої власні.

Чинник «низька фізіологічна опірність стресу» має середні значення в обох групах.

Фактор «проблеми та страхи у відносинах з учителями» також виявив середній рівень виразності серед учнів.

Для порівняння факторів було використано t-критерій Стюдента, і результати показали значні відмінності (див. таблицю 2.5).

Таблиця 2.5

Результати порівняння даних за методикою Філліпса

Шкали	Середнє значення у 1 групі	Середнє значення у 2 групі	Значення t-критерію Стюдента	Рівень достовірності відмінностей р
Загальна тривожність у школі	14,65	12,82	2,17	,031*
Фрустрація потреби досягненні успіху у	8,11	6,46	-2,13	,047*

Ці результати свідчать про те, що рівень шкільної тривожності серед школярів, які займаються спортом, значно вищий, ніж серед тих, хто не залучений до спортивної діяльності. Це ще раз підтверджує загальні результати тесту. Крім того, у молодших спортсменів спостерігається значно

вищий рівень фрустрації потреби у досягненні успіху, порівняно з не спортсменами. Таким чином, певний негативний емоційний фон заважає цій групі учнів досягати високих результатів у навчанні.

У результаті тестування за допомогою дитячого варіанту індивідуально-типологічного опитувальника (ІТДО) ми отримали наступні дані. Спочатку було здійснено аналіз результатів за шкалою брехні. Шість осіб отримали понад 4 бали за цією шкалою (2 особи з першої групи та 4 особи з другої групи), що свідчить про недостовірність їхніх результатів.

У групі молодших школярів, які займаються спортом, результати, наведені в додатку 3, варіюються в межах середніх значень (3 бали – гармонійна особистість) і вище середнього (4-5 балів – акцентовані риси). Результати в межах 6 балів (властивості, що ускладнюють адаптацію та створюють проблеми для самої дитини або її оточення) не були зафіксовані. Середні показники для кожної з восьми шкал методики представлені на рис. 2.6.

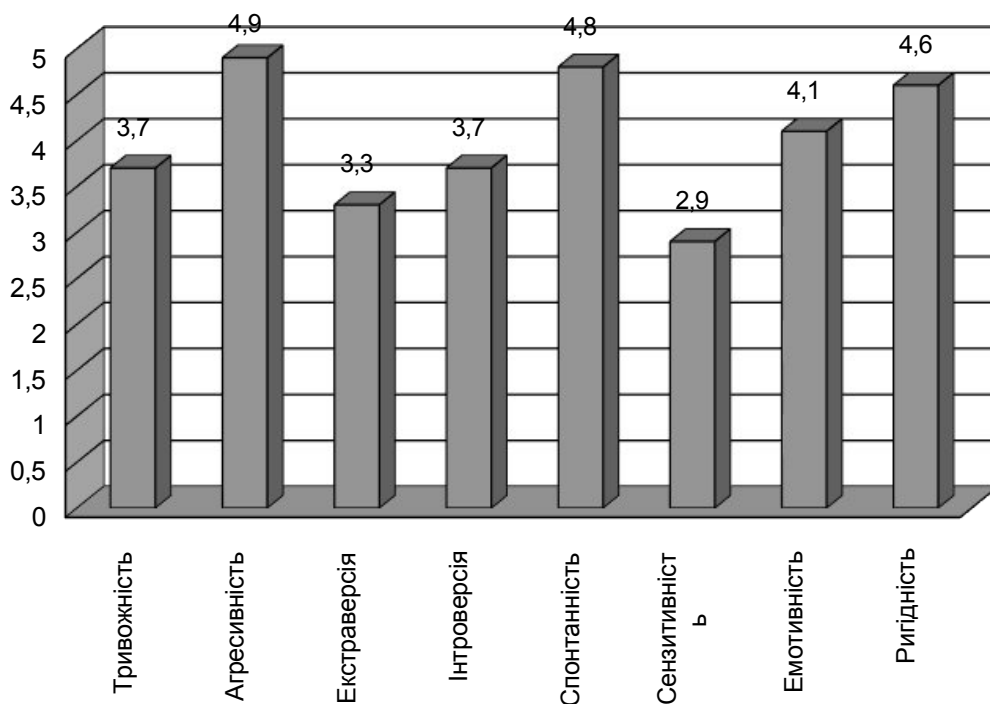


Рис. 2.6. Середні значення за шкалами методики ІТДО групи школярів, котрі займаються спортом.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що у дітей, які займаються спортом, спостерігається тенденція до більш виражених таких особистісних якостей, як агресивність, спонтанність, емоційність і ригідність. У них також гармонійно проявляються риси характеру, такі як нерішучість, почуття відповідальності, недовірливість і боязкість, хоча й у меншій мірі. У цій групі дітей найбільш яскраво проявляються впевненість у собі, прагнення до самоствердження, активність і самостійність, при низькому рівні підпорядкованості. Вони мають помірну екстравертованість, товариськість, не відрізняються сильною замкнутістю або мовчазністю. Водночас ці діти демонструють спонтанність, розкутість і схильність до вільного самовираження, іноді прагнучі до лідерства або хоча б незалежності. Їм не притаманні глибока вразливість і надмірна чутливість; навпаки, вони відрізняються високою емоційністю, життєрадісністю і добрим настроєм.

Цікаво, що молоді спортсмени виявляють значну завзятість (коли це стосується досягнення мети) та впертість (при захисті власної точки зору). Для них важливий особистий статус, особливо з огляду на верховенство та владу. Вони ревниво ставляться до чужих досягнень, слави, багатства, а також до дружби та любові. Вони агресивно відстоюють свої права. Автор методики вважає, що цей тип особистості часто зустрічається у висококласних спортсменів, особливо в індивідуальних видах спорту, і з таких людей виростають дисципліновані та відважні воїни. Вони мало схильні до поезії і сентиментальності, а в конфліктах виявляють жорсткість і агресивність.

Подібні результати були отримані і в другій групі досліджуваних (школярі, які не займаються спортом – додаток 4). На рис. 2.7 представлені середні показники за восьми шкалами методики ІТДО для цієї групи. З діаграми (рис. 2.7) видно, що особистісні якості молодших школярів, які займаються спортом, проявляються гармонійніше. Середні показники за шкалами здебільшого перебувають на рівні трьох балів, що вказує на

гармонійний розвиток особистості. Такі якості, як тривожність, агресивність, інтровертованість, сензитивність і ригідність, виражені на середньому рівні і не мають суттєвих відхилень ані у бік загострення (акцентуації), ані у бік зниження.

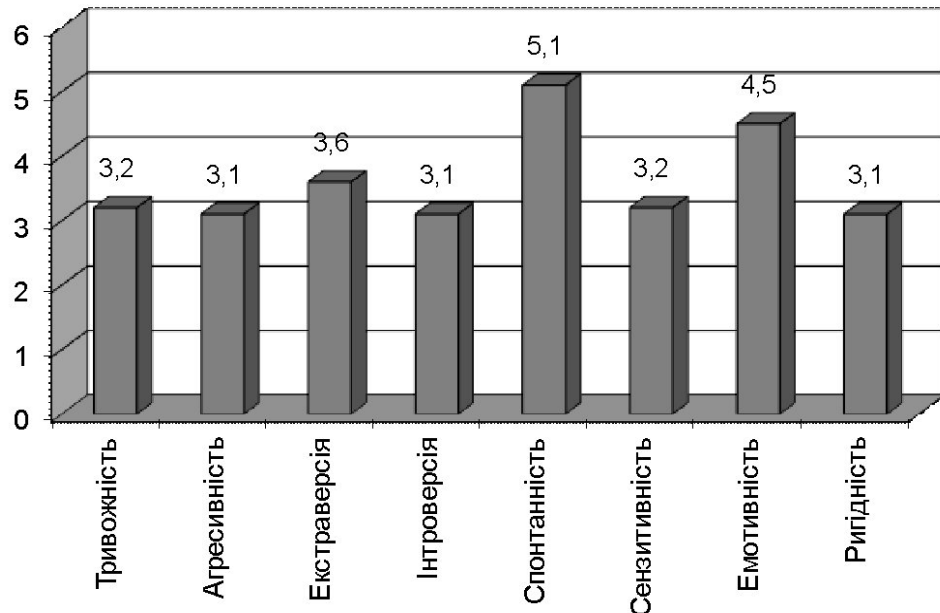


Рис. 2.7 Середні значення за шкалами методики ІТДО групи школярів, які не займаються спортом.

Однак шкали спонтанності та емотивності мають схожі значення з першою групою. Це свідчить про те, що школярі, які не займаються спортом, так само як і ті, хто займається, схильні до спонтанності в своїх діях, розкутості, вільного самовираження. Будь-які обмеження, що порушують їхню свободу, викликають опір та прагнення до незалежності. Вони емоційні, з мінливим настроєм, із бурхливими реакціями.

З отриманих результатів видно, що в усіх школярів на рівні акцентуації виражені такі риси, як спонтанність та емотивність. Л.М. Собчик, описуючи таку комбінацію в інтерпретації результатів методики, зазначає, що це часто зустрічається у молодших школярів. Отже, надмірна спонтанність і емоційність характерні саме для дітей цього віку, і якщо їхнє виховання буде

відповідним, то ці якості стануть гармонійними; якщо ж ні, вони залишатимуться акцентуаціями характеру.

Для порівняння результатів методики в двох групах було застосовано метод статистичного порівняння за допомогою t-критерію Стьюдента. У табл. 2.6 представлені суттєві відмінності, отримані за шкалами методики ІТДО.

Таблиця 2.6

Результати порівняння даних за методикою ІТДО

Шкали	Середнє значення у 1 групі	Середнє значення у 2 групі	Значення t-критерію Стьюдента	Рівень достовірності відмінностей р
Агресивність	4,92	3,18	2,18	,041*
Ригідність	4,68	3,17	-2,27	,027*

Отже, ми спостерігаємо, що у молодих спортсменів значно вище, ніж у школярів, які не займаються спортом, виявляються агресивні тенденції. Вони впевненіше взаємодіють з однолітками та вчителями, активно прагнуть до самоствердження (спортивна діяльність може бути одним з таких способів). Їхня рухова активність виражена значно сильніше, що проявляється в спорті (тренуваннях) та прагненні до самостійності. Такі школярі зазвичай становлять труднощі для педагогів, але суворі методи виховання призводять лише до збільшення жорстокості та посилення особистісної деформації.

Достовірно значні відмінності були також виявлені за шкалою «ригідність», причому показники у групі школярів, що займаються спортивним єдиноборством, виявилися значно вищими. Це дозволяє стверджувати, що діти, які займаються спортом, відрізняються завзятістю в досягненні мети і впертістю у відстоюванні своєї точки зору. Вони дуже

цінують своє становище в групі і прагнуть досягти високого статусу. У навчанні вони засвоюють матеріал значно повільніше за учнів, які не займаються спортом, але після засвоєння він утримується на стабільному рівні. Для вивчення матеріалів таким школярам необхідно більше зубріння. Ймовірно, саме з великою наявністю ригідності у цих дітей пов'язана поява шкільної тривожності.

Глибше проаналізувавши результати тесту, ми з'ясували, що у молодих спортсменів спостерігаються високі значення за трьома шкалами: ригідність, спонтанність, екстраверсія. На думку автора методики, таке поєднання властивостей формує «сильний» (гіпертимний) тип поведінки з найбільш вираженими типологічними рисами.

Результати, отримані за дитячим варіантом особистісного опитувальника Р. Кеттелла, свідчать про те, що профілі двох груп піддослідних перебувають у межах середніх значень (додатки 5, 6). При порівнянні результатів за допомогою t-критерію Стьюдента достовірно значущі відмінності між групами були виявлені за шкалами: екстраверсія, незалежність, сміливість, самоконтроль. У таблиці 2.7 представлені значні відмінності за шкалами методики Кеттелла для обох груп.

Таблиця 2.7

Результати порівняння даних за методикою Кеттелла

Шкали	Середнє значення у 1 групі	Середнє значення у 2 групі	Значення t-критерію Стьюдента	Рівень достовірності відмінностей р
Екстраверсія	6,15	7,68	2,38	,031*
Незалежність	7,37	5,68	-2,16	,023*
Сміливість	6,83	5,31	-2,12	,034*
Самоконтроль	5,71	4,18	-1,95	,044*

Отже, ми можемо припустити, що школярі, які не займаються спортом, є більш відкритими, доброзичливими, товариськими та співчутливими. Вони більш чутливі до людей і емоційно відкриті, з домінуванням позитивних емоцій.

Щодо молодих спортсменів, то у них значно вищі середні показники за фактором «незалежність», що свідчить про їх прагнення домінувати над оточуючими, не поступатися одноліткам, прагнути до більшої самостійності, а також проявляти наполегливість у своїх діях. Це відрізняє їх від школярів, які не займаються спортом. Крім того, значні відмінності за шкалою «сміливість» вказують на їхню рішучість, твердість та сміливість у вчинках.

В поєднанні з іншими шкалами, було отримано значну різницю за фактором «самоконтроль», що демонструє кращу соціальну адаптацію та здатність контролювати свою поведінку у молодих спортсменів, порівняно з іншими школярами.

Таким чином, на основі аналізу результатів методики Кеттелла можна стверджувати, що молодші школярі, які займаються спортивним єдиноборством, мають тенденцію до більшої незалежності серед оточуючих, прагнуть домінувати у відносинах, відзначаються сміливістю та рішучістю, а також намагаються контролювати свою поведінку.

Підсумовуючи аналіз даних, можна зробити висновок, що серед молодших школярів, які займаються спортом, переважає мотив досягнення успіху над мотивом уникнення невдач, і цей мотив значно вище у порівнянні з учнями, які не займаються спортом. Серед усіх сфер діяльності в рамках мотиву досягнення успіху спорт і навчання займають провідні місця. Однак для першої групи спорт має особливу значущість, тоді як для групи школярів, які займаються спортивним єдиноборством, навчальна діяльність є головною.

Крім того, можна говорити про значно вищу шкільну тривожність у молодих спортсменів, яка виникає через зосередження на досягненнях у спорті, на шкоду навчальній діяльності. Це може призводити до стану

тривоги, адже батьки та вчителі продовжують вимагати від них високих результатів у навчанні. Також для молодих спортсменів більш властиві характеристики агресивної та ригідної особистості. Вони впевненіші в спілкуванні з однолітками та вчителями, активно прагнуть самоствердження, відрізняються завзятістю в досягненні мети та впертістю в відстоюванні своєї думки.

2.2. Практичні рекомендації для шкільних, спортивних психологів та батьків щодо особистісного розвитку дітей, які займаються спортивним єдиноборством.

Аналіз ефективності змагальної діяльності спортсменів є важливою складовою для виявлення причин успіхів і невдач, що дозволяє не тільки закріпити досягнуті результати, а й уникнути можливих помилок у майбутньому.

Для особистісного розвитку дітей, які займаються спортивним єдиноборством, а також підвищення результативності змагальної діяльності доцільно використовувати мотиваційний тренінг «причинних схем». Такий тренінг рекомендується проводити після кожного змагання в індивідуальній формі. Підвищення результативності спортсменів у тренувальному та змагальному процесі як важливої якості особистості здійснюється через формування мотивації, що тісно пов'язана з успішністю діяльності. Цю тенденцію підтверджують результати низки досліджень. Згідно з ними, чим вищі результати в змагальній діяльності, тим яскравіше і стійкіше проявляється спортивна мотивація. Таким чином, розвиток результативності змагальної діяльності у юних спортсменів сприяє зміцненню їх спортивної мотивації.

Для розвитку результативності як важливої якості особистості можна застосувати таку стратегію:

1. Перед початком будь-якої діяльності (наприклад, навчання техніці

вправи, виконання прийомів, відпрацювання тактики тощо) необхідно чітко сформулювати очікуваний результат. Спортсмен повинен мати яскраве уявлення про цей результат у своїй свідомості.

2. Важливо сформувати сильну мотивацію досягнення поставленої мети, яка повинна викликати у спортсмена позитивні емоційні переживання. Це стає можливим, коли спортсмен, з допомогою тренера, зможе зв'язати своє прагнення до мети з власними особистісними цінностями. Чим більш значуща ця мета і чим сильніше її емоційне забарвлення, тим інтенсивніше буде мотивація.

3. Оскільки підліткам не властиво виконувати тривалу діяльність для досягнення мети, важливо коригувати стратегію, враховуючи специфіку їх вікових особливостей.

Процес досягнення мети доцільно розподілити на кілька етапів. Розподіл кроків має бути таким, щоб кожен етап можна було виконати в найкоротший термін (наприклад, за один, два чи три дні). Такий підхід має кілька переваг:

- дає змогу розпочати дії без зволікань;
- дозволяє чітко визначити необхідні щоденні зусилля;
- допомагає встановити ритм діяльності.

Збереження цього ритму стає важливим мотивуючим фактором для продовження роботи, виконуючи роль «інерції», яка підтримує активність навіть у періоди ослаблення мотивації.

4. Забезпечення ефективного зворотного зв'язку, в рамках якого спортсмен оцінює результати своєї діяльності. Важливо проводити контроль за досягненнями на шляху до поставленої мети, що дозволяє коригувати подальші дії.

5. Оцінюючи свої досягнення, спортсмен повинен порівнювати поточні результати з попередніми, що дозволяє оцінити темпи прогресу та відзначити поступове наближення до мети. Важливим є також активне заохочення з боку тренера, щоб підсилити позитивні емоції спортсмена.

6. Важливо навчити спортсмена самостійно заохочувати себе (хвалити) за кожен виконаний крок, що сприяє створенню позитивного емоційного фону і дозволяє ефективніше продовжувати розвиток діяльності [45].

Виявлення та задоволення актуальних потреб юних спортсменів. Аналіз облікових даних спортивних шкіл показує, що існує проблема відсіву учнів на етапі початкової спортивної спеціалізації. За результатами дослідження навчальних документів ДЮСШ з боксу та дзюдо, близько 80% учнів припиняють тренування на першому році навчання, а на другому році цей показник становить 45%. В подальшому процес відсіву триває і на третьому та четвертому роках навчання [11].

Однією з причин такого відсіву є незадоволення актуальних потреб учнів, згідно з теорією А. Маслоу. Ці потреби можна поділити на кілька груп:

- 1) Фізіологічні потреби (у русі, відпочинку, харчуванні, воді).
- 2) Потреби в безпеці (у захисті від фізичних та психологічних небезпек).
- 3) Потреби в соціальних зв'язках.
- 4) Потреби в повазі, визнанні та схваленні.
- 5) Потреби в самоактуалізації, самоствердженні та самовираженні [14].

Незадоволення певних потреб негативно впливає на ставлення спортсмена до тренера та занять, що може призвести до зниження спортивної мотивації або навіть залишення групи чи спорту. Робота з молодими спортсменами в цьому напрямку здійснюється за наступною схемою:

- 1) Проведення опитування для виявлення актуальних потреб кожного спортсмена.
- 2) Розробка індивідуальних програм для задоволення виявлених потреб.
- 3) Практична робота щодо задоволення потреб юних спортсменів.
- 4) Співпраця з батьками, що включає рекомендації щодо харчування та режиму дня.
- 5) Проведення індивідуальних бесід з кожним спортсменом з метою

задоволення його потреб [25].

Поради провідних спортивних психологів щодо того, як батьки можуть правильно заохочувати своїх дітей до занять спортом і допомагати їм досягати спортивних цілей, зосереджуються на кількох важливих аспектах, які дозволяють максимально розкрити потенціал молодого спортсмена.

1. Спілкування. Спілкування з дитиною є основою розвитку її спортивних навичок. Важливо підтримувати відкриті та чесні взаємини, задаючи відкриті питання, наприклад: «Петре, як ти вважаєш, як пройшла сьогоднішня гра?» Активне слухання та повторення слів дитини допомагає зрозуміти її емоції і потреби, що сприяє кращому розумінню і розвитку.

2. Перегляньте вашу мотивацію. Батькам важливо переосмислити свої мотиви для того, щоб дитина займалась спортом. Спорт має приносити задоволення і бути захопленням для дитини, а не виконанням батьківських бажань. Реакції батьків на успіхи або невдачі дитини можуть сильно впливати на її мотивацію, тому важливо усвідомлювати, як ці реакції відображаються на дитині.

3. Початок занять. Тренувальна програма повинна відповідати початковому рівню навичок дитини. Якщо тренування занадто складні, дитині буде важко досягти успіхів. Важливо забезпечити чіткий і точний план тренувань, який дозволить дитині розвиватися в комфортних умовах і досягати поставлених цілей.

4. Розбирайтесь у спорті. Батькам слід розвивати знання про спорт, яким займається їхня дитина, і спілкуватися з професіоналами, щоб поглибити розуміння специфіки тренувального процесу. Оволодіти цими знаннями допоможе краще підтримувати дитину і сприяти її розвитку.

5. Принципи постановки мети. Важливо допомогти дитині визначити цілі, розбиваючи їх на досяжні етапи. Це дозволить не лише зміцнити сильні сторони, а й працювати над слабкими. Цілі мають бути реалістичними, з оглядом на можливості дитини, і повинні переглядатися час від часу.

- Конкретика: Важливо чітко визначити, чого саме прагнете досягти.

Це допомагає створити ясну картину мети та робить шлях до її досягнення зрозумілим.

- Складність, серйозність: Цілі повинні бути складними і серйозними, але при цьому досяжними. Важливо планувати їх поетапно, щоб уникнути перевантаження і забезпечити поступовий прогрес. Досяжність: Нереалістичні цілі можуть призвести до розчарувань. Тому важливо ставити цілі, які реально досяжні для дитини, виходячи з її поточних можливостей.

- Вимірність: Важливо вимірювати прогрес, щоб мати уявлення про те, як швидко наближається досягнення мети. Це дозволяє контролювати процес і коригувати план, якщо необхідно.

- Прогресивність: Цілі повинні бути спрямовані на розвиток і поступовий прогрес. Вони мають стимулювати досягнення нових результатів і вдосконалення навичок.

6. Негатив проти позитиву. Спортивні досягнення безпосередньо залежать від рівня майстерності. У процесі підтримки дітей батьки часто допускають помилки, спілкуючись з ними в негативному ключі. Відгуки батьків про результати дитини є важливим аспектом, щоб навчити її самостійно аналізувати свої виступи і рухатись вперед із позитивним настроєм. Позитивний підхід допомагає покращити результати. Навчіться бачити позитив у складних ситуаціях та допомогти дитині зрозуміти, над чим їй слід працювати.

Приклад:

- Негативний відгук: «Васильку, ти сьогодні погано віддавав пас».
- Позитивний відгук: «Васильку, тобі слід уважніше спостерігати за позиціями гравців на полі, це допоможе точніше віддавати паси».

7. Невдачі. Невдачі повинні розглядатися як важливий зворотний зв'язок і можливість для поліпшення навичок. Вони допомагають зрозуміти, що потрібно покращити для подальшого розвитку. Невдачі є корисними для навчання, оскільки вони показують слабкі сторони і допомагають планувати кроки для вдосконалення.

Приклад: «Цей пас було складно зловити, але наступного разу ти зможеш краще контролювати свою швидкість».

8. Ставте під сумнів негативні твердження. Молоді спортсмени часто сумніваються у своїх силах, тому важливо ставити під сумнів їхні негативні переконання. Батькам варто підтримувати дітей, допомагаючи їм побачити свої сильні сторони.

Приклад:

- Євгенія: «Я не можу грати проти більших гравців».
- Батьки: «Так, грати проти фізично сильніших суперників важко, але ти швидка і спритна за них».

9. Аналіз за результатами виступу. Аналіз результатів виступу є важливим інструментом для перевірки досягнень і коригування подальших кроків. Це допомагає оцінити виконання цілей та зробити необхідні коригування.

Приклад: «Ганно, як ти оцінюєш свій виступ сьогодні? Що ти зробила добре і що можна покращити до наступного тижня?»

10. Дитині необхідно відчувати причетність до процесу. Батьки повинні направляти дитину, але також важливо дати їй можливість самостійно приймати рішення і відчувати причетність до процесу.

Приклад: «Степане, як ти плануєш тренуватися наступного тижня?»

11. Позитивне виховання. Позитивний зворотний зв'язок і оцінка зусиль допомагають дитині розвивати самооцінку і впевненість у своїх силах. Такі відгуки важливі для формування психологічної стійкості й мотивації до подальших досягнень.

Приклад: «Дмитре, ти дуже добре постарався сьогодні на тренуванні. Було видно, що ти віддавався на 100%, і це дійсно вражає» [45].

З метою оптимізації особистісного розвитку дітей, які займаються спортивним єдиноборствами, шкільним та спортивним психологам також рекомендується:

- проводити індивідуальну психодіагностичну роботу із школярами, які

займаються в спортивних секціях;

- організувати спільно з педагогами заходи, спрямовані на зниження шкільної тривожності, наприклад, включити у навчальний процес ігрові ситуації, психологічні консультації та корекційні програми;

- проводити корекційну роботу з батьками та педагогами для зменшення рівня шкільної тривожності у дітей.

Оскільки діти, які займаються спортом, часто проявляють агресивність, важливо використовувати підхід, який не створював би надмірних обмежень, але водночас сприяв би корекції їх поведінки. Жорсткі методи виховання можуть посилити жорстокість і погіршити особистісну деформацію, тому необхідно знаходити адекватні способи виховання.

Для тренерів дитячих спортивних команд з метою розвитку спортивно-ділової мотивації у молодих спортсменів рекомендується акцентувати увагу на вихованні правильного ставлення до моральних норм та суспільних цінностей. Це сприятиме формуванню активної позиції у тренувальному процесі, допоможе долати фізичні та психічні навантаження, а також досягати високих результатів. Важливо залучати дітей до суспільно корисної діяльності в колективі та школі (наприклад, допомога тренеру в організації змагань, тренування з іншими учасниками, організація показових виступів тощо). Також слід активно працювати над формуванням спортивного ідеалу, використовуючи образи видатних сучасних спортсменів.

ВИСНОВКИ

Метою нашого дослідження було психологічне вивчення особистісних якостей молодих спортсменів. Для досягнення цієї мети ми проаналізували результати емпіричних та теоретичних досліджень фахівців, а також визначили вибірку для проведення дослідження. У якості учасників виступали молодші школярі 3–5 класів, які займаються спортивним єдиноборством і ті, хто ним не займається. Для експериментальної частини було обрано відповідні валідні та надійні методики.

На основі результатів дослідження та статистичної обробки даних (порівняльного аналізу за допомогою t-критерію Стюдента) були зроблені такі висновки:

1. У молодших школярів, які займаються спортом, головним мотивом є прагнення досягти успіху (надія на успіх), в той час як у тих, хто не займається спортивними єдиноборствами, переважає мотив уникнення невдач (страх невдачі).

2. Існують значні відмінності у рівні мотивації досягнення успіху між школярами, які займаються спортом, і тими, хто не займається. Молодші спортсмени мають значно вищий рівень цього мотиву.

3. Провідною сферою діяльності для молодших спортсменів, де виявляється мотив досягнення успіху, є спорт, тоді як для школярів, які не займаються спортом, це навчальна діяльність.

4. У школярів, які займаються спортом, спостерігається підвищений рівень шкільної тривожності, але він значно вищий серед молодих спортсменів порівняно з іншими школярами. Це можна пояснити тим, що молоді спортсмени зосереджені на тренуваннях, приділяючи менше уваги навчанню, хоча вимоги до них залишаються незмінними.

5. Школярі, які займаються спортом, значно частіше виявляють агресивні тенденції у своїй поведінці. Вони більш впевнені в собі, активно прагнуть самоствердження і визнання серед однолітків. Заняття спортом для

них є можливістю проявити себе і отримати визнання.

6. Молоді спортсмени відрізняються завзятістю у досягненні мети та впертістю у відстоюванні своєї точки зору. Вони мають вищу ригідність, що проявляється в навчальній діяльності (їм складніше швидко засвоювати новий матеріал).

7. Молоді спортсмени мають значно вищі показники за шкалами Кеттелла, такими як незалежність, сміливість, самоконтроль, що свідчить про їх прагнення домінувати над оточуючими, рішучість, твердий характер, сміливість у вчинках і добру соціальну адаптацію.

Згідно з результатами дослідження, були розроблені рекомендації для шкільних і спортивних психологів, тренерів дитячих спортивних команд щодо оптимізації особистісного розвитку дітей, які займаються спортивним єдиноборствами. Наводяться поради батькам для заохочення ними своїх дітей до занять спортом, надання їм допомоги у досягненні спортивних цілей та максимального розкриття потенціалу молодого спортсмена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підруч. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 1007 с.
2. Войтенко С. М. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2013. Вип. 26 (1). С. 55–65.
3. Войтенко С., Олійник Н. Психологічні особливості спортивної діяльності. Вінниця, 2020. 240 с.
4. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. Київ: Олімпійська літ. 2007. 298 с.
5. Гнатюк В. О. Теоретичний аналіз проявів обдарованості молодших школярів у навчанні. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 10. С. 14-15.
6. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 2015. 276 с.
7. Дрозд Р. Українська народна боротьба [Текст]. Українські національні одноборства: становлення і розвиток: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Л.: Ліга-Прес, 2003. С. 27–31.
8. Загальна психологія: навч. посібник 3–14 / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін.. К.: А.Г.Н. 2002. 266 с.
9. Занюк С. С. Мотиваційний тренінг: формування мотивації учбової діяльності у студентів та старшокласників. Практична психологія та соціальна робота. 2002. № 8. С. 31–43.
10. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній,. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
11. Кіприч С. Науково-методичне обґрунтування системи вдосконалення спортивного тренування боксерів з урахуванням нових тенденцій розвитку виду спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт.

2015;1(19):21-30.

12. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: Освіта України. 2009. 288 с.

13. Кокун О. М. Фізична культура та спорт як невід'ємна складова здорового способу життя підлітків та юнаків [Текст]. Практична психологія та соціальна робота. 2006. № 10. С. 38–41.

14. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.

15. Коробейнікова І. Г. Психофізіологічний стан у спортсменів високої кваліфікації із різним рівнем прояву агресії. В: Молодь та олімпійський рух. Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених; 2019 трав 17, Київ; 2019. С. 132.

16. Кремінський Б. Г. Обдарованість та проблема розвитку здібностей особистості [Текст]. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 12. С. 74–80.

17. Лисенко Л.Л. Психологічні аспекти підготовки спортсменів : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Чернігів: Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, 2011. 64 с.

18. Матющенко І.М. Підготовка старшокласників допоміжної школи до соціально-психологічної адаптації: дис. канд. пед. наук: 13.00.03 / Матющенко Ірина Миколаївна. К., 2008. 184 с.

19. Моляко В. О. Психологічна проблема творчого потенціалу [Текст]. Актуальні проблеми психології: проблеми психології творчості та обдарованості: зб. наук. пр. Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2007. С. 6–13.

20. Мороз В. В. Психологічні особливості розвитку творчої активності старшокласників [Текст]: автореф. дис. канд. псих. наук. / В. В. Мороз. К., 2004. 19 с.

21. Москаленко В.В. Обдарованість і діяльність [Текст]. Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 10. С. 76–77.
22. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 130 с
23. Олексин І. Я. Аксіологічні аспекти спортивної діяльності: соціально-філософський аналіз : thesis. 2019. URL: http://eprints.zu.edu.ua/28539/1/dys_Oleksin.pdf (дата звернення: 10.08.2024).
24. Олійник Н. А., Трачук Н. М. Праксеологічні аспекти професійної діяльності педагога. Академічні студії. серія «педагогіка». 2021. Т. 1, № 3. С. 75–83. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.3.1.12> (дата звернення: 10.10.2024).
25. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
26. Омеляненко ІО. Розвиваюча роль навчання в процесі формування рухових здібностей засобами рухливих ігор. В: Львівський державний інститут фізичної культури. Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції, присвяченої 50-літтю ЛДІФК; 1996 Трав 24-26; Львів. Львів: ЛДІФК; 1996. с. 15-6.
27. Пилипей Л. Гуманізація системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 1. С. 43-47.
28. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О.С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
29. Психологічна енциклопедія / упорядник О. М. Степанов. Київ: Академвидань, 2008. 424 с.
30. Психологічна діагностика: Навч. посібник. 3-тє вид./ О.Б. Мельничук. - К.: Каравела, 2013. - 316 с.
31. Психологічний словник / [авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергеєнкова; ред. Н.А. Побірченко]. Київ: Науковий світ, 2007. 274 с.
32. Психологія навчання й виховання підлітків. URL:

<https://ru.osvita.ua/school/method/psychology/1739/>

33. Романець З. Психогігієнічні аспекти батьківсько-дитячих стосунків. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 120-129. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-60-2-120-129> (дата звернення: 09.08.2024).

34. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізич. виховання і спорту. Харків : ОВС, 2008. 256 с.

35. Сергієнко Л. П. Практикум із психогенетики: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. 360 с.

36. Сидоренко О. Б. Особливості поведінки учнів молодшого шкільного віку з низькою результативністю в умінні : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2012. 221 с.

37. Тест Кеттелла - ПСИХОЛОГІС. ПСИХОЛОГІС - енциклопедія практичної психології. URL: http://psychologis.com.ua/test_kettella.htm#google_vignette. (дата звернення: 01.07.2024).

38. Уейнберг Р. С., Гоулд Д. Основи психології спорту і фізичної культури. Київ: Олімпійська література; 2001. 503с.

39. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: Петро Таращук. Київ: Основи, 1998. 709 с.

40. Хуртенко О. В. Оцінка рівня техніко-тактичної майстерності та прояву психологічних показників інтелектуального компонента кваліфікованих спортсменів. Вісн. Нац. ун-ту оборони України : зб. наук. праць. Київ : НУОУ, 2014. № 4 (41). С. 318–322.

41. Цибульська В. В., Безверхня Г. В., Файдевич В. В. Формування цінностей фізичної культури до професійно-прикладного самовдосконалення. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). 2022. № 11. С. 227–233. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.25> (дата звернення: 25.09.2024).

42. Шаповалов Б. Б. Біомеханічний контроль за технічною підготовкою

дзюдоїстів високої кваліфікації у передзмагальному періоді підготовки [Текст] / Б. Б. Шаповалов, І. П. Закорко, О. В. Журавель // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ (XXIII), 2004. – № 21. С. 80–88.

43. Шаповалов Б. Б. Спортивний розділ самбо і дзюдо (інструктивно-методичні матеріали до практичних занять) [Текст] / Б. Б. Шаповалов, І. П. Закорко, О. В. Журавель. К.: РВВ КЮІ МВС, 2005. 20 с.

44. Шаповалов Б. Б. Формування мотивації досягнень спортивно обдарованих студентів і курсантів [Текст]. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2006. Т. VIII. Ч. 8. С. 369–376.

45. Шаповалов Б. Б., Бажанюк В. С., Камишин В. В. Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми: монографія. К.: Інститут обдарованої дитини, 2014. 230 с.

46. Юнг К. Г. Аналітична психологія. Київ: Вид. «Центр учбової літератури», 2022. 250 с.

47. Atkinson, J. W. An Introduction to Motivation / Atkinson, J. W. New York, 1964. P. 241–252.

48. Biddle, S. Attribution research and sport psychology. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), Handbook of research on sport psychology. – New York: Macmillan, 1993. P. 421–436.

49. Carron A. V. Cohesion and performance in sport: A Meta-analysis. Journal of Sport and Exercise Psychology. 2002. Vol. 24, N 2, 1. P. 68–188.

50. Collins R. The Impact Of Collegiate Sport On A Feeling Of A Sense Of Community Within The University Experience. Free Communication Abstracts Athlete Welfare. Glasgow, 19-24 July. 2012. P. 35.1.

51. Cretty B. J. Psychology in contemporary sport. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey. 2013.

52. Filaire E, Maso F, Degoutte F, Jouanel P, Lac G. Food restriction, performance, psychological state and lipid values in judo athletes. Int J Sports

Med. 2001; 22:454-459. doi: 10.1055/s-2001-16244.

53. Goldstein A.P., Michaels G.Y. Empathy development training, consequences. New Jersey London, 2015. 287 p.

54. Integrating technology in psychological skills training for performance optimization in elite athletes: a systematic review / M. Siekańska та ін. Psychology of sport and exercise. 2021. Т. 57. С. 102008. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102008> (дата звернення: 11.10.2024).

55. Kolosov A. Appearance of The «Spirit» in Athletic-Team Interaction. Sport and exercise psychology: human performance, Well-Being and health. Proceedings of the 13th FEPSAC European Congress of Sport Psychology, Madeira Island – Portugal, 12th –17th June, 2011. P. 1.62. 231

56. Meyer B. Social category salience moderates the effect of diversity faultlines on information elaboration. Abstracts of the 27th International Congress of Applied Psychology. Australia, Melbourne, (11-16 July, 2010). P. 601.

57. Rang C. O. The Relationship between Group Cohesion & Leadership Style & Win // Loss Record in Collegiate Soccer Player. Unpublished Thesis : San Diego State University, USA, 2002.

58. Tatianchikov A. Dynamic factors of adaptation of adolescents moving to secondary school. Science and education. 2016. Vol. 20, no. 7. P. 20–25. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-7-6> (date of access: 24.08.2024).

ДОДАТКИ

Додаток 1

**Зведена відомість результатів дослідження з тесту шкільної тривожності
Філіпса (експериментальна група – спортсмени)**

Порядковий № випробову ваного	Загальна трив.	Переж. Соц. Стресу	фрустр. Потр. У дост. Успіху.	Страх самовир аження..	Страх. перевір ки. Знань.	Страх невідповід ності. Очікуванн ям. Окр.	Низький фізіолог. Опір. Стресу	Страх у відн. З вчител ями.
1.	11	6	6	5	3	4	4	2
2.	13	3	8	2	2	2	2	5
3.	18	7	2	4	4	1	1	4
4.	14	8	10	5	3	3	3	6
5.	6	4	6	3	3	2	3	5
6.	17	7	4	4	3	2	2	4
7.	4	3	8	1	1	2	0	5
8.	12	8	9	2	2	3	3	2
9.	16	5	8	5	5	1	1	5
10.	13	9	11	3	3	4	1	3
11.	17	5	10	0	3	2	4	0
12.	15	7	9	4	4	3	3	4
13.	7	8	3	5	3	1	3	5
14.	9	9	6	6	4	2	2	6
15.	15	4	7	3	3	1	1	7
16.	12	5	4	2	2	3	0	2
17.	17	4	4	4	4	1	3	4
18.	18	5	11	5	6	2	3	5
19.	8	7	8	3	3	2	4	3
20.	10	6	9	3	3	3	2	3
21.	13	4	7	5	4	2	1	5
22.	14	3	5	4	4	4	2	4

23.	16	3	10	3	3	2	4	3
24.	13	7	8	4	4	4	3	4
25.	11	2	6	2	2	2	3	6
26.	17	5	9	5	4	4	3	5
27.	9	6	8	1	2	3	2	1
Середн. значення	14,65	5,2	8,1	3,2	3,1	2,8	2,5	4,2

**Зведена відомість результатів дослідження з тесту шкільної тривожності
Філіпса (контрольна група – не спортсмени)**

Порядковий № випробовуваного	загальна трив..	Переж. Соц. Стресу	фрустр. Потр. У дост. Успіху.	Страх самовираження..	Страх. перевірки. Знань..	Страх невідповідності. Очікуваням. Окр.	Низький фізіолог. Опір. Стресу	страх у відн. З вчителями.
1.	9	4	5	5	3	3	2	4
2.	8	7	8	3	3	2	4	3
3.	10	6	9	3	3	3	2	3
4.	8	7	8	3	3	2	4	3
5.	13	3	9	4	2	2	2	5
6.	9	6	8	1	2	3	2	1
7.	12	5	3	3	1	4	1	3
8.	14	4	7	6	4	2	4	5
9.	12	7	4	5	5	3	3	6
10.	16	7	2	4	4	1	1	4
11.	14	8	10	5	3	3	3	6
12.	9	6	8	1	2	3	2	1
13.	12	5	4	5	5	3	3	4
14.	6	4	6	3	3	2	3	5
15.	10	8		5	4	1	4	7
16.	17	7	4	4	3	2	2	4
17.	11	4	7	4	4	2	1	6
18.	8	9	6	5	3	2	4	5
19.	4	3	8	1	1	2	0	5
20.	12	8	9	2	2	3	3	2
21.	16	5	8	5	5	1	1	5
22.	9	6	8	4	2	3	2	1
23.	13	9	10	3	3	4	1	3

24.	8	7	8	3	3	2	4	3
25.	17	5	10	0	3	2	4	0
26.	8	7	8	3	3	2	4	3
27.	15	7	9	4	4	3	3	4
28.	9	6	8	1	2	3	2	1
29.	9	9	6	6	4	2	2	6
30.	15	4	7	3	3	1	1	7
31.	8	7	8	3	3	2	4	3
32.	17	4	4	4	4	1	3	4
33.	14	5	7	5	6	2	3	5
34.	8	7	8	3	3	2	4	3
35.	10	6	9	3	3	3	2	3
36.	9	6	8	4	2	3	2	1
37.	13	4	7	5	4	2	1	5
38.	14	7	5	4	4	4	2	4
39.	16	3	10	3	3	2	4	3
40.	13	7	8	4	4	4	3	4
41.	8	7	8	3	3	2	4	3
42.	17	5	9	5	4	4	3	5
43.	9	6	8	5	2	3	2	1
44.	7	3	5	5	4	1	5	5
Середн. значення	12,82	6,4	6,4	4,1	3,6	2,4	2,7	4,3

**Зведена відомість результатів дослідження за методикою ІТДО
(експериментальна група – спортсмени)**

Порядковий № випробовуваного	загальна трив..	Переж. Соц. Стресу	фрустр. . Потр. У дост. Успіху.	Страх самовираження.	Страх. перевірки. Знань..	Страх невідповідності. Очікуванн ям. Окр.	Низький фізіолог. Опір. Стресу	страх у відн. З вчител ями.
1.	5	4	6	5	3	3	4	2
2.	3	3	3	2	2	2	2	5
3.	3	6	2	4	4	2	1	4
4.	4	3	2	5	3	2	3	6
5.	2	2	2	3	3	3	4	5
6.	1	4	3	4	3	1	5	4
7.	3	3	1	1	1	4	3	5
8.	2	5	4	2	2	2	3	2
9.	2	3	2	5	5	1	5	5
10.	2	5	3	3	3	4	4	3
11.	3	4	1	0	3	2	4	0
12.	1	6	2	3	4	3	3	4
13.	4	5	3	2	3	1	3	5
14.	2	5	5	2	4	2	2	6
15.	3	4	3	2	3	1	4	7
16.	1	5	2	3	2	3	5	2
17.	2	3	2	1	4	1	3	4
18.	1	5	2	4	6	2	3	5
19.	3	6	3	2	3	2	5	3
20.	1	5	1	3	3	3	4	3
21.	2	3	4	1	4	2	1	5
22.	0	4	2	2	4	2	2	4
23.	4	4	3	1	3	2	4	3
24.	5	4	1	3	4	3	3	4

25.	5	5	3	2	2	1	3	6
26.	3	6	2	5	4	4	3	5
27.	2	5	2	1	2	3	2	1
Середн. значення	3,7	4,9	3,3	3,7	4,8	2,9	4,1	4,6

**Зведена відомість результатів дослідження за методикою ІТДО
(контрольна група – не спортсмени)**

Порядковий № випробовуваного	Тривожність	Агресивність	Екстраверсія	Інтроверсія	Спонтанність.	Сензитивність	Емотивність	Ригідність
1	5	4	6	5	3	3	4	2
2	1	5	2	4	6	2	3	5
3	3	6	3	2	3	2	5	3
4	3	3	3	2	2	2	2	5
5	3	6	2	4	4	2	1	4
6	1	5	2	4	6	2	3	5
7	3	6	3	2	3	2	5	3
8	1	5	1	3	3	3	4	3
9	4	3	2	5	3	2	3	6
10.	2	2	2	3	3	3	4	5
11.	1	5	2	4	6	2	3	5
12.	3	6	3	2	3	2	5	3
13.	1	4	3	4	3	1	5	4
14.	3	3	1	1	1	4	3	5
15.	2	5	4	2	2	2	3	2
16.	1	5	2	4	6	2	3	5
17.	3	6	3	2	3	2	5	3
18.	2	3	2	5	5	1	5	5
19.	2	5	3	3	3	4	4	3
20.	3	4	1	0	3	2	4	0
21	1	5	2	4	6	2	3	5
22	3	6	3	2	3	2	5	3

23	1	5	1	3	3	3	4	3
24	2	3	4	1	4	2	1	5
25	1	5	2	4	6	2	3	5
26	1	6	2	3	4	3	3	4
27.	4	5	3	2	3	1	3	5
28.	2	5	5	2	4	2	2	6
29.	3	4	3	2	3	1	4	7
30.	1	5	2	3	2	3	5	2
31.	2	3	2	1	4	1	3	4
32.	1	5	2	4	6	2	3	5
33.	3	6	3	2	3	2	5	3
34.	1	5	1	3	3	3	4	3
35.	2	3	4	1	4	2	1	5
36.	0	4	2	2	4	2	2	4
37.	4	4	3	1	3	2	4	3
38.	5	4	1	3	4	3	3	4
39.	1	5	2	4	6	2	3	5
40.	5	5	3	2	2	1	3	6
41.	3	6	2	5	4	4	3	5
42.	2	5	2	1	2	3	2	1
43.	1	5	2	4	6	2	3	5
44.	3	6	3	2	3	2	5	3
Средн. значения	3,2	3,1	3,6	3,1	5,1	3,2	4,5	3,1

Додаток 5

Зведена відомість результатів дослідження за методикою Кетелла (експериментальна група – спортсмени)

Порядковий № випробовуваного	Екстраверсія	Впевненість у собі	Емоційна Незбудливість	Незалежність	Благорозум	Добросовісність	Сміливість	Практичність	Оптимізм	Самоконтроль	Невозмутимість
1	5	7	6	5	3	3	4	3	6	2	2
2	8	9	3	2	2	2	8	3	9	3	5
3	3	8	2	4	4	2	6	2	8	1	4
4	4	7	2	5	3	2	9	5	8	4	6
5	9	8	2	3	3	3	6	2	8	2	5
6	8	7	3	8	2	1	8	3	9	8	4
7	3	9	8	6	6	4	3	8	6	6	5
8	7	10	4	9	9	2	3	4	9	9	8
9	2	8	7	4	8	8	5	7	8	9	9
10.	2	9	3	4	8	6	4	3	8	8	9
11.	3	8	8	8	8	9	4	8	8	2	4
12.	7	6	2	3	9	9	8	2	9	2	4
13.	4	9	9	8	3	8	6	8	3	3	5
14.	8	10	5	6	4	8	9	6	2	2	6

15.	3	8	3	9	3	9	8	5	2	3	7
16.	8	8	9	3	2	9	8	3	2	1	2
17.	8	9	2	7	4	6	8	8	3	4	4
18.	8	9	2	4	6	8	9	8	8	2	5
19.	3	6	3	2	8	9	9	9	4	8	3
20.	9	8	8	8	6	8	4	9	7	6	3
21	6	9	4	6	3	8	8	6	3	9	5
22	4	8	6	9	4	6	2	8	8	9	8
23	4	10	3	10	3	9	4	6	2	2	9
24	5	9	7	8	4	8	3	8	6	3	9
25	5	8	3	8	2	8	3	6	9	1	4
26	9	9	8	8	4	4	3	4	8	4	8
27.	8	5	6	6	2	3	7		8		8
Середн. значення	6,15	8,13	5,72	7,37	4,61	6,5	6,8	5,2	5,8	4,1	6,7

Додаток 6

Зведена відомість результатів дослідження за методикою Кеттелла (контрольна група – не спортсмени)

Порядковий № випробовуваного	Екстраверсія	Впевненість у собі	Емоційна Незбудливість	Незалежність	Благо-розум	Добросовісність	Сміливість	Практичність	Оптимізм	Самоконтроль	Невозможність
1	3	8	8	8	8	9	4	8	8	2	10
2	7	6	2	3	9	9	8	2	9	2	8
3	4	9	9	8	3	8	6	8	3	3	9
4	8	2	5	6	4	8	9	6	2	2	8
5	3	8	3	9	3	9	8	5	2	3	6
6	8	7	3	8	8	1	8	3	9	8	9
7	3	3	8	6	6	4	3	8	6	6	3
8	7	3	4	9	9	2	3	4	9	9	8
9	2	8	7	4	8	8	5	7	8	9	9
10.	2	9	3	4	8	6	4	3	8	8	9
11.	3	8	8	8	8	9	4	8	8	2	4
12.	7	6	2	3	9	9	8	2	9	2	4
13.	4	9	9	8	3	8	6	8	3	3	5
14.	8	3	5	6	4	8	9	6	2	2	6

15.	3	8	3	9	3	9	8	5	2	3	7
16.	8	8	9	3	2	9	8	3	2	1	10
17.	8	9	2	7	4	6	8	8	3	4	8
18.	8	9	2	4	6	8	9	8	8	2	9
19.	3	6	3	2	8	9	9	9	4	8	8
20.	9	8	8	8	6	8	4	9	7	6	6
21.	6	9	4	6	9	8	8	6	3	9	9
22.	4	8	6	9	4	6	2	8	8	9	3
23.	4	1	3	9	3	9	4	6	2	2	9
24.	5	5	7	8	4	8	3	8	6	3	9
25.	5	8	3	8	2	8	3	6	9	1	4
26.	3	8	8	8	8	9	4	8	8	2	4
27.	7	6	2	3	9	9	8	2	9	2	4
28.	4	3	9	8	3	8	6	8	3	3	5
29.	8	5	5	6	4	8	9	6	2	2	6
30.	3	8	3	9	3	9	8	5	2	3	7
31.	8	8	9	3	2	9	8	3	2	1	2
32.	10	5	2	4	6	2	3	4	9	9	8
33.	8	6	3	2	3	2	5	7	8	9	10
34.	9	5	1	3	3	3	4	3	8	8	8
35.	8	3	4	1	4	2	1	8	8	2	9
36.	6	4	2	2	4	2	2	2	9	2	8

37.	9	4	3	1	3	2	4	8	3	3	6
38.	3	8	8	8	8	9	4	8	8	2	9
39.	8	6	2	3	9	9	8	2	9	2	3
40.	4	9	9	8	3	8	6	8	3	3	8
41.	8	2	5	6	4	8	9	6	2	2	8
42.	3	8	3	9	3	9	8	5	2	3	9
43.	8	8	9	3	2	9	8	3	2	1	9
44.	8	6	2	7	4	6	8	8	3	4	6
Середн. значення	7,68	6,89	5,43	5,68	5,4	6,7	5,3	5,7	5,6	5,7	7,2