

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____Любов ПОМИТКІНА
« _____ » _____ 2023р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ
БАКАЛАВР
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Тема: «ЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ З ХАРАКТЕРИСТИКАМИ
ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ СПОРТСМЕНІВ – ЮНІОРІВ»**

Виконавець: студентка групи ПБ-407 Дзюба Вероніка Вікторівна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Вашека Т.В.

Нормоконтролер: завідувач навчально – наукової лабораторії Загнойко А.О.

КИЇВ – 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія бізнесу»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач випускової кафедри
_____ Любов ПОМИТКІНА
« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ
на виконання кваліфікаційної роботи

Дзюби Вероніки Вікторівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Зв'язок стресостійкості з характеристиками вольової сфери спортсменів - юніорів», затверджена наказом ректора № 463 від 07.04.2023.
2. Термін виконання роботи: з 29.05.2023 р. по 25.06.2023 р.
3. Вихідні дані до роботи: вибірка – спортсмени, 40 осіб; у дослідженні були використані методики: «Бостонський тест на стресостійкість»; «Опитувальник діагностики вольових якостей особистості» М.В. Чумакова; тест опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверькова, Е.В. Ейдмана; Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки».
4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 2-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз проблеми стресостійкості та волі спортсмена; у другому розділі представлено емпіричне дослідження зв'язку стресостійкості з характеристиками вольової сфери спортсменів – юніорів.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 2 рисунки, 5 таблиць.

6. Календарний план – графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Лютий	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Лютий	
3.	Оформлення теоретичної частини	Березень	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Березень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Квітень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Квітень	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Травень	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Згідно графіку	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Червень	
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	За день до захисту	
11	Захист кваліфікаційної роботи	Згідно графіку	

7. Дата видачі завдання: «__» лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Тетяна ВАШЕКА
(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання _____ Вероніка ДЗЮБА
(підпис випускника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок стресостійкості з характеристиками вольової сфери спортсменів - юніорів»: 47 сторінки, 2 рисунки, 5 таблиці, 35 використаних джерела, 2 додатки.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ВОЛЬОВА СФЕРА, ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ, МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ, СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ.

Об'єкт дослідження - стресостійкість спортсменів-юніорів;

Предмет дослідження – особливості зв'язку стресостійкості з характеристиками вольової сфери спортсменів-юніорів;

Мета дослідження – знайти та проаналізувати зв'язок стресостійкості з характеристиками вольової сфери спортсменів – юніорів;

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні: «Бостонський тест на стресостійкість»; «Опитувальник діагностики вольових якостей особистості» М.В. Чумакова; тест опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверькова, Е.В. Ейдмана; Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки».

Встановлено, що спортсмени – юніори у своїй більшості мають досить добре розвинену стресостійкість та вольові якості. Виявлено наявність оберненого зв'язку між стресостійкістю та вольовими якостями. Найбільш значимі кореляції стресостійкості ми отримали з такими вольовими якостями, як: гнучкість, енергійність та загальний рівень саморегуляції.

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати при профілактичній та корекційній роботі зі спортсменами із низьким рівнем мотивації досягнення успіху в спортивній діяльності, при роботі із вольовою сферою особистості; також рекомендовано використовувати результати під час створення та проведення тренінгів та групових форм роботи для підвищення мотивації на досягнення успіху в спортивній діяльності.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ З ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ СПОРТСМЕНІВ – ЮНІОРІВ	9
1.1. Теоретичні підходи до проблеми стресостійкості в спорті.....	9
1.2. Поняття та сутність вольових якостей та їх роль у житті людини.....	13
1.3. Формування та розвиток вольових якостей серед спортсменів – юніорів.....	17
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ З ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ СПОРТСМЕНІВ – ЮНІОРІВ	22
2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження.....	22
2.2. Аналіз результатів, отриманих за психодіагностичними методиками та їх інтерпретація.....	25
2.3. Встановлення зв'язку стресостійкості з характеристиками вольової сфери спортсменів.....	31
2.4. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості у спортсменів-юніорів.....	34
Висновки до розділу 2.....	39
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44
ДОДАТКИ	48

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Підготовка спортсменів будь-якого виду спорту (олімпійського або не олімпійського) здійснюється завдяки надмірним фізичним та психоемоційним зусиллям. В спорті або фізичному вихованні ключовою проблемою часто виступають стресогенні фактори, які призводять до зниження ефективності та рівня потенціалу спортсмена на тренуваннях та змаганнях. Спортивні змагання досить екстремальний вид діяльності для психіки підлітка, пов'язаний з великим психоемоційним навантаженням, який напругу впливає на високі спортивні результати. Для досягнення спортсменом успішного результату на змаганнях, важливим критерієм є розвиток психофізичних здібностей та стресостійкості завдяки добре розвиненій вольовій сфері, тому ця тема залишається актуальною на сьогодні.

Останні десятиріччя рівень конкуренції серед спортсменів з високими спортивними показниками тільки зростає, і разом з цим, з'являється все більше додаткових стрес – факторів. При умовно однаковому підході до тренувань, гарній техніці та тактиці перемаже той спортсмен, який має більш високий рівень розвитку вольових, моральних та спеціальних психічних якостей. Тому, однією з важливих умов здобуття високих досягнень у спорті є стресостійкість, тобто протистояння зовнішнім різноманітним стрес–факторам.

Дослідження психологічного стресу, особливості його розвитку, характер взаємозв'язку та адаптація до стресу представлені у працях багатьох вчених, зокрема у А. В. Вальдмана, В. А. Абабкова, В. В. Бодрова, М. М. Козловської, К. І. Погодаєва та ін. Психологічні проблеми стресу та стресостійкості вивчали К. А. Абульханова-Славська, А. М. Боковіков, Л. М. Мітіна, В. Л. Марищук та ін. Проблеми вивчення стресостійкості спортсменів були присвячені праці Б. А. Вяткіна, Ю. Я. Кисельова, Ю. Л. Ханіна, О. А. Чернікової, Г. В. Ложкіна, Р. М. Загайнова та ін.

Виховання вольових якостей спортсмена постає ключовою проблемою в підготовці юніора. Формування волі найактивніше припадає на підлітковий період, що на пряму пов'язано зі змінами як у психолого–фізіологічній так і соціальній сферах людини. Такі якості включають у себе стійкі психічні утворення, які визначають рівень свідомої регуляції поведінки особистості та її влади над особистістю [16]. Воля – це можливість людини мобілізувати свої психічні та фізичні функції з метою подолання труднощів або перешкод для досягнення цілей; можливість приймати рішення та гальмувати поведінкові реакції.

Виховання вольових зусиль відбувається в процесі діяльності спортсмена. Як показує практика, завдяки гарно розвиненим навичкам волі, спортсмени можуть вчасно регулювати свій психічний стан, мобілізувати вольові зусилля та дійти до перемоги.

Проблемі вольової активності та поведінки присвячені роботи Ю. П. Мальцева, В. К. Каліна, І. М. Сеченова, Б. Н. Смирнова, Е. П. Ільїна, Ю. Я. Горбунова, В. І. Селіванова, В. Гуріна, Р. Кіргуєвої, А. Пуні та інших. Особливостям формування вольових якостей присвячено роботи О. Васюка, А. Бойко, М. Боришевського, І. Дудника та ін.

Не дивлячись на велику кількість досліджень волі, вольових якостей спортсмена, стресу та стресостійкості, проблема зв'язку стресостійкості з характеристиками вольової сфери спортсменів – юніорів залишає чимало питань, саме тому **тема нашого дослідження є актуальною.**

Об'єкт дослідження - стресостійкість спортсменів-юніорів;

Предмет дослідження – особливості зв'язку стресостійкості з характеристиками вольової сфери спортсменів-юніорів;

Мета дослідження – знайти та проаналізувати зв'язок стресостійкості з характеристиками вольової сфери спортсменів – юніорів;

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу літературних джерел з'ясувати сутність проблеми стресостійкості спортсменів та її зв'язку з їх вольовою сферою .
2. Емпірично дослідити рівень стресостійкості, вольових якостей та саморегуляції спортсменів-юніорів.
3. З'ясувати наявність та характер зв'язку між стресостійкості та характеристиками вольової сфери спортсменів – юніорів.
4. Розробити практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня стресостійкості спортсменів-юніорів.

Вибірка дослідження: 40 осіб – від 16 до 19 років, 10 чоловіків та 30 жінок, займаються плаванням 5 – 10 років.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні.

Психодіагностичні методика: «Бостонський тест на стресостійкість»; «Опитувальник діагностики вольових якостей особистості» М.В. Чумакова; тест опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверькова, Е.В. Ейдмана; Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки».

Методи математичної статистики: для встановлення типу розподілу даних було застосовано критерій Колмогорова-Смірнова; для знаходження зв'язку між рівнем стресостійкості та вольовими характеристиками спортсменів-юніорів було використано кореляційний аналіз, критерій Пірсона.

Практичне значення: матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати при профілактичній та корекційній роботі зі спортсменами, при роботі із вольовою сферою особистості; також рекомендовано використовувати результати під час створення та проведення тренінгів та групових форм роботи для підвищення мотивації на досягнення успіху в спортивній діяльності.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ З ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ СПОРТСМЕНІВ – ЮНІОРІВ

1.1. Теоретичні підходи до проблеми стресостійкості в спорті

Стрес, в наші часи, є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Завдяки стресу відбувається пристосування людини до умов зовнішнього середовища. Сучасний спорт характеризується великим навантаженням та високою конкуренцією, що в свою чергу призводить до значного підвищення тривоги, занепокоєнню та стресу спортсмена. Такі психічні прояви знижують рівень координації та реакції; погіршують увагу та розвивають втому; впливають на почуття, емоції, думки спортсмена. Тому стресостійкість можна назвати одним з головних критеріїв психічного та фізичного здоров'я спортсмена [32].

Сутність стресу має два найбільш поширених розуміння. Стрес як процес або ряд явищ, що призводить до різних психічних реакцій.

Ганс Сельє, канадський біолог та лікар, автор теорії стресу, назвав цей процес «загальний адаптаційний синдром, що забезпечує пристосування організму умов середовища, яке змінюється», наголошуючи при цьому, що стрес не просто нервово напруження [33]. Вчений розглядав стрес, як відповідь організму на будь-яку вимогу, яка до нього ставиться. Він приділив увагу більше біологічним та фізіологічним проявам, тому традиційно розуміють стрес, як фізіологічну реакцію організму на негативні чинники, що становлять потенційну загрозу. Пізніше, Г. Сельє виокремив два види стресу: еустрес – творче натхнення, кохання, позитивні емоції; та дистрес – нещастя, горе, негативні емоції, які знижують опір організму, виснажують людину та не дають їй можливість мобілізуватися для вирішення проблеми.

В сучасній науковій літературі стрес розглядають в трьох значеннях. По-перше, стрес можна описати, як глобальну реакцію організму на стресори (екстремальні впливи) або на підвищене навантаження, що досягає його порогових рівнів психологічних та фізіологічних можливостей. По-друге, стрес може відноситись до суб'єктивної реакції та відображати психічний стан напруги. По-третє, стрес, як фізична реакція на шкідливий вплив. Разом з цим існують групи стресогенних факторів, які властиві будь-якій діяльності, а саме: комунікативні, інформаційні, емоційні та фізіолого-генетичні [25].

Психологічний стрес – це стан психічної напруги та дезорганізації поведінки виниклий під впливом реальних екстремальних стрес факторів в будь-якій діяльності, змістом якого є тривога за успіх, здоров'я або життя [34].

Стрес-фактори спортсменів, які часто мають вплив на результат спортивної діяльності, можна розділити на передзмагальні та змагальні. До перших можна віднести: конфлікти серед команди чи з тренером, тривалий переїзд та поганий сон, незнайомий суперник, невдачі на останніх тренуваннях перед змаганнями, поломка або несправність інвентаря, тощо; до других можна віднести: підвищене хвилювання, відстрочка або затримка старту, перевага суперника або різке підвищення його результатів, тощо.

Динаміка стресу залежить від властивостей центральної нервової системи. Ступенем розвитку стресу та силою ЦНС визначається рівень досягнень спортсмена в стані стресу. Існує кілька ознак стресу:

- Фізіологічні – підвищене потовиділення, прискорене серцебиття, тахікардія, збільшення адреналіну в крові;
- Психологічні – розсіювання уваги, послаблення функцій пам'яті, гальмування процесу ухвалення рішень, зміна динаміки психічних функцій;
- Медичні – головний біль, нервозність, істерія, безсоння;
- Особистісні – тривога та занепокоєння, придушення волі, пасивність, низький самоконтроль [6].

Існує багато сучасних теорій психологічного стресу і, одна з них, це когнітивна теорія стресу, розроблена Р. Лазарусом. Згідно з його концепцією, загроза являє собою психологічний фактор і відображає стан очікування спортсменом небезпечного або небажаного розвитку подій або впливу зовнішніх умов і стимулів. Людина починає відчувати стрес коли уявна чи реальна ситуація несе для неї певну фізичну чи психологічну небезпеку на яку вона не зможе ефективно відреагувати.

Ефективність спортсмена визначається складним механізмом організації його психофізіологічних функцій. Різноманітні психічні прояви це специфічний вплив на внутрішні процеси спортивної людини. Існує зв'язок між фізіологічними та психічними параметрами, які визначають психофізіологічний стан людини. Кожен психічний феномен впливає на фізіологічні процеси та пов'язаний з його структурами [28].

На даний момент немає єдиної точки зору до тлумачення поняття та сутності стресостійкості, а вчені в свою чергу виділяють три напрями дослідження стресостійкості: системно – структурний, системно – регулятивний та традиційно – аналітичний [30].

Г. Ришко визначає стресостійкість як здатність психіки забезпечити людині успішно здійснювати необхідну діяльність у стресогенних умовах [22].

Н. Лебідь вважає, що стресостійкість це властивість особистості, яка забезпечує збереження працездатності та здоров'я, успішної самореалізації та досягнення цілей, а також здатність до соціальної адаптації [15].

Т. Циганчук запропонував розглядати стресостійкість як психологічну особливість, яка реалізується за допомогою саморегуляції, самоконтролю та емоційної стійкості. На його думку, з одного боку стресостійкість впливає на переживання особистості стресової події, а з іншого боку, знаходиться в основі соціальної активності [26].

В. Мозговий в своїх працях виокремив чотири основних типи концептуалізації стресостійкості людини, де вона розглядається як результат.

Вчений акцентував свою увагу на психологічних формах поведінки, які допомагають людині справлятися із труднощами при наявності переживань [17].

Л. Кузнецова вважає, що особистість з добре розвинутою стресостійкістю легко адаптується до умов соціального середовища, точно розуміє свій статус в соціальній групі та ідентифікує себе з нею [14].

Уміння спортсмена вчасно подолати стрес, знижують його вплив на частоту травм. Тому вкрай важливо розвивати здібності спортсмена до подолання стресу і формувати навички ефективного використання копінг-стратегій (стратегій подолання стресу) [7]. Адаптивність копінг-стратегій пов'язана соціальною підтримкою, суб'єктивною оцінкою власного здоров'я і в цілому з цілим рядом позитивних результатів [35]. Існують різні типи копінг-стратегій, які можуть бути адаптивними, відносно-адаптивними чи неадаптивними. Основні з таких стратегій це: когнітивна адаптація (відносність, додача сенсу, релігійність, ігнорування, розгубленість, покора), поведінкова адаптація (альтруїзм, співпраця, звернення, компенсація, конструктивна активність, активне уникнення, відступ) і емоційно-орієнтована стратегія (оптимізм, протест, емоційна розрядка, агресивність, пригніченість емоцій). Їх психологічне значення полягає в адаптуванні людини до різних вимог ситуації [20]. Застосування копінг-стратегій можливе не лише під час реакції чи подолання стресу, а також у разі підготовки до можливої стресової ситуації (проактивний копінг).

Швидке відновлення у разі поразки в спорті вважається одним із чинників стресостійкості. Таке відновлення відбувається через те, що спортсмен, який є психологічно стійким, залишається більш динамічним та має здоровий рівень психологічного функціонування. Такий спортсмен позитивно пристосовується до ситуацій, які є стресовими і, як наслідок, має оптимальний результат у спорті [31]. Концентрація є також важливим чинником стійкості. Для спортсмена важливо концентрувати увагу на собі та на тренуванні, тобто концентрувати увагу на процесі, а не тільки на

результаті подій. В той же час, на принципово важливих змаганнях більше має значення саме кінцевий результат, а не загальна продуктивність спортсмена [29].

Термін «стресостійкість» можна описати як характеристика особистості, що обумовлена вродженими та надбаними психофізіологічними якостями, яка виражається у здатності протистояти емоційним, вольовим та інтелектуальним навантаженням, успішно керувати власними емоціями та здійснювати життєдіяльність без наслідків для здоров'я.

Поняття «ментальна міцність» визначається в англійській мові як психологічний феномен, котрий йде пліч о пліч зі стресостійкістю, та формується під час адаптації, виконання завдань, не дивлячись на негаразди та невдачі. Спортсменів з високо розвинутою стресостійкістю можна описати як оптимістів з гарним настроєм та впевненістю у собі, яка дозволяє їм побороти наслідки у разі зіткнення зі стресовою подією. Стресостійка людина використовує позитивні емоції для подолання негативного досвіду, при цьому, не втрачаючи успішні результати як в спортивній діяльності, так і в будь-якій іншій.

У формуванні стресостійкості спортсмена основою є здатність критично сприйняти поразку чи невдачу, як досвід, який можна переосмислити та позитивно врахувати у спортивній підготовці в майбутньому. Цю теорію називають психологічною стійкістю – коли спортсмен може позитивно адаптуватись до несприятливої події або травми, яка допоможе йому подолати певні стресові чинники.

1.2. Поняття та сутність вольових якостей та їх роль у житті людини

У психології поняття «воля» розглядається як складний психічний процес, що проявляється в здатності усвідомлено регулювати свою

поведінку, приймати рішення; спонукає активно діяти для досягнення певної мети та подолання труднощів.

Воля має неабияке значення в житті кожної людини. Вона забезпечує виконання певних дій коли відсутній мотив «хочу», а домінує мотив «треба». Воля допомагає обирати із альтернативних рівнозначних варіантів щось одне (ситуація вибору дій) та проявляє себе, коли необхідно утриматись від небажаної активності [23].

Прояви волі нерозривно пов'язані з вольовими рухами, адже досягнення поставленої мети буде успішним у разі виконання певних рухів. Вольові дії спрямовані на досягнення свідомо поставлених цілей та пов'язані з подоланням труднощів. Ознакою вольових дій є вольові зусилля. Вони характеризуються, як і при стресі, фізіологічною напругою, проте мають свідомий характер [10].

Заняття спортом можуть служити гарним прикладом такого роду діяльності. Спортсмену постійно доводиться наполегливо тренуватись, витримувати навантаження, бути дисциплінованим, дотримуватись режиму та багато іншого. Спорт часто не є легким або привабливим, але в цих умовах розвивається саморегуляція і вольові якості, які в подальшому формують звичку зосереджувати увагу та волю на виконанні вправ.

В. Каплінський в своїх роботах зазначає, що акт напруження волі не є приємним, а навпаки – часто пов'язаний з примусом. Проте, майбутній успіх та радість від перемоги нейтралізують його негативний характер [11].

Основними характерними ознаками та структурними компонентами волі є вольові якості.

Формування вольових якостей вивчали багато дослідників з галузей філософії, психології та педагогіки (Г. Ващенко, С. Рубінштейн, І. Бех, К. Ушинський та ін.).

Вольові якості у психології розглядаються як самостійні стійкі психічні утворення особистості обумовлені особистим досвідом, знаннями мотивами; прояви волі у повторюваних схожих ситуаціях. С. Рубінштейн вважав, що

вольова якість пов'язана з певною фазою вольового акту. Наприклад, на початку якоїсь дії переважає ініціативність, під час ухвалення рішення – рішучість, під час виконання вольової дії спостерігається наполегливість.

Наукова література має багато варіацій класифікації вольових якостей, але, найчастіше, використовуються дві основні:

- Первинні (базальні) – сміливість, терплячість, енергійність, витримка; становлять ядро вторинних якостей, тому низький рівень будь-яких з них ускладнює процес утворення системних вольових якостей;

- Вторинні (системні) – дисциплінованість, відповідальність, організованість, ініціативність.

Відрізняються вони тим, що якщо у першому випадку функціональні прояви є односпрямованим регулятором дії свідомості, то у другому випадку – прояви є більш складними та становлять поєднання первинних якостей.

Існує багато вольових якостей, серед яких хочеться виділити:

- Наполегливість – стійкі прояви вольових зусиль, при яких відповідні рішення реалізуються, незважаючи на різноманітні перешкоди; протилежним до наполегливості можна назвати впертість, яка свідчить про недоліки волі;

- Рішучість – прояв вольових зусиль у випадку необхідності прийняття рішень, які є певною мірою небезпечними або ризикованими; нерішучість є проявом слабкої волі та несамостійності особистості;

- Самовладання – прояв вольових зусиль, коли особистість здатна керувати своїми емоціями та поведінкою, які можуть зашкодити оточенню або є недоречними в екстремальних або стресових ситуаціях; зберігати внутрішній спокій, придушувати песимістичний настрій при зустрічі з певним опором на шляху;

- Цілеспрямованість – прояв вольових зусиль, які сприяють формуванню та реалізації цілей. Розрізняють стратегічну (уміння керуватися певними принципами або ідеалами у своїй життєдіяльності) та тактичну цілеспрямованість (ставити реальні цілі та окремі дії, не відволікаючись від них);

- Терплячість – змога протидіяти тривалим несприятливим чинникам; спонукає людину зберігати актуальний стан незважаючи на ситуацію, що склалася.

- Самостійність – вольова якість, яка виявляється у визнанні своєї відповідальності в своїх вчинках, діях (або бездіяльності), розуміння наслідків, вміння приймати рішення самостійно та бути готовим відповідати за них. Якщо людина схильна приписувати або перекладати свої невдачі або бездіяльність зовнішнім чинникам (випадок, доля, найближче оточення) це каже про наявність екстернального контролю людини. Така людина не досягне успіху. У разі коли людина бере відповідальність за свої дії та не перекладає її на інших, це свідчить про інтернальний контроль. Успішні люди визнають за собою свої дії та вчинки (гарні чи невдалі), тому очевидно, що така вольова якість як самостійність грає важливу роль [9].

Вольова діяльність – це форма активності людини, коли вона здійснює певну владу над собою та здатна контролювати свої імпульси. Подолання перешкод та труднощів вимагає від людини вольових зусиль, тобто такого стану нервового напруження, який мобілізує сили людини (фізичні, моральні, інтелектуальні).

Вольові якості відіграють важливу роль у житті кожної людини. Завдяки ним, зустрівшись з перешкодами на шляху до своєї мети, людина цілеспрямовано, наполегливо та сміливо долає всі проблеми та досягає результату. Без самовладання та витримки, емоційної стійкості та рішучості, ініціативи та самодисципліни неможливо досягти омріяних цілей.

1.3. Формування та розвиток вольових якостей серед спортсменів–юніорів

В наш час, традиційні підходи до методики тренування спортсменів більшу частину уваги приділяють саме розвитку фізичної складової

(вдосконалення техніки та функціональних можливостей організму, навички та уміння, які є необхідними для спортивного самовдосконалення).

Проте, тривалі та часті заняття спортом формують у підлітка певні установки щодо себе та своїх можливостей. До таких установок можна віднести: завищена чи занижена самооцінка, раціональне прийняття можливої невдачі, мотивація до досягнення успіху або на уникнення невдач, рівень домагань, ініціативна та самостійна поведінка.

Якщо ж підліток має низький рівень самосвідомості, то певні установки, які б ефективно та успішно вплинули на його результат, можуть слабо проявляти себе. Це є однією із причин ослаблення вольових якостей та мотивації загалом.

На думку багатьох вчених, для формування у підлітків – юніорів готовності до вольових напружень, найсприятливішим видом діяльності є саме спортивна діяльність. Розвиток вольових якостей під час занять спортом відбувається завдяки цілеспрямованим виконанням фізичних вправ, які потребують докладання як фізичних, так і вольових зусиль, адже будь-яка фізична вправа потребує подолання перешкод (силові, просторові, часові) [3]. Перешкоди розрізняють за величиною (кількість повторень, вага, довжина дистанції) і складністю (погодні умови, рельєф місцевості, дії суперників). Для того, щоб подолати ці перешкоди, необхідно розвивати рівень прояву фізичних та вольових напружень. Проте, спортсмени не завжди можуть успішно подолати перешкоди через певні труднощі. Ступінь труднощів обумовлюється індивідуальними можливостями спортсменів, тому важливим завданням у процесі спортивного виховання є навичка успішного подолання труднощів. Їх розділяють на дві групи:

- Об'єктивні – обумовлені зовнішніми перешкодами, за змістом є однаковими для всіх людей. Тут вольові напруження проявляються безпосередньо під час спортивного процесу, формують здатність до вольової регуляції;

- Суб'єктивні – особисте ставлення та підготовка спортсмена до діяльності; ставлення спортсмена до конкретних вправ або умов виконання; мають індивідуальний характер. Поділяються на такі види, як: страхи з суб'єктивним переживанням (слабкість під час виконання вправи, глузування з боку оточуючих, тощо), стан розгубленості або незручності виконання вправ перед групою, невпевненість у своїх силах.

Важливо також зазначити, що підлітковий вік є найбільш сприятливим періодом для вольового самовиховання під час занять спортом. Про важливість самовиховання писав А. Пуні у своїх працях, де критично проаналізував свій погляд на даний процес, засоби та прийоми роботи над собою [21].

Заняття спортом або фізичними вправами можна віднести до потреб людини. Основою будь-якої потреби є постійне отримання вражень та нової інформації. Формування вольових якостей спортсменів – юніорів відбувається за рахунок єдності розвитку цілей, мотивів та поведінки. Усвідомлення мотивів може проявлятися як у подальших вчинках, так і залишитись серед своїх особистих переживаннях. Це залежить від вольових дій підлітка, його здатності прийняти рішення та мобілізувати свої зусилля досягти результату.

Умовами, без яких неможливий прояв та формування вольових якостей, виступають:

- Конкретизація мети і перспектив діяльності;
- Усвідомлення своїх обов'язків та відповідальності (особливо в командному спорті);
- Усвідомлення значущості фізичних навантажень для себе та свого результату.

Результат в будь-якій діяльності людини залежить не тільки від знань, навичок та здібностей, а й також за рахунок мотивації та волі людини. Вчені виділяли такі суб'єктивні засоби стимуляції вольових зусиль як:

- Самопідбадьорення (підвищує емоційний тонус, думки та уявлення приймають фокус досягнення успіху, задоволення, радості та применшення труднощів);

- Самонаказ (дає вказівку про невідкладну дію; застосовується у разі неможливості іншим видам самовпливу посприяти на забезпечення вольової поведінки);

- Самосхвалення;

- Самопереконавання (логічні міркування своїх можливостей та докази щодо власної готовності до певної дії або перешкоди).

Через вищезазначені прийоми самостимуляції у свідомості людини з'являється вольове зусилля, що в свою чергу дає команду людині, яким чином діяти. Самостимуляція дозволяє як посилити характер здійснюваної діяльності, так і боротись з факторами, що заважають прийти до бажаного результату в цій діяльності.

Висновки до розділу 1

Отже, в даному теоретичному розділі було висвітлено проблеми стресостійкості в спорті, поняття та сутність вольових якостей та їх формування у спортсменів – юніорів.

Проблема стресу та стресостійкості вважається на сьогодні однією з актуальних у сучасній спортивній діяльності. Це пояснюється тим, що від спортсмена вимагається високий рівень розвитку великого комплексу психічних процесів задля досягнення успіху та перемог в змаганнях.

Визначення поняття «стрес» розділяють на 3 групи, де по різному трактують даний термін. Стрес – як оборонна реакція; стрес – як фізична реакція організму на щось екстремальне або небезпечне; стрес – як суб'єктивна реакція, що відображає внутрішній стан напруги.

Стресостійкість можна описати, як здатність психіки забезпечити людині успішно здійснювати необхідну діяльність у стресогенних умовах. Стресостійкий спортсмен здатний успішно долати стресові чинники, може критично сприйняти поразку та проаналізувати набутий досвід, який допоможе йому в його спортивній діяльності в майбутньому.

Поняття вольових якостей та їх сутність відіграє важливу роль в житті кожної людини. У разі виникнення перешкод на шляху до поставленої мети, людина проявляє певні вольові якості. Серед них хочеться виділити основні, а саме: сміливість, терплячість, енергійність, витримка, дисциплінованість, відповідальність, організованість, ініціативність.

Формування вольових якостей серед підлітків найкраще відбувається під час спортивної діяльності. Заняття спортом не завжди є легкими та приємними, однак саме це і дозволяє розвиватись вольовим якостям підлітка. Спортсмену – юніору вкрай важливо мати гарно розвинену вольову сферу. Це допоможе йому:

- долати труднощі під час тренувального або змагального процесу;
- раціонально дивитись на ситуацію;

- не втрачати мотивацію;
- не здаватись та не впадати у відчай під час невдач;
- мати стійку самооцінку;
- свідомо керувати своєю поведінкою та діями.

Вольові якості часто стимулюються такими суб'єктивними засобами, як: самопідбадьорення, самонаказ, самосхвалення, самопереконавання.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ З ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ СПОРТСМЕНІВ – ЮНІОРІВ

2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження

Після проведення теоретичного огляду літератури та окреслення основних підходів до даної наукової проблеми, ми переходимо до проведення емпіричного дослідження, яке можна описати у декілька етапів.

1. Аналіз наукових праць, присвячених проблемі стресостійкості та вольових якостей;
2. Підбір психодіагностичних методик для діагностики стресостійкості, вольових якостей особистості та саморегуляції;
3. Проведення тестування та обробка отриманих результатів;
4. Якісний та кількісний аналіз отриманих результатів окремо за кожною методикою;
5. Застосування методів математичної статистики для порівняння рівня стресостійкості та прояву вольових якостей спортсмена;
6. Встановлення зв'язку між рівнем стресостійкості та характеристиками вольової сфери спортсменів – юніорів;
7. Інтерпретація результатів та формулювання висновків.

Дослідження проводилось на базі спортивного клубу «Бригантина» м. Києва. В дослідженні взяло участь 40 спортсменів віком 16 – 19 років.

Для розв'язання поставлених завдань в емпіричній частині дослідження були використані наступні методики:

- «Бостонський тест на стресостійкість»;
- «Опитувальник діагностики вольових якостей особистості» М.В.

Чумакова;

- тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверькова, Е.В. Ейдмана;

- Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки».

Для математичної обробки даних було застосовано критерій Колмогорова-Смірнова; для знаходження зв'язку між рівнем стресостійкості та вольовими характеристиками спортсменів-юніорів було використано кореляційний аналіз, критерій Пірсона.

1. «Бостонський тест на стресостійкість».

Даний тест був розроблений вченим Медичного центру Університету Бостона та спрямований на визначення рівню стійкості до стресів.

Респонденту запропоновується відповісти на 20 запитань, які стосуються повсякденного життя. Результати тестування виражаються в шкалі бальних оцінок. Відповідь майже завжди дає 1 бал, часто – 2; іноді – 3; майже ніколи – 4; ніколи – 5 балів. Від отриманої суми балів треба відняти 20 очок. Чим менший показник, тим кращий рівень стресостійкості респондента [27].

2. «Опитувальник діагностики вольових якостей особистості (ВЯО)» М.В. Чумакова.

Опитувальник розроблений М.В. Чумаковим та спрямований на вивчення вольових якостей особистості, діагностику загального показника волі й вольових якостей (відповідальність, ініціативність, рішучість, самостійність, витримка, наполегливість, енергійність, уважність, цілеспрямованість).

Опитувальник містить 78 тверджень, які формують 9 шкал. Бали за кожною шкалою підраховуються за ключем опитувальника. Чим вище бали, тим респонденти більше енергійні, відповідальні, рішучі, цілеспрямовані. Їх характеризують, як людей, що гарно виконують свої обов'язки, мають лідерські якості та чіткі життєві цілі, самостійно приймають рішення. Низький показник характеризує респондента, як невпевненого, безініціативного, несамостійного [12].

3. Тест опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверькова, Е.В. Ейдмана.

Опитувальник використовується з метою визначення рівня розвитку вольової саморегуляції. Обробка здійснюється визначенням за пунктами загальної шкали та двох субшкал, таких як наполегливість та самовладання. Тест містить 30 тверджень. Сумарний бал за загальною шкалою у межах 0 – 24, за субшкалою «наполегливість» - 0 – 16, за субшкалою «самовладання» - 0 – 13.

Рівень вольової саморегуляції визначається шляхом порівняння із середнім значенням для кожної шкали. Якщо результат перевищує середній показник, це каже про високий рівень розвитку того чи іншого показника. Для загальної шкали середній показник становить 12, для субшкали «наполегливість» - 8, для субшкали «самовладання» - 6.

Субшкала наполегливості показує силу намірів особистості, прагнення закінчити розпочаті справи. Субшкала самовладання характеризує рівень контролю емоційних реакцій та станів. Високі бали властиві емоційно зрілим, самостійним, активним респондентам. Низькі бали характеризують людину як емоційно нестійку, невпевнену у собі, неактивну [19].

4. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки».

Опитувальник розроблений В. І. Моросановою, Є. М. Коноз [18], використовується для дослідження розвитку індивідуальної саморегуляції. Містить 46 тверджень, які формують 6 шкал (моделювання, планування, програмування, оцінка результатів, гнучкість, самостійність).

Моделювання показує особистий розвиток уявлень про умови при визначенні цілей та планів; планування діагностує рівень сформованості, на якому особистість планує свою діяльність; програмування характеризує індивідуальну розвиненість свідомого програмування власних дій; оцінка результатів визначає рівень адекватності оцінки респондента до себе, результатів своєї поведінки або діяльності; гнучкість показує здатність перебудувати саморегуляційну систему у разі зміни зовнішніх чи внутрішніх

умов; самостійність досліджує автономність, самостійність у прийнятті рішень чи розробки планів. Загальний рівень саморегуляції показує загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності особистості. Чим вище загальний рівень, тим впевненіше людина почуває себе у незнайомих ситуаціях, легше оволодіває новою діяльністю, стабільніше досягає успіху в звичних видах активності. Низькі показники за цією шкалою кажуть про те, що у респондент більш залежний від ситуації та думки оточуючих, мають несформовану потребу в свідомому плануванні і програмуванні своєї поведінки [4].

2.2. Аналіз результатів, отриманих за психодіагностичними методиками та їх інтерпретація

В результаті тестування респондентів підібраними психодіагностичними методиками були отримані сирі бали, на основі яких було обраховано групові статистики: середні показники по групі, відсоткове співвідношення високих, середніх та низьких показників за кожною методикою. Спочатку розглянемо отримані результати за методикою *«Бостонський тест на стресостійкість»*.



Рис. 2.2.1. Розподіл показників стресостійкості за Бостонським тестом.

Як ми бачимо з наведеної нижче діаграми, серед всіх опитаних респондентів переважають ті, в яких нормальна стійкість до стресу, 72,5%. Висока стійкість до стресу становить 0%, що вказує на те, що наразі спортсмени – юніори не здатні повністю брати ситуацію під контроль, чинити опір усім стресовим факторам та володіти собою в напружених ситуаціях. Можна припустити, що на отриманий результат мають вплив військові дії в країні, які є дуже травмуючими та загрожують здоров'ю та життю людей. Слабка стресостійкість притаманна 27,5% опитаних, що каже нам про те, що будь-яка стресова ситуація залишає немалий відбиток у житті людини. Вразливість до стресу становить 0% і показує нам, що спортсмени – юніори вміють добре справлятися з психотравмуючими факторами, котрі діють на них.

За допомогою «Опитувальника вольових якостей особистості» (М.Чумаков) були отримані показники вольових якостей у спортсменів – юніорів. У таблиці 2.2.1 наведені результати респондентів у відсотковому співвідношенні:

Відсоткові показники вольових якостей спортсменів – юніорів

Вольові якості	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Показник у %	Показник у %	Показник у %
Відповідальність	7,5	47,5	45
Ініціативність	5	50	45
Рішучість	15	67,5	17,5
Самостійність	5	67,5	27,5
Витримка	10	60	30
Наполегливість	15	52,5	32,5
Енергійність	12,5	55	32,5
Уважність	12,5	60	27,5
Цілеспрямованість	17,5	35	47,5
Загальний показник	12,5	47,5	40

За допомогою «Опитувальника вольових якостей особистості» (М.Чумаков), були отримані наступні результати:

Майже по всіх шкалах у спортсменів – юніорів переважає середній рівень розвитку вольових якостей.

Найбільш виражені вольові якості які мають високий рівень це цілеспрямованість, ініціативність та відповідальність. Це вказує на те, що спортсмени – юніори мають чіткі життєві та професійні цілі, а також бажання їх досягти; проявляють ініціативність, творчість, виражають свої ідеї та готові реалізувати їх; відповідально ставляться до своїх обов'язків, самостійно відповідають за власні вчинки та поведінку.

Вольові якості які найбільш виражені на середньому рівні це рішучість та самостійність, що характеризує таких спортсменів, як достатньо

незалежних від оточення; вони самостійно приймають рішення та можуть проявити впевненість та рішучість у потрібний момент.

Менш за все виражені така вольова якість, як наполегливість, що каже нам про те, що деяким спортсменам – юніорам не вистачає вміння продовжувати розпочату справу незважаючи на свої проблеми, труднощі та перешкоди.

За опитувальником «Дослідження вольової саморегуляції» (А.В. Зверькова та Є.В. Ейдмана), були отримані наступні результати (рис. 2.2.2):

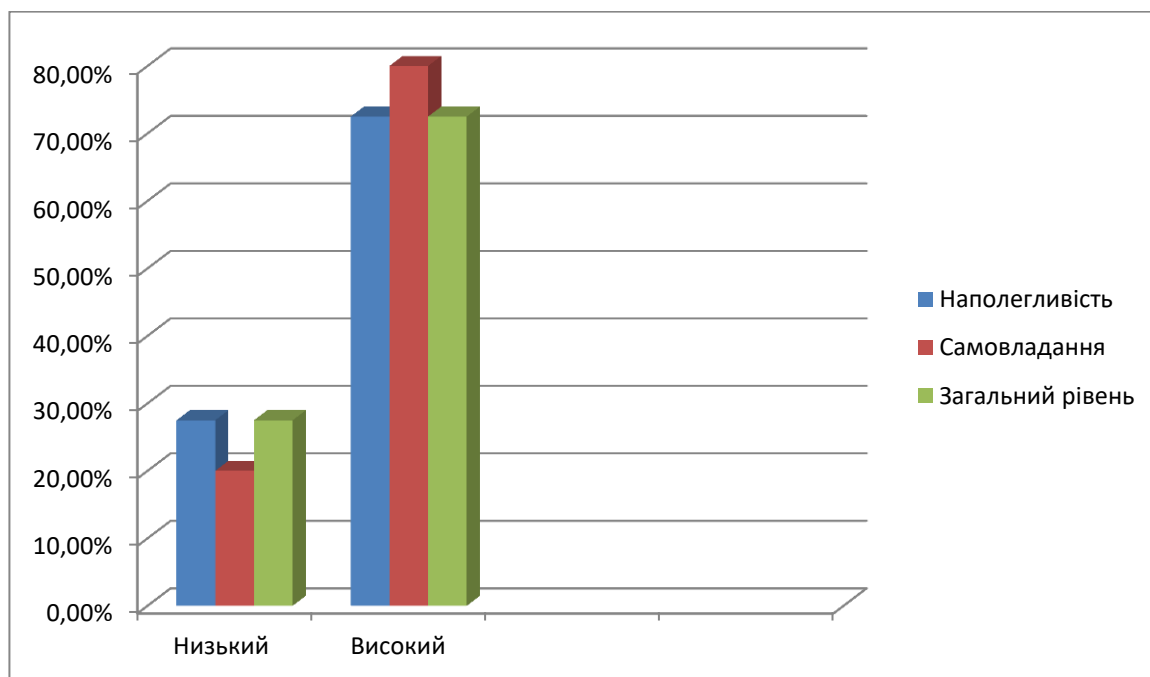


Рис. 2.2.2. Розподіл даних за опитувальником «Дослідження вольової саморегуляції».

Високий бал за шкалою Наполегливість отримало 72,5% респондентів, що свідчить про те, що такі люди діяльні, працездатні, активні. Вони прагнуть закінчити розпочату справу; перешкоди на шляху до мети не зупиняють їх, а навпаки, мобілізують. Такі спортсмени проявляють себе наполегливо у тренувальній та змагальній діяльності, так як будуть виборювати перемогу всіма силами.

Низький бал за шкалою Наполегливість отримало 27,5% респондентів, що каже про те, що такі люди досить невпевнені, імпульсивні, непослідовні в поведінці. У них спостерігається знижений фон активності та працездатності.

Такі спортсмени можуть «опустити руки» перед труднощами на тренуваннях або змаганнях, часто проявляють емоції, які заважають їм отримати бажане.

Високий бал за шкалою Самовладання отримало 80% респондентів, що характеризує їх, як емоційно стійких та впевнених особистостей. Такі спортсмени мають внутрішній спокій, здатні подолати страх перед невідомим, готові сприймати щось нове або непередбачуване; можуть заспокоїти себе перед відповідальним стартом та оволодіти своїми емоціями.

Низький бал за шкалою Самовладання отримало 20% респондентів, що характеризує їх досить спонтанними. Вразливість та традиційні погляди захищають таких людей від інтенсивних переживань та внутрішніх конфліктів.

Високий бал за загальною шкалою отримало 72,5% респондентів, що вказує на їх незалежність, активність, самостійність, емоційну зрілість. Такі спортсмени – юніори добре втілюють власні наміри, вміють розподіляти свої зусилля, контролюють власні вчинки, мають добре розвинене почуття особистого обов'язку.

Низький бал за загальною шкалою отримало 27,5% респондентів, що вказує на їх чутливість, вразливість, невпевненість у собі та емоційну нестійкість. Також їм властиві імпульсивність та нестійкість намірів.

За допомогою опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової отримано наступні результати (табл. 2.2.2).

Виходячи з отриманих результатів, можна зробити такі висновки: майже по всіх шкалах у спортсменів – юніорів переважає середній рівень розвитку саморегуляції поведінки.

Серед низького рівня найбільший відсотковий показник отримала шкала Програмування. Низькі бали за цією шкалою характеризують респондента як схильного до імпульсивних дій. Такі люди не формують програму послідовних дій, виконують все шляхом проб і помилок. У разі стикання з поганими результатами у діяльності, через небажання продумати послідовність дій, все одно не вносять змін до програми своїх дій.

Відсоткові показники саморегуляції поведінки

<i>Регуляторні шкали</i>	<i>Низький рівень</i>	<i>Середній рівень</i>	<i>Високий рівень</i>
	Показник у %	Показник у %	Показник у %
Планування	10	42,5	47,5
Моделювання	15	57,5	27,5
Програмування	22,5	55	22,5
Оцінювання результатів	5	72,5	22,5
Гнучкість	20	50	30
Самостійність	17,5	42,5	40
Загальний рівень саморегуляції	7,5	55	37,5

Серед середнього рівня переважає шкала Оцінювання результатів, що вказує на розвиненість та адекватність оцінки результатів своєї діяльності або поведінки. Такі спортсмени мають адекватну самооцінку, вміють визнавати свої помилки або невдачі, а також причини, що призвели до них.

Серед високого рівня переважає шкала Планування, яка характеризує у людини сформованість усвідомленого планування діяльності. Такі спортсмени мають реалістичні, деталізовані та стійкі плани, які вони усвідомлено планують. Це допомагає їм ставити чіткі цілі, мати розплановану послідовність дій та досягати більшого успіху в своїй діяльності.

Отже, добре розвинуті вольові якості дуже важливі в професійній діяльності спортсменів. Результати діагностики показали, що наразі спортсмени – юніори, які займаються плаванням від 5 до 10 років, у своїй більшості, мають середні результати за всіма шкалами методик, що вказує на добре розвинену стресостійкість, а також достатній прояв вольових якостей.

Для покращення досягнень, спортсменам – юніорам треба приділити увагу розвитку наполегливості, цілеспрямованості та програмування діяльності.

2.3. Встановлення зв'язку стресостійкості з характеристиками вольової сфери спортсменів

Наступним кроком було здійснення статистичної обробки даних, яка проводилася за допомогою кореляційного аналізу коефіцієнта Пірсона за допомогою SPSS.

За Бостонським тестом на стресостійкість чим вищий бал, тим нижча стресостійкість, тому маємо обернену шкалу.

Таблиця 2.3.1

Значимі кореляції між стресостійкістю та вольовими якостями особистості за методикою М.В. Чумакова

		Ініціативність	Енергійність	Цілеспрямованість
Стресостійкість	Коефіцієнт кореляції	-0,319*	-0,403**	-0,329*
	Рівень значимості	0,045	0,010	0,038
	Вибірка	40	40	40

Результати кореляційного аналізу показали обернену кореляцію між рівнем стресостійкості та деякими вольовими якостями спортсменів – юніорів. Зокрема, дані показують, що спортсмени – юніори, які мають

нормальний рівень стресостійкості, характеризуються також нормальним рівнем ініціативності, енергійності та цілеспрямованості. Тобто, ці особи виявляють ініціативу самостійно розв'язувати будь-яку справу, можуть висувати нові ідеї або пропозиції; активні, повні сил, життєдіяльні; спрямовані на досягнення певної мети, не дивлячись на перешкоди або складнощі. Однак, дані показують те, що у разі низької стресостійкості, спортсмен втрачає цілеспрямованість, стає менш активним, безсильним, неініціативним.

Таблиця 2.3.2

Значимі кореляції між стресостійкістю та вольовою саморегуляцією за методикою А.В. Зверькова та Є.В. Ейдмана

		Вольова саморегуляція	Наполегливість
Стресостійкість	Коефіцієнт кореляції	-0,327*	-0,333*
	Рівень значимості	0,040	0,036
	Вибірка	40	40

З отриманих даних за методикою А.В. Зверькова та Є.В. Ейдмана ми бачимо обернену кореляцію між рівнем стресостійкості та вольовою саморегуляцією. Це вказує на те, що чим більша вольова саморегуляція спортсмена, тим на вищому рівні розвинена також і стресостійкість. Такий спортсмен здатен керувати собою у стресовій ситуації, вміє рефлексувати власні мотиви, контролювати свої вчинки. Також бачимо кореляцію зі шкалою наполегливості. Це вказує на те, що спортсмени з високим розвитком наполегливості є досить активними людьми, які доводять розпочату справу до кінця, незважаючи на стресові чинники на шляху до мети, вміють вчасно мобілізуватись у разі виникнення труднощів у

діяльності. У разі низького розвитку стресостійкості у спортсмена, його вольова саморегуляція і наполегливість також будуть на низькому рівні. Ці спортсмени можуть «впадати в ступор» у небезпечній чи незнайомій ситуації, прояв їх волі можна назвати слабким, перед перешкодами можуть здатись та не дійти до поставленої мети.

Таблиця 2.3.3

Значимі кореляції між стресостійкістю та саморегуляцією поведінки за методикою В. І. Моросанової

		Планування	Гнучкість	Загальний рівень саморегуляції
Стресостійкість	Коефіцієнт кореляції	-0,354*	-0,535**	-0,486**
	Рівень значимості	0,025	0,000	0,001
	Вибірка	40	40	40

З отриманих результатів маємо обернену кореляцію стресостійкості з деякими проявами саморегуляції поведінки. Спортсмен з високим розвитком планування, гнучкістю та саморегуляцією своєї поведінки здатен також добре протистояти стресовим факторам. Такі спортсмени мають потребу в усвідомленому плануванні своєї діяльності, формують більш реалістичні та стійкі плани. Під час стресової події такі люди вміють взяти контроль над своєю поведінкою та психоемоційним станом. При виникненні непередбачених подій такі особистості можуть з легкістю перебудувати свої дії, плани та поведінку, швидко оцінюють ситуацію та пристосовуються до неї. Якщо ж у спортсмена саморегуляція поведінки розвинена на низькому рівні, це вказує й на низький рівень стресостійкості. Тут спортсмен зіштовхуючись зі стресовою подією не здатен спланувати свої подальші

кроки, може неадекватно зреагувати на швидку зміну подій, є залежним від ситуації та думки оточуючих.

Отже, добре розвинута стресостійкість дозволяє переносити значні вольові навантаження без особливо шкідливих наслідків для власного здоров'я та професійної діяльності. Стресостійкість пов'язана з вольовими якостями, адже коли спортсмен може впоратись із складною стресовою ситуацією, він не втрачає енергійність, цілеспрямованість, наполегливість. Навпаки, така особистість проявляє всю свою рішучість та відповідальність у складний момент, впевнено йде до цілі та наполегливо виборює перемогу. А у разі поразки, не кидає свою справу на половині пройденого шляху, а приймає свої помилки, робить висновки та цілеспрямовано працює над собою далі.

2.4. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості та вольових якостей у спортсменів-юніорів

Проаналізувавши результати дослідження, були розроблені практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості та вольових якостей для спортсменів – юніорів.

Спортсмен на своєму шляху зустрічається з великою кількістю стресових факторів, які він має вміти долати. Ефективно опанувати стрес можна завдяки:

- вмінню взяти контроль над своїми емоціями;
- позитивному мисленню;
- вправам психоемоційного розслаблення.

Часто емоції перед відповідальним стартом поглинають спортсмена, і в цьому випадку можна використовувати швидку допомогу при стресах. Існує велике різноманіття дихальної гімнастики (поверхнєве дихання, рідке й

глибоке дихання за системою йогів, індійські дихальні системи, парадоксальне дихання та ін.) [13].

Можна зробити підряд 3 – 4 глибоких вдихи, далі глибоко вдихнути носом, затримати повітря і повільно видихнути через рот. Якщо треба швидко прийняти рішення, але не наробити помилок згарячу, можна полічити до 10 в зворотному порядку; під час вдиху розслабити кулаки, а роблячи видих, із зусиллям стиснути.

Для нормалізування дихання можна зробити наступне:

- сісти та покласти руки на коліна;
- видихнути, повільно опустити голову до грудей;
- відчутти розслаблення м'яз плечей, потилиці;
- повільно підняти голову та зробити глибокий вдих;
- повільно відкинути голову назад;
- розширити грудну клітку, зробити вдих та відчутти, як вона наповнилась повітрям;
- повторити 2 – 3 рази.

Вправи на релаксацію, які відносяться до тілесно – орієнтованої терапії, працюють з усіма групами м'язів, що дуже добре дозволяє зняти напругу у стресовій ситуації. Для м'язів тулуба можна зробити наступне:

- глибоко вдихнути, відвести плечі назад та прогнутися;
- відчутти напругу в животі, грудях та спині;
- розслабитись;
- відчутти різницю між напругою та розслабленням.

Щоб зняти напругу в ногах можна зробити наступне:

- підняти ноги та утримати їх перед собою;
- натягнути стопу на себе, щоб пальці ніг дивились вгору;
- відчутти напругу, що з'явилась від пальців до стегон та зосередитись на ній;
- різко розслабитись;
- зробити глибокий вдих та відчутти релаксацію по всьому тілу.

Також, дуже ефективна є тілесно – орієнтована терапія. Такий вид терапії представляє собою ефективний спосіб цілісного розвитку особистості, який допомагає поєднати її розум, почуття та тілесні відчуття в одне ціле [1]. До тілесно – орієнтованої терапії відносять хатха йогу. Практикування йоги позитивно впливає на особистість, знижує стресогенну поведінку та підвищує стресостійкість організму. Американські дослідження вказують на те, що регулярні заняття йогою знижують тривогу та відчуття стресу, покращують сон та загальний фізичний стан, знімають напруження в м'язах [8].

У кожної людини вольові якості представлені цілісною системою, а заняття спортивною діяльністю сприяють формуванню та поєднанню чітко визначених вольових якостей. Прийоми, що направлені на розвиток вольових якостей, мають за мету самовиховання вольової сфери, розвиток вміння доводити завдання до кінця, незважаючи на втому або інші обставини, енергійне подолання труднощів, ініціативність та самостійність при прийнятті рішень [5].

Для самовиховання волі у спортсмена можна створювати умови, які будуть сприятливо впливати на формування вольових якостей та покращать продуктивність та результат роботи. Сюди можна віднести:

- розробку навички підбивати підсумки виконаного тренування, шукати та визнавати свої недоліки чи помилки, визначати методи їх виправлення;
- проведення самоаналізу своїх дій під час самостійних занять фізичними вправами;
- прагнення до фізичного та спортивного удосконалення, а також дотримуватись чіткого режиму, здорового способу життя;
- відслідковування та прагнення оволодіти своїми емоціями та поведінкою під час подолання труднощів виконання завдань;
- пошук причини поразки в самому собі, а не у комусь іншому (несприятливі умови, довгий переїзд, затримка змагань, та ін.), брати

відповідальність на себе за свій стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості;

- ведення щоденника, де фіксувати недоліки в своїх емоційних реакціях або вчинках на тренуваннях, конкретні дії усунення цих недоліків, ефективні засоби самовиховання як вольової сфери так і фізичного удосконалення, об'єм фізичних навантажень [2].

Важливе значення в процесі виховання вольових якостей для забезпечення єдності вольової та фізичної підготовленості слід придати наступним методам:

- метод вправ – багаторазове повторення вольових зусиль під час спортивного тренування, уміння керувати своєю поведінкою, долати труднощі, ліквідувати недоліки;

- метод переконання – використовується з метою роз'яснення принципів фізичного удосконалення, формування переконань і розвиток уміння оцінювати свою поведінку та своїх колег. Сформовані переконання допомагають спортсмену активно долати труднощі, а також створюють впевненість в своїх силах щодо їх подолання;

- метод стимулювання – позитивна оцінка, похвала, заохочення (використовується зазвичай при позитивних змінах в результаті спортсмена). Похвалу можна комбінувати з вимогами, що буде спонукати спортсмена до здійснення вольових дій (вимоги мають відповідати підготовці та можливостям спортсмена, бути конкретними та точними, подаватись у спокійному доброзичливому тоні та обов'язково проконтрольовані до виконання);

- метод примушування або покарання – виражає негативну оцінку дії спортсмена, попереджає небажані дії або гальмує їх, інколи може викликати почуття провини перед тренером чи командою.

Дієвим у розвитку вольових якостей спортсменів є, також, використання методу особистого прикладу тренера. Сюди можна віднести ставлення тренера до навчально – виховної роботи зі спортсменами, вміння

грамотно організувати тренування, розбавляти звичайні тренування різними естафетами, цікавими змаганнями, конкурсами, що підвищать в свою чергу цілеспрямованість, конкурентоспроможність, наполегливість, тощо. Авторитет тренера як лідера або наставника буде сприяти розвитку серед спортсменів – юніорів прагнення ставати сильніше, витриваліше, рішучіше, тощо [24].

Висновки до розділу 2

Отримані результати з проведеного емпіричного дослідження дозволили зробити наступні висновки:

Більшість спортсменів – юніорів характеризуються нормальною стійкістю до стресу, що вказує на те що, такі люди досить добре справляються з різними стрес-факторами на своєму шляху, приймають рішення на основі логіки, а не емоцій, вміють прийняти поразку, але разом з цим конкурентоспроможні. Серед досліджуваних не було виявлено жодного представника, у якого виявлена висока стійкість до стресу. На мою думку, це можна пов'язати з нашим важким сьогоденням. Спортсмени мають жити та тренуватись в умовах війни. Постійні повітряні тривоги переривають тренування, ракетні обстріли та звуки вибухів спричиняють неабиякий стрес на організм юніора. Разом з цим, серед респондентів не виявлено жодного представника, у якого вразливість до стресу, через що можна сказати, що наразі спортсмени пристосувались до умов середовища та справляються зі стресовими подіями.

У досліджуваної групи переважає показник середнього рівня розвитку майже всіх вольових якостей. Проте, майже половина респондентів показала високий рівень по шкалі планування та цілеспрямованість. Такі спортсмени вже мають сформовані мотиви, які спонукають їх займатись обраним видом спорту. Більша половина вибірки характеризується високим рівнем наполегливості та самовладання. Ці вольові якості дають змогу спортсмену продовжувати діяльність у найскладніших умовах, стримувати свої почуття коли це потрібно та гальмувати імпульсивні дії. Серед низького рівня відсотковий показник по всім шкалам вольових якостей є не високим, що вказує на те, що спортсмени мають досить добре розвинуту вольову сферу та не втрачають інтерес до обраного виду спорту.

Виявлено наявність оберненого зв'язку між стресостійкістю та такими вольовими якостями, як ініціативність, енергійність, цілеспрямованість,

наполегливість, вольова саморегуляція, планування, гнучкість та загальний рівень саморегуляції. Найбільш значимі кореляції стресостійкості ми отримали з такими вольовими якостями, як: гнучкість, енергійність та загальний рівень саморегуляції. Це вказує на те, що чим більша стресостійкість спортсмена – юніора, тим він енергійніше, активніше, швидше оцінює ситуацію та легше перебудовує свої плани, впевненіше відчуває себе в незнайомих ситуаціях. В той же час, чим менша стресостійкість, тим спортсмен важче звикає до змін у житті, залежний до думки оточуючих людей, не енергійний, не має багато бажань, цілей, планів.

ВИСНОВКИ

Отже, на підставі проведеного нами дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми стресостійкості та сутності вольових якостей у спортсменів – юніорів дозволив з'ясувати, що в наші дні спортсмени зіштовхуються з великою кількістю стрес-факторів у сучасному спорті. Стрес можна описати, як фізіологічну реакцію організму у відповідь на несподівану, незнайому або небезпечну ситуацію у житті людини. Різні стрес фактори суттєво впливають на результат спортивної діяльності. Це може проявлятися в таких ознаках, як прискорене серцебиття, розсіювання уваги, нервозність, тривога, придушення волі та ін, що в свою чергу не дозволяє спортсмену досягти поставлених цілей та високих результатів. Саме тому дуже важливо розвивати стресостійкість спортсмена та формувати навички ефективного подолання стресу.

Психологічний стрес – це стан психічної напруги, який гальмує процес ухвалення рішень, понижує самоконтроль та впливає на вольові якості спортсмена. Останні грають превелику роль у методиці виховання сучасного спортсмена. Воля у психології розглядається як складний психічний процес, що проявляється в здатності долати труднощі та перешкоди на шляху до поставленої мети. Серед багатьох вольових якостей хочеться виділити: наполегливість, рішучість, самовладання, цілеспрямованість, терплячість та самостійність. Розвиток цих основних вольових якостей дозволить спортсмену самостійно приймати рішення, зберігати внутрішній спокій незважаючи на ситуацію, цілеспрямовано ставити цілі та йти до них, брати відповідальність за свої дії та вчинки. Саме спортивна діяльність якнайкраще посприяє формуванню та розвитку у підлітків – юніорів готовність до вольових напружень.

2. Для діагностики рівня стресостійкості та вольових якостей спортсменів – юніорів було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 40 осіб, з них 30 жінок та 10 чоловіків, віком 16 – 19 років. Дослідження проводилось серед плавців ДЮСК «Бригантина» м. Києва.

Ми застосували такі психодіагностичні методики, як: «Бостонський тест на стресостійкість», «Опитувальник діагностики вольових якостей особистості (ВЯО)» М.В. Чумаков, тест опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверьков, Е.В. Ейдман, Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова, Є.М. Коноз.

Діагностика показала, що: більшість спортсменів, а саме 72,5%, характеризуються нормальною стресостійкістю, що означає, що такі спортсмени вміють добре справлятися зі стрес факторами на своєму шляху. Також у досліджуваних переважає середній рівень розвитку майже всіх вольових якостей. Шкали планування, цілеспрямованості, наполегливості та самовладання показали високий рівень, що каже нам про досить добре розвинену вольову сферу серед спортсменів – юніорів.

3. За допомогою кореляційного аналізу було встановлено обернений зв'язок між стресостійкістю та деякими вольовими якостями, а саме: ініціативність, енергійність, цілеспрямованість, наполегливість, вольова саморегуляція, планування, гнучкість та загальний рівень саморегуляції. Найбільш значимі кореляції ми отримали з такими показниками, як гнучкість, енергійність та загальний рівень саморегуляції. Можемо стверджувати, що добре розвинута стресостійкість дозволяє переносити значні вольові навантаження без особливо шкідливих наслідків для власного здоров'я та професійної діяльності. У разі низького рівня стресостійкості, спортсмен втрачає жагу до досягнення своїх бажань або цілей, не має достатньо сил та енергії на виконання будь-якої діяльності, важче звикає до змін у житті.

4. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості та вольових якостей у спортсменів-юніорів. Для ефективного

подолання стресу та формування навички стресостійкості можна користуватись вправами психоемоційного розслаблення, нормалізування дихання, релаксацію м'язів, практикування йоги, що досить добре допомагає знімати напругу у стресовій ситуації. Для розвитку волі спортсмена необхідно створювати умови, в яких людині треба проявляти терплячість, витримку, ініціативність та енергійність при подоланні труднощів. Це покращить її продуктивність та позитивно посприє формуванню вольових якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамян Н. Д. Психологічні особливості подолання депресії засобами тілесно-орієнтованої психотерапії / Н. Д. Абрамян // Психологічні науки: проблеми і здобутки. - 2015. - Вип. 7. - С. 3-21.
2. Артющенко А. Вольові якості школярів і методики їх оцінки / А. Артющенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. Наук. Пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХІІ, 2001. - №18. – С. 31 – 35.
3. Артющенко А. О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / Андрій Олександрович Артющенко. – К., 2003. – 20 с.
4. Бек Дж. Когнітивна терапія: повне керівництво. Київ: Вільямс, 2006. 397 с.
5. Бубка С.Н. Формування індивідуальних здібностей студентів у процесі фізичного виховання: Автореф. дис... канд. наук. – К., 2001. – 18с.
6. Василюк Е. Ф. Психологія переживань. Аналіз критичних ситуацій / Е. Ф. Василюк. – М. : Фізкультура і спорт, 1984. – С. 84–85.
7. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту. К.: Олімп. л-ра.; 2014. 335с.
8. Гречко Т. П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості / Т. П. Гречко // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологічні науки. –№3. –2010.
9. Загальна психологія : підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – Київ : Каравела, 2011 – 464 с.
10. Загальна психологія: теоретичний курс : навч.-метод. посіб. / Т. В. Дуткевич. – Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2015 – 432 с.

11. Каплінський В.В. До проблеми самовиховання старшокласників: цільовий та організаційно діяльнісний етапи/В.В. Каплінський// Наук. зап. ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Сер.: педагогіка і психологія. Вип 39.Вінниця, 2013.– С.199-204.
12. Колесніченко О.С., Приходько І.І., Мацегора Я.В. Прикладна психодіагностика в Національній Гвардії України: метод. посібник. Харків: НА НГУ, 2020. 389 с.
13. Корнесєв О. Цілюще дихання: 100 способів лікування усіх хвороб. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2008. – 268 с.
14. Кузнєцова Л.М. Вплив стресового навантаження на мотивацію самоактуалізації сучасних студентів. Сучасна психологія: теорія і практика : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 27-28 березня 2015 р.). Харків : Видавничий дім «Гельветика», 2015. С. 98–102.
15. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчаль-ний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
16. Мальцев Ю. П. Розвиток вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, витримки та самовладання в процесі спортивного тренування борця: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Ю. П. Мальцев. – Л., 1997. – 22 с.
17. Мозговий В.І. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості / стресовразливості у військовослужбовців служби правопорядку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.09. Харківський університет повітряних сил ім.І. Кожедуба. Харків, 2006. 24 с.
18. Моросанова В. І. Саморегуляція та активність особистості в юнацькому віці. – М.: Педагогіка, 1991. – 152 с.
19. Пашукова Т.І. Практикум із загальної психології / Т.І. Пашукова, А.І. Допіра, Г.В. Дьяконов. –К.: Т-во «Знання», 2000. – 204 с.
20. Пічурін ВВ. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015; 2: 53-59.

21. Пуні А. Ц. Про самовиховання волі спортсмена / А. Ц. Пуні // Проблеми психології спорту. – М., 1962. – С. 21–29.
22. Ришко Г.М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський університет ім. Б. Грінченка. Київ, 2014. 255 с.
23. Сергєєнкова О. П. Загальна психологія : навч. посіб. / О. П. Сергєєнкова, Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В.– Київ : Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
24. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. : у 2-х т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література. 2008. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.
25. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ / Т.В. Циганчук // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. – К.: Книга, 2010. – 360 с.
26. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С.Костюка. Київ, 2011. 274 с.
27. Щербатих Ю. В. Психологія стресу та методи корекції / Ю. В. Щербатих. – СПб.: Пітер, 2006. – 256 с.
28. Borysiuk Z. Information Processes, Stimulation and Perceptual Training in Fencing / Z. Borysiuk, Z. Waskiewicz // Journal of Human Kinetics. – 2008. – Vol. 19. – P. 63–82.
29. Cowden R, Meyer-Weitz A, Asante K. Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. 2016; 1-9.
30. Han S., Ma Y. Cultural differences in human brain activity: a quantitative meta-analysis. NeuroImage. 2014. Vol. 99. P. 293–300.
31. Luthar S, Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. DevPsychopathol 2000. 857-85.

32. Platonov VN. The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. Kyiv: Olympic literature; 2015. 680 p.
33. Selye H. The stress of life/ Selye H.// New York: McGraw-Hill. - 1956.
34. Staal Mark A. Stress, Cognition, and Human Performance: A Literature Review and Conceptual Framework National Aeronautics and Space Administration / 18. Staal Mark A. /Ames Research Center Moffett Field, California. 2004. - 168 p.
35. Vaillant GE. Adaptive mental mechanisms. Their role in a positive psychology. American Psychologist. 2000; 55, 1: 89-98.

ДОДАТКИ

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Таблиця А.1 Індивідуальні результати за методикою «Бостонський тест на стресостійкість»

ПІБ	Стресостійкість
Анастасія	36
Лілія	39
Марія	28
Таня	37
Юлія	37
Анна	31
Вероніка	20
Людмила	35
Аліна	24
Олександра	16
Влад	39
Руслан	27
Богдан	28
Ірина	28
Дарина	25
Валентина	29
Вася	25
Даша	45
Олександр	29
Катерина	30
Ольга	13
Іван	29
Василь	28
Софія	24
Софія	20
Олександра	16
Марія	25
Євгенія	30
Діана	45
Єгор	29
Марія	27
Олександра	19
Лена	30
Єлизавета	27
Марія	18
Антоніна	21
Олександра	15
Маша	31
Володимир	34
Павло	26

Таблиця А. 2 Індивідуальні результати за методикою «Опитувальник діагностики вольових якостей особистості (ВЯО)» М.В. Чумакова

	загальний рівень саморегуляції	Відповідальність	Ініціативність	Рішучість	Самостійність	Витримка	Наполегливість	Енергійність	Уважність	Цілеспрямованість
1	3	6	4	4	5	3	2	2	4	4
2	2	2	4	4	3	4	4	4	3	2
3	1	5	1	2	5	5	1	1	2	2
4	3	5	4	2	4	4	3	3	4	3
5	9	6	10	9	10	7	8	5	9	8
6	4	3	7	4	5	3	4	5	4	4
7	5	6	4	4	5	6	2	7	4	7
8	7	8	6	5	6	6	5	8	8	7
9	6	5	7	5	5	7	5	6	4	7
10	7	8	7	8	6	7	4	6	8	7
11	4	4	4	4	7	4	5	5	2	6
12	8	9	10	7	8	6	7	5	8	8
13	6	6	4	5	6	6	4	8	6	7
14	8	7	9	7	5	8	4	8	7	7
15	7	6	5	6	8	6	6	8	4	7
16	5	3	5	6	6	4	6	4	5	4
17	8	8	7	6	9	7	8	6	7	6
18	7	8	5	5	8	7	3	5	9	7
19	5	5	5	6	5	5	4	6	5	6
20	6	7	6	6	5	6	7	6	6	4
21	6	6	7	5	5	5	4	6	6	9
22	5	5	6	5	5	7	4	5	5	5
23	7	7	8	6	6	7	5	7	5	7
24	5	9	5	3	4	5	4	5	5	5
25	4	4	7	5	5	4	7	2	4	5
26	8	8	9	9	6	6	7	7	7	7
27	7	7	8	7	7	5	6	8	5	5
28	5	6	5	6	6	6	7	7	3	3
29	4	7	5	2	5	6	3	1	4	7
30	4	6	6	5	4	3	7	6	4	2
31	8	8	7	6	6	5	7	7	7	10
32	6	6	7	4	7	6	7	6	4	8
33	3	5	4	5	3	5	4	4	3	5
34	4	6	2	5	5	7	5	4	4	1
35	7	8	8	5	5	3	7	8	7	8
36	5	8	4	3	8	7	4	4	6	5
37	9	9	9	6	7	6	6	9	8	9
38	4	7	6	3	5	4	3	5	4	3
39	8	8	7	8	8	8	7	7	6	5
40	7	6	8	4	6	7	7	6	4	7

Таблиця А. 3 Індивідуальні результати за тестом опитувальником
«Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверькова, Е.В. Ейдмана

	Загальна шкала	Наполегливість	Самовладання
1	5	3	3
2	9	5	4
3	7	5	2
4	9	6	5
5	16	13	8
6	13	8	8
7	10	5	7
8	15	12	7
9	13	9	7
10	15	10	8
11	8	6	4
12	17	12	10
13	14	10	7
14	21	14	11
15	17	14	6
16	14	8	9
17	15	11	7
18	18	11	9
19	15	10	7
20	13	10	6
21	13	9	7
22	12	7	7
23	19	12	10
24	9	5	6
25	13	10	7
26	21	14	11
27	17	14	8
28	15	9	8
29	7	3	6
30	13	8	7
31	18	13	9
32	14	8	9
33	10	8	5
34	7	4	4
35	14	10	7
36	15	10	7
37	20	15	9
38	9	6	4
39	18	11	11
40	15	9	8

Таблиця А. 4 Індивідуальні результати за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової

	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінювання результатів	Гнучкість	Самостійність	Загальний рівень саморегуляції
1	2	6	7	4	3	7	28
2	0	6	3	6	4	2	19
3	8	3	6	4	6	8	31
4	4	5	3	6	1	7	22
5	7	7	7	8	8	9	39
6	3	4	4	6	7	6	25
7	7	5	4	5	8	5	29
8	5	4	5	5	3	7	26
9	5	5	3	5	7	4	27
10	7	7	8	6	8	0	33
11	6	5	5	5	3	9	21
12	8	5	7	6	5	8	36
13	6	8	7	4	3	6	30
14	7	7	8	7	8	2	36
15	9	6	6	8	8	8	38
16	7	3	6	6	7	4	28
17	7	6	8	7	7	8	39
18	8	5	8	8	7	3	36
19	6	3	6	3	6	6	27
20	3	5	5	3	7	5	26
21	7	8	5	8	8	7	36
22	8	6	4	7	7	5	32
23	8	5	6	6	7	6	35
24	6	2	7	5	6	7	28
25	4	6	7	5	8	8	32
26	6	8	7	6	8	6	36
27	7	4	8	9	7	7	37
28	2	7	5	5	7	3	27
29	6	5	7	6	2	5	27
30	5	3	4	9	6	5	29
31	5	5	8	5	8	6	32
32	7	7	6	6	6	7	36
33	6	4	5	5	7	4	26
34	5	1	6	4	6	6	24
35	7	8	8	6	8	8	41
36	9	5	6	6	4	8	34
37	8	4	8	6	8	5	34
38	4	8	2	5	5	6	24
39	5	7	4	5	9	2	27
40	8	4	8	6	7	3	31

Таблиця Б. 1 Кореляційні зв'язки між стресостійкістю та вольовими
якостями особистості за методикою М.В. Чумакова

		Стресостійкість
Відповідальність	Кореляція Пірсона	-,266
	Знач. (двостороння)	,098
	N	40
Ініціативність	Кореляція Пірсона	-,319*
	Знач. (двостороння)	,045
	N	40
Рішучість	Кореляція Пірсона	-,248
	Знач. (двостороння)	,123
	N	40
Самостійність	Кореляція Пірсона	-,008
	Знач. (двостороння)	,960
	N	40
Витримка	Кореляція Пірсона	-,076
	Знач. (двостороння)	,639
	N	40
Наполегливість	Кореляція Пірсона	-,253
	Знач. (двостороння)	,116
	N	40
Енергійність	Кореляція Пірсона	-,403**
	Знач. (двостороння)	,010
	N	40
Уважність	Кореляція Пірсона	-,158
	Знач. (двостороння)	,332
	N	40

Таблиця В. 2 Кореляційні зв'язки між стресостійкістю та вольовою саморегуляцією за методикою А.В. Зверькова та Є.В. Ейдмана

		Стресостійкість
Цілеспрямованість	Кореляція Пірсона	-,329*
	Знач. (двостороння)	,038
	N	40

		Стресостійкість
Вольова саморегуляція	Кореляція Пірсона	-,327*
	Знач. (двостороння)	,040
	N	40
Наполегливість	Кореляція Пірсона	-,333*
	Знач. (двостороння)	,036
	N	40
Самовладання	Кореляція Пірсона	-,277
	Знач. (двостороння)	,083
	N	40

Таблиця В. 3 Кореляційні зв'язки між стресостійкістю та саморегуляцією поведінки за методикою В. І. Моросанової

		Стресостійкість
Планування	Кореляція Пірсона	-,354*
	Знач. (двостороння)	,025
	N	40
Моделювання	Кореляція Пірсона	-,167
	Знач. (двостороння)	,304
	N	40
Програмування	Кореляція Пірсона	-,238
	Знач. (двостороння)	,139
	N	40
Оцінювання результатів	Кореляція Пірсона	-,051
	Знач. (двостороння)	,752
	N	40
Гнучкість	Кореляція Пірсона	-,535**
	Знач. (двостороння)	,000
	N	40
Самостійність	Кореляція Пірсона	-,090
	Знач. (двостороння)	,579
	N	40
Загальний рівень саморегуляції	Кореляція Пірсона	-,486**
	Знач. (двостороння)	,001
	N	40