

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему «ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА ЗРІЛІСТЬ ЯК ПРЕДИКТОР ВИСОКИХ  
ДОСЯГНЕНЬ СПОРТСМЕНІВ У ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ»**

Виконала: спортсменка II курсу, групи  
8.0539

спеціальності 053 Психологія

Кучеренко Олександр Іванович

Керівник: к.психол.н., соціології та  
гуманітарних дисциплін Труляев Р.О.

Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя  
2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СПОРТСМЕНЦІ**

Кучеренко Олександр Іванович

1. Тема роботи Емоційно-вольова зрілість як предиктор високих досягнень спортсменів у змішаних єдиноборствах \_\_\_\_\_  
керівник роботи Труляєв Р.О. к.психол.н., доцент кафедри соціології, психології та гуманітарних дисциплін  
затверджені наказом ЗНУ від «14» липня 2020 року № 1032-с
2. Строк подання спортсменом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) розкрити особливості зрілості як компонент особистісної зрілості; розглянути емоційно-вольову зрілість як компонент особистісної зрілості; натати психологічну характеристику особистісних особливостей у змішених єдиноборствах.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)  
15 таблиць
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	<u>Труляєв Р.О.</u> , доцент		
Розділ 1	<u>Труляєв Р.О.</u> , доцент		
Розділ 2	<u>Труляєв Р.О.</u> , доцент		
Висновки	<u>Труляєв Р.О.</u> , доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2020 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2020 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2020 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	вересень-жовтень 2020 р.	Виконано
5	Написання висновків	жовтень 2020 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2020 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Спортсмен \_\_\_\_\_ Кучеренко О.І.

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Труляєв Р.О.

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 77 сторінок, 15 таблиць, 58 джерел.

Об'єкт дослідження: емоційно-вольова зрілість як предиктор високих досягнень спортсменів.

Предмет дослідження: емоційно-вольова зрілість як предиктор високих досягнень спортсменів у змішаних єдиноборствах.

Мета дослідження: дослідити емоційно-вольової зрілості як предиктор високих досягнень спортсменів у змішаних єдиноборствах.

Гіпотеза – чим вище емоційно-вольова зрілість тим вище досягнення.

Методи дослідження: – теоретичні методи (теоретико – порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); – емпіричні (тестування, опитування), математична та статистична обробка даних.

Наукова новизна полягає в розкритті емоційно-вольової зрілості як предиктор високих досягнень спортсменів.

Галузь використання: в роботі спортивних психологів та тренерів.

ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА ЗРІЛІСТЬ, ПРЕДИКТОР, ВИСОКІ ДОСЯГНЕННЯ, СПОРТСМЕНИ, ЗМІШАНІ ЄДИНОБОРСТВА.

## SAMMARY

Kucherenko A.I. Emotional And Voluntary Maturity As A Predictor Of High Achievements Of Athletes In Mixed Martial Marties

The qualifying work of the master: 77 pages, 58 sources.

Object of research: emotional and volitional maturity maturity as a predictor of high achievements of athletes.

Subject of research: emotional and volitional maturity as a predictor of high achievements of athletes in mixed martial arts.

The purpose of the study: to investigate emotional and volitional maturity as a predictor of high achievements of athletes in mixed martial arts.

Hypothesis - the higher the emotional and volitional maturity, the higher the achievement. Research methods: - theoretical methods (theoretical - comparative analysis of psychological and pedagogical literature); - empirical (testing, surveys), mathematical and statistical data processing.

The scientific novelty is the disclosure of emotional and volitional maturity as a predictor of high achievements of athletes. Field of use: in the work of sports psychologists and trainers.

Key words: emotional and voluntary maturity, predictor, high achievements, athletes, mixtures.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ ЗРІЛОСТІ.....	9
1.1. Особистісна зрілість.....	9
1.2. Емоційно-вольова зрілість як компонент особистісної зрілості.....	14
1.3. Психологічна характеристика особливостей спортсменів у змішаних єдиноборствах.....	31
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження емоційно-вольової зрілості як предиктор високих досягнень спортсменів у змішаних єдиноборствах.....	35
2.1. Методи та методологія дослідження.....	35
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження.....	40
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Феномен зрілості є міждисциплінарний предмет наукових пошуків. Проблема зрілості людини - комплексна проблема наукового знання психології, біології, медицини, соціології, філософії та інших наук про людину. У психологічній науці найбільш важливим, але, разом з тим, і найбільш складним і менш дослідженим з усіх аспектів зрілості, за визнанням багатьох авторів, є особистісна зрілість.

Проблема розвитку індивіда, становлення його як особистості - кардинальна проблема в системі психологічних знань. Як неповторно дитинство людини, також неповторно продовження його життєвого шляху від молодості до старості. Різноманітні матеріали про розвиток людини давно увійшли в навчальні курси з вікової психології і вельми широко представлені в періодичній пресі. Однак, не буде перебільшенням твердження про те, що до недавнього часу близько 90% публікацій з психології розвитку займала психологія дітей. Разом з тим процес розвитку триває в дорослому, зрілому і пізньому віці. Протиріччя і кризи, успіхи і невдачі, самопізнання і самовдосконалення, пошуки сенсу життя та шляхи їх досягнення, надії і розчарування, конфлікти та їх вирішення (в родині, на роботі, в міжособистісних відносинах), оптимістична і песимістична життєва позиція - все це і багато чого інше притаманне людям в зрілому віці. У багатьох навчальних посібниках не зачіпаються такі суттєві властивості як моральність, духовність, альтруїзм, хоча для зрілої людини в нашій країні вони мають істотне значення і при професійній діяльності і в міжособистісних стосунках.

Термін особистість був придуманий Н. М. Карамзіним. Він вважав, що людина здатна до спілкування, інтелектуальному і моральному вдосконаленню. Особистість - це господар власної долі, власного життя. Така людина дуже своєрідним, духовно розвинений, має почуття відповідальності за свої вчинки. У цьому контексті особистість розкривається всією роботою, враховуючи

різноманітні сфери життя і варіацією вибору в кожній з них, конкретна особистість буде унікальною.

Проблема особистісної зрілості (далі ЛЗ) вивчається в руслі таких галузей психології як акмеологія, психологія розвитку, психологія особистості. Питання формування та розвитку зрілої особистості зачіпаються в працях зарубіжних і вітчизняних дослідників - Е. Еріксона, Г. Олпорта, К. Роджерса, Ф. Перлза, Б.Г. Ананьєва, Л.І. Божович, Д.І. Фельдштейна, П.М. Якобсона, К.А. Абульхановой-Славської, І.С. Кона, Б.В. Зейгарник, Б.С. Братуся, Л.І. Анциферова, А.А. Бодалева, А.А. Деркача, В.М. Русалова, А.А. Реана, Д.А. Леонтєва, Е.Л. Доценко. Разом з тим, аналіз наукових публікацій дозволяє констатувати, що в сучасних психологічних дослідженнях проблема ЛЗ рідко стає самостійним предметом вивчення. Питання зрілості особистості частіше розглядаються в контексті інших психологічних проблем - довіри (Т.П. Скрипкина), професійно-особистісної реадaptaції в умовах проживання кризи (Г.Г. Горелова), життєвих відносин (Є.Б. Старовойтенко), відношення до власності ( О.Н. Маркова) і до грошей (М.Ю. Семенов), конфліктності (І.М. Свириденко), ефективного батьківства (Е.А. Нестерова) і т. д.

Об'єкт дослідження: емоційно-вольова зрілість як предиктор високих досягнень спортсменів.

Предмет дослідження: емоційно-вольова зрілість як предиктор високих досягнень спортсменів у змішаних єдиноборствах.

Мета дослідження: дослідити емоційно-вольової зрілості як предиктор високих досягнень спортсменів у змішаних єдиноборствах.

Гіпотеза – чим вище емоційно-вольова зрілість тим вище досягнення.

Завдання дослідження:

- 1.Розкрити особливості зрілості як компонент особистісної зрілості.
2. Розглянути емоційно-вольову зрілість як .
- 3.Натати психологічну характеристику особистісних особливостей у змішених єдиноборствах.



Методи дослідження. Для вирішення теоретичних та прикладних завдань при проведенні дослідження було використано комплекс методів, що взаємодіють та взаємодоповнюють один одного:

- теоретичні: аналіз та систематизація науково-психологічної літератури, що присвячена проблемі дослідження;
- формально-логічні: систематизація, узагальнення та класифікація отриманої в ході дослідження інформації.

Наукова новизна полягає в розкритті емоційно-вольової зрілості як предиктор високих досягнень спортсменів.

Практична значущість в роботі в роботі спортивних психологів та тренерів з проблемою емоційно-вольової зрілості як предиктора високих досягнень спортсменів.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел 58 найменувань. Загальний обсяг основного тексту 77 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ ЗРІЛОСТІ

#### 1.1. Особистісна зрілість

«Є багато різних класифікацій вікових груп, розроблених фахівцями з різних областей людського знання (а, отже, і з різних підстав). Наприклад, за давньою китайською класифікації зрілість поділяють на 4 періоди: з 20 до 30 років - вік вступу в шлюб; з 30 до 40 - вік виконання громадських обов'язків; з 40 до 50 - пізнання власних помилок; з 50 до 60 - останній період творчого життя.

Піфагор порівнював вік з порами року і, відповідно, зрілість охоплювала періоди літа (20-40) і осені (40-60). За вікової періодизації: середній (зрілий) вік так само поділяють на 2 періоди.

Перший період - 22-35 для чоловіків, 21-35 для жінок і другий період - 36-60 для чоловіків, 36-55 для жінок. Вікова періодизація Д. Б. Бромлей (1966) відносить зрілість до четвертого циклу і ділить їх на чотири стадії: 1) рання дорослість 21-25 років; 2) середня дорослість 25-40 років; 3) пізня дорослість 40-55 років; 4) передпенсійний вік 55-65 років.

Стадії розвитку особистості за Е. Еріксоном включають в себе: ранню дорослість (від 20 до 40-45 років), середню дорослість (від 40-45 до 60 років) і пізню дорослість (понад 60 років). Схема періодизації індивідуального розвитку (В.В Бунак, 1965) відносить зрілість до другої (стабільної) стадії розвитку, яка включає в себе два періоди, що підрозділяються на два віку.

Дорослий період: перший вік - 22-28 років для чоловіків, 21-26 для жінок і другий вік - 29-35 років для чоловіків, 27-32 - для жінок. Зрілий період: перший вік - 36-45 років для чоловіків, 33-40 років для жінок і другий вік - 46-55 років для чоловіків, 41-50 - для жінок.

Видатний вітчизняний психолог, фахівець в області розробки до реалізації проблем людинознавства Б.Г. Ананьєв писав: «Життєвий шлях

людини - це історія формування та розвитку особистості в певному суспільстві, сучасника певної епохи і однолітка певного покоління. Разом з тим фази життєвого шляху датуються історичними подіями, зміною способів виховання, змінами способу життя і системи відносин, сумою цінностей і життєвою програмою - цілями і змістом життя, якими дана особа володіє. Фази життєвого шляху накладаються на вікові стадії онтогенезу, причому в такій мірі, що в даний час деякі вікові стадії позначаються саме як фази життєвого шляху. »1

«У сучасній психологічній літературі досить часто поняття « зрілість » замінюється поняттям « дорослість », що дозволяє уникнути багатьох складнощів і, як правило, виділяють 3 стадії: « Рання дорослість » від 20 до 40; « Середня дорослість » від 40 до 60; « Пізня дорослість » від 60 і старше.

Багато авторів стверджують, що не існує більш-менш явних або універсальних знаків, що дозволяють виділити цей період з плину життя, в яке він включений. Хоча це і доводи на користь того, що початок зрілості не відмежовує від юнацького періоду, що передує їй, і що немає значної різниці між кінцем зрілості і початком старості, відсутність яскраво виражених точок початку і кінця зрілості не повинно означати те, що зрілість являє собою просте продовження попереднього або кордону, на думку деяких авторів, істотно різняться між собою, але всі автори відзначають неоднорідність зрілості, яка розчленовується на ранню і пізню. А Г.Крайг і Ж.Годфруа визначають «ранню зрілість» віковими межами 20-40 років.

Зрілість - найбільш тривалий період онтогенезу, який характеризується тенденцією до досягнення найвищого розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних здібностей особистості. Розглянемо першу стадію зрілості «дорослість» (від 20-40 років), яка називається - «рання дорослість». Рання дорослість (зрілість) - це той період, коли ми здатні досягти піку фізичної діяльності. Після 30ти років фізичні можливості людини починають повільно, але помітно йти на спад, хоча до 40 років рівень фізичних можливостей дорослих продовжують залишатися надзвичайно високим [38]. Розвиток особистості у віці ранньої зрілості «Центральні новоутворення ранньої зрілості,

відповідно до функціонально-стадиальної періодизацією Ю. Н. Карандашева (1991): • домагання на оволодіння спеціальністю (20-24 роки); • домагання на оволодіння професією (24-28 років). «Одним з перших авторів, що з'єднав погляди про безперервність змін протягом усього життя і який припустив їх зв'язок зі змінами потенцій всередині особистості, а також з відносинами особистості і умов навколишнього середовища і запитів був К. Buhler. Також К. Buhler звернув увагу на роль індивідуального досвіду в описі життєвого циклу. У період ранньої дорослості: • будується власний спосіб життя, • відбувається засвоєння професійних ролей, • відбувається включення в усі види соціальної активності, • в систему суб'єктивних властивостей особистості включаються життєві плани людини, його мотиви і цілі діяльності. Внутрішньою основою вікової динаміки життєвих планів є зміни в системі суб'єктивних цінностей особистості, які складаються в результаті засвоєння, інтеріоризації суспільних цінностей і власної соціальної активності [49].

Згідно Е. Еріксону (1968), найважливіше завдання, що встає перед людиною в юності і ранньої дорослості, - встановлення своєї ідентичності в близьких відносинах з іншими людьми та трудової діяльності. Формування ідентичності - безперервний процес. Дорослі повинні структурувати і переструктурувати свою особисту, професійну і сімейну ідентичності в міру того, як змінюється їх внутрішній і зовнішній світ. Завдання ранньої дорослості (R. J. Navighurst, 1953): • вибір чоловіка (дружини); • підготовка до подружнього життя; • створення сім'ї; • виховання дітей; • ведення домашнього господарства; • початок професійної діяльності; • прийняття громадянської відповідальності; • знаходження конгеніальної соціальної групи» [51].

Таким чином, ґрунтуючись на висновках відомих психологів, можна зробити висновок, що не існує жорстких меж початку і завершення кожної стадії розвитку індивіда. І щоб уникнути складнощів з визначеннями кордонів «зрілість» замінюється поняттям «дорослість» і як правило, виділяють 3 стадії: рання дорослість (від 20-40), середня дорослість (від 40-60), пізня дорослість (від 60 і старше). Зрілість - найтриваліший для більшості людей період життя,

який характеризується тенденцією до досягнення найвищого розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних здібностей особистості. Людина в період «ранньої дорослості» ставить перед собою певні цілі і завдання, властиві тільки цьому періоду в житті людини.

«Аналізом типових зразків мислення людини в період ранньої зрілості займався Клаус Ригель, який виділяв розуміння протиріч як важливе досягнення когнітивного розвитку. Він називав це діалектичним мисленням».

«До Ригель вважав, що якщо і є п'ята стадія когнітивного розвитку, наступна за 4-й, заключною стадією, описаної Піаже, то це діалектична стадія, на якій людина обмірковує думки, синтезує або інтегрує їх. Причому в якості особливо важливого об'єкта діалектичного мислення Ригель виділяв інтеграцію ідеального і реального.

Так, практичний, звичайний світ на його думку, служить діалектичної корекцією штучності абстрактного мислення, це дозволяє людині адекватно сприймати навколишню дійсність і приймати адекватні рішення. У цьому, на думку Рігеля, і полягає сильна сторона мислення дорослої людини. Інший дослідник-теоретик, Гізела Лейбоуві-Виф, як критерій когнітивної зрілості дорослих вважав обов'язковість і відповідальність. На її думку, хід когнітивного розвитку повинен включати як розвиток логіки, описане Піаже, так і розвиток саморегуляції на переході від дитинства до зрілості. Вона згодна з тим, що логіка може досягти своєї кінцевої стадії в підлітковому віці, одночасно з розвитком формально-операціонального мислення, проте справжня когнітивна зрілість, на її думку, настає значно пізніше, коли дорослі люди стають дійсно автономними і знаходять здатність справлятися з протиріччями і невизначеностями життєвого досвіду. А це відбувається лише тоді, коли людина набуває навиків самостійного прийняття рішень»[48].

Таким чином, дана точка зору підтверджує думку про те, що інтелектуальний розвиток в період ранньої зрілості проходить в тісній єдності з формуванням особистості. Це пов'язано з тим, що здатність самостійно приймати рішення, про яку говорить Лейбоуві - Виф, ґрунтується на

усвідомленні своїх обов'язків і розумінні тієї відповідальності, яка покладається на індивіда прийнятим рішенням. «Слід зазначити, що не всі дослідники схильні розглядати особливості інтелектуального розвитку людини в період ранньої дорослості як 5-й стадії когнітивного розвитку. Наприклад, К. Уорнер вважає, що відмітною ознакою дорослого мислення є гнучкість, з якою дорослі можуть використовувати всі ті когнітивні здібності, якими володіють.

Шайи вважає, що в дитинстві, отрочстві і юності в мисленні людини складаються всі складні структури, необхідні йому для розуміння і пояснення світу. Потужні інструменти мислення на рівні формальних операцій є вищим досягненням цього періоду, який Шайи називає періодом придбання. Придбані в дитинстві і юності інтелектуальні здібності людей, на думку Шайи використовує в ранньої дорослості для того, щоб зробити кар'єру і обрати стиль життя. Цей період був названий періодом досягнення. Це дуже важливий період в когнітивному розвитку дорослої людини, коли він застосовує в житті свій творчий хист думати, аналізувати і приймати рішення, що укладаються в план його життя. Люди, які успішно справляються з цим, набувають певний ступінь особистої незалежності і переходять до наступної фази когнітивної зрілості - періоду соціальних обов'язків.

Згідно Шайі, в середньому віці людина використовує свої когнітивні здібності, щоб вирішувати проблеми інших - у сім'ї та на роботі. У деяких ці обов'язки можуть стати досить складними, які вимагають налагодження відносин в робочому колективі і які передбачають володіння людиною різнобічні знання. Такі люди мають можливість проявити свої когнітивні здібності, виконуючи адміністративні функції.

У більш пізньому віці, на думку Шайі, характер розв'язуваних проблем знову змінюється. Головним завданням стає завдання суб'єктивних слідів подій все попереднього життя, осмислення свого життя як цілого і оцінка пройденого шляху. З усього вищесказаного випливає, що для Шайи суть когнітивного розвитку в період дорослості полягає не в розширенні кола здібностей і не в

зміні їх структури, а скоріше, в гнучкому використанні інтелекту в різні періоди життя людини.

Таким чином, людина досягнувши віку «ранньої зрілості» володіє психологічними, фізіологічними і пізнавальними особливостями. Він продовжує своє індивідуальне розвиток. Його основні психологічні функції стабілізуються, а сенсорна чутливість досягає піку розвитку. Увага також змінюється, стає виборчим, збільшуються його обсяг і здатність до перемикавання. Пам'ять досягає великих показників (як довгострокова, так і короткочасна). Мислення відрізняється гнучкістю і рухливістю процесів. Залежно від певного віку конкретні види мислення розвинені трохи більше.

## **1.2. Емоційно-вольова зрілість як компонент особистісної зрілості**

Лінії дослідження волі і емоцій сформувалися й існують як відносно незалежні. Однак в ряді робіт вони розглядаються в єдності і використовується термін емоційно-вольова сфера особистості. Даний термін застосовується в основному в прикладних і експериментальних дослідженнях при описі регуляції конкретних видів діяльності в конкретних умовах. Цілком зрозуміло, що регуляція діє як цілісний механізм, що різні сфери особистості пов'язані між собою. У зв'язку з цим зберігає актуальність питання про розгляд взаємодії, взаємозумовленості емоційної і вольової регуляції, єдності емоційної і вольової сфер особистості. До розгляду цього питання можна підійти з різних сторін: з боку участі емоцій в вольових процесах і участі вольових процесів в емоційній регуляції. Можна спробувати виявити більш глибокі взаємозв'язки, розглянути ці види регуляції в нерозривній єдності. З огляду на, що існує цілий ряд підходів до пояснення волі і різні підходи до пояснення емоційних процесів, в поставленому завданні виявляється безліч різних аспектів. Не претендуючи на вичерпний аналіз усіх напрямків дослідження волі і емоцій, спробуємо

розглянути деякі з них, акцентуючи увагу на взаємозв'язку зазначених сфер. Є.О. [28].

Смирнова показала, що лінії розвитку мотиваційної сфери і опосередкування поведінки досліджуються як дві відносно незалежні реальності. Разом з тим в їх розвитку виявляються загальні тенденції. При розгляді цих загальних тенденцій проявляється роль емоційності в вольовий і довільної регуляції дій. Є.О. Смирнова пише: «Друга загальна тенденція розвитку волі і довільності полягає в зміні місця регулятора поведінки в структурі дії, а саме його зсуві з кінця до початку дії. І мова, і афект спочатку «йдуть слідом за дією» і лише фіксують його результат. На наступних етапах розвитку вони зсуваються до початку дії, тобто передують його. Становлення планувальної функції мови і емоційного передбачення свідчать про формування у дитини образу свого дії, який має не тільки пізнавальний, але і афективний момент. Цей емоційно-когнітивний образ своєї дії і стає його регулятором» [22. 54].

Слово набуває регулятивну функцію тоді, коли усвідомлюється його значення. Індикатором того, що це відбувається, що лінії розвитку мислення й мови сходяться в онтогенетичному розвитку, є емоційне ставлення дитини до слова, радість, задоволення, які відчуває дитина, «граючи» зі словами. Це емоційне ставлення, як вказує Е.О.Смирнова, виявляється в багатьох експериментальних роботах. Емоційне ставлення входить в перелік істотних умов онтогенетичного розвитку волі і довільності. Є.О. Смирнова зазначає: «Задоволення, з яким діти виконували інструкції дорослого і повторювали його слова, говорить про те, що слово має для них не тільки об'єктивним значенням, а й емоційної привабливістю, яка, мабуть, необхідна як для розвитку активної комунікативної мови, так і для становлення мовного опосередкування поведінки» [22. 113].

Значення емоцій для опосередкування поведінки пов'язано в підході Е.О.Смирнова зі спілкуванням дитини і дорослого. Справа в тому, що розвиваючу функцію виконує тільки емоційно значуще спілкування. «Таким



чином, здатність опосередковувати свої дії словом визначається усвідомленням значення слова, яке спочатку пов'язано з його афективної привабливістю. Як показують дослідження, усвідомлення значення слова відбувається в ранньому віці в ситуації емоційного спілкування з дорослим, опосередкованого словом і предметом »[22. 114].

Емоції активно включені і в подальший процес розвитку довільності. Регулююча роль правила, його усвідомлення також в якості умови передбачає участь емоційних процесів. Як зазначає Є.О. Смирнова, знання правил дитиною ще не забезпечує їх участь в регуляції поведінки. Для цього потрібно не просто знання, а усвідомлення правил. Усвідомлення відрізняється від знання саме включеністю в процес емоцій. «Щоб правило стало дійсно усвідомленим, воно повинно стати емоційно привабливим, особистісно значущим, воно повинно стати мотивом дій дитини. Відкриття змісту правила (тобто його знання) і становлення його емоційної привабливості (тобто відношення до нього) повинні відбуватися в нерозривній єдності. Тільки в цьому випадку правило може стати дійсним мотивом і, отже, ставити правилом особистісний сенс і спонукати до відповідних дій »[22. 119].

Звідси впливає лінія розвитку довільності, пов'язана з емоційною сферою, так як необхідно зробити правило емоційно привабливим для дитини. На самих ранніх етапах розвитку довільності і волі емоції також беруть участь в цьому процесі, так як афект сприяє виникненню сенсомоторного єдності.

Образ стає регулятором дії в дитинстві при активній ролі спілкування дитини і дорослого. Коли Е.О. Смирнова пояснює механізм участі спілкування в розвитку довільної, вольової регуляції дії, вона вказує на роль емоцій в цьому процесі. Предмет відбивається дитиною, якщо він виділений дорослим з навколишнього середовища. В результаті виділення дорослим відображаються предмет набуває афективний заряд. Цей афективний заряд спонукає активні рухи дитини, які є, по А. Н. Леонтьєву, умовою сприйняття об'єкта.

Таким чином, можна побачити, що, розглядаючи онтогенетические коріння довільності і волі, Е.О. Смирнова постійно виявляє і підкреслює

істотну роль емоцій в цьому процесі. Цю ідею, ідею тісного зв'язку розвитку емоцій і інших сторін особистості, висловлював Л.С. Виготський. Говорячи про розвиток емоцій в дитячому віці, він зазначив: «Це робить важливим і зрозумілим те, що було відкрито з психологічного боку іншими експериментаторами, - найтісніший зв'язок і залежність між розвитком емоцій і розвитком інших сторін психічної життя людини» [4. 427].

Емоції активно включені і в подальший процес розвитку довільності. Регулююча роль правила, його усвідомлення також в якості умови передбачає участь емоційних процесів. Як зазначає Є.О. Смирнова, знання правил дитиною ще не забезпечує їх участь в регуляції поведінки. Для цього потрібно не просто знання, а усвідомлення правил. Усвідомлення відрізняється від знання саме включеністю в процес емоцій. «Щоб правило стало дійсно усвідомленим, воно повинно стати емоційно привабливим, особистісно значущим, воно повинно стати мотивом дій дитини. Відкриття змісту правила (тобто його знання) і становлення його емоційної привабливості (тобто відношення до нього) повинні відбуватися в нерозривній єдності. Тільки в цьому випадку правило може стати дійсним мотивом і, отже, ставити правилом особистісний сенс і спонукати до відповідних дій» [22. 119].

Звідси впливає лінія розвитку довільності, пов'язана з емоційною сферою, так як необхідно зробити правило емоційно привабливим для дитини. На самих ранніх етапах розвитку довільності і волі емоції також беруть участь в цьому процесі, так як афект сприяє виникненню сенсомоторної єдності. Образ стає регулятором дії в дитинстві при активній ролі спілкування дитини і дорослого. Коли Е.О. Смирнова пояснює механізм участі спілкування в розвитку довільної, вольової регуляції дії, вона вказує на роль емоцій в цьому процесі. Предмет відбивається дитиною, якщо він виділений дорослим з навколишнього середовища. В результаті виділення дорослим відображаються предмет набуває афективний заряд. Цей афективний заряд спонукає активні рухи дитини, які є, по А. Н. Леонтьєву, умовою сприйняття об'єкта. Таким чином, можна побачити, що, розглядаючи онтогенетичне коріння довільності і

волі, Е.О. Смирнова постійно виявляє і підкреслює істотну роль емоцій в цьому процесі. Цю ідею, ідею тісного зв'язку розвитку емоцій і інших сторін особистості, висловлював Л.С. Виготський. Говорячи про розвиток емоцій в дитячому віці, він зазначив: «Це робить важливим і зрозумілим те, що було відкрито з психологічного боку іншими експериментаторами, - найтісніший зв'язок і залежність між розвитком емоцій і розвитком інших сторін психічної життя людини» [4. 427]. Емоції і воля нерідко об'єднуються в одну емоційно-вольову сферу. Проте, у різних дослідників проблеми акцентується та чи інша сторона цієї сфери. Емоційна сторона регуляції докладно розглядається в роботах В. К. Вілюнас, О. В. Дашкевича, О.А. Чернікова [3, 10, 23].

Ряд робіт акцентує увагу на вольовій стороні регуляції діяльності [1, 2, 7, 8, 11, 13, 19, 20, 26, 27]. У той же час, розподіл робіт за такою ознакою є в достатній мірі умовним так як ці дві сторони регуляції тісно пов'язані між собою. При розгляді регуляції діяльності, особливо при спробах оптимізувати регуляцію конкретного виду діяльності на практиці, неминуче постає питання про зняття несприятливих емоційних станів, створенні стану оптимальної мобілізації готовності. Тобто постає питання про вольової регуляції емоцій. Це проблема розглядається особливо ретельно в прикладних галузях психології, зокрема, в спортивній психології [10, 16, 17, 18, 24, 25].

Вважаючи, що специфіку волі становить механізм, що забезпечує подолання труднощів, П.А. Рудик зазначає, що суб'єктивні труднощі в основному пов'язані з подоланням негативних емоційних станів [16]. О.А. Чернікова пише: «... найважливішою практичним завданням з проблематики емоцій в спорті є розкриття механізмів зняття несприятливих емоційних реакцій» [25, 64].

Деякі роботи О. В. Дашкевича безпосередньо присвячені способам зняття «негативних», що заважають успішній діяльності, емоційних станів [10].

У деяких роботах зі спортивної психології на чільне місце психологічної підготовки спортсменів ставиться розвиток здатності долати «негативні» емоції шляхом аутогенного тренування і використання ідеомоторних уявлень [23].

Є.П. Ільїн схожим чином співвідносить емоційну і вольову регуляцію, вважаючи, що вольова регуляція вступає в силу тоді, коли емоції дезорганізують діяльність. Якщо емоції стимулюють діяльність, то прояву вольових якостей не потрібно. Самі вольові якості розглядаються як компенсатори певних «негативних» емоційних станів. Наприклад, компенсатор негативної дії страху - сміливість, фрустрації - наполегливість, тривожності, невпевненості - рішучість, почуття монотонії, втоми - терплячість [12].

Розгляд волі як регулятора емоцій є одним з виразів нерозривному зв'язку цих сфер особистості. Однак, і це доводиться особливо підкреслювати, тут йдеться не стільки про емоційно-вольової регуляції як цілісному процесі, скільки один із способів (довільному) регулювання несприятливих емоцій. Таке регулювання є лише окремий випадок взаємодії емоційної і вольової сфер. Випадок, необхідний в силу тих чи інших обставин, але, з нашої точки зору, далеко не самий оптимальний. Обставини можуть привести до необхідності за допомогою вольового зусилля подолати, наприклад, відчуття втоми. Однак в даному випадку мова йде про роботу в несприятливому, «форс-мажорному» режимі. Продовження роботи в цьому режимі призводить до наростання негативних явищ, появи депресії [9].

В. К. Калін вважає, що емоції забезпечують загальну мобілізацію всіх систем організму, в той час як вольова регуляція забезпечує виборчу мобілізацію психофізичних можливостей людини. За вольовою регуляцією закріплюється функція свідомого зміни ступеня «включення» емоцій. Поділ регуляції на емоційну і вольову ставить питання про їх взаємодію. В.Н. Калин зазначає, що емоційна і вольова регуляції можуть збігатися у напрямку або створювати конкуруючі домінанти. Разом з поділом розглянутих видів регуляції автор звертає увагу на їх тісний зв'язок. «Вольова регуляція завжди пов'язана з емоціями, які змінюються, в першу чергу, в залежності від змісту і активності мотивів предметної діяльності і її успішності» [14, 105].

Емоції виступають в якості оцінки в ситуаціях, в яких виникає необхідність вольової регуляції, «санкціонують» результат прояву вольових дій

своїм якісним змістом і інтенсивністю. Емоції відіграють важливу роль в становленні вольових якостей особистості. В.К. Калин підкреслює, що вольові і емоційні якості в структурі особистості складаються в певні комплекси [14].

Виділені нами вольові якості, засновані на систематизації повсякденного досвіду людей за допомогою списку прикметників, включають виражений емоційний компонент. Наприклад, факторизація списку Ноулса з 96 прикметників, що характеризують настрій, привела до виділення 9 факторів, деякі з яких збігаються з результатами нашого факторного аналізу. Якості, виділені в результаті факторизації переліку Ноулса, такі: концентрація (серйозний, задумливий, зосереджений), агресія (розсерджений, злий, розлючений), задоволення (задоволений, безтурботний, веселий), активація (енергійний, живий, активний), деактивація (сонний, втомлений, нудьгуючий), еготизм (самозаглиблений, хвалькуватий, самозакоханий), соціальні почуття (серцевий, ніжний, добрий), депресія (сумний, невпевнений, безнадійний), тривога (переляканий, неспокійний, схвильований). З іншого боку, морально-вольові якості особистості відіграють важливу роль в становленні емоцій.

Наприклад, О.А. Чернікова, кажучи про виховання емоційної сторони особистості, зазначає, що важливу роль в цьому вихованні відіграє формування моральності, зокрема, таких якостей, як відповідальність, почуття обов'язку [24]. При підході до волі через розгляд вольових якостей особистості постає питання про тісний зв'язок волі і емоцій, так як більшість вольових якостей включає в свою структуру виражений емоційний компонент. Як було показано вище, проблема волі часто розглядається в тісному зв'язку з проблемами мотивації. В даному випадку також видно взаємозв'язок емоцій і волі, так як мотив за самою своєю природою емоційний, містить емоційну складову [10].

Емоційність в цьому випадку виступає як іманентна властивість мотиву. Ще один аспект взаємозв'язку мотивації і емоцій розкриває Я. Рейковский. Він говорить про вплив емоцій на поведінку і про їх регуляторної функції. Підкреслюючи цю функцію, автор виділяє, зокрема, емоційні дії. У цьому випадку мова йде про розгорнуту діяльність, породженої емоцією, прагненням

її висловити. Автор виділяє так званий емоційно-мотиваційний процес. Він пише: «Емоційні дії можна розглянути як форму мотивованого поведінки, так як в даному випадку ми маємо справу не з чисто емоційною реакцією, а з мотиваційним, точніше, емоційно-мотиваційним процесом, що направляють дії на досягнення певної мети» [15, 153].

Можна констатувати, що в психології існує ряд точок зору на співвідношення емоційної і вольової регуляції, але в будь-якому випадку визнається їх тісний взаємозв'язок. Цей зв'язок настільки тісний, що в ряді випадків важко провести чітку грань між цими сторонами регуляції діяльності. Механізми емоційної і вольової регуляції настільки тісно переплетені між собою, що можна говорити про емоційно-вольової регуляції діяльності. Поділ емоційної і вольової сторін регуляції можливо в теоретичному плані, але в психолого-педагогічному дослідженні, пов'язаному з формуванням цих сторін особистості в шкільних умовах, може бути доцільним розгляд емоційно-вольової регуляції як єдиного механізму.

Молодим людям на етапі початку становлення зрілості характерні формування провідних мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій, прояв тенденції до вдосконалення своїх інтелектуальних і творчих здібностей. Цей період є надзвичайно значущою, сенситивним у розвитку особистісних якостей особистості, в результаті якого особистістю купується внутрішню єдність з собою, розуміння зв'язку внутрішніх і зовнішніх подій, формується цілісне поведінку, розуміння і співвідношення своєї поведінки, зокрема своїх окремих вчинків, з соціальними нормативами і загальнозначущими прагненнями. За Е. Еріксоном це період початку формальної дорослому житті. Тут закладається психологічне і соціальне благополуччя особистості, проявляється самостійність, відповідальність за себе, свої дії, побудованим і стійкий «образу світу», розвинена здатність приймати смосложиттеві рішення, визначення перспектив та реалізація цілей, становлення індивідуального життєвого стилю, сформованість професійного самовизначення і набуття нового соціального

статус, а як професійного суб'єкта, здатність встановлювати спокійні й довірливі особисті стосунки з іншими людьми.

Г. Крайг до ознак дорослості (зрілості) зараховував наступне:

— визначено новий характер розвитку, пов'язаний зі стрімким когнітивним вдосконаленням;

—здібність реагувати на зміни і успішно пристосовуватися до нових умов, позитивно вирішуючи суперечливі і важкі ситуації;

—запобігання залежності і вміння брати на себе відповідальність;

—орієнтири в соціальних і культурних сферах (ролі, відносини) для визначення успішності і своєчасності розвитку зрілих якостей;

—твердість характеру, надійність, чесність [73]

Як вже говорилося раніше, етап становлення зрілості є сенситивним, оскільки він збігається з переходом людини стадії в стадію молодості (дорослості). В процесі цього переходу з одного етапу в інший виникає ряд труднощів соціально-психологічного характеру, де створюється основа якісних перетворень особистості.

Значними труднощами виступає протиріччя між подальшим розвитком механізму ідентифікації та загостренням потреби у відокремленні. В.В. Столін особисту ідентичність розкриває як прояв в усвідомленні людини своєї індивідуальності, унікальності, інтимізації внутрішнього життя [71].

В.С.Мушина в своїй роботі розглянула ці два суперечливих перетворення особистості як діалектично пов'язані механізми. Коли людина проходить складний шлях онтогенетичної ідентифікації уподібнення іншим людям, він набуває соціально значущі особливості особистості. Механізм ідентифікації підсилює у молодих людей здатність співпереживати, емоційно переживати стану інших людей як свої власні і в той же момент актуалізується потреба у відокремленні, прагненні вберегти свій внутрішній світ від втручання як близьких, так і інших людей, щоб через будову рефлексії зберігти свою

унікальність, зміцнити почуття особистості, реалізувати свої домагання на визнання [44, 424].

Опираючись на психосоціальну концепцію Е. Еріксона, характерні протиріччя також виявляються між близькістю і ізоляцією. Близькість виступає путівником в об'єднанні ідентичності, за умови збереження своєї унікальності, індивідуальності. Але тут може виникнути головна небезпека, яка, на думку автора, полягає в надмірній поглинання з собою, в ухилянні від міжособистісних контактів, у відсутності взаємності з боку інших особистостей, що призводить до стану самотності, соціальної ізоляції. В молодому віці важливим стає придбання почуття часу, компетентність в ньому і співвіднесення категорій сьогодення, минулого і майбутнього, усвідомлення необхідної кількості часу для реалізації своїх життєвих цілей. Така тимчасова перспектива виступає соціально цінною якістю особистісної зрілості, оскільки грає важливу роль в установленні і платформи автономії особистості [23]. Ще один важливий аспект становлення особистісної зрілості розглядається в контексті розвитку людини в просторі подієвої спільності [67, 44].

В.І. Слободчиков і Г.А. Цукерман виділили базисні спільності, які, на їхню думку, є значущими ступенями розвитку суб'єктності. Це індивідуалізація, інтеріоризація суспільних цінностей за критерієм особистих переконань людини. Молода людина стикається з роз'єднанням ідеалу і реальності, пошуком нових форм подієвості, позитивним процесом вирішення цієї роз'єднаності. У цей період особистість продовжує освоювати соціокультурні норми, розвиває відповідальність за власну особистість.

Також для цього вікового етапу характерно формування і розвиток потреби в пошуку і усвідомленні сенсу життя. Розвиток потреби в пошуку життєвого сенсу К. Обухівський розділяє на три етапи:

1. На цьому етапі сенс життя визначається через ідентифікацію за готовими шаблонами. Ті чи інші форми поведінки визначаються потребою в емоційному контакті.



2. На етапі переживання недосконалості світу починається будівництво концепцій світобудови, акцент на проблеми екзистенціального характеру. Людина багато і вільно філософує. Ця фаза зазвичай швидкоплинна.

3. На третьому етапі осмислення і будувannya майбутнього, молоді люди роблять висновки зі свого і чужого досвіду, сумніви і переживання практично зникають. Тут в таких важливих життєвих сферах як особистісна, соціальна, професійна відбувається максимально активну цілеспрямоване прагнення до самовираження, особистісної представленості.

Виявляється, в першу чергу, це прагнення в професійному самовизначенні, автономному вибудовуванні професійного майбутнього. У ситуації фрустрації, коли вимушено рішення цих задач гальмується і внутрішньо переживається як дефіцит, в такому випадку людина мобілізує всі сили, щоб подолати цей недолік, що обумовлює розвиток творчих здібностей. Також особливістю молодих людей є потреба в здобутті індивідуальних смисложиттєвих орієнтацій, які проявляються в формулах «бути самим собою», «самореалізуватися», «моя цінність в цьому світі» [23]. Тут активно йде вибудовування стратегічних життєвих планів, де відбувається опора на рефлексію і співвіднесення своїх індивідуальних здібностей, рівня домагань, статусних і вікових особливостей з соціальними вимогами. Дана стратегія вибудовує лінію вибору способу самореалізації в соціумі через приведення у відповідність з обраним напрямом своєї особистості, характеру, індивідуальності, унікальності. Визначення особистих цінностей, життєвих принципів обумовлені ситуацією прийняття своєї індивідуальності, тобто самоприйняття стає головним фактором самореалізації.

Важливі також і ціннісні орієнтації, які є орієнтирами життя людини, спрямовують зусилля особистості на пошуки порядку і життєвого сенсу. Без цінностей молоді люди були б дезорієнтовані в соціальній сфері. Важно відзначити, що ціннісні орієнтації являють собою вищий рівень мотивації, є основою мотивації поведінки людей, визначають її особливості [19].

У молодому віці, як правило, ключові позиції займає система духовно-моральних, культурних цінностей, які дозволяють повніше і глибше відчувати себе, своє «Я» [23]. У молодих людей на етапі ранньої дорослості може ще спостерігатися зміна одних компонентів Я-концепції на інші. Сформувався щодо стійкий зовнішній образ молодої людини знижує рівень домагань на його зміну і пріоритетними стають такі характеристики «Я» як інтелектуальні здібності, волюві та морально-психологічні властивості, від котрих в більшій мірі є успішність в різних сферах життєдіяльності особистості. В контексті формування нового рівня самосвідомості відбуваються зміни в відносинах себе - перехід від приватних самооцінок до загальної самооцінки - цілісної, автономної, незалежної від успіхів, невдач і ситуативних чинників.

На базі сформованої системи цінностей формується емоційно-ціннісне ставлення до себе, тобто реальна самооцінка починає ґрунтуватися на координації поведінки, власних поглядів, переконань і результатів діяльності. У цей період також може спостерігатися різниця «Я-реального» і «Я-ідеального». Оскільки «Я-ідеальне» може бути ще не збудованим і мати характеристику ситуативності, випадковості, а «Я-реальне» ще вичерпно, всебічно не оцінено самою особистістю. І.С. Кон вважає, що це може бути обумовлено природним ходом когнітивного розвитку, зростанням самокритичності [29]. Р. Бернс дотримується думки, що, чим вище рівень інтелектуального розвитку, тим сильніше проявляється дисонанс між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» [8].

Необхідно відзначити і зміна особливостей рівня домагань. Зміни йдуть у зворотному напрямку, від змін, які в цей період відбуваються в ставленні до себе. Якщо ставлення до себе, як було показано вище, характеризуються цілісністю і інтегративністю, то ставлення до підсумків, результатів своєї діяльності дифереційованості [23].

Формується важливе вміння відділяти оцінки себе як особистості від оцінок якоїсь конкретної діяльності. Таким чином, в період розквіту молодості в контексті становлення вищого рівня самосвідомості відбувається формування щодо стійкої Я-концепції, стійкого уявлення про себе.

На думку А.А. Бодалева, розвиток особистості в цей період передбачає наступні новоутворення:

—зміни в мотиваційній сфері з дедалі більшим відображенням загальнолюдських цінностей;

—підвищення інтелектуальної здібності планування і здійснювати на практиці заплановане, орієнтуючись на свої ціннісні уявлення;

—прояв більше здібностей до саморегуляції для подолання різних труднощів об'єктивного характеру;

— об'єктивізація оцінок по відношенню до своїм сильним і слабким сторонам особистості;

— більш відповідальне ставлення до своїх поступкам.

Важним моментом появи новоутворень, взаємозв'язку вразвітії є їх нерівномірність, або гетерохронність, коли поява одних є умовою запуску розвитку інших або досягнення ними більш високого рівня. Так, посилення мотивації досягнення створює умови для розвитку здібностей людини, що дозволяє вирішувати більш складні завдання, досягати успіху і відчуття його, породжує постановку нових, більш цікавих цілей. Враховуючи фактор гетерохронності в темпах розвитку показників особистісної зрілості, спираючись на підходи до розуміння особистісної зрілості, розроблені вітчизняними і зарубіжними вченими, Л.В. Клочкової були виділені рівні особистісної зрілості: оптимальний, допустимий, критичний [23].

Період ранньої дорослості багатьох совпадає ще й періодом спортсменства. До того ж, з початком трудової діяльності, то зміни відбуваються ще й в плані соціального статусу особистості. В контексті якісних змін особистості тут також виникають протиріччя між сутністю нового соціального статусу особистості, що обумовлює підвищення стремління до автономії, незалежного життя, усвідомлення себе повноправним членом суспільства і постійним відчуттям несвободи, неможливості сформувані внутрішню позицію дорослої людини, визначити собі місце серед оточуючих,

призначення в житті. Про. Н. Коноваленко зачіпає цю проблему з боку інфантилізації спортсменів. Інфантилізм молодих людей, на його думку, проявляється в небажанні брати участь у спортсменському житті, в індифферентном ставленні до вибору майбутнього місця роботи, в посередньому ставленні до професійного росту, в отсутстві здатності екстраполювати отримані знання на практику. Загальною діяльністю в спортсменський період є професійне самовизначення. У роботах Л.М. Митиної [43] відзначається, що основним критерієм професійного самовизначення виступає активність особистості, потреба в самореалізації, усвідомлення необхідності перетворюють змін у внутрішньому світі, пошук нових можливостей самоздійснення в професійній праці. Від усвідомленості процесу професійного самовизначення багато в чому залежить вибір молодою людиною життєвого шляху, способів життя. Одним з таких можливих способів, за С.Л. Рубінштейну [60], є життя, що не виходить за межі природних зв'язків, в яких живе людина. Тут людина знаходиться всередині самого життя: будь-яке його ставлення-відношення до явищ життя, а не до життя в цілому. Згідно з цим думку, в самосвідомості молодої людини домінує інертна, бездіяльна позиція - підпорядкованість професійному самовизначенні, а в подальшому і в професійній діяльності. Цілком резонно, що цей спосіб життєдіяльності можна віднести до способу життя людини, якого характеризують обачно незрілої особистістю.

Інший схемою існування є вихід за межі потоку повсякденному житті, народження ціннісно-сміслового визначення життя, бачення своєї праці в цілому, прагнення стати творцем власного життя, конструювання свого сьогодення і майбутнього, осмислення минулого. Дані показники відбивають позиції особистісної зрілості людини. Досягнення високого рівня особистісної зрілості передбачає певну фокусування особистості на себе, її намагання бути вірним самому собі, рухатися до самопізнання, самовияву і само здійснення в професійній підготовці. Власне, молоді люди прагнуть задаватися сутніми питаннями, які відносяться до визначеності в житті.

Знайти відповіді на ці питання сучасної молоді непросто. На даний період соціально-економічного розвитку суспільства спостерігаються ситуації нестабільності, в тому числі і суспільної свідомості, коли немає затребуваних ідеалів, які виступають орієнтирами для особистісного розвитку, професійного самовизначення [23].

В результаті чого у молодих людей спостерігається тенденція до підвищення тривоги і невпевненості в своє майбутнє. Процес соціальної зрілості в цих умовах характеризується парадоксальною зростаючим соціальним інфантилізмом, прагматизмом. Як зазначає Р. Г. Гурова, внаслідок економіки, яка імпліцитно включає в себе ідеологію «світового громадянства», індивідуалізму і гедонізму, відбулися явні зміни в ядрі особистості молодої людини [12, 32-38], в його ціннісних орієнтирах, в преваліруючих мотивах і характер відносин. Такі модифікації з відносним нівелюванням громадських, духовних і творчих інтересів, збільшенням егоцентричних, гедоністичних імматеріальних потреб. Визначення в професійному аспекті, засвоєння професійних знань і умінь, набір досвіду, дозволяють молодому людині сильніше і повніше досягнути тонкощі майбутньої професійної діяльності, і в цілому, професійно самовизначитися. У молодих людей формується осмислена готовність до перенесення своїх умінь і навичок в професійну діяльність, прагнення в непреривному розвитку, вдосконаленні.

Формуючи свій професійний вибір, здійснюючи підготовку за обраною професією, виконуючи роботу в рамках цієї професії, молода людина вважається зрілим як в біологічному, так і в соціальному аспекті. Соціум оцінює особистість вже не як об'єкта соціалізації, а як суб'єкта суспільно-виробничих відносин. Соціум, чекаючи соціально-економічних вигод від сучасного молодого покоління, пред'являє високі вимоги до її особистісної зрілості. Особистісна зрілість розглядається на рівні індивіда, особистості, суб'єкта діяльності, ключовим з яких виступає особистісний рівень. Цей рівень, на думку Д.А. Леонтьєва, є найскладнішим і менш вивченим. Особистісна зрілість, з його точки зору, виступає як здатність до самодетермінації і проявляє

себе в здібності жити через своє «Я», тобто через свій життєвий вибір, несучи відповідальність за нього [34, 154].

Дана здатність виступає одним з визначальних критеріїв особистісний зрілості на ранньому етапі розвитку. Період молодості пов'язаний також з набором різних соціальних завдань, ролей і статусів. Крім отримання освіти та побудови професійної кар'єри, здійснюється побудова власної сім'ї. Цей період вважається ключовим, коли відбувається перехід з залежного періоду в період автономної дорослому житті. Питання про момент, коли людини можна вважати зрілим, має історичний контекст і залежить від сформованих конкретним суспільством певних встановлених рамок. Протягом багатьох десятиліть входження в період дорослості обумовлювалося набором певних життєвих подій, своєрідних соціально-біографічних маркерів. Якщо молоді люди, що проходять через такі події як, наприклад, відхід з батьківської сім'ї, народження власних дітей, не приймали пов'язані з цими подіями соціальні ролі, не відповідали запитам конкретного суспільства, то таку молодь відносили до категорії незрілих особистостей (інфантильних) і тому відповідний ролі дорослого. Згідно досліджень за останні десятиліття відсоток молодих людей, які йшли запитом соціуму, значно зменшився. Спостерігається тимчасова розтягнутість подій, яка відзначається в навчальній сфері (більш тривала тривалість в навчанні), відтермінування створення власної сім'ї і народження дітей, або зовсім відмова на користь іншої сфери діяльності і ін. [28, 73].

Всі ці зміни, так чи інакше, вплинули на суспільство і, на думку О.В. Куришевой, привели до формування нових уявлень про зрілу людину в ньому. У сучасному світі зріла особистість характеризується відносною незалежністю від нормованих завдань і жорстко заданих суспільством соціальних рамок. У контексті нових уявлень про доросле життя молодь все більше ідентифікують себе за допомогою індивідуальних маркерів зрілості, хто не має соціального значення [30, 74].

Таким чином, маркери, задані суспільством, поступово втрачають своє значення і представляються менш важливими для сучасних молодих людей. Тому все частіше висловлюються погляди про метаморфози, пов'язаних з новою фазою життя молодих людей, під час якої смислові освіти. Важливе значення виділений А.Н. Леонтьєвим аспект смислової регуляції життєдіяльності. Високий рівень особистісної зрілості, на думку вченого, передбачає розвинену систему смислової регуляції. Механізм регуляції виступає найбільш значущим, інтегральним механізмом формування зрілості особистості. Особистість стає сильнішою при успішному розв'язанні важкій ситуації в напрямку свого розвитку як актуального особистісного зростання, успішного досягнення соціально-моральної зрілості цілому, і саме в інтересах свого майбутнього, при цьому майбутнього в плані суспільно значущих цінностей, а не заради миттєвого задоволення своїх потреб. [33, 280-385]

Таким чином, розглянувши теоретичні положення щодо дослідження новоутворень періоду ранньої дорослості (молодості), що мають безпосереднє відношення до особистісної зрілості, можна виділити ряд важливих моментів, які розкривають її особливості: 1.Центральним психологічним новоутворенням періоду ранньої дорослості являється стійке самосвідомість і стабільність образу «Я». 2.У молодих людей в цьому віці визначається індивідуальний життєвий стиль, відбувається осмислення життя. Шикуються і реалізуються плани в особистісної та професійної сферах.3.Молоді люди отримуючи освіту, змінюють таким чином свій соціальний статус. Спостерігається розвиток стійкого світогляду. Підвищується рівень домагань в області своєї майбутньої професії. 4.Проявляється виражене прагнення до самовизначення, самовираження, вибудовування стратегій жізнедеятельності.5.Проісходіт вибудовування системи ціннісних орієнтацій, духовно-моральних позицій, опосередкованих свідомістю власної унікальності та неповторності.

6.Вистраіваються ідеали і цілі, які в узагальненому вигляді визначають громадську поведінку.

7.Наблюдається зростання загальної зрілості і стійкості особистості.

8. Ведущей діяльністю в спортсменський період є професійне самовизначення. Центральним критерієм професійного самовизначення виступає активність спортсменів, потреба в самореалізації, усвідомлення необхідності перетворюють змін у внутрішньому світі, пошук нових можливостей самоздійснення себе в професійній праці.

9. У спортсменів формується осмислена готовність до перенесення своїх умінь і навичок в професійну діяльність, прагнення в безперервному розвитку, вдосконаленні.

10. Лічностная зрілість завжди процесуальна, їй властиво перебувати в постійному розвитку. Їй притаманні як продуктивні, так і деструктивні прояви, що утворюють діалектичну єдність з переважанням продуктивних цінностей і мінімумом інфантильного поведінки і сприйняття.

### **1.3 Психологічна характеристика особливостей спортсменів у змішаних єдиноборствах**

«Згідно Еріксону, найважливіше завдання, що встає перед людиною в юності і ранньої зрілості - встановлення своєї ідентичності в близьких відносинах з іншими людьми та трудової діяльності. Формування ідентичності - безперервний процес. Дорослі повинні структурувати і переструктурувати свою особисту, професійну і сімейну ідентичності тісно пов'язаний розвиток близькості з друзями і, в кінцевому підсумку, з чоловіком або з дружиною. Близькість є вирішальним фактором у встановленні приносять задоволення любовних відносин.

Ті, хто не здатен сформувати близькі відносини в період ранньої зрілості, можуть відчувати чималі труднощі в соціальній адаптації і страждати від почуття самотності, пригніченості і підозрливості. Важливим контекстом розвитку дорослих є сім'я. хоча сім'я зазвичай вважається володінням жінки,



чоловіки теж вважають свої сімейні ролі важливими щодо формування своєї ідентичності і забезпечення емоційного єдності.

У ранній зрілості багато людей стають батьками. Батьківство вимагає нових ролей і обов'язків з боку подружжя, покладає на них відповідальність і наділяє новим соціальним статусом. На відміну від подружніх відносин, чоловік найчастіше продовжує виконувати роль і обов'язки батьків навіть тоді, коли обставини життя змінюються. Поява дитини стає причиною багатьох стресів і труднощів. Часто після народження дитини в сім'ях починаються конфлікти і розбіжності. Крім того, задоволення запитів зростаючих дітей може стати для батьків важким завданням. Особливо важко доводиться батькам, які виховують дітей самі. Багато батьки-одиначки відчувають ті ж труднощі, що і матері-одиначки. Батькам-одиначкам буває важко зберегти коло своїх друзів і отримати емоційну підтримку. Це є для них ще більшою стресовою ситуацією. Робота може визначати наш соціальний статус, рівень доходів, престиж, розпорядок дня, наші соціальні контакти і можливості особистого розвитку. Для людини робота означає або просто спосіб заробляння грошей, або щось більше, що допомагає розвиватися. Велике значення в цьому випадку грають дружні стосунки з колегами.

«Відчуття повноти життя і щастя виникає у людини, коли він самореалізується, тобто активно втілює в діяльності свої ідеали і цінності, використовуючи свої таланти і здібності, і при цьому, його не змушують вступати проти своїх переконань, своєї системи цінностей, проти того, що має для нього особливий суб'єктивний сенс. Найбільше для дорослої людини самоактуалізація зв'язується з професією і суспільним визнанням. Відзначено, що дорослі люди, з якихось причин не процвітаючи в своїй професії або неадекватно відчувають себе в професійних ролях, всіма способами намагаються уникнути продуктивної професійної праці, але одночасно ухилитися від того, щоб визнати себе в ньому неспроможними. Вони демонструють або «відхід у хворобу» (надмірне, необґрунтоване занепокоєння про своє здоров'я, як правило, супроводжується переконанням інших, що в

порівнянні з підтриманням здоров'я «все інше - неважливо»), або «феномен зеленого винограду» (оголошується, що робота - не головне в житті, і людина йде в сферу непрофесійних інтересів - турботу про сім'ю та дітей, будівництво дачі, ремонт квартири, хобі тощо), або відхід у громадську або політичну діяльність ( «зараз не час сидіти над книгами .. . », «тепер кожен людина як патріот повинен ... »).

Люди, що реалізуються в своїй професії, значно менше зацікавлені в таких компенсаторних формах активності. Соціальні психологи і соціологи приділяють багато уваги проблемам вибору професії, розвитку професійних здібностей, задоволеності працею і професією. Характер зв'язку дорослої особи з професією визначає потенціал її руху в майбутньому і задоволеність в сьогоденні. У дорослому віці потреба у праці стає основною життєвою потребою, визначальною коло суміжних потреб - в суспільному визнанні і престижі, в самовираженні, в задоволенні матеріальних потреб і особистісних запитів, в утвердженні власної індивідуальності і т.д.

Ці якості праці роблять його найважливішою основою життєвої перспективи особистості дорослої людини. Дослідження, проведені французькими психологами, показали, що людина, правильно зробив професійний вибір і задоволений професійною працею, втомлюється на роботі не від виконання професійних дій, а від факторів, що заважають їх здійснювати: наприклад, медсестра втомлюється за день не від того, що вона робить уколи і т.д., а від того, що хворі відволікають її різними проханнями. У будь-якій професійній діяльності для дорослої людини важливо її безперервне здійснення; особливо це важливо для творчих професій. Збої і зриви, неуспіх, тривалі паузи знижують мотивацію, і людина може навіть взагалі «відучитися» працювати (так, наприклад, відбувається з людьми, змушеними довго залишатися на становищі безробітних, або з молодими жінками, звикати бути просто домашніми господарками). Доросла особистість злита зі своєю працею, а професійна мотивація, постійний інтерес до роботи не дозволяють відключатися від неї ні на хвилину. »

Таким чином, однією з головних проблем ранньої зрілості є успішне поєднання роботи та сімейних обов'язків, що вдається не кожному. Ті ж, кому це вдається, досягає більшої гармонії на шляху особистісного розвитку. А також ті, хто нездатний сформувати близькі відносини в період ранньої зрілості, можуть відчувати чималі труднощі в соціальній адаптації і страждати від почуття самотності, пригніченості і підозрілості.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК ПРЕДИКТОР ВИСОКИХ ДОСЯГНЕНЬ СПОРТСМЕНІВ У ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

### 2.1. Методи та методологія дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі секцій змішаних єдиноборств у м. Кривий ріг. У дослідженні взяли участь 98 спортсменів (54 дівчат, 44 юнаки). Середній вік випробовуваних - 22 роки.

Надійність і достовірність результатів оцінювалися за допомогою методу математичної статистики - коефіцієнта кореляції Спірмена.

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою використання програм MS Excel і IBM SPSS Statistics 22.

Оскільки ми вивчаємо психологічні параметри в контексті виділених нами трьох компонентів, то наше емпіричне дослідження буде побудовано в такий спосіб:

1. Спочатку ми виявимо рівень особистісної зрілості спортсменів з допомогою методики «Рівень прояву інфантилізму» А. А. Серегіной.

2. Потім ми досліджуємо емоційний компонент особистісної зрілості спортсменів за допомогою методики «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна.

3. Слідом ми вивчимо мотиваційний компонент особистісної зрілості спортсменів за допомогою методики «Мотивація навчання у вузі» Т. І. Ільїної.

4. Далі нами буде досліджений ціннісний компонент особистісної зрілості спортсменів за допомогою методик «Смисложиттєві орієнтації» Д.А. Леонтьєва та «Ціннісні орієнтації» М. Рокича.

### **Методика «Рівень прояву інфантилізму» А. А. Серегіної**

Опитувальник розроблений А. А. Серегіної в 2006 році і є актуальним для дослідження сучасної молоді. Методика «УВИ» відповідає вимогам психодіагностичного інструментарію.

Опитувальник розроблений на основі соціально-психологічної характеристики інфантилізму і має 48 питань, для відповідей на які пропонується вибрати один з чотирьох варіантів відповідей, кожен з яких відображає інтенсивність прояву інфантилізму. У кожному пункті варіанти відповідей розташовані в певному порядку. Кожна альтернатива відповідає певному (одному з чотирьох) рівню прояву інфантилізму у випробуваного. Стомлений матеріал представлений в додатку

Обробка результатів спрямована на виявлення наявності інфантильних проявів і включає підрахунок значень по кожній з 8 шкал: «Емоційно-вольова сфера», «Трудова мотивація», «Ціннісні орієнтації », « Розваги, гедонізм », « Рефлексія », « Позиції утриманства, залежність, безвідповідальність », « Невпорядкованість, хаотичність поведінки », « долати поведінку ».

### **Опитувальник «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна**

Методика була розроблена і апробована Люсин в 2006 році. В теперішньому вигляді опитувальник Емінем має досить високою надійністю.

Автор виходив з визначення емоційного інтелекту як здатності до розуміння і управління емоціями, як своїми власними, так і чужими.

Опитувальник Емінем складається з 46 тверджень, по відношенню до яких випробовуваний повинен висловити ступінь своєї згоди, використовуючи 4-бальну шкалу (зовсім не згоден, скоріше не згоден, скоріше згоден, повністю згоден). Ці твердження об'єднуються в п'ять субшкал, які, в свою чергу, об'єднуються в чотири шкали більш загального порядку.

Методика включає в себе 5 субшкал: Субшкала МП – здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і / або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх

станів інших людей; Субшкала МУ-здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій, можливо, схильність до маніпулювання людьми; Субшкала ВП - здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин їх виникнення, здатність до вербального опису; Субшкала ВУ-здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані; Субшкала ВЕ (контроль експресії) – здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

4 шкали загального порядку: шкала МЕІ (міжособистісний) – здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними; шкала ВЕІ (Внутрішньо-особистісний) - здатність до розуміння власних емоцій і управління ними; шкала ПЕ - здатність до розуміння своїх і чужих емоцій; шкала УЕ - здатність керувати своїми і чужими емоціями.

Для особистості важливим показником є емоційний інтелект, який проявляється в здатності до розпізнавання чужих емоцій і трансляції власних адекватних емоцій. Конструктивні взаємини не складуться без розуміння своїх і чужих переживань і свідомого управління своїми емоціями. ЕІ так само побічно вказує на здатність людини використовувати конструктивні / деструктивні стратегії поведінки в стресових для особистості ситуаціях.

### **Методика «Мотивація навчання» Т. І. Ільїної**

Методика призначена для вивчення мотиваційної сфери спортсменів. В даному дослідженні вона використовується для вивчення мотиваційного компонента і виявлення переважаючих мотивів у спортсменів.

При створенні методики автор використовувала ряд інших відомих методик. У ній є три шкали: «Придбання знань» (прагнення до придбання знань, допитливість); «Оволодіння професією» (Прагнення оволодіти професійними знаннями та сформувати професійно важливі якості); «Отримання диплому» (прагнення придбати диплом при формальному засвоєнні знань).

Опитувальник складається з 50 питань, де за згоду надають проставити знак «+» або за незгоду знак «-». Ключем до тестування є шкали.

В опитувальнику для маскуванню автор методики включила ряд фонових тверджень, які в подальшому не обробляються.

Переважання мотивів за першими двома шкалами свідчить про адекватному виборі спортсменом професії і задоволеності нею.

### **Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. А. Леонтєва**

Тест СЖО є адаптованою версією тесту "Мета в житті» Дж. Крамб і Л. Махоліка.

Методика містить 20 пар протилежних тверджень, відображають уявлення про фактора х свідомості життя особистості.

Життя вважається осмисленої при наявності цілей, задоволенні, отримується при їх досягненні і впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати завдання і досягати результатів, що особливо значимо для спортсменів. Важливим є чітке співвіднесення цілей з майбутнім, емоційної насиченості в сьогоденні, задоволення від досягнутого результату в минулому.

Методика включає в себе 5 субшкал: Цілі в житті (надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу), Процес життя, або інтерес і емоційна насиченість життя (говорить про те, сприймає чи випробовуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом, Результативність життя, або задоволеність самореалізацією (відображає оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина), Локус контролю-Я (Я - хазяїн життя) (Уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободою вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілями і уявленнями про його сенс / невіра в свої сили контролювати події власного життя), Локус контролю-життя, або керованість життям (інтернальність / екстернальність).

## **Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича**

Найбільш поширеною в даний час є методика вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича, заснована на прямому ранжуванні списку цінностей.

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і філософії життя. Особистість - істота соціальна, яке, в свою чергу, транслює придбані цінності суспільству (особливо молоді), що впливає на всю молодіжне середовище в цілому.

М. Рокіч розрізняє два класи цінностей:

- термінальні - переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути;
- інструментальні - переконання в тому, що якийсь образ дій чи властивість особистості є кращим в будь-якій ситуації.

Це поділ відповідає традиційному поділу на цінності-цілі і цінності-засоби.

У процесі інтерпретації отриманих результатів можна диференціювати ці два класи цінностей на:

- конкретні / абстрактні;
- цінності професійної самореалізації та особистого життя;
- етичні;
- цінності спілкування;
- цінності справи (воля, відповідальність);
- індивідуалістичні (незалежність, сміливість);
- конформістські (самоконтроль, широта поглядів);
- альтруїстичні;
- цінності самоповаги;
- цінності прийняття інших.



Як можна бачити, дана методика охоплює великий спектр цінностей, що є величезним плюсом при дослідженні ціннісних орієнтацій спортсменів.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження**

Почнемо з результатів методики «Рівень прояву інфантилізму» А.А.Серегіної, яка спрямована на вивчення рівня особистісної зрілості / інфантилізму спортсменів.

В ході дослідження за даною методикою, були отримані первинні дані, які представлені нижче в табл.2.1

**Таблиця 2.1**

### **Рівень вираженості зрілості / інфантилізму**

<b>Рівень вираженості зрілості / інфантилізму</b>		
<b>Високий рівень зрілості</b>	<b>Середній рівень зрілості</b>	<b>Низький рівень зрілості</b>
35% (38)	45% (60)	-

З таблиці даних за методикою «УВИ» видно, що спортсмени з низьким рівнем зрілості відсутні. В основному серед опитаних переважає середній рівень зрілості - у 45% (60 спортсменів). Високий рівень зрілості був виявлений у 35% (38 спортсменів). Іншими словами, при опитуванні молоді інфантильних респондентів виявлено не було.

Далі за методикою «УВИ» також були підраховані окремі значення за кожною шкалою. Дані отриманих результатів представлені нижче в табл. 2.2

Таблиця 2.2

## Показники прояву зрілості / інфантильності за даними методики

«УВИ» А.А. Серединой (n = 95)

Шкали особистісної зрілості	Високий рівень зрілості	Середній рівень зрілості	Низький рівень зрілості
емоційно-вольова сфера	60%	40%	-
трудова мотивація	29%	71%	-
ціннісні орієнтації	69%	31%	-
розваги, гедонізм	-	44%	56%
рефлексія	65%	34%	1%
позиції утриманства, залежність, безвідповідальність	0,5%	57,5%	42%
неврегульованість, хаотичність поведінки	3%	77%	20%
долає поведінку	42,5%	57%	0,5%

Шкала «Емоційно-вольова сфера» характеризується здатністю контролювати свої емоції, розвиненістю самовладання; ясністю і перспективністю цілей, продуманістю засобів їх досягнення; наполегливістю в досягненні своєї мети; дисциплінованістю, сміливістю, ініціативністю, рішучістю. З таблиці даних видно, що у спортсменів переважає високий рівень за даною шкалою - 60% (57 людина). Середній рівень емоційно-вольової сфери виявлено у 40% опитаних (38 осіб). Низьких значень не виявлено ні у одного спортсмена.

Шкала «трудова мотивація» характеризується як стійке прагнення знайти цікаву роботу, зробити гідну кар'єру; прояв активності в пошуках роботи; самореалізація. Респонденти які набрали високий рівень за даною шкалою при хорошому матеріальному забезпеченні продовжували б займатися трудовою діяльністю, їх 29% (24 спортсмена). Середній рівень за цією шкалою виявлено у 71% (74 спортсмена). В цій групі спортсменів ймовірність трудової діяльності при хорошому матеріальному забезпечення менше ніж у тих, хто набрав найвищий бал. З низьким значенням респондентів не виявлено.

За шкалою «ціннісні орієнтації» у спортсменів з високими - 69% (61 осіб) і середніми - 31% (34 людини) балами в основному переважаючими є моральні цінності, які беруть верх над матеріальними, споживчими; такі спортсмени не поступаються своїми моральними цінностями заради задоволення потреб, здійснення необдуманих вчинків. Респонденти з низькими значеннями по даній шкалою відсутні.

За шкалою «Розваги, гедонізм» у спортсменів з низькими - 56% (61 людина) і середніми - 44% (34 людини) значеннями в більшості випадків задоволення пов'язані з обмірковуванням наслідків; в ієрархії цінностей розваги у таких спортсменів займають останні місця. З високим значенням респондентів не виявлено.

Шкала «Рефлексія» характеризує спортсменів як завжди аналізують свої дії; оцінюють причини, імпульси, спонукали себе і інших до вчинку; займаються самопізнанням; аналізують не тільки наслідки вчинку, але і причини, що призвели до нього. З високим рівнем рефлексії було виявлено 65% (54 спортсмена), з середнім рівнем 34% (39 спортсменів), з низьким - 1% (2 спортсмена).

За шкалою «Позиція утриманства, залежність, безвідповідальність» респондентам з низькими - 42% (40 спортсменів) та середніми - 57,5% (58 спортсмена) значеннями, характерні висока ступінь незалежності, самостійності і активності; розвинене почуття особистої відповідальності в усіх сферах життя (навчальної, трудової, сімейної, цивільної і т.д.); як правило, є

противниками громадянського шлюбу. Високі значення за цією шкалою у 05% (1 спортсмен). Таким спортсменам характерні переважання іждивенчої позиції, небажання брати на себе відповідальність; високий ступінь залежності; в основному є прихильниками громадянського шлюбу.

Шкала «Невпорядкованість, хаотичність поведінки» з низькими - 20% (19 осіб) і середніми - 77% (76 чоловік) значеннями характеризує спортсменів як активних в прагненні організувати своє життя, упорядкувавши її; активних в прагненні до порядку, раціональності; належать без особливого роздратування до деяких життєвим обмеженням; не прагнули протиставити себе оточуючим з викликом. Високі значення виявлені у 3% (5 спортсменів), яким притаманні схильність до спонтанності, необдуманість; бажання протиставити себе оточуючим; впорядкованість їх зазвичай дратує.

За шкалою «долати поведінку» у спортсменів з високими - 42% (31 осіб) і середніми - 57% (64 людини) значеннями переважає активне прагнення до подолання перешкод, розуміння майбутніх труднощів; успішне подолання своїх слабостей; важкі життєві ситуації зазвичай не є для них суттєвою перешкодою для досягнення поставлених цілей; усвідомлена готовність зазнавати труднощі сьогодні заради досягнення своєї мети завтра; висока саморегуляція дій у важких життєвих ситуаціях. Низькі значення у 0,5% (1 людина), таким спортсменам характерні пасивність перед труднощами і в подоланні перешкод; нерозуміння майбутніх труднощів; пасивність у подоланні власних слабкостей.

Таким чином, розглянувши отримані нами результати на вибірці, були виявлені високий і середній рівні особистісної зрілості спортсменів. В цілому, можна говорити про те, що досліджувані спортсмени знаходяться на ранньому етапі становлення зрілості.

Тепер звернемося до аналізу результатів методики «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна, спрямований на вивчення емоційного компонента спортсменів. Отримані дані в ході дослідження були підраховані за шкалами загального порядку, результати представлені в табл.2.3.

Таблиця 2.3

Дані за методикою «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна (n = 95)

Показники ЕІ	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Загальний показник	37% (45)	38% (55)	31% (45)
МЕІ	32% (47)	37% (53)	31% (45)
ВЕІ	21% (30)	39% (57)	40% (58)
ПЕ	28% (43)	36% (51)	36% (51)
УЕ	26% (39+)	37% (53)	37% (53)

З таблиці даних за методикою «Емоційний інтелект» видно, що загальний високий показник ЕІ переважає у 31% (45 спортсменів), спортсменів з низьким показником ЕІ стільки ж - 31% (45 осіб). Середній загальний показник ЕІ виявлено у 38% (55 спортсменів).

Високий показник за шкалою міжособистісного інтелекту (МЕІ) виявлено у 32% (47 спортсменів). Це означає, що у таких спортсменів високий рівень розуміння емоцій інших людей і управління ними. Середній показник МЕІ у 37% (53 спортсмена), низький показник МЕІ у 31% (45 спортсменів).

Високий показник за шкалою внутрішньо-особистісного інтелекту (ВЕІ) виявлено у 21% (30 спортсменів). Такий високий показник говорить про хорошу здатності до розуміння власних емоцій і вмінню управляти ними в найрізноманітніших ситуаціях. Середній рівень показника ВЕІ у 39% (37 спортсменів), найнижчий - у 40% (61 спортсменів).

Якщо дивитися окремо субшкалам розуміння своїх і чужих емоцій (ПЕ), то високий рівень у 28% (43 спортсмена), середній у 36% (51 спортсмен), низький - 36% (51 спортсмен). Ця Субшкала говорить про здатність усвідомлювати свої власні емоції: їх розпізнання та ідентифікація, розуміння

причин, здатність до вербального опису; про здатність розуміти емоційний стан іншої людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жести, інтонація) і / або інтуїтивно, про чуйності до внутрішньому стану іншої людини.

За субшкале управління своїми і чужими емоціями (УЕ) високий показник у 26% (39 спортсменів), середній у 37% (53 спортсмена), найнижчий – у 36% (53 спортсмена). Дана Субшкала говорить про здатність і потреби управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані; про здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, зниження інтенсивності небажаних емоцій, про можливу схильності до маніпулювання іншими людьми.

Таким чином, ми можемо зробити висновок на підставі отриманих даних за цією методикою, що у більшості спортсменів в цілому переважає середній рівень розвиненості емоційного інтелекту.

Далі звернемося до аналізу результатів методики «Вивчення мотивації навчання у ВНЗ »Т. І. Ільїної, яка спрямована на вивчення мотиваційного компонента спортсменів.

З даних, наведених у таблиці за методикою «Вивчення мотивації» видно процентне співвідношення шкал « Придбання знань » та « Отримання диплому », де за шкалою « Придбання знань » спортсменами було набрано більше балів - 73% (60 спортсменів), ніж по шкалою «Отримання диплому» - 26% (38 спортсменів). Це може говорити про тому, що для спортсменів пріоритетним у ВНЗ є отримання і освоєння нових знань. Рівна кількість балів по обох шкалах було набрано у 1% (2 спортсмена). По всій видимості, такі спортсмени однаково мотивовані як на придбання ними нових знань в навчальному закладі, так і на отримання диплома.

У процентному співвідношенні шкал «Оволодіння професією» і «Отримання диплому» спортсменами було набрано більше балів за шкалою «Отримання диплому» - 53% (76 осіб), ніж за шкалою «Оволодіння професією» - 43% (63 людини). Це може говорити про те, що для спортсменів більше значимо отримання диплома про освіту, ніж оволодіння одержуваної

професією. Рівна кількість балів за цими шкалами було набрано у 4% (6 спортсменів). Ймовірно, для таких спортсменів отримання і оволодіння професією і отримання диплома по даній професії в рівній мірі важливі. Можна припустити, що такі спортсмени більшою мірою надалі починають свою трудову діяльність за отриманою професією. Також був підрахований середній показник за кожною шкалою, який можна бачити в табл. 2.5.

**Таблиця 2.5**

**Середнє значення за шкалами методики «Вивчення мотивації навчання в ВНЗ »Т.І. Ільїної (n = 145)**

	Отримані знання	Оволодіння професією	Отримання диплома
№	95	95	95
Середнє значення	7,37	4,23	4,83

Виходячи з отриманих даних в табл. 2.5, ми бачимо, що в цілому пріоритетним мотивом навчання у спортсменів є мотив придбання знань. Таким чином, більшість досліджуваних спортсменів можна охарактеризувати як допитливих, з прагненням до отримання нових знань розширенню свого кругозору.

Тепер подивимося результати дослідження ціннісного компонента, який в нашому дослідженні складається з двох параметрів: смисло-життєві орієнтації і ціннісні орієнтації.

Звернемося спочатку до аналізу результатів першого параметра по методикою «Смисло-життєві орієнтації» Д. А. Леонтьєва, які представлені в табл. 2.6

Таблиця 2.6

Дані за методикою «Смисложиттєві орієнтації» Д. А. Леонтєва

(N = 95)

Шкали СЖО	Рівні СЖО		
	низький	середній	високий
Загальний показник	16% (24)	63% (91)	21% (30)
Цілі в житті	19% (27)	67% (97)	14% (20)
Процес життя	18% (26)	59% (85)	23% (34)
Результати життя	15% (21)	48% (70)	37% (54)
Локус контролю – Я	9% (14)	68% (98)	23% (33)
Локус контролю - життя	14% (20)	65% (95)	21% (30)

З даних таблиці видно, що спортсменів з середнім показником смисложиттєвих орієнтацій більшість - 63% (61 спортсмен). З високим показником виявлено 21% (20 спортсменів), з низьким менше - 16% (14 спортсмена).

Спортсмени з високим показником за шкалою «Цілі в житті» - їх 14% (20 осіб) - схильні більше надавати життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу, ніж спортсмени з низьким показником, їх 19% (27 осіб). Середні показники за цією шкалою у 67% (97 спортсменів).

Спортсмени з найвищим показником за шкалою «Процес життя, або інтерес та емоційна насиченість життя» схильні більше сприймати процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом, - їх 14% (20 осіб), ніж спортсмени з низьким показником - 18% (26 осіб). Середні показники по цією шкалою у 59% (85 спортсменів).



За шкалою «Результативність життя, або задоволеність самореалізацією» спортсмени з високим показником більше схильні відображати оцінку пройденого відрізка життя, відчувати наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина - їх 37% (54 спортсмена), ніж спортсмени з низьким показником, їх 15% (21 осіб). Середні показники за цією шкалою у 48% (70 спортсменів).

Спортсмени з високим показником за шкалою «Локус контролю -Я» мають більше уявлення про себе як про сильну особистість, що володіє достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно зі своїми цілями і уявленнями про його сенс, віру в свої сили, контролювати події власного життя - їх 23% (33 спортсмена), ніж з низьким показником - таких 9% (14 спортсменів). Спортсменів із середнім показником за цією шкалою було виявлено 68% (98 осіб). Спортсмени з високим показником за шкалою «Локус контролю-життя» більше переконані в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя, таких 21% (30 спортсменів). Спортсмени з низьким локусом контролю-життя переконані в тому, що життя людини не підвладна свідомому контролю, що свобода ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє, їх 14% (20 людина). Спортсменів із середнім показником по цій шкалі 65% (95 людина).

Таким чином, можна бачити, що у більшості спортсменів переважає середній рівень життєвої осмисленості. Тепер звернемося до аналізу результатів другого параметра ціннісного компонента за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, які представлені в табл. 2.7. Згідно автору методики виділяють: термінальні цінності (див. табл. 2.7) і інструментальні цінності (див. Табл. 2.8).

Таблиця 2.7

## Термінальні цінності спортсменів (n = 95)

Високий рівень зрілості	Середній рівень зрілості
любов	здоров'я
здоров'я	любов
щасливе сімейне життя	впевненість у собі
розвиток	свобода
спорт	наявність друзів
продуктивне життя	розвиток
цікава робота	продуктивне життя
наявність друзів	щасливе сімейне життя
свобода	життєва мудрість
пізнання	спорт
життєва мудрість	цікава робота
матеріально забезпечене життя	радість
творчість	пізнання
загальне визнання	загальне визнання
радість інших	творчість
радість	радість інших
краса природи та творчість	краса природи та творчість

Отримані дані (2.7) показують результати про таких значущих термінальних цінностях для більшості спортсменів як: здоров'я (Фізичне і психічне), любов (духовна, фізична близькість з коханою людиною), щасливе сімейне життя, впевненість в собі, розвиток (постійне фізичне і духовне вдосконалення), свобода (Самостійність, незалежність у судженнях, вчинках),

матеріально забезпечене життя, активна діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя), наявність хороших і вірних друзів.

Найменш значимими в групі термінальних цінностей для більшості спортсменів були такі цінності-цілі: суспільне визнання (повага оточуючих), щастя інших, творчість (Можливість займатися творчістю), задоволення (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків, розваги), краса природи і мистецтва. Тепер звернемося до результатів інструментальних цінностей. Дані представлені в таблиці нижче (табл. 2.8).

**Таблиця 2.8**

**Інструментальні цінності спортсменів (n = 95)**

<b>Високий рівень зрілості</b>	<b>Середній рівень зрілості</b>
чесність	чесність
широта взору	життєва радісність
життєва радісність	навчання
відповідальність	широта взору
терпимість	відповідальність
навчання	незалежність
незалежність	самоконтроль
самоконтроль	чуткість
вихованість	акуратність
раціоналізм	відповідальність за свою точку зору
чуткість	терпимість
відповідальність за свою точку зору	тверда воля
ефективність у справах	раціоналізм
акуратність	ефективність у справах
відповідальність	відповідальність
великі запити	великі запити
не сприйняття	не сприйняття

Дані з табл. 2.8 показують результати про таких значущих інструментальних цінностях для більшості спортсменів як: чесність (Правдивість, щирість), широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички), життєрадісність (Оптимізм, почуття гумору), освіченість (широта знань, високий культурний рівень), відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово), терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати інших та їх помилки), вихованість (гарні манери, уміння вести себе відповідно до норм культури поведінки). Найменш значимими в групі інструментальних цінностей для більшості спортсменів були такі цінності-засоби: акуратність (охайність, вміння тримати в порядку речі, чіткість в веденні справ), ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі), старанність (дисциплінованість), високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання), непримиренність до недоліків у собі та інших.

Таким чином, у більшості спортсменів провідними цінностями є конкретні і абстрактні цінності (група термінальних цінностей), і цінності прийняття інших, цінності спілкування, етичні цінності, цінності самоствердження (група інструментальних цінностей).

Наступним етапом релевантної мети нашого дослідження було проведення кореляційного аналізу. Для дослідження емоційного компонента особистісної зрілості нами була використана методика «Емоційний інтелект» Д. В.Люсіна. Звернемося до результатів кореляційного аналізу показників емоційного інтелекту із загальним показником особистісної зрілості. Отриманий результат представлений в табл. 2.9.

Таблиця 2.9

**Зв'язок змінних особистісної зрілості і шкал емоційного інтелекту (n = 95)**

	Шкали емоційного інтелекту				
	МЕІ	ВЕІ	ПЕ	УЕ	Загальний ЕІ
Особистісна зрілість	0,18	0,09	0,07	0,16	0,12

Згідно з отриманими даними кореляційного аналізу, нами була виявлена слабка позитивна (пряма) статистичний зв'язок між показником особистісної зрілості і наступними показниками емоційного інтелекту: міжособистісним емоційним інтелектом (МЕІ), управлінням емоціями (УЕ).

Статистично значуща позитивна зв'язок між змінними «МЕІ» і «особистісна зрілість» свідчить про те, що чим вище буде рівень особистісної зрілості спортсмена, тим вищою буде його рівень міжособистісного інтелекту. Це означає, що для зрілої особистості спортсмена важливо в міжособистісному спілкуванні відображати ступінь розуміння емоцій інших людей і вміння ефективно управляти їх емоційним станом.

Виявлено також статистично значуща кореляційний зв'язок змінної УЕ з особистісної зрілістю. Це означає, що, з підвищенням рівня особистісної зрілості спортсменів зростає здатність керувати емоціями. Виходить, для особистісної зрілості спортсмена важлива здатність і потреба до управління як своїми, так і чужими емоційними станами, вмінню викликати у інших людей ті чи інші емоції і знижувати інтенсивність небажаних емоцій.

Таблиця 2.10

**Зв'язок змінних особистісної зрілості і субшкал емоційного інтелекту (n = 95)**

	<b>Шкали емоційного інтелекту</b>			
	<b>ВП</b>	<b>МП</b>	<b>ВУ</b>	<b>ВЕ</b>
<b>Особистісна зрілість</b>	0,07	0,11	0,06	0,12

У представленому кореляційному аналізі ми можемо спостерігати позитивну статистично значимий зв'язок змінної особистісної зрілості зі змінною контролю експресії (ВЕ). Це може говорити про те, що чим вище особистісна зрілість спортсмена, тим вище його здатність до контролю своїх емоцій. Виходить, що для особистісної зрілості спортсмена важлива здатність до контролю своїх зовнішніх емоційних проявів, підтримуючи бажані емоційні прояви і тримаючи під контролем небажані.

Між іншими показниками емоційного інтелекту з особистісної зрілістю статистично значущих кореляцій виявлено не було, а саме: з внутрішньоособистісним емоційним інтелектом (ВЕІ), розумінням емоцій (ПЕ), загальним емоційним інтелектом (загальний ЕІ), розумінням своїх емоцій (ВП), розумінням чужих емоцій (МП), управлінням своїми емоціями (ВУ), управлінням чужими емоціями (МУ).

Далі був проведений кореляційний аналіз шкал особистісної зрілості і шкал емоційного інтелекту.

Кореляційний аналіз показує, що зі змінною «емоційно-вольова сфера» пов'язані такі змінні емоційного інтелекту як: внутрішньо-особистісний емоційний інтелект (ВЕІ), розуміння емоцій (ПЕ), загальний ЕІ.

Статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок змінних «Емоційно-вольова сфера» і внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту (ВЕІ) (при  $p = 0,05$ ) говорить про те, що з підвищенням рівня емоційно-вольової сфери спортсменів, підвищується їх рівень внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту, здатність до розуміння власних емоцій і вмінню управляти ними в самих різних ситуаціях. Статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок змінних «Емоційно-вольова сфера» і «розуміння емоцій» (ПЕ)) (при  $p = 0,05$ ) говорить про те, що з підвищенням рівня емоційно-вольової сфери спортсменів, підвищується їх рівень здатності до усвідомлення і розуміння як власних емоцій (їх розпізнання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису), так і емоцій інших (Розпізнавання емоційного стану іншої людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жести, інтонація) і / або інтуїтивно; чуйність до внутрішнього стану іншої людини)).

Також була виявлена статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок змінних «емоційно-вольова сфера» і загального показника ЕІ (При  $p = 0,01$ ), яка показує, що з підвищенням рівня емоційно-вольової сфери спортсменів, підвищується їх загальний рівень емоційного інтелекту.

З змінної шкали «трудова мотивація» кореляційний аналіз показав позитивну (пряму) зв'язок (при  $p = 0,01$ ) з такими змінними емоційного інтелекту як: міжособистісний емоційний інтелект (МЕІ), розуміння емоцій (ПЕ), загальний ЕІ.

Статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок змінних «Трудова мотивація» і міжособистісного емоційного інтелекту (МЕІ) говорить про те, що з підвищенням трудової мотивації спортсменів (активність в пошуку роботи, самореалізація) підвищується їх рівень розуміння емоцій й інших людей і управління ними.

Статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок змінних «Трудова мотивація» і «розуміння емоцій» (ПЕ) говорить про те, що з підвищенням трудової мотивації спортсменів, зростає їх рівень розуміння своїх емоцій і емоцій інших людей.

Статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок змінних «Трудова мотивація» і загального показника EI показує, що з підвищенням рівня трудової мотивації спортсменів, зростає їх загальний рівень емоційного інтелекту.

У проведеному кореляційному аналізі зі змінними шкали «Ціннісні орієнтації» і показниками емоційного інтелекту була виявлена позитивна (пряма) зв'язок (при  $p = 0,05$ ) зі змінною ПЕ (Розуміння емоцій). Це говорить про те, що з підвищенням у спортсменів здатності розуміння емоцій своїх та інших людей, зростає переважання їхніх моральних цінностей над матеріальними, споживчими.

Також кореляційний аналіз показав, що змінні «розваги, гедонізм» пов'язані (при  $p = 0,05$ ) з такими показниками емоційного інтелекту як: внутрішньо особистісний емоційний інтелект (ВЕІ), розуміння емоцій (ПЕ).

Статистично значуща негативна (зворотна) зв'язок змінних «Розваги, гедонізм» і внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту (ВЕІ) говорить про те, що з підвищенням рівня усвідомлення і розуміння своїх емоційних проявів, спостерігається зниження до гедоністичним потребам, розваг без обдумування наслідків.

Статистично значуща негативна (зворотна) зв'язок змінних «Розваги, гедонізм» і розуміння емоцій (ПЕ) говорить про те, що з підвищенням здатності розуміння своїх і чужих емоцій знижується рівень потреб, пов'язаних з розвагою і гедонізмом.

Кореляція змінної шкали «рефлексія» і змінних емоційного інтелекту показала зв'язок (при  $p = 0,05$ ) з такими шкалами EI як: ВЕІ, загальний EI.

Статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок змінних «Рефлексія» і внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту (ВЕІ) говорить про те, що з підвищенням рівня здатності до розуміння власних емоцій і вмінню управляти ними в найрізноманітніших ситуаціях, спостерігається підвищення рефлексивного компонента.

Статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок змінних «Рефлексія» і загального показника емоційного інтелекту (EI) може говорити про те, що зі



зростанням загального рівня емоційного інтелекту спортсменів, підвищується їх здатність до рефлексії. Мінлива «позиція утриманства, залежність, безвідповідальність» корелює з таким показником емоційного інтелекту як внутрішньо-особистісний емоційний інтелект (ВЕІ).

Статистично значуща негативна (зворотна) зв'язок змінних «Позиція утриманства, залежність, безвідповідальність» і внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту (при  $p = 0,05$ ) говорить про те, що з підвищенням рівня усвідомлення і розуміння своїх емоційних проявів, спостерігається зниження потреби у спортсменів займати утриманську позицію, залежно від інших, небажання брати на себе відповідальність.

Мінлива «невпорядкованість, хаотичність поведінки» корелює (При  $p = 0,05$ ) з такими шкалами емоційного інтелекту як: МЕІ, УЕ.

Статистично значуща негативна (зворотна) зв'язок змінних «Невпорядкованість, хаотичність поведінки» і міжособистісний емоційний інтелект (МЕІ) може говорити про те, що, чим вище рівень міжособистісного ЕІ (здатність усвідомлювати і розуміти свої емоції і емоції інших), тим нижче у спортсменів спостерігається схильність до спонтанності, необдуманість, неупорядкованості дій, бажання протиставити себе з викликом оточуючим.

Статистично значуща негативна (зворотна) зв'язок змінних «Невпорядкованість, хаотичність поведінки» і «управління емоціями» говорить про те, що з підвищення здатності керувати емоційними станами, у спортсменів знижується рівень хаотичного поведінки, неупорядкованості дій.

Статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок (при  $p = 0,05$ ) змінних «долає поведінка» і «управління емоціями» (УЕ) говорить про те, що зі зростанням здатності у спортсменів управління емоційними станами, підвищується потреба в активному прагненні до подолання всіляких перешкод.

Таблиця 2.11

**Зв'язок змінних шкал особистісної зрілості і субшкал  
емоційного інтелекту (n = 95)**

<b>Шкали особистісної зрілості</b>	<b>ВП</b>	<b>МП</b>	<b>ВУ</b>	<b>МУ</b>	<b>ВЕ</b>
<b>емоційно-вольова сфера</b>	0,14	0,07	0,12	0,07	0,22
<b>трудова мотивація</b>	-0,13	0,29	-0,16	0,19	-0,06
<b>ціннісні орієнтації</b>	-0,18	0,19	0,03	0,02	-0,05
<b>розваги, гедонізм</b>	0,04	-0,09	0,09	-0,12	-0,15
<b>рефлексія</b>	0,16	-0,15	0,03	-0,09	0,08
<b>позиції утриманства, залежність, безвідповідальність</b>	0,07	-0,09	0,05	-0,1	0,01
<b>неврегульованість, хаотичність поведінки</b>	-0,02	0,09	-0,14	0,19	0,08
<b>долає поведінку</b>	0,08	-0,04	0,03	-0,9	0,26

Кореляційний аналіз показав, що зі змінною «емоційно-вольова сфера» пов'язані такі змінні субшкал емоційного інтелекту як: розуміння своїх емоцій (ВП), управління своїми емоціями (ВУ), контроль експресії (ВЕ) Статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок змінних «Емоційно-вольова сфера» і «ВП», «ВУ», «ВЕ» (при  $p = 0,05$ ) говорить нам про те, що з підвищенням рівня здатності розуміння своїх емоцій, управління і контролю емоційних станів, у

спортсменів спостерігається загальне підвищення емоційно-вольової компонента.

З змінної «трудова мотивація» виявлено статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок з такими змінними субшкал емоційного інтелекту як: розуміння чужих емоцій (МП) (при  $r = 0,01$ ), управління чужими емоціями (МУ) (при  $r = 0,05$ ). Це може говорити нам про те, що, чим вище стає рівень здатності розуміння і управління чужими емоціями, тим сильніше у спортсменів підвищується рівень трудової мотивації.

Мінлива «ціннісні орієнтації» позитивно корелює з змінної «МП» (при  $r = 0,05$ ). Це означає, що з підвищенням здатності до розуміння чужих емоцій, у спортсменів спостерігається переважання моральних цінностей над матеріальними, споживчими. Мінлива «розваги, гедонізм» негативно корелює з змінної «ВЕ» (при  $r = 0,05$ ). Це говорить про те, що з підвищенням рівня контролю зовнішніх емоційних проявів, у спортсменів спостерігається зниження потреби до розваг, гедоністичним цілей.

Мінлива «рефлексія» позитивно корелює зі змінною «ВП» (при  $r = 0,05$ ). Це говорить нам про те, що з підвищенням рівня здатності до розуміння своїх емоцій, у спортсменів підвищується рівень здатності до рефлексії.

Мінлива «невпорядкованість, хаотичність поведінки» негативно корелює зі змінною «ВУ» (при  $r = 0,05$ ). Це говорить про тому, що з підвищенням рівня здатності до управління своїми емоціями, спортсменів спостерігається зниження схильності до спонтанних вчинків і неспорядкованості дій.

Мінлива «долає поведінка» позитивно корелює зі змінною «ВЕ» (при  $r = 0,01$ ). Це може означати, що з підвищенням рівня контролю експресії, у спортсменів підвищується рівень саморегуляції дій в різних ускладнених обставинах. Значущих кореляції змінної «позиція утриманства, залежність, безвідповідальність» зі змінними субшкалами емоційного інтелекту виявлено не було. Таким чином, висунута нами гіпотеза про те, що чим вище рівень особистісної зрілості спортсменів, тим вище їх рівень емоційного інтелекту, була підтверджена.

Для дослідження мотиваційного компонента особистісної зрілості спортсменів нами була використана методика «Мотивація навчання у ВНЗ» Т. І. Льїної.

Результат кореляційного аналізу показника особистісної зрілості зі шкалами методики мотивації навчання у ВНЗ представлений в табл. 2.12.

**Таблиця 2.12**

**Зв'язок змінних особистісної зрілості і шкал мотивації навчання в  
ВНЗ (n = 95)**

	<b>Отримання знань</b>	<b>Оволодіння професії</b>	<b>Отримання диплому</b>
<b>Особистісна зрілість</b>	0,05	0,06	-0,01

На основі отриманого кореляційного аналізу, нами були зроблені висновки, що між змінною особистісна зрілість і змінними методики мотивації навчання у ВНЗ, значимих кореляцій виявлено не було.

Далі нами був окремо підрахований кореляційний аналіз між шкалами особистісної зрілості і шкалами мотивації навчання у ВНЗ, який представлений в таблиці 2.13.

**Таблиця 2.13**

**Зв'язок змінних шкал особистісної зрілості і шкал мотивації  
навчання у ВНЗ (n = 95)**

<b>Шкали особистісної зрілості</b>	<b>Отримання знань</b>	<b>Оволодіння професії</b>	<b>Отримання диплому</b>
<b>емоційно-вольова сфера</b>	0,11	-0,04	0,19
<b>трудова мотивація</b>	-0,14	0,16	-0,1
<b>ціннісні орієнтації</b>	0,07	-0,08	0,09

<b>розваги, гедонізм</b>	-0,05	-0,06	0,2
<b>рефлексія</b>	0,08	0,17	-0.26
<b>позиції утриманства, залежність, безвідповідальність</b>	0,13	-0,18	0,05
<b>неврегульованість, хаотичність поведінки</b>	0.06	-0,17	0,08
<b>долає поведінку</b>	0.05	0,08	-0,06

Виходячи з представлених в таблиці № 14 даних, ми бачимо, що з змінної «емоційно-вольова сфера» існує позитивна (Пряма) зв'язок зі змінною «придбання знань» (при  $p = 0,05$ ). Це може говорити нам про те, що, чим вище у спортсменів розвинена емоційно-вольової сфера, тим більше у них спостерігається потреба в придбанні нових знань, пізнанні та розвитку себе і навколишнього середовища.

Мінлива «рефлексія» корелює з такими змінними як «Оволодіння професією» і «отримання диплома».

Статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок між змінними «рефлексія» і «оволодіння професією», може говорити про те, що з підвищенням у спортсменів здатності до рефлексії, підвищується їх потреба в оволодінні своєю професією, реалізації отриманих навичок в трудовій сфері.

Статистично значуща негативна (зворотна) зв'язок між змінними «рефлексія» і «отримання диплома», може говорити про те, що з підвищенням у спортсменів рефлексивності, знижується мотив отримання диплома.

Статистично значуща негативна (зворотна) зв'язок між змінними «невпорядкованість, хаотичність поведінки» і «оволодіння професією» показує, що з підвищенням у спортсменів прагнення до неорганізованості,

невпорядкованості свого життя, спостерігається зниження мотиву оволодіння професією.

З іншими показниками особистісної зрілості і шкал мотивації навчання у ВНЗ статистично значущих зв'язків виявлено не було. Таким чином, висунута нами робоча гіпотеза про те, що особистісна зрілість спортсменів пов'язана з переважанням таких мотивів як «Придбання знань» і «оволодіння професією», була підтверджена.

Далі ми розглянемо результати дослідження ціннісного компонента особистісної зрілості, який складається з двох параметрів. Для дослідження першого параметра особистісної зрілості нами була використана методика «Смисложиттєві орієнтації» Д. А. Леонт'єв.

Спочатку звернемося до кореляційному аналізу показника особистісної зрілості і показників смисложиттєвих орієнтацій спортсменів. Взаємозв'язок між показниками представлена нижче в табл. № 2.14.

**Таблиця 2.14**

**Зв'язок змінних особистісної зрілості і шкал смисложітєвних орієнтацій (n = 95)**

	<b>Шкали смисложиттєвих орієнтацій</b>					
	<b>ОП</b>	<b>ціль</b>	<b>процес</b>	<b>результат</b>	<b>Локус -Я</b>	<b>Локус життя</b>
<b>Особистісна зрілість</b>	0,11	0,09	0,15	0,03	0,04	0,13

Виходячи з отриманих даних, представлених в табл. № 15, видно, що існують позитивні (прямі) кореляції змінної «Особистісна зрілість» з такими змінними як процес, результат, локус-життя, загальний показник СЖО.

Статистично значуща позитивна зв'язок загального показника смисложиттєвих орієнтацій з показником особистісної зрілості, вказує на те, що

зі зростанням значень однієї змінної, спостерігається зростання другою змінною величиною (при  $p = 0,05$ ). Таким чином, чим вище рівень особистісної зрілості спортсмена, тим більш усвідомлено є його життя.

Виявлено також статистично значуща позитивна зв'язок показника СЖО «процес» з показником особистісної зрілості (при  $p = 0,05$ ).

Наявність зв'язку може говорити про те, що, чим вище рівень особистісної зрілості спортсмена, тим більше він схильний сприймати свій життєвий шлях в теперішньому часі досить цікавим, цікавим і

наповненим сенсом. Значна позитивна кореляційний зв'язок показника СЖО «Результат» з показником особистісної зрілості (при  $p = 0,01$ ) може говорити, що з ростом рівня особистісної зрілості спортсмена зростає його задоволеність самореалізацією.

Такі спортсмени, як правило, задоволені своїм прожитого частиною життя, відображаючи оцінку, наскільки продуктивний і осмислений був цей відрізок життя. Статистично значуща позитивна зв'язок показника СЖО «локус-життя» з показником особистісної зрілості (при  $p = 0,05$ ) показує, що з зростанням рівня особистісної зрілості спортсмена зростає його осмислена контрольованість своїм життям. Інакше кажучи, таким спортсменам властиво переконання, що життя людини підвладна його усвідомленого контролю, що він має право самостійно приймати рішення і реалізовувати їх в життя, очевидно, якого вони і дотримуються.

Між такими показниками СЖО як «мета», «локус-Я» і показником особистісної зрілості значущих кореляційних зв'язків не виявлено.

Далі був проведений окремо кореляційний аналіз шкал особистісної зрілості і шкал смисложиттєвих орієнтацій, який представлений в таблиці нижче (табл.2.15).

Таблиця 2.15

**Зв'язок змінних шкал особистісної зрілості і шкал  
смыслжиттєвих орієнтацій (n=95)**

<b>Шкали особистісної зрілості</b>	<b>ОП</b>	<b>ціль</b>	<b>процес</b>	<b>результат</b>	<b>Локус -Я</b>	<b>Локус життя</b>
<b>емоційно-вольова сфера</b>	0,06	0,17	0,16	0,04	0,15	0,11
<b>трудова мотивація</b>	-0,17	0,23	-0,12	-0,06	-0,15	-0,07
<b>ціннісні орієнтації</b>	0,07	-0,08	0,17	-0,07	-0,04	0,2
<b>розваги, гедонізм</b>	-0,16	-0,15	-0,07	0,02	-0,07	-0,015
<b>рефлексія</b>	0,14	0,07	-0,04	0,21	0,04	0,16
<b>позиції утриманства, залежність, безвідповідальність</b>	-0,01	-0,16	-0,15	-0,03	-0,3	-0,02
<b>неврегульованість, хаотичність поведінки</b>	-0,14	-0,18	0,14	-0,11	0,05	0,14
<b>долає поведінку</b>	0,16	0,14	0,8	0,15	0,13	0,17

Кореляційний аналіз показав, що зі змінною «емоційно-вольова сфера» пов'язані (при  $p = 0,05$ ) такі змінні смыслжиттєвих орієнтацій як: мета, процес, локус-Я.

Виявлено статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок змінних «емоційно-вольова сфера» і «мета». Це говорить про те що, чим вище у спортсменів виражена схильність надавати життя осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу, тим вище стає їх рівень емоційно-вольової сфери. Також виявлена статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок змінних



«емоційно-вольова сфера» і «процес». Це говорить нам про тому, що з підвищенням рівня емоційно-вольової компонента, у спортсменів підвищується рівень свідомості життя в сьогоденні, сприйняття життєвого процесу як цікавого і емоційно насиченого. Статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок змінних «Емоційно-вольова сфера» і «локус-Я» показує, що з підвищенням рівня емоційно-вольової сфери, у спортсменів спостерігається підвищення рівня контрольованості подій власного життя, уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору.

Виявлено статистично значуща позитивна (пряма) кореляційний зв'язок змінних «трудова мотивація» і «мета» (при  $p = 0,01$ ). Це говорить про те, що, чим вище у спортсменів рівень життєвої осмисленості, цілеспрямованості в майбутнє, тим вище їх рівень трудової мотивації.

Статистично значуща позитивна (пряма) кореляційний зв'язок змінних «ціннісні орієнтації» і «процес» (при  $p = 0,05$ ) говорить про те, що чим вище у спортсменів виражений рівень сприйняття сьогодення як наповненого змістом процесу, тим сильніше вираженість вибору моральних цінностей над менш суттєвими.

З змінної «розваги, гедонізм» виявлено статистично значуща негативна (зворотна) зв'язок змінної «мета» (при  $p = 0,05$ ). Це означає, що чим вище рівень свідомості, спрямованості в майбутнє у спортсменів, тим нижче буде прояв потреби в розвагах, необдуманих вчинків пов'язаних з ними. Мінлива «рефлексія» корелює з такими показниками смисложиттєвий орієнтації як: результат, загальний показник СЖО.

Статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок (при  $p = 0,01$ ) між змінними «рефлексія» і «результат» може говорити нам про те, що зі зростанням рівня рефлексивності, у спортсменів підвищується в цілому задоволеність самореалізацією.

Статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок (при  $p = 0,05$ ) між змінними «рефлексія» і загальним показником СЖО, говорить нам про тому, що, чим вище рівень здатності до рефлексії, тим вище у спортсменів в цілому рівень свідомості життя.

З змінної «позиція утримання, залежність, безвідповідальність» виявлено статистично значуща негативна (Зворотна) зв'язок змінної «мета» (при  $p = 0,05$ ). Це означає, що з підвищенням рівень свідомості, спрямованості і цілеспрямованості в майбутнє, у спортсменів спостерігається зниження потреб у розвагах, необдуманих вчинків пов'язаних з ними.

Мінлива «невпорядкованість, хаотичність поведінки» корелює з такими показниками смисложиттєвий орієнтації як: мета, загальний показник СЖО.

Статистично значуща негативна (зворотна) зв'язок змінних «Невпорядкованість, хаотичність поведінки» і «мета» говорить про те, що з підвищенням свідомості і спрямованості майбутнього, у спортсменів знижується прагнення до спонтанності і необдуманість дій.

Статистично значуща негативна (зворотна) зв'язок змінних «Невпорядкованість, хаотичність поведінки» і загального показника СЖО показує нам що, зі зростанням в цілому осмислення життя спостерігається зниження у спортсменів сумбурного поведінки і роздратування до впорядкованості життя.

Мінлива «долає поведінка» корелює з такими показниками смисложиттєвий орієнтації як: локус-життя, загальний показник СЖО.

Статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок (при  $p = 0,05$ ) між змінними «долає поведінка» і «локус-життя» говорить про те, що зі зростанням здатності контролюваності свого життя, переконанням, що життя людини підвладна свідомому контролю (Інтернальність), можна спостерігати у спортсменів усвідомлену готовність до виникаючих труднощів, успішне подолання своїх слабкостей і, в цілому, підвищення саморегуляції.

Статистично значуща позитивна (пряма) зв'язок (при  $p = 0,05$ ) між змінними «долає поведінка» і загальним показником СЖО, говорить нам про те, що зі зростанням здатності до подолання перешкод, саморегуляції, у спортсменів підвищується рівень свідомості життя в цілому.

Таким чином наша гіпотеза про те, що чим вище рівень особистісної зрілості спортсменів, тим вище їх осмисленість життя, а з цього виходить чим вище емоційно-вольова зрілість тим вище досягнення була підтверджена.

## ВИСНОВКИ

Зрілість - найтриваліший для більшості людей період життя, навіть якщо приймати її по мінімуму, тривалість становить більше чверті століття. Не існує жорстких меж початку і завершення кожної стадії розвитку індивіда, а верхня межа зрілості залежить від індивідуальності людини і може відсуватися в сторону ще більшого віку. Є багато різних класифікацій вікових груп, розроблених фахівцями і встановлені ними вікові межі для «зрілого віку» істотно різняться між собою, але всі вони ділять зрілість на «ранню» та «пізню».

Рання дорослість (зрілість) - це період досягнення піку фізичної діяльності. Згідно Е. Еріксону (1968), найважливіше завдання, що встає перед людиною в юності і ранньої дорослості, - встановлення своєї ідентичності в близьких відносинах з іншими людьми та трудової діяльності. Формування ідентичності - безперервний процес.

До 23-35 років, багато психофізіологічні функції досягають свого максимального розвитку і зберігаються на досягнутому рівні до 40 років. Розвиток когнітивної сфери людини в значній мірі має індивідуально обумовлений характер: доросла людина в змозі самостійно контролювати хід свого інтелектуального розвитку і домагатися висот майстерності і творчості. На цей процес впливає багато факторів, зокрема рівень обдарованості людини, рівень його освіченості і рід діяльності. З урахуванням впливу зовнішніх і внутрішніх по відношенню до індивіда причин швидкість і якість розвитку його організму, процеси розвитку і старіння, а значить і їх підсумки, до певного періоду часу будуть суто індивідуальними. Інтелектуальний розвиток в період ранньої зрілості відбувається в тісній єдності з формуванням особистості. У дорослому віці потреба у праці стає основною життєвою потребою, визначальною коло суміжних потреб - в суспільному визнанні і престиж, в самовираженні, в задоволенні матеріальних потреб і особистісних запитів, в

утвердженні власної індивідуальності і т.д. Однією з головних проблем ранньої зрілості є успішне поєднання роботи та сімейних обов'язків, що вдається не кожному. Ті ж, кому це вдається, досягає більшої гармонії на шляху особистісного розвитку.

На основі проведеного емпіричного дослідження нами були зроблені наступні висновки:

1. Рівень особистісної зрілості, отриманий на вибірці спортсменів, можна охарактеризувати як високий 45% (38) та помірний 60% (60).

2. У спортсменів переважають в основному такі особистісно зрелостні характеристики як: розвиненість емоційно-вольової сфери; мотивація трудової діяльності; рефлексивний компонент; задоволення пов'язані з обмірковуванням наслідків; незалежність, самостійність, розвинене почуття особистої відповідальності в різних сферах життя; активні в прагненні організувати своє життя, впорядковуючи її; немає прагнення протиставляти себе з викликом оточуючим; переважає активний прагнення до подолання перешкод; розуміння майбутніх труднощів; успішне подолання своїх слабостей; висока саморегуляція дій у важких життєвих ситуаціях. В цілому, можна сказати, що особистісна зрілість спортсменів на даному віковому етапі розвивається в позитивному ключі.

3. У плані розвиненості емоційного інтелекту спортсменам в основному характерно: середній рівень емоційної зрілості; помірний рівень внутрішньо особистісного інтелекту (розуміння власних емоцій і вміння управляти ними); помірний рівень міжособистісного інтелекту (Розуміння емоцій інших людей і управління ними). В цілому, у спортсменів виявлено середній рівень розвиненості емоційного інтелекту.

4. У контексті мотивації навчання, переважним для спортсменів є мотив «Придбання знань». Ймовірно, такі спортсмени допитливі, вони прагнуть до отримання та засвоєння нових знань, розвиваючи себе як особистість.

5. В контексті смисложиттєвих орієнтацій в основному для спортсменів характерно те, що: вони надають спрямованість, тимчасову перспективу і

осмислюють своє життя; сприймають процес своєї життя емоційно насиченим, наповненим сенсом; здатні відображати оцінку минулого відрізка життя на предмет продуктивності і осмисленості; в основному мають уявлення про себе як про сильну особистості; здатні до самостійного контролю життєвих подій; переконані в тому, що людина сама має право вільно приймати рішення і направляти сили на їх реалізацію; для більшості характерна інтернальність. Таким чином, спортсмени в цілому надають своєму житті осмислений характер.

6. В ієрархії ціннісних орієнтацій, у спортсменів духовно-моральні цінності переважають над матеріальними, споживчими.

У групі термінальних цінностей на перших місцях значущими виступають такі цінності-цілі як: здоров'я, любов, щасливе сімейне життя, впевненість в собі, розвиток, свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках). У групі інструментальних цінностей на перше місцях значущими виступають такі цінності-засоби як: чесність, широта поглядів, життєрадісність, освіченість, відповідальність.

7. На основі кореляційного аналізу шкал особистісної зрілості і шкал емоційного інтелекту були виявлені статистично значущі позитивні зв'язки між змінними «емоційно-вольова сфера» і «Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект», «розуміння емоцій» і загальним показником емоційного інтелекту; між змінними «Трудова мотивація» і «міжособистісний емоційний інтелект», «Розуміння емоцій» і загальним показником емоційного інтелекту; між змінними «ціннісні орієнтації» і «розуміння емоцій»; між змінними «рефлексія» і «внутрішньо-особистісний емоційний інтелект »і загальним показником емоційного інтелекту; між змінними «долає поведінка» і «управління емоціями».

Статистично значимі негативні зв'язки були виявлені між змінними «розваги, гедонізм» і «внутрішньо-особистісний емоційний інтелект », «розуміння емоцій »; між змінними «Позиція утриманства, залежність, безвідповідальність» і «Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект»; між

змінними «Невпорядкованість, хаотичність поведінки» і «міжособистісний емоційний інтелект »,« управління емоціями ».

8. На основі кореляційного аналізу шкал особистісної зрілості і субшкал емоційного інтелекту були виявлені статистично значущі позитивні зв'язки між змінними «емоційно-вольова сфера »і« розуміння своїх емоцій »,« управління своїми емоціями », «Контроль експресії»; між змінними «трудова мотивація» і «Розуміння чужих емоцій», «управління чужими емоціями»; між змінними «ціннісні орієнтації» і «розуміння чужих емоцій»; між змінними «рефлексія» і «розуміння своїх емоцій»; між змінними «долає поведінка» і «контроль експресії».

Статистично значимі негативні зв'язку були виявлені між змінними «розваги, гедонізм» і «контроль експресії», між змінними «невпорядкованість, хаотичність поведінки» і «управління своїми емоціями ».

9. На основі кореляційного аналізу були виявлені статистично значущі позитивні зв'язки особистісної зрілості з такими показниками емоційного інтелекту як: міжособистісний EI, управління емоціями, контроль експресії. Тобто, чим вище буде рівень особистісної зрілості спортсменів, тим вище буде їх емоційний інтелект, здатність краще розуміти емоції інших людей, керувати своїми і чужими емоціями і контролювати зовнішні прояви своїх емоційних станів. Таким чином, висунута нами гіпотеза підтверджена.

10. На основі кореляційного аналізу між шкалами особистісної зрілості і шкалами мотивації навчання були виявлені статистично значущі позитивні зв'язки між змінними «емоційно-вольова сфера »і« придбання знань »; між змінними «рефлексія» і «Оволодіння професією». Статистично значимі негативні зв'язку були виявлені між змінними «рефлексія» і «отримання диплома»; між змінними «невпорядкованість, хаотичність поведінки» і «Оволодіння професією». З іншими показниками особистісної зрілості і шкалами мотивації навчання статистично значущих зв'язків виявлено не було. Таким чином, особистісна зрілість спортсменів пов'язана з переважанням таких мотивів як «придбання знань» і «оволодіння професією ».

11. На основі кореляційного аналізу шкал особистісної зрілості і шкал смисложиттєвих орієнтацій були виявлені статистично значущі позитивні зв'язки між змінними «емоційно-вольова сфера» і «мета», «процес», «локус-Я»; між змінними «трудова мотивація» і «мета»; між змінними «ціннісні орієнтації» і «Процес»; між змінними «рефлексія» і «результат» і загальним показником СЖО; між змінними «долає поведінка» і «Локус-життя» і загальним показником СЖО. статистично значимі негативні зв'язку були виявлені між змінними «розваги, гедонізм» і «мета»; між змінними «позиція утриманства, залежність, безвідповідальність» і «мета»; між змінними «Невпорядкованість, хаотичність поведінки» і «мета» і загальним показником СЖО.

12. На основі кореляційного аналізу були виявлені статистично значущі позитивні зв'язки особистісної зрілості з такими показниками смисложиттєвих орієнтацій як: процес, результат, локус-життя, загальний показник СЖО. Тобто, чим вище буде рівень особистісної зрілості спортсменів, тим більш усвідомлено для них буде життя.

13. Виявлено статистично значуща позитивна (пряма) кореляційний зв'язок змінної «особистісна зрілість» з такими показниками термінальних цінностей як: активна діяльне життя, творчість. І також виявлена статистично значуща позитивна (Пряма) кореляційний зв'язок змінної «особистісна зрілість» з такими показниками інструментальних цінностей як: акуратність, вихованість, самоконтроль.

Таким чином наша гіпотеза про те, що чим вище рівень особистісної зрілості спортсменів, тим вище їх осмисленість життя, а з цього виходить чим вище емоційно-вольова зрілість тим вище досягнення була підтверджена



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Понять природу человека / А. Адлер. – СПб.: Гуманитарное единство «Академический проект», 1997. – 256 с.
2. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: в 2-х т. Т.2 / Б. Г. Ананьев; под ред. А. А. Бодалева и др. – М.: Педагогика, 1980. – 288 с.
3. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2010. – 288 с.
5. Ананьев Б.Г. Психология и проблема человекознания. – Воронеж: Изд-во "Институт практической психологии», 1996.
6. Асмолов А. Г. Психология личности: Учебник / А. Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
7. Балык А. С. Психологическая зрелость личности: теоретические концепции и подходы / А. С. Балык, О. П. Цыбуленко // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – № 12. – С. 63-67.
8. Безгодова С. А. Жизненный путь в контексте проблемы зрелости / инфантилизма личности: социально -психологический подход / С. А. Безгородова, А. В. Микляева [Электронный ресурс]. URL: <http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/119-conferences-and-reports-on-psychology/2427-zhiznennyj-put-v-kontekste-problemy-zrelosti-infantilizma-lichnosti-soczialno-psixologicheskij-podход> (дата обращения: 22.03.2019).
9. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
10. Быков А.В. Экспериментальное изучение волевой регуляции. М., 1999.
11. Быков А.В., Шульга Т.И. Становление волевой регуляции в онтогенезе: Учебное пособие. М., 1999.

12. Вилюнас В.К. Психологические механизмы биологической мотивации. М., 1986.

13. Воюшина Е. А. Подходы к определению критериев зрелости личности / Е. А. Воюшина // Актуальные вопросы современной психологии: материалы IV Междунар. науч. конф. – Краснодар: Новация. – 2017. – С. 11–14.

14. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. М., 1984. Т.2.

15. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. М., 1984. Т.3.

16. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. М., 1984. Т.4.

17. Высоцкий А.И. К развитию настойчивости у подростков // Проблемы психологии воли. Материалы 4-й научной конференции. Рязань, 1974.

18. Высоцкий А.И. Характеристика процесса самовоспитания у подростков // Проблемы формирования личности и волевой процесс. Рязань, 1968. С. 38-45.

19. Гомезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. Возрастная психология. Личность от молодости до старости. – М., 2001

20. Дако П. Новое искусство жить. М., 1995.

21. Дашкевич О.В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 1985. 48 с.

22. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. М., 1991.

23. Ильин Е.П. О соотношении понятий, характеризующих волевою активность человека // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: Тезисы Всесоюзной конференции молодых ученых. Симферополь, 1983. С. 71-85.

24. Ильин Е.П. Психология воли. СПб., 2000.

25. Интернет ресурсы: <http://works.tarefer.ru/64/100504/index.html>

26. Калинин В.К. Волевая регуляция как проблема формы деятельности // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: Тезисы Всесоюзной конференции молодых ученых. Симферополь, 1983. С. 101-107.

- 27.Крайг Г. Психология развития. – СПб: ЗАО «Издательский дом «Питер» 2005.
- 28.Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М., 1979.
- 29.Рудик П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена // Проблемы психологии в спорте. М., 1962. С. 75-89.
- 30.Рудик П.А. Воля и ее воспитание // Уч. зап. ГЦОЛИФК. М., 1945. Вып.1. С. 32-46.
- 31.Рудик П.А. Психология. М., 1958.
- 32.Сапогова Е.Е. Психология развития человека-М.: Аспект пресс, 2001-460с.
- 33.Селиванов В.И. Проблема воли в советской психологии // Вопросы психологии. М., 1964. № 1. С. 35-49.
- 34.Селиванов В.И. Психология волевой активности. Рязань, 1974.
- 35.Смирнова Е.О. Развитие воли и произвольности в раннем и дошкольном возрастах. М.; Воронеж, 1998.
- 36.Смирнова Е.О. Развитие воли и произвольности в раннем онтогенезе // Вопросы психологии. 1990. №3. С. 49-58.
- 37.Черникова О.А. Волевые действия в спорте // Материалы совещания по психологии. М., 1957. С. 61-70.
- 38.Черникова О.А. Роль эмоций в волевых действиях спортсменов // Проблемы психологии. М., 1962. С. 33-48.
- 39.Черникова О.А., Дашкевич О.В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. М., 1970.
40. Шляпникова, И.А. Личность как система отношений: теоретический анализ проблемы [Текст] / И.А. Шляпникова // Качество науки – качество жизни : сб. мат-лов 4-й междунар. науч.-практ. конф. 26–27 февраля 2008. – Тамбов : Тамбовпринт, 2008. – С. 412–416.
41. Шляпникова, И.А. Методика диагностики симптомов нормативного кризиса взрослости [Текст] / И.А. Шляпникова // Вестник Челябинского гос. пед. ун-та. – Челябинск : Изд-во ЧГПУ, 2009. – № 4. – С. 185–192.

42. Шляпникова, И.А. Социальная ситуация развития в период средней взрослости [Текст] / И.А. Шляпникова // Вестник Южно-Уральского гос. ун-та. Серия «Психология». – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2009. – Вып. 4. – С. 87–96.

43. Шляпникова, И.А. Структура личностной зрелости в период взрослости [Текст] / И.А. Шляпникова // Вестник Челябинского гос. пед. ун-та. – Челябинск : Изд-во ЧГПУ, 2009. – № 11.2. – С. 232–244.

44. Шляпникова, И.А. Уровень образования и включенность в сферу обучения как факторы развития личности в период средней взрослости [Текст] / И.А. Шляпникова // Современные проблемы психологии развития и образования человека : сб. мат-лов I Всероссийской конф. с международным участием : в 2-х т. – СПб. : Лен. гос. ун-т им. А.С. Пушкина; АЙСИНГ, 2009. – С. 425–433.

45. Шляпникова, И.А. Формирование и развитие личности ребенка с точки зрения ее системных изменений [Текст] / И.А. Шляпникова // «Психология образования: региональный опыт» (Москва, 13–15 декабря 2005 г.) : мат-лы Второй Национальной науч.-практ. конф. – М. : Федерация психологов образования России, 2005. – С. 275–276.

46. Шляпникова, И.А. Ценность семьи в системе ценностей современного взрослого человека [Текст] / И.А. Шляпникова // Дружининские чтения : мат-лы 7-й Всерос. науч.-практ. конф. 24–26 апреля 2008. – Сочи : СГУТ и КД, 2008. – Т. 1. – С. 310–313.

47. Шляпникова, И.А. «Социальная ситуация развития» как критерий периодизации взрослости [Текст] / Е.Л. Солдатова, И.А. Шляпникова // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология : сб. науч. тр.; отв. ред. Н.А. Батулин. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2006. – Т. 5. – С. 118–125.

48. Шляпникова, И.А. Изучение диагностических критериев переживания кризиса середины жизни [Текст] / И.А. Шляпникова // Теория и практика в современных социальных и психологических исследованиях : сб. науч. статей по результатам всероссийской конференции; под ред. И.С. Морозовой, М.С. Яницкого. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2005. – С. 143–148.

49. Шляпникова, И.А. Изучение процесса переживания потери отношений

с точки зрения развития и самосохранения системы личности [Текст] / И.А. Шляпникова // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология : сб. науч. тр.; отв. ред. Н.А. Батурич. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2004. – Т. 4. – С. 161–168.

50. Шляпникова, И.А. Изучение феномена личности с позиций системного подхода [Текст] / И.А. Шляпникова // Психология XXI века : тез. Междунар. межвузовской науч.-практ. студенческой конф. «Психология XXI века»; под ред. А.А. Крылова. – СПб. : Изд-во СПб. ун-та, 2001. – С. 45–46.

51. Шляпникова, И.А. Исследование образа будущего в нормативном кризисе перехода к взрослости [Текст] / Е.Л. Солдатова, И.А. Шляпникова, А.А. Бормотов // Мат-лы III Национальной науч.-практ. конф. «Психология образования: культурно-исторические и социально-правовые аспекты»; отв. ред. Е.И. Метелькова. – М. : Федерация психологов образования России, 2006. – Т. 2. – С. 247–248.

52. Шляпникова, И.А. Некоторые аспекты проблемы изменчивости личности [Текст] / И.А. Шляпникова // Мир. Человек. Психология : мат-лы докладов студенческой региональной науч.-практ. конф., 25–27 апреля 2002 г.; отв. ред. Н.А. Батурич. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2002. – С. 26–28.

53. Шляпникова, И.А. Структура эго-идентичности и временная трансспектива личности в кризисе перехода к взрослости [Текст] / Е.Л. Солдатова, И.А. Шляпникова // Теоретические и прикладные аспекты психологии развития: проблемы, решения, перспективы : сб. науч. тр.; под ред. И.С. Морозовой. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2007. – С. 334–339.

54. Шляпникова, И.А. Удовлетворенность и осмысленность жизни в период зрелости / И.А. Шляпникова // Современные исследования социальных проблем : сб. ст. общероссийской науч.-практ. конф. – Вып. 5 / под общ. ред. сов. РАЕ Я.А. Максимова – Красноярск : Научно-инновационный центр, 2009. – С. 260–262.

55. Шляпникова, И.А. Феномен личности с точки зрения системного подхода [Текст] / И.А. Шляпникова // Психология в меняющемся мире : тезисы

докладов студенческой региональной науч.-практ. конф., 27 апреля 2001 года. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2001. – С. 4–7.

56. Шляпкинова, И.А. Временная транспектива личности и структура эго-идентичности [Текст] / Е.Л. Солдатова, И.А. Шляпкинова // Мат-лы III Национальной науч.-практ. конф. «Психология образования: культурно-исторические и социально-правовые аспекты»; отв. ред. Е.И. Метелькова. – М. : Федерация психологов образования России, 2006. – Т. 2. – С. 123–124.

57. Шульга Т.И. Психологические основы формирования воли. Пятигорск, 1993.

58. Шульга Т.И. Становление волевой регуляции в онтогенезе: Дис.... д-ра психол. наук. М., 1994. 432 с.