

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

ПОЛЛУЄВА ІНГА ВОЛОДИМИРІВНА

УДК: 159.942;947

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СПОРТИВНО-
ХУДОЖНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Харків – 2018

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор,
Кузнєцов Марат Амірович, Харківський національний університет імені Г.С. Сковороди, професор кафедри практичної психології

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, доцент,
Підбуцька Ніна Вікторівна, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», професор кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами

кандидат психологічних наук,
Найчук Вікторія Віталіївна, Вінницький соціально-економічний інститут університету "Україна", доцент кафедри психології.

Захист відбудеться «1» червня 2018 р. о 10-00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.053.08 Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди за адресою: 61168, м. Харків, вул. Валентинівська, буд. 2, зал засідань.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди за адресою: 61168, м. Харків, вул. Валентинівська, буд. 2, ауд. 215-В.

Автореферат розісланий «27» квітня 2018 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



К.І. Фоменко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження Актуальність дослідження психологічних особливостей емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності у підлітковому віці обумовлена тим, що саме цей вік є одним з нагальних етапів формування особистості, і виступаючи як перехідний, характеризується суперечливістю дій, що ускладнює процес саморегуляції діяльності. Специфіка спортивно-художньої діяльності, що характеризується поєднанням у своїй структурі властивостей спортивної діяльності та художньої творчості, ускладнює процес саморегуляції підлітків, оскільки успішність у ній обумовлена більшою варіативністю психологічних факторів.

Проблема емоційно-вольової регуляції активно розробляється з акцентом на окремих аспектах психічної регуляції: вольової (О.В. Биков, В.А. Іванніков, Є.П. Ільїн, М.А. Кузнецов, О.О. Смірнова, Т.І. Шульга), емоційної (І.А. Васильєв, О.В. Дашкевич, М.А. Кузнецов, О.К. Тихомиров), саморегуляції (К.О.Абульханова-Славська, А. Бандура, Т.О. Гордєєва, Е. Десі, В.К. Калін, О.А. Конопкін, В.І. Моросанова, В.О. Олефір, О.К. Осницький, Р. Райан). Новітні дослідження спортивної саморегуляції відображені в роботах як зарубіжних, так і українських психологів (Е. Десі, В.І. Моросанова, Н.В. Підбуцька, Р. Райан, К.І. Фоменко).

Фокус уваги у дослідженні емоційно-вольової регуляції саме на етапі підліткового віку ґрунтується на тому, що він є найбільш чутливим для розвитку емоційно-вольової регуляції, становлення її вищої системи, характерної для зрілої автономної особистості (О.В. Биков, Р.В. Єршова, Г.Г. Кравцов, Д.О. Леонтєв, І.В. Сисоєва, Н.Л. Шевякова). Проте умови життєдіяльності сучасних підлітків, які характеризуються складністю інноваційного, інформаційного та емоціогенного простору, зростанням вимог провідної діяльності, вимагають від них більш високих форм саморегуляції, до чого вони виявляються не готові. Саме тому вивчення емоційно-вольової регуляції у підлітковому віці на сучасному етапі становлення психологічної науки, який характеризується широким та динамічним соціальним контекстом, є актуальним.

Водночас серед здобутків вікової та педагогічної психології, що полягають в ґрунтовному теоретичному аналізі емоційної та вольової регуляції особистості, на тлі постулату про високу значущість розвитку емоційно-вольових регуляторних механізмів у підростаючого покоління, виявляється недостатня розробленість проблеми психічної регуляції спортивної та спортивно-художньої діяльності підлітків.

Таким чином, актуальність, теоретичне та практичне значення заявленої проблеми, недостатня її теоретична та методична розробленість, об'єктивні вимоги спортивно-художньої діяльності, а також необхідність сприяння розвитку навичок саморегуляції у ситуації спортивних змагань у підлітковому віці зумовили вибір теми дослідження: *«Особливості емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності у підлітковому віці»*.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційного дослідження пов'язана з комплексною науково-дослідною темою

кафедр психології, педагогіки та практичної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди «Психологія розвитку суб'єктів педагогічного процесу» (номер державної реєстрації 0111U008875), що координується Міністерством освіти і науки України. Тема дисертаційного дослідження затверджена Вченою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди (21 грудня 2012 року, протокол № 8). Тема дисертаційної роботи узгоджена на бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 2 від 26.02.2013 року).

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження – визначити психологічні особливості емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності у підлітків. Задачі дослідження:

- 1) проаналізувати проблему емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності підлітків та її детермінації;
- 2) розробити комплекс методів психодіагностики спортивної саморегуляції та її психологічних детермінант;
- 3) визначити психологічні предиктори успішності підлітків у спортивно-художній діяльності;
- 4) виявити психологічні предиктори актуалізації психічних станів у ситуації змагання у спортивно-художній діяльності у підлітковому віці;
- 5) створити систему засобів формування навичок саморегуляції у спортивно-художній діяльності підлітків у ситуації перед змаганнями.

Об'єкт дослідження емоційно-вольова регуляція спортивно-художньої діяльності підлітків.

Предмет дослідження – психологічні предиктори та особливості розвитку емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності у підлітковому віці.

Методологічною та теоретичною основою дослідження виступили: теоретичні концепції вольової регуляції (О.В. Биков, В.А. Іванніков, В.І. Селіванов, О.О. Смирнова, Т.І. Шульга та ін.), емоційної регуляції (І.А. Васильєв, А.О. Прохоров, О.К. Тихомиров, О.Я. Чебикін, О.А. Чернікова та ін.); теорії взаємозв'язку емоційних й вольових явищ в системі регуляції (О.В. Дашкевич, А.Ц. Пуні, М.В. Чумаков, В.Д. Шадріков та ін.); теоретичні положення психічної регуляції та саморегуляції (К.О. Абульханова–Славська, В.О. Зобков, О.О. Конопкін, В.І. Моросанова, В.О. Олефір); теорія самодетермінації (Т.О. Гордєєва, Е. Десі, Р. Райан); концепції психічних станів, їх регуляції та саморегуляції (А.В. Алексеєв, І.В. Волженцева, Г.Ш. Габдреева, Л.Г. Дика, Є.П. Ільїн, О.О. Конопкін, М.А. Кузнецов, Д.М. Левітов, А.Б. Леонова, В.О. Олефір, О.О. Прохоров, А.Я. Чебикін та ін.); теоретико-методологічні положення про атрибутивний стиль особистості (Б. Вайнер, Т.О. Гордєєва, М. Селігман, Є.М. Осін), мотивації спортивної діяльності та губристичної мотивації (С. Джозеф, Є.П. Ільїн, К.І. Фоменко, Т.Б. Хомуленко, А.В. Шаболтас), копінгів у спортивній діяльності (Р. Сміт, К. Янг), естетичних здібностей (В.В. Найчук, Т.Б. Хомуленко), музичних здібностей (Д.К. Кірнарська, К. Сішор,

Б.М. Теплов), спортивно-імагінативних здатностей (М. Грегг, М. Джіанрод, А. Ісаак, Б. Мамфорд, С. Уільямс).

Методи дослідження. Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс методів, вибір яких зумовлено предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли наступні методи: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення теоретико-методологічних засад досліджуваної проблеми; *емпіричні* – експериментальні та психодіагностичні методи дослідження емоційно-вольової саморегуляції особистості підліткового віку у спортивно-художній діяльності; *математико-статистичної обробки* даних (параметричні та непараметричні критерії порівняння вибірок, кореляційний аналіз, факторний аналіз, кластерний аналіз, двофакторний дисперсійний аналіз, регресійний та дискримінантний аналіз) з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистичний аналіз здійснювався за допомогою пакету статистичних програм Statistica 6.0.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи полягають у тому, що:

уперше:

- виявлено психологічні предиктори успішності спортивно-художній діяльності у підлітковому віці;
- визначено позитивну роль мотивації, оптимістичного атрибутивного стилю, копінгів спортивною діяльності та спеціальних здібностей в актуалізації сприятливих психоемоційних станів підлітків перед змаганням у спортивно-художній діяльності;

розширено уявлення про:

- про роль спеціальних здібностей в емоційно-вольовій регуляції спортивно-художньої діяльності підлітків, до яких віднесено музичні, рухові, візуально-моторні, спортивно-імагінативні та естетичні;

дістали подальшого розвитку:

- психологічна характеристика емоційно-вольової регуляції підлітків шляхом виявлення її детермінант в умовах здійснення спортивно-художньої діяльності;
- засоби психологічного супроводу сприяння емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності у підлітків.

вдосконалено:

- засоби дослідження особливостей спортивно-художньої діяльності шляхом створення психодіагностичного комплексу методів дослідження копінгів та саморегуляції спортивною діяльності.

Практичне значення дисертаційного дослідження полягає у визначенні психологічних предикторів успішності спортивно-художньої діяльності у підлітковому віці, перебігу психічних станів перед змаганням осіб підліткового віку, що займаються спортивно-художньою діяльністю, у розробці психодіагностичного комплексу, що включає вивчення копінгів та саморегуляції спортивною діяльності, а також створенні системи засобів психологічного супроводу розвитку навичок саморегуляції у спортивно-художній діяльності

підлітків у ситуації перед змаганнями, яку можна застосувати у практичній роботі тренера, учителя фізичного виховання тощо.

Основні положення роботи й отримані в дисертаційному дослідженні результати можуть бути використані у ході професійної підготовки та підвищення професійного рівня практичних психологів при викладанні навчальних курсів «Вікова та педагогічна психологія», «Психодіагностика», «Загальна психологія», «Психологія спорту».

Результати дисертаційного дослідження впроваджені у навчальний процес факультету психології і соціології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди (довідка №01/10-265, від 31.10.17 р.), Харківської державної академії культури (акт про впровадження № 01-04-81 від 25.01.2018 р.).

База дослідження. Дослідження проводилося протягом 2013–2017 р. Загальна кількість досліджуваних, які взяли участь в експерименті, – 160 осіб. Основними умовами до формування вибірки був підлітковий вік досліджуваних і те, що вони є суб'єктами спортивно-художньої діяльності.

Особистий внесок здобувача. У трьох статтях, написаних у співавторстві, доробок здобувача складають: узагальнення теоретичних положень та збір емпіричних даних. Розробки та ідеї, що належать співавтору, у дисертації не використовуються.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та отримані в ході дослідження результати пройшли апробацію на міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях: II Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи» (м. Донецьк, 2010), Міжнародній науково-практичній конференції «Харківська школа психології: спадщина і сучасна наука» (м. Харків, 19-20 жовтня 2012р.), I Міжнародній науково-практичній конференції «Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід» (м. Харків, 18-19 жовтня 2013 р.), III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальність проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства» (м. Одеса, 16-17 вересня 2014 р.), Науково-практичній конференції «Діяльнісно-поведінкові фактори життєздатності людини» (м. Харків, 21-22 листопада 2014 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія професійної безпеки особистості» (м. Луцьк, 20-21 березня 2015 р.), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Моделювання інноваційних систем навчання й виховання обдарованих дітей: теорія і практика» (м. Харків, 24 березня 2015 р.), II Міжнародній науково-практичній конференції «Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід» (м. Харків, 23-24 жовтня 2015 р.), II Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (м. Суми, 18-19 лютого 2016 р.), науково-практичній конференції студентів і молодих вчених «Психологія в сучасному світі» (м. Харків, 7-8 квітня 2016 р.).

Публікації. Зміст роботи викладено у 7 публікаціях (4 одноосібних і 3 у співавторстві), із них 5 статей опубліковано у наукових фахових виданнях, затверджених МОН України, які входять до наукометричних баз.

Структура і обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Список використаних літературних джерел налічує 286 найменувань, з них 31 іноземною мовою. Повний обсяг дисертації 235 сторінок. Основний зміст викладено на 184 сторінках. Робота містить 45 таблиць, 27 рисунків, 4 додатка.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету й завдання дослідження, розкрито теоретико-методологічні основи і методи дослідження, його наукову новизну, теоретичне і практичне значення, представлено дані щодо апробації та впровадження результатів дослідження, публікацій та структури дисертації.

У **першому розділі** – *«Психологічні детермінанти та вікові особливості емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності»* наводиться огляд і аналіз наукової літератури з проблеми, розглядаються основні теоретичні підходи до психічної регуляції, емоційно-вольової регуляції суб'єкта спортивно-художньої діяльності та саморегуляції у підлітковому віці.

У психологічних дослідженнях проблема емоційно-вольової регуляції особистості відображена в межах структурно-функціонального (О.О.Конопкін, В.І.Моросанова, О.К.Осницький); суб'єктно-діяльнісного (К.О.Абульханова-Славська, Д.О.Леонтєв, В.О. Олефір, О.О.Прохоров, А.Б.Леонова); системного та системно-діяльнісного (Л.Г.Дика, М.А. Кузнецов, Г.І. Меднікова, К.І. Фоменко); системно-суб'єктного (В.О. Олефір, О.О.Сергієнко) підходів. Емоційно-вольова регуляція відображає тісний процес вольової, свідомої регуляції та емоційної сфери психіки людини. Емоційно-вольова регуляція - це скоординована взаємодія емоційних і вольових процесів у ситуації подолання труднощів і перешкод, що формується у діяльності і в соціальній взаємодії та реалізуються в них. Для успішної регуляції необхідний баланс емоційних і вольових компонентів системи.

Теоретико-методологічні засади дослідження вольової регуляції розглянуто В.А. Іванніковим, Є.П. Ільїним, О.О. Смирновою, Т.І.Шульгою та ін., емоційної регуляції - І.А. Васильєвим, О.В. Дашкевичем, М.А. Кузнецовим, О. К. Тихомировим. Вольова регуляція розуміється як цілеспрямований процес довільного регулювання людиною своєї діяльності (О.А. Конопкін), як свідоме, опосередковане цілями та мотивами предметної діяльності створення стану оптимальної мобілізованості, режиму активності і концентрації цієї активності в потрібному напрямку, що забезпечує найбільшу ефективність дій суб'єкта (В.К. Калін).

Усвідомлена саморегуляція розглядалась у роботах К.А. Абульханової-Славської, А.В. Брушлінського, Л.М. Веккера, Л.С. Виготського, В.К. Каліна, О.А. Конопкіна, В.І. Моросанової, О.К. Осницького, в яких склалася концепція функціональної структури системи, що забезпечує усвідомлену саморегуляцію.

Психічна саморегуляція – це психічний самовплив для цілеспрямованої регуляції всебічної діяльності організму, його процесів, реакцій і станів. К.О. Абульханова-Славська розглядає саморегуляцію як процес оптимізації особистістю своїх можливостей, компенсації індивідуальних недоліків, подолання суб'єктивних і об'єктивних труднощів у діяльності.

Теоретичне узагальнення досліджень, присвячених проблемі емоційно-вольової регуляції у підлітковому віці, дозволяє стверджувати, що цей період характеризується як найбільш сенситивний для розвитку вольової регуляції (А.В. Биков, Р.В. Єршова, В.А. Іванніков, Є.П. Ільїн, М.А. Кузнецов, А.О. Реан), самоуправління (Г.С. Нікіфоров, Д.І. Фельдштейн), саморегуляції (В.І. Моросанова, Т.В. Шрейбер), становлення вищої системи регуляції, характерної для зрілої автономної особистості (Д.О. Леонтьєв), розвитку волі та відповідальності особистості, що створюють умови для становлення її нормативно-ціннісної системи (М.Й. Боришевський, І.С. Булах); емоційної сфери особистості (Н.В. Ванюхіна, І.В. Дубровіна, Є.П. Ільїн, О.Я. Чебикін).

Об'єктом докладання активності людини при психічній саморегуляції є його власні психічні стани, причому суб'єкт використовує внутрішні засоби саморегуляції з метою нормалізації стану (зменшення міри психічної напруженості, зняття симптомів стресу, втоми тощо) через заспокоєння, розслаблення, а також активації перебігу відновлених процесів, що веде до мобілізації ресурсів і створює тим самим передумови для високої розумової і фізичної працездатності. Виходячи з уявлень І.В. Волженцової про психологічні чинники виникнення психічних станів, у нашому дослідженні було теоретично обґрунтовано детермінанти актуалізації психічних станів у спортивно-художній діяльності підлітків, які функціонують у співвідношенні, по-перше, мотивації спортивної діяльності та способів спортивної саморегуляції та копінгів, по-друге, можливостей індивіда (спеціальних здібностей та вольових якостей, атрибутивного стилю); по-третє, умов середовища (об'єктивного впливу та суб'єктивного сприйняття ситуації спортивної діяльності, зокрема змагальної).

У другому розділі – «Психологічні детермінанти емоційно-вольової саморегуляції спортивно-художньої діяльності підлітків» представлені результати емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності підлітків, впливу вольових, мотиваційних та поведінкових здатностей і якостей, спеціальних здібностей, на її успішність та актуалізацію психічних станів перед змаганням.

Першим завданням емпіричного дослідження було стандартизувати україномовні версії опитувальників для вивчення потреб у спортивній діяльності, спортивної саморегуляції та копінгів спортивної діяльності. Три стандартизовані у представленому дослідженні методики склали психодіагностичний блок *спортивної саморегуляції*.

Шкала потреб у спортивній діяльності. Оригінальна шкала задоволення психологічної потреби у фізичних вправах була створена Ф. Вілсоном та В. Роджерсом відповідно до теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана, в якій базовими потребами особистості є потреба у компетентності, потреба у

самодетермінації (автономії) та потреба у взаємозв'язку з іншими людьми. У результаті перевірки надійності шкали, величина альфа Кронбаха для опитувальника із 18 запитань склала 0,733. Видалення трьох пунктів опитувальника призвело до зростання величини альфа до 0,735. У результаті факторизації даних за 15 пунктами було утворено три шкали — *потреба у компетентності* (5 пунктів), *потреба у взаємозв'язку з іншими* (5 пунктів) та *потреба в автономії* (5 пунктів). Ретестова надійність опитувальника склала $r = 0,762$. Конвергентна валідність опитувальника характеризується позитивними зв'язками шкал з показниками мотивації досягнення А. Мехрабіана, а дискримінативна – відсутністю зв'язків з показниками змагальної тривожності Ю.Л. Ханіна.

Методика діагностики саморегуляції спортивної діяльності є модифікацією опитувальника Е. Десі та Р. Райана «Саморегуляція у виконанні фізичних вправ» («Exercise Self-Regulation Questionnaire (SRQ-E)»). Видалення чотирьох пунктів первинної версії опитувальника, які мають низьку диференційну силу, привело до збільшення величини альфа Кронбаха з 0,705 до 0,713. Факторний аналіз для 20 пунктів опитувальника доводить можливість створення чотирьох шкал опитувальника - *внутрішнє спонукання, зовнішня, інтроектівана та ідентифікована регуляція*, кожні по 5 пунктів. Ретестова надійність опитувальника є високою ($r = 0,733$).

Методика діагностики копінгів у спортивній діяльності була створена на базі оригінальної методики Р. Сміта, Р. Шутца, Ф. Смолла та Дж. Птачека «The Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28)». Кінцева україномовна версія опитувальника «Копінги спортивної діяльності» містить сім шкал — *емоційний контроль* (4 пункти), *самоконтроль* (4 пункти), *взаємодія з тренером* (4 пункти), *вольовий копінг* (3 пункти), *мотиваційний копінг* (3 пункти), *копінг цілепокладання* (3 пункти), *концентрація уваги* (3 пункти). Дана психодіагностична методика відповідає сучасним вимогам до психометричного обґрунтування особистісних опитувальників. Величина альфа Кронбаха для шкали із 24 тверджень склала 0,711, що є достатнім. Ретестова надійність опитувальника є достатньо високою ($r = 0,712$).

Другий психодіагностичний блок спрямований на вивчення *спеціальних здібностей у спортивно-художній діяльності* і містить такі методики: «Шкала діагностики моторики у дітей та підлітків» М.І. Озерецького, «Бендер-гештальт-тест для оцінки візуально-моторних здібностей дітей», методики «Гілки», «Голосний – тихий» та «Слова» О. Торшилової для вивчення міри розвитку здатності до естетичного чуття форми, синестезії та емоційності як показників естетичних здібностей, методика діагностики музичних здібностей К. Сішора, «Методика дослідження здатності до спортивної імагінації» М. Грегга, К. Холла.

Третій блок представлений методиками психодіагностики *вольових та мотиваційних якостей* і містить батарею опитувальників терплячості, завзятості, наполегливості та організованості (Є.П. Ільїн, Є.К. Фещенко), методику діагностики оптимістичного-песимістичного стилю пояснення (Т.О. Гордєєва, Т.В. Крилова, модифікація CASQ М. Селігмана), методику діагностики мотивації

досягнення та страху невдачі А. Мехрабіана, методику діагностики губристичної мотивації К.І. Фоменко.

Четвертий блок психодіагностики *станів* представлений «Переліком психічних станів», створеним О.О. Прохоровим, та методикою «САН» для дослідження самопочуття, активності та настрою В. А. Доскіна та ін..

За результатами дослідження міри актуалізації психічних станів перед змаганням в успішних та неуспішних у спортивно-художній діяльності підлітків було встановлено, що більш успішні за оцінками тренерів підлітки відрізняються вищими показниками прояву станів азарту ($t=3,21$, $p<0,001$), наполегливості ($t=2,42$, $p<0,05$) та працездатності ($t=3,24$, $p<0,001$) перед змаганням, ніж підлітки з меншою успішністю. Підлітки, що оцінюються тренерами як менш успішні, виявляють з одного боку більшу безтурботність ($t=2,55$, $p<0,01$), з іншого – неспокій ($t=2,19$, $p<0,05$), конфуз ($t=3,31$, $p<0,001$), трудність ($t=3,16$, $p<0,01$) та засмучення ($t=2,01$, $p<0,05$). Така амбівалетність психоемоційних станів у неуспішних підлітків може бути обумовлена тим, що вони в меншій мірі вірять у перемогу у змаганнях, виявляючи показну безтурботність, однак переживаючи засмучення, занепокоєння, трудність та сконфуженість. Крім того, більш успішні підлітки характеризуються кращим самопочуттям, активністю та настроєм ($t=5,03$; $5,53$; $5,32$ $p<0,0001$).

Розвиток вольових якостей напряму пов'язаний з успішністю у спортивній діяльності і обумовлює перебіг психоемоційних та вольових станів перед змаганням. Так, більш успішні підлітки характеризують вищою мірою розвитку вольових якостей терплячості й завзятості, наполегливості та організованості ($t=2,13$; $2,18$; $p<0,05$ і $t=3,75$; $3,22$ $p<0,01$).

За результатами кластерного аналізу **вольових якостей** підлітків було утворено п'ять типологічних профілів. Підлітки за першим типологічним профілем (24% вибірки) – «*Наполегливі*» – характеризуються високою мірою прояву станів бадьорості, натхнення, хвилювання, інтересу до доброї настрою, надії, наполегливості, працездатності та зібраності перед змаганням. Підлітки за другим типологічним профілем (35% вибірки) – з «*Помірним рівнем вольових якостей*» – характеризуються перед змаганнями станами надії, інтересу, працездатності та зібраності. Крім того, у порівнянні з іншими групами підлітків їм властивий найнижчий рівень безволя ($H=12,66$, $p<0,001$) та найнижчий рівень нервовості ($H=12,67$, $p<0,001$). Підлітки за третім типологічним профілем (15% вибірки) – з «*Низьким рівнем вольових якостей*» – характеризуються *найменш сприятливими для успішного змагання* станами, переважаючи інших підлітків за лінощами ($t_{3-2}=3,29$, $p<0,001$, $t_{3-4}=2,56$, $p<0,01$ і $t_{3-5}=4,96$, $p<0,0001$), і поступаючись їм за станом терпіння ($t_{3-1}=-2,29$, $p>0,05$, $t_{3-2}=3,28$, $p<0,001$, $t_{3-4}=-2,49$, $p<0,05$ і $t_{3-5}=-3,63$, $p<0,0001$). Крім того, підлітки з низьким рівнем вольових якостей мають нижчу міру прояву станів бадьорості ($t=-4,12$, $p<0,0001$), збудження ($t=-2,12$, $p<0,05$), бажання вчитись ($t=-2,88$, $p<0,01$), цілеспрямованості ($t=-4,30$, $p<0,0001$), доброї настрою ($t=-2,88$, $p<0,01$), наполегливості ($t=-2,93$, $p<0,01$), піднесеності ($t=-2,19$, $p<0,05$), радості ($t=-2,68$, $p<0,01$), рішучості ($t=-2,67$, $p<0,01$), працездатності ($t=-3,61$, $p<0,001$), сміливості ($t=-2,32$, $p<0,05$), зібраності ($t=-5,12$,

$p < 0,0001$) у порівнянні з підлітками четвертого типологічного профілю (14% вибірки) – «*Організованими*», які загалом більшою мірою характеризуються станами бадьорості, хвилювання, інтересу загалом та інтересу до навчання, цілеспрямованості, доброго настрою, надії, наполегливості, працездатності та зібраності. Підлітки п'ятого типологічного профілю (12% вибірки) – «*Завязті*» – характеризуються станами натхнення, хвилювання, цілеспрямованості, інтересу, доброго настрою, надії, напруги, терпіння, наполегливості, працездатності, зібраності.

Усі з перелічених профілів, крім того, що характеризується низьким рівнем усіх вольових якостей, обумовлюють перебіг тих чи інших психічних станів перед змаганням: зокрема висока міра розвитку наполегливості за умови достатнього рівня розвитку інших вольових якостей обумовлює актуалізацію натхнення, висока міра розвитку завзятості за цих же умов – терпіння, перевага якості організованості за умови достатньо високого рівня розвитку інших вольових якостей визначає низку станів, які сприяють успішній реалізації мети спортивного змагання, – бадьорості, інтересу, цілеспрямованості, доброго настрою, наполегливості, працездатності, зібраності тощо.

За результатами дослідження *спортивної саморегуляції* підлітків можна стверджувати, що більш успішні у спортивно-художній діяльності підлітки характеризуються переважно внутрішнім ($t=8,09$, $p < 0,0001$) та ідентифікованим ($t=3,21$, $p < 0,01$) регулюванням, а менш успішні – зовнішнім ($t=9,03$, $p < 0,0001$) та інтроєктованим ($t=10,72$, $p < 0,0001$). У результаті кластерного аналізу показників спортивної саморегуляції підлітків утворено три типологічні профілі. Перший – «*Низький рівень спортивної саморегуляції*» (56% вибірки), підлітки якого характеризуються вищими показниками втоми ($t_{1-2}=2,99$, $p < 0,01$), безтурботності ($t_{1-3}=2,38$, $p < 0,05$), лінощів ($t_{1-3}=3,24$, $p < 0,001$), безвольності ($t_{1-3}=2,59$, $p < 0,05$), нижчими показниками радості ($t_{1-3}=-2,38$, $p < 0,05$), ($t_{1-2}=-6,37$, $p < 0,0001$), зібраності ($t_{1-2}=-3,37$, $p < 0,001$), рішучості ($t_{1-2}=-1,98$, $p < 0,05$), піднесеності ($t_{1-2}=-2,78$, $p < 0,01$), наполегливості ($t_{1-2}=-3,71$, $p < 0,001$), цілеспрямованості ($t_{1-2}=-2,39$, $p < 0,05$), уваги ($t_{1-2}=-2,62$, $p < 0,01$), азарту ($t_{1-2}=-2,24$, $p < 0,05$). Підлітки другого типологічного профілю – з «*Помірним рівнем спортивної саморегуляції*» (21% вибірки) мають помірний рівень психічних станів перед змаганням. Третій профіль – «*Високий рівень спортивної саморегуляції*» (23% вибірки) характеризує підлітків з вищим рівнем станів азарту ($t_{3-1}=3,50$, $p < 0,001$), бадьорості ($t_{3-1}=3,78$, $p < 0,001$ і $t_{3-2}=3,56$, $p < 0,001$), наполегливості ($t_{3-1}=2,53$, $p < 0,05$), радості ($t_{3-1}=2,38$, $p < 0,05$), працездатності ($t_{3-1}=3,43$, $p < 0,001$), щастя ($t_{3-1}=3,86$, $p < 0,001$ і $t_{3-2}=6,47$, $p < 0,0001$), задоволення ($t_{3-1}=2,61$, $p < 0,01$ і $t_{3-2}=3,33$, $p < 0,01$), терпіння ($t_{3-2}=2,73$, $p < 0,01$).

За результатами двофакторного дисперсійного аналізу було встановлено, що підлітки з більшою успішністю у спортивно-художній діяльності за умови належності до типологічного профілю з високим рівнем спортивної саморегуляції характеризуються найвищими показниками самопочуття ($F=3,66$, $p < 0,05$), активності ($F=5,48$, $p < 0,005$) та настрою ($F=7,59$, $p < 0,001$) перед змаганням.

Вивчення *мотиваційних* особливостей емоційно-вольової регуляції

підлітків у спортивно-художній діяльності показало, що більш успішні з них характеризуються вищим рівнем потреби у компетентності ($t=2,61$, $p<0,01$), взаємозв'язку з іншими ($t=3,89$, $p<0,0001$) та автономності ($t=3,34$, $p<0,001$). За результатами кластеризації потреб підлітків було утворено три типологічні профілі – перший «*Помірний рівень потреби у спортивній самодетермінації*» (39% вибірки), другий «*Низький рівень потреби у спортивній самодетермінації*» (33% вибірки) і третій «*Високий рівень потреби у спортивній самодетермінації*» (28% вибірки). Підлітки з високим рівнем самодетермінації мають вищі показники бадьорості ($t=3,56$, $p<0,001$) та щастя ($t=6,47$, $p<0,0001$), ніж підлітки з низьким рівнем самодетермінації, а також станів працездатності ($t=3,43$, $p<0,001$), бадьорості ($t=3,78$, $p<0,001$) і щастя ($t=3,86$, $p<0,001$), ніж підлітки з помірним рівнем самодетермінації. Отже, високий рівень самодетермінації спортивної діяльності передбачає актуалізацію вольових станів, що забезпечують успішність змагання у спортивно-художній діяльності.

За результатами двофакторного дисперсійного аналізу було встановлено, що підлітки з більшою успішністю у спортивно-художній діяльності за умови належності до типологічного профілю з високим рівнем потреби у спортивній самодетермінації характеризуються найвищими показниками самопочуття ($F=3,48$, $p<0,05$), активності ($F=3,60$, $p<0,05$) та настрою ($F=4,00$, $p<0,05$) перед змаганням.

Було показано, що в успішних у спортивно-художній діяльності підлітків *мотивація досягнення* є вищою, ніж у неуспішних, яким більшою мірою властивий страх невдачі ($t=2,05$, $p<0,05$). Висока міра розвитку мотивації досягнення передбачає актуалізацію станів уваги (0,27, $p<0,01$), доброго самопочуття (0,30, $p<0,01$), активності (0,29, $p<0,01$), настрою (0,24, $p<0,01$), бажання вчитись (0,25, $p<0,01$), розслабленості (0,18, $p<0,05$), цілеспрямованості (0,29, $p<0,001$). Страх невдачі передбачає високу міру апатії (0,17, $p<0,05$), втоми (0,24, $p<0,01$) і безвиходу (0,15, $p<0,01$) у підлітків перед змаганнями.

Вища успішність у спортивно-художній діяльності підлітків обумовлює більш високі показники *губристичних прагнень* до досконалості ($t=2,23$, $p<0,05$) та до переваги ($t=2,18$, $p<0,05$). Було показано, що утворений у результаті кластерного аналізу профіль з «домінуванням прагнення до переваги» характеризується вищим рівнем стану азарту ($t_{1-2}=2,98$, $p<0,01$, $t_{1-3}=3,53$, $p<0,001$), меншою втомою ($t_{1-2}=-3,02$, $p<0,01$). Профіль з «домінуванням прагнення до досконалості» (23% вибірки) характеризуються найнижчими показниками стану апатії перед змаганням, найвищою бадьорістю ($t_{3-2}=2,77$, $p<0,01$), увагою ($t_{3-2}=3,00$, $p<0,01$), інтересом ($t_{3-2}=3,94$, $p<0,0001$), цілеспрямованістю ($t_{3-2}=3,47$, $p<0,001$), працездатністю ($t_{3-2}=2,88$, $p<0,01$) та зібраністю ($t_{3-2}=3,23$, $p<0,01$). Підлітки з третім профілем – «*низьким рівнем губристичної мотивації*» поступаються підліткам з домінуванням прагнення до переваги у показниках станів уваги ($t_{2-1}=-2,66$, $p<0,01$), інтересу до навчання ($t_{2-1}=-2,72$, $p<0,01$) та цілеспрямованості ($t_{2-1}=-2,64$, $p<0,01$).

Особливості *атрибутивного стилю у поясненні успіхів та невдач* виявились також пов'язаними з емоційно-вольовою регуляцією підлітків у

спортивно-художній діяльності. Визначено, що підлітки з високою успішністю у спортивно-художній діяльності загалом характеризуються вищими показниками оптимізму у поясненні як ситуацій успіху ($t=3,73$, $p<0,001$), так і ситуацій невдачі ($t=5,56$, $p<0,0001$). Досліджувані, які склали групу «*Оптимістів*» за першим кластером (39% вибірки), характеризуються більшою мірою активаційних станів (бадьорістю ($t=2,52$, $p<0,05$), збудженням ($t=2,53$, $p<0,05$), активністю ($t=15,34$, $p<0,0001$)), емоційно-вольових (надією ($t=2,50$, $p<0,05$), наполегливістю ($t=2,70$, $p<0,01$), працездатністю ($t=2,64$, $p<0,01$), зібраністю ($t=3,35$, $p<0,01$), добрим настроєм ($t=17,71$, $p<0,0001$)) і тонічних станів (меншою сонливістю ($t=-2,46$, $p<0,05$) та добрим самопочуттям ($t=13,11$, $p<0,0001$)) у порівнянні з підлітками групи за другим кластером «*Песимістів*» (61% вибірки).

Загалом більш успішні у спортивно-художній діяльності підлітки застосовують у боротьбі зі стресом підготовки до змагань і власне самими змаганнями усі із існуючих *спортивних копінгів* у порівнянні з менш успішними підлітками: емоційний контроль ($t=2,76$, $p<0,01$), самоконтроль ($t=5,65$, $p<0,0001$), взаємодія з тренером ($t=4,62$, $p<0,0001$), вольовий копінг ($t=3,34$, $p<0,001$), цілепокладання ($t=4,61$, $p<0,0001$), мотиваційний копінг ($t=4,96$, $p<0,0001$), концентрація уваги ($t=3,35$, $p<0,05$). Загалом усі спортивні копінги мають позитивні зв'язки з показниками самопочуття, активності та настрою перед змаганням ($p<0,001$).

Визначено чотири групи досліджуваних з різним рівнем розвитку спортивних копінгів. Досліджувані профілю «*Домінування копінгів спортивного самоконтролю*» (39% вибірки), який був так названий завдяки високим показникам копінгів самоконтролю та вольового контролю, характеризуються помірними показниками психічних станів перед змаганням, на відміну від досліджуваних групи другого кластеру - «*Інтерактивний копінг у спорті*» (22% вибірки), які поступаються ним за проявом станів піднесеності ($t=-2,72$, $p<0,01$), почуття переваги ($t=-2,16$, $p<0,05$), працездатності ($t=-2,14$, $p<0,05$), зібраності ($t=-2,69$, $p<0,05$). Досліджувані профілю з «*Низьким рівнем здатності до копінгової поведінки у спорті*» (19% вибірки) мають найвищі показники хвилювання ($H=10,98$, $p<0,05$), сонливості ($H=10,30$, $p<0,05$) і нудьги ($H=7,97$, $p<0,05$) перед змаганнями. Підлітки з «*Високим рівнем здатності до копінгової поведінки у спорті*» (21% вибірки) характеризуються найвищими серед усіх груп за копінговими кластерами показниками станів цілеспрямованості ($H=8,01$, $p<0,05$), настрою ($H=14,90$, $p<0,01$), наполегливості ($H=22,71$, $p<0,0001$), піднесеності ($H=10,86$, $p<0,05$), рішучості ($H=8,22$, $p<0,05$), працездатності ($H=11,95$, $p<0,01$) та зібраності ($H=23,20$, $p<0,0001$).

За результатами двофакторного дисперсійного аналізу було встановлено, що підлітки з більшою успішністю у спортивно-художній діяльності за умови належності до типологічного профілю з високим рівнем здатності до копінгової поведінки у спорті характеризуються найвищими показниками самопочуття ($F=4,11$, $p<0,005$) та активності ($F=3,32$, $p<0,05$) перед змаганням.

Дослідження *спеціальних здібностей* для спортивно-художньої діяльності успішних і неуспішних підлітків показало, що більша успішність

характеризується вищими показниками рухових навичок ($t=3,83$, $p<0,001$), візуально-моторних здібностей ($t=3,83$, $p<0,001$), естетичних здібностей за сумарним показником здатностей до естетичного чуття форми, синестезії та емоційності ($t=11,15$, $p<0,0001$), музичних здібностей ($t=9,60$, $p<0,0001$), здатності до спортивної імагінації ($t=7,76$, $p<0,0001$).

Визначено три групи досліджуваних з різним рівнем розвитку спеціальних здібностей. Виявлено, що підлітки з «Низьким рівнем розвитку спеціальних здібностей» (36,9% вибірки) характеризуються нижчими, ніж підлітки з «Середнім» (24,3% досліджуваних) та «Високим рівнем розвитку спеціальних здібностей» (38,8% досліджуваних) показниками самопочуття ($t_{1-2}=-4,64$, $p<0,0001$, $t_{1-3}=-3,71$, $p<0,001$), активності ($t_{1-2}=-4,82$, $p<0,0001$, $t_{1-3}=-3,34$, $p<0,001$) та настрою ($t_{1-2}=-5,10$, $p<0,0001$, $t_{1-3}=-3,84$, $p<0,001$).

З метою виявлення психологічних предикторів успішності підлітків у спортивно-художній діяльності було застосовано дискримінантний аналіз. Для кожної з двох груп підлітків були обчислені класифікаційні рівняння, які можна використовувати в практичній роботі для прогнозування успішності у спортивно-художній діяльності підлітків:

«Успішні у спортивно-художній діяльності» =
 $2,78$ Оптимізм у ситуації успіху + $2,77$ Оптимізм у ситуації невдачі + $2,38$ Ідентифіковане регулювання – $4,28$ Інтроєктоване регулювання + $0,22$ Візуально-моторні здібності + $1,52$ Музичні здібності + $0,41$ Спортивна імагінація + $2,32$ Естетичні здібності + $1,81$ Потреба у зв'язку з іншими у спорті + $0,08$ Терплячість – $147,01$.

«Неуспішні у спортивно-художній діяльності» =
 $2,40$ Оптимізм у ситуації невдачі – $2,13$ Оптимізм у ситуації успіху + $2,62$ Ідентифіковане регулювання + $5,01$ Інтроєктоване регулювання + $0,42$ Візуально-моторні здібності + $1,14$ Музичні здібності + $0,19$ Спортивна імагінація + $1,65$ Естетичні здібності + $1,67$ Потреба у зв'язку з іншими у спорті – $0,42$ Терплячість – $133,20$.

Загалом імовірність актуалізації та підтримання підлітками доброго самопочуття, високої активності та настрою перед змаганням може бути передбачена наступним регресійним рівнянням:

Самопочуття перед змаганням = $-9,49$ + $1,73$ Оптимізм у ситуації успіху + $0,98$ Копінг «Емоційний контроль» + $0,86$ Копінг «Самоконтроль» - $0,49$ Копінг «Взаємодія з тренером» + $0,98$ Мотиваційний копінг – $0,56$ Копінг «Цілепокладання» + $0,25$ Копінг «Концентрація уваги» + $0,39$ Ідентифіковане регулювання + $0,05$ Мотивація досягнення.

Активність перед змаганням = $-2,81$ + $2,03$ Оптимізм у ситуації успіху + $0,45$ Оптимізм у ситуації невдачі + $0,33$ Копінг «Емоційний контроль» + $0,86$ Копінг «Самоконтроль» + $0,92$ Копінг «Вольовий контроль» + $0,31$ Ідентифіковане регулювання + $0,33$ Рухові навички.

Настрій перед змаганням = $17,55$ + $2,67$ Оптимізм у ситуації успіху + $1,10$ Оптимізм у ситуації невдачі + $0,57$ Копінг «Вольовий контроль» – $0,51$ Копінг «Цілепокладання» + $0,67$ Мотиваційний копінг – $0,42$ Інтроєктоване регулювання

+0,15 Візуально-моторні здібності + 0,16 Прагнення до переваги + 0,24 Наполегливість – 0,24 Потреба у зв'язку з іншими у спортивній самодетермінації.

У **третьому розділі** – «Характеристика програми цілеспрямованого формування навичок емоційно-вольової регуляції у спортивно-художній діяльності підлітків» представлені принципи побудови, структура, зміст і етапи реалізації в формувальному експерименті розвивальної програми, спрямованої на оволодіння уміннями і навичками, що сприяють емоційно-вольової регуляції у спортивно-художній діяльності підлітків.

Метою розвивальної програми було формування у підлітків комплексу особистісних якостей та здатностей, а також навичок емоційно-вольової регуляції психічних станів перед змаганням, що сприяє розвитку здатності подолання емоційних труднощів, що виникають перед спортивним змаганням, актуалізації емоційно-вольових станів, що обумовлюють успішну спортивно-художню діяльність.

Структура програми реалізувалась у три етапи: вступний, основний та завершальний. *Вступна частина* програми була призначена для створення сприятливого психологічного клімату, знайомство з програмою, методами роботи, встановлюється регламент і правила тренінгу, налагодження зворотного зв'язку, створення ситуації рефлексії власних психічних станів у ситуації перед змаганням. Основний етап програми був представлений чотирма блоками, які можуть реалізуватись як одночасно (з чергуванням занять), так і послідовно: 1) *мотиваційний блок* програми включає тренінгові процедури, спрямовані на розвиток внутрішньої мотивації спортивної діяльності, мотивації досягнення та губристичної мотивації підлітків; 2) *поведінковий блок* спрямований на оволодіння конструктивними копінгамі спортивної діяльності, що сприяє оптимізації психічних станів перед змаганням; 3) *когнітивний блок* представлений двома окремими напрямками роботи, перший з яких спрямований на формування системи когніцій оптимістичного атрибутивного стилю, а другий – формування здатності до художньо-естетичного сприйняття та спортивної імагінації (візуалізації); 4) *саморегуляційний блок* містить тренінгові процедури, що дозволяють сформувати навички прогресивної м'язової релаксації, аутогенного тренування, розвитку прийомів саморегуляції емоційних станів, які можуть застосовуватись підлітками напередодні змагання, безпосередньо перед змаганням (п'ять занять). Завершальний етап програми був призначений для усвідомлення особистісних змін, підведення підсумків роботи, збору інформації від учасників щодо міри реалізації їх очікувань від тренінгу.

Для перевірки ефективності розвивально-корекційної програми використовувалися: 1) методика «САН» (В. А. Доскін, Н. А. Лаврентьєва, В. Б. Шарай і М. П. Мірошников), що дозволяє оцінити актуальні стани підлітків у ситуації перед змаганнями; 2) оригінальний опитувальник саморегуляції у спортивній діяльності; 3) адаптований опитувальник копінгів у спортивній діяльності.

У перевірці ефективності розвивальної програми брали участь 15 підлітків експериментальної групи (3 юнаки та 12 дівчат 13-15 років) та 22 підлітки

контрольної групи (6 юнаків та 16 дівчат того ж віку). Всі 37 підлітків – учасники емпіричного дослідження, результати якого відображені в емпіричному розділі дисертації, досліджувані з низьким рівнем саморегуляції у спортивній діяльності. На початку експерименту відмінностей у показниках спортивних копінгів, станів перед змаганням та спортивної саморегуляції в експериментальній і контрольній групах встановлено не було. Розподіл досліджуваних за групами (експериментальною і контрольною) здійснювалося за допомогою рандомізації. Досліджувані контрольної групи в тренінгу не брали участь. Обсяг програми склав 52 академічні години. Робота проводилася протягом 13 тижнів (в середньому по 4 години на тиждень).

Контрольне дослідження показало позитивну динаміку власного спонукання та ідентифікованого регулювання у спортивній діяльності підлітків ($p < 0,001$), зростання міри прояву у їх поведінці спортивних копінгів, зокрема мотиваційного копінгу ($p < 0,0005$), самоконтролю, вольового контролю, взаємодії з тренером, цілепокладання ($p < 0,005$), концентрації уваги та емоційного контролю ($p < 0,01$).

Після впровадження розвивальної програми було виявлено позитивну динаміку настрою перед змаганням у підлітків експериментальної групи, на відміну від них підлітки контрольної групи відрізняються зменшенням показників доброго настрою. Слід зазначити, що позитивний вплив програми на показники настрою є найбільш вираженим. Отже, підлітки, залучені до розвивальних впливів програми почали виявляти більш позитивні емоційні стани перед змаганням (таблиця 1). Отже, підлітки експериментальної групи після впровадження розвивальної програми почали виявляти краще самопочуття та настрої, а також більшу активність перед змаганнями у порівнянні з підлітками контрольної групи.

Слід зазначити, що за результатами дисперсійного аналізу з повторним вимірюванням показників психічних станів перед змаганням було показано подальше зростання міри прояву доброго настрою ($F=12,48$, $p < 0,0001$), активності ($F=24,77$, $p < 0,0001$) та самопочуття ($F=19,05$, $p < 0,0001$) у підлітків експериментальної групи через 2 місяці після завершення програми, що доводить сталий позитивний ефект представленої програми на емоційно-вольову регуляцію психічних станів підлітків перед змаганням у спортивно-художній діяльності.

Таблиця 1

Показники самопочуття, настрою та активності перед змаганням у підлітків контрольної та експериментальної груп після впровадження розвивальної програми

Показники	Групи досліджуваних		U	p
	Експериментальна	Контрольна		
Самопочуття	40,53±9,10	34,29±7,68	94,00	0,04
Активність	41,60±8,34	36,05±7,67	91,50	0,03
Настрій	39,07±6,71	34,52±5,71	90,53	0,01

Отже, вплив розвивальної програми на формування навичок саморегуляції у спортивно-художній діяльності є вираженим і сталим.

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення і нове вирішення актуального наукового завдання, що виявляється у визначенні психологічних особливостей емоційно-вольової регуляції підлітків у спортивно-художній діяльності. Отримані в процесі дослідження теоретичні й емпіричні результати свідчать про досягнення мети дослідження, вирішення дослідницьких завдань і дають змогу сформулювати такі висновки:

1. Теоретико-методологічні засади дослідження емоційно-вольової регуляції у психології дозволяють визначити її як цілеспрямований процес довільного регулювання людиною своєї діяльності та психоемоційних станів, що актуалізуються в ній. Опосередкована мотиваційними та вольовими якостями емоційно-вольова регуляція діяльності призначена для створення стану оптимальної мобілізованості, режиму активності, готовності до діяльності, що забезпечує найбільшу ефективність дій суб'єкта. Теоретичне узагальнення досліджень, присвячених проблемі емоційно-вольової регуляції у підлітковому віці, дозволяє стверджувати, що цей період характеризується як найбільш сенситивний для розвитку вольової регуляції, самоуправління, саморегуляції, становлення вищої системи регуляції, характерної для зрілої автономної особистості, розвитку волі та відповідальності особистості, що створюють умови для становлення її нормативно-ціннісної системи, емоційної сфери особистості. Особливості емоційно-вольового регулювання психічних станів у спортивно-художній діяльності обумовлені її складністю, оскільки вона поєднує в собі властивості спортивної (з націленістю на результат, активним залученням емоційно-вольових, мотиваційних, фізичних та психофізіологічних ресурсів особистості) і художньої творчості (яка сприяє формуванню естетичних почуттів і обумовлена спеціальними – музичними, естетичними, імагінативними – здібностями).

2. Створений у межах організаційного етапу емпіричного дослідження психодіагностичний комплекс призначений для вивчення цілісної структури емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності підлітків, а саме: особливостей спортивної саморегуляції та самодетермінації, вольових якостей та емоційних і вольових станів, що актуалізуються в умовах спортивної діяльності (регуляційний компонент), мотивації досягнення і губристичної мотивації (мотиваційний компонент), спортивних копінгів (поведінковий компонент), атрибутивного стилю пояснення успіхів та невдач (когнітивний компонент) та спеціальних здібностей - музичних, естетичних, візуально-моторних, рухових, спортивно-імагінативних (діяльнісний компонент).

3. Дослідження психологічних предикторів успішності спортивно-художньої діяльності у підлітковому віці шляхом дискримінантного аналізу дозволило стверджувати, що найбільш потужними детермінантами успішності підлітків виступають оптимістичний атрибутивний стиль, ідентифіковане регулювання спортивної діяльності як усвідомлення її особистісної цінності та значущості, потреба у зв'язку з іншими у спорті як характеристики спортивної

самодетермінації, терплячість як вольова якість особистості, а також естетичні, музичні, спортивно-імагінаційні та візуально-моторні спеціальні здібності. Розвиток вольових якостей терплячості, завзятості, наполегливості та організованості напряду пов'язаний з успішністю у спортивно-художній діяльності підлітків і обумовлює у них перебіг більш позитивних психоемоційних та вольових станів перед змаганням. Висока успішність у спортивно-художній діяльності підлітків за умови високого рівня у них спортивної саморегуляції, потреб у спортивній самодетермінації та здатності до копінгової поведінки у спорті обумовлює перебіг більш сприятливих для досягнення мети спортивної діяльності психічних станів, зокрема станів доброго самопочуття, високої активності та позитивного настрою перед змаганням.

4. Дослідження психологічних предикторів актуалізації психічних станів підлітків перед змаганням шляхом регресійного аналізу показало, що добре самопочуття, гарний настрій і висока активність перед змаганням обумовлені, переважно, спортивними копінгами та оптимізмом. Розвинуте ідентифіковане регулювання сприяє доброму самопочуттю та активності, пригнічене інтродюковане регулювання – позитивному настрою перед змаганням. Висока мотивація досягнення також сприяє доброму самопочуттю перед змаганням. Висока активність обумовлена наявністю високорозвинутих рухових навичок, а добрий настрій – візуально-моторних. Позитивний настрій перед змаганням у підлітків обумовлений наполегливістю, губристичним прагненням до переваги, а також потребою у зв'язку з іншими як характеристикою високої самодетермінації у спорті.

5. Визначення психологічних детермінант емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності підлітків дозволило розробити та апробувати розвивальну програму, основний етап якої включав мотиваційний, поведінковий, когнітивний та саморегуляційний блоки. Розвивальні впливи на мотиваційну сферу особистості підлітків включали розвиток внутрішньої мотивації до спортивно-художньої діяльності, мотивації досягнення та губристичної мотивації. На поведінкову та вольову сфери особистості підлітків було здійснено вплив через розвиток спортивних копінгів та вольових якостей, що сприяють успішній реалізації спортивно-художньої діяльності. Зрушення в емоційній сфері підлітків передбачало подолання дестабілізуючих емоційно-вольових станів, що стоять на заваді успішній реалізації спортивно-художньої діяльності. У когнітивній сфері здійснювались впливи у напрямку формування когніцій оптимістичного атрибутивного стилю, розвитку естетичних та спортивно-імагінаційних здатностей. Ефективність розвивальної програми доведена зростанням показників внутрішньої та ідентифікованої регуляції спортивної діяльності, спортивних копінгів та сталим зростанням показників самопочуття, активності та настрою у підлітків перед змаганням.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у фахових виданнях з психології, включених до наукометричних баз та зарубіжних виданнях

1. Полілуєва І.В. Основні підходи до аналізу закономірностей емоційно-вольової регуляції діяльності людини./ І.В. Полілуєва // Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Психологія. Вип.53. – Х.:ХНПУ,2016.с.186-194.
2. Полілуєва І.В. Емоційно-вольова регуляція діяльності у підлітковому віці. / І.В. Полілуєва // Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Психологія. Вип.55. – Х.:ХНПУ,2017.с.211-219.
3. Полілуєва І.В. Адаптація методик дослідження психологічних властивостей саморегуляції спортивної діяльності./ І.В. Полілуєва // Психологія і особистість / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. – 2011, травень – . – К. ; Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2017. №2 (12). С. 80-92.
4. Полілуєва І.В. Розвиток навичок емоційно-вольової регуляції в художньо-спортивній діяльності підлітків. / І.В. Полілуєва // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 36. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017.с.272-284.
5. Полілуєва І.В. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. / І.В. Полілуєва, К.І. Фоменко // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 56, 2017. – С. 242-256.

Статті в інших наукових виданнях з психології та матеріали конференцій

6. Полилуева И.В. Влияние физических нагрузок на уровень внимания у учащейся молодежи./ И.В. Полилуева, Дроздова О.О. // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції.-Донецьк:Норд-Пресс,ДонНУ,2010-с.127-129.

Полилуева И.В. Эмоционально-волевая регуляция спортивно-художественной деятельности в подростковом возрасте. / И.В. Полилуева, М.А. Кузнецов // Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «ХАРКІВСЬКА ШКОЛА ПСИХОЛОГІЇ: СПАДЩИНА І СУЧАСНА НАУКА» (19-20 жовтня 2012 року).- Харків:ХНПУ, 2012.-135с.

АНОТАЦІЯ

Полілуєва І.В. Особливості емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності у підлітковому віці. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди. – Харків, 2018.

У дисертації викладено результати вивчення особливостей розвитку та психологічних детермінант становлення емоційно-вольової регуляції підлітків у спортивно-художній діяльності.

Робота містить теоретико-методологічне обґрунтування та результати емпіричного дослідження предикторів реалізації спортивно-художньої діяльності підлітків. Виявлені предиктори успішності спортивно-художньої діяльності підлітків, до яких відносяться оптимістичний атрибутивний стиль, ідентифіковане регулювання спортивної діяльності, потреба у зв'язку з іншими у спорті, терплячість, а також естетичні, музичні, спортивно-імагінаційні та візуально-моторні спеціальні здібності. Визначено предиктори оптимальних для змагання психічних станів підлітків, до яких відносяться спортивні копінги та оптимізм.

Розроблено розвивальну програму з формування навичок емоційно-вольової регуляції психічних станів перед змаганням у підлітків, ефективність якої доведена зростанням показників внутрішньої регуляції, спортивних копінгів, самопочуття, настрою та активності перед змаганням.

Ключові слова: емоційно-вольова регуляція, підлітковий вік, психічні стани, мотивація спортивної діяльності, спортивні копінги, саморегуляція спортивно-художньої діяльності.

SUMMARY

Poliluyeva I.V. Features of emotional and volitional regulation of sports and artistic activity in adolescence. – Qualifying scientific work as copyright manuscript.

Dissertation for the degree of Candidate Degree in Psychological Sciences with a specialization in 19.00.07 «Pedagogical and age psychology». – H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. – Kharkiv, 2018.

The research presents an analysis of scientific and theoretical concepts and approaches to the study of the problem of emotional and volitional regulation in psychological and pedagogical studies, the essence of these phenomena is revealed.

During the organization of the empirical study, a questionnaire of sport self-regulation was developed, also the Ukrainian-language versions of the scale of needs for sports self-determination and a questionnaire for sports coping were adapted.

As a result of the ascertaining experiment, the positive role of motivation for achievement, self-regulation, optimistic attributive style, copying of sporting activity and special abilities (motor, musical, imaginative, aesthetic, visual-motor) in the actualization of the favorable psycho-emotional states of adolescents before the competition in sport artistic activity. The role of volitional qualities in the course of mental states before the competition was shown, in particular, a high degree of development of perseverance, on condition of the sufficient level of development of

other volitional qualities determines the actualization of inspiration, a high degree of development of persistence in the same conditions - patience, the advantage of quality of organization with a sufficiently high level of development of other volitional qualities determines a number of conditions that contribute to the successful realization of the goal of the sporting event - vivacity, interest, purposefulness, good mood, persistence, performance, concentration and the like. It was revealed that adolescents with greater success in sports and artistic activity, provided a high level of the need in sports self-determination and self-regulation are characterized by high indicators of well-being, activity and mood.

It was shown that adolescents with greater success in sporting and artistic activity, on condition of affiliation to a typological profile with a high level of ability to coping behavior in sports, are characterized with high indicators of well-being and activity before the competition.

It was shown that the psychological predictors of success in sports and artistic activity are: 1) optimism in situations of success and failure; 2) identified regulation as an orientation to the values of sports activity 3) special abilities, primarily, aesthetic and musical and, in addition, visual-motor and imaginative; 4) such volitional quality as patience; 5) need of psychological relatedness in the self-determination of sport activity.

The psychological conditions that contribute to the actualization of well-being are: 1) a high degree of optimism in the situation of success; 2) motivational coping, coping of self-control and emotional control, coping of goal-setting and concentration of attention; 3) identified regulation; 4) achievement motivation.

The psychological conditions that promote the actualization of high activity before the competition are: 1) optimism in situations of success and failure; 2) coping of volitional and emotional control, self-control; 3) motor skills; 4) identified regulation.

The psychological conditions that promote the actualization of a positive mood before the competition are: 1) optimism in situations of success and failure; 2) motivational coping and coping of volitional control; 3) persistence as a volitional quality; 4) the desire for excellence; 5) visual-motor abilities.

The study provides the justifications and structure of the program of the formation of the skills of emotional and volitional regulation of mental states before the competition in adolescents, involved in sport and artistic activity. The structure of the program was realized in three stages: introductory, main and final. The *introductory part* of the program has been intended for creation of favorable psychological climate, acquaintance with the program, work methods, regulations and rules of a training are established, adjustment of feedback, creation of a situation of a reflection of own mental states in a situation before a competition. The main stage of the program was presented by four blocks that can be realized both simultaneously (alternating classes) and consistently: 1) *motivational block* of the program includes training procedures aimed at developing the internal motivation of sport activity, achievement motivation and hubristic motivation of adolescents; 2) *cognitive block* is presented by two separate areas of work, the first of which is aimed at the formation of the cognitive system of the optimistic attributive style, and the second one is the formation of the ability for artistic and aesthetic perception and sport imagination (visualization); 3) *behavioral block* is

aimed at mastering the constructive coping of sport activity, helps optimize mental states before the competition; 4) *self-regulatory block* contains training procedures that allow to develop the skills of progressive muscle relaxation, autogenic training, development of self-regulation of emotional states that can be used by adolescents just before the competition. The final stage of the program has been intended for understanding of personal changes, summing up work, collection of information from participants on extent of realization of their expectations from a training.

Check of efficiency of the offered developing program has shown statistically significant changes in development of sport self-control and a coping of sport activity and growth of indicators of health, mood and activity before a competition.

Keywords: emotional-volitional regulation, adolescence, mental states, motivation of sport activity, sport coping, self-regulation of sport and artistic activity.

АННОТАЦИЯ

Полилуева И.В. Особенности эмоционально-волевой регуляции спортивно-художественной деятельности в подростковом возрасте. - На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 - педагогическая и возрастная психология. - Харьковский национальный педагогический университет им. С. Сковороды. - Харьков, 2018.

В диссертации изложены результаты изучения особенностей развития и психологических детерминант становления эмоционально-волевой регуляции подростков в спортивно-художественной деятельности.

Работа содержит теоретико-методологическое обоснование и результаты эмпирического исследования предикторов реализации спортивно-художественной деятельности подростков. Выявленные предикторы успешности спортивно-художественной деятельности подростков, к которым относятся оптимистический атрибутивный стиль, идентифицированная регуляция спортивной деятельности, потребность в связи с другими в спорте, терпеливость, а также эстетические, музыкальные, спортивно-имагинативные и визуально-моторные специальные способности. Определены предикторы оптимальных для соревнования психических состояний подростков, к которым относятся спортивные копинги и оптимизм.

Разработана развивающая программа по формированию навыков эмоционально-волевой регуляции психических состояний перед соревнованием у подростков, эффективность которой доказана ростом показателей внутренней регуляции, спортивных копингов, самочувствия, настроения и активности перед соревнованием.

Ключевые слова: эмоционально-волевая регуляция, подростковый возраст, психические состояния, мотивация спортивной деятельности, спортивные копинги, саморегуляция спортивно-художественной деятельности.