

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АГРЕСИВНОСТІ З ДОСЯГНЕННЯМИ  
ПЕРЕМОЖНОГО РЕЗУЛЬТАТУ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ  
ІНДИВІДУАЛЬНИХ І КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ)**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач 1 курсу 07-131М групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної програми «Психологія»  
Роман РЯБЧУК

Керівник: доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психологія  
Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент: докторка психологічних наук,  
професорка, професорка кафедри спеціальної  
освіти Херсонського державного університету  
Світлана ЯКОВЛЕВА

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічний аспект взаємозв'язку агресивності з досягненнями переможного результату спортсменів (на прикладі індивідуальних і командних видів спорту)</b> .....	7
1.1. Агресивність спортсменів як предмет наукових досліджень.....	7
1.2. Психологічні аспекти досягнення переможного результату.....	14
1.3. Теоретичний огляд взаємозв'язку агресивності з досягненнями переможного результату.....	20
<b>Висновки до першого розділу</b> .....	23
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку агресивності з досягненнями переможного результату спортсменів (на прикладі індивідуальних і командних видів спорту)</b> .....	25
2.1. Організація емпіричного дослідження взаємозв'язку агресивності з досягненнями переможного результату спортсменів (на прикладі індивідуальних і командних видів спорту).....	25
2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку агресивності з досягненнями переможного результату спортсменів (на прикладі індивідуальних і командних видів спорту).....	27
2.3. Схема тренінгової програми самоконтролю агресивності у спортсменів.....	36
<b>Висновки до другого розділу</b> .....	40
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	41
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	44
<b>ДОДАТКИ</b> .....	51
Додаток А. «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».....	51

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний стан, в якому знаходиться Україна, а саме військовий конфлікт, соціально-економічні та політичні зміни в суспільстві, мають великий вплив на психологічне та фізичне здоров'я населення, що є чинником змін поведінки. Воєнний стан в Україні вплинув на всі сфери життєдіяльності суспільства, що спричинило велику проблему й у сфері спорту, через кризовий стан суспільства, який позначився безпосередньо на спортсменах та усіх учасниках спортивної діяльності.

Стрес, тривожність та нервовість спортсменів через переривання тренувань та змагань можуть впливати на їхній психологічний стан та призводити до демонстрації агресивної поведінки. Тож, дослідження феномену агресивності у спортсменів є важливим для розуміння його впливу на результати спортивних змагань та емоційного стану учасників спортивної діяльності загалом.

Спорт є одним з популярних видів діяльності у світі, тож переможний результат має велике значення для спортсменів, вболівальників, а також їхніх тренерів. Агресивність може мати як позитивний, так і негативний вплив на спортивні досягнення у спортсменів різних видів спорту, тож дослідження взаємозв'язку агресивності з переможним результатом є актуальними та можуть допомогти у розумінні цього процесу та поглибити розуміння взаємозв'язку між особистісними характеристиками та результатами діяльності.

У сучасній українській психології проблемою агресії в спорті займалися такі дослідники, як Н. Височина, В. Клименченко, В. Ковальчук, І. Кривенцова, Д. Купіна, В. Мазур, Т. Мицкан, О. Несен, Г. Огарь, Т. Полулященко, І. Скибицький, Л. Скорич, О. Спесивих, О. Фотуйма М. Хорошуха та ін.

Серед сучасних зарубіжних вчених, які досліджували агресивність спортсменів різних видів спорту слід виділити таких: D. Glavas, N. Hudin, K. Kostorz, N. Milosevic, M. Mitrovic, K. Sas-Nowosielski, M. Pandzic, N. Stankovic, N. Stojiljkovic, D. Todorovic та ін.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок агресивності з досягненнями переможного результату (на прикладі індивідуальних і командних видів спорту); розробити схему тренінгової програми самоконтролю агресивності у спортсменів.

Для реалізації мети дослідження було сформовано такі **завдання**:

1. Теоретично обґрунтувати проблему агресивності спортсменів.
2. Визначити психологічні аспекти переможного результату спортсменів.
3. Розглянути теоретичні аспекти взаємозв'язку агресивності з досягненнями переможного результату спортсменів.
4. Підібрати діагностичний інструментарій для дослідження взаємозв'язку агресивності з досягненнями переможного результату спортсменів.
5. Емпірично дослідити взаємозв'язок агресивності з досягненнями переможного результату спортсменів.
6. Розробити схему тренінгової програми самоконтролю агресивності у спортсменів.

**Об'єкт дослідження:** агресивність спортсменів та їх переможний результат.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок агресивності з досягненнями переможного результату спортсменів.

**Методи дослідження:** аналізування та узагальнення наукової інформації, психодіагностичне тестування з використанням таких психодіагностичних методик: Методика вивчення схильності особи до

агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі; Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей); Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса; Тест схильності до ризику Шуберта; методи математичної обробки даних: кореляційний аналіз за методом Спірмена.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає у визначенні того, що спортсмени певних видів спорту проявляють високий рівень агресії задля досягнення переможного результату. Також, результати дослідження розкривають взаємозв'язок агресивності із досягненнями переможного результату спортсменів та дозволяють визначити зв'язок агресивності з такими психологічними чинниками як мотивація, самооцінка та емоційний стан.

**Практичне значення отриманих результатів.** Результати дослідження взаємозв'язку агресивності з досягненнями переможного результату спортсменів є корисними для тренерів та спортивних психологів, а також учених, що досліджують аспекти спортивної діяльності. Також, результати дослідження можуть бути використані для розробки психологічних тренінгів з розвитку спортивної майстерності та досягнень успіху у спорті.

**Апробація результатів дослідження.** Теоретичні положення кваліфікаційної роботи були представлені на VIII Усеукраїнській науково-практичній конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Івано-Франківськ, 7 квітня 2023 р.), а також на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (24 листопада 2023 р.).

**Публікації.** Основні результати кваліфікаційного дослідження презентовано у двох роботах автора, зокрема у статті «Роль агресивної поведінки спортсменів командних видів спорту у досягненні переможного результату», що увійшла до збірки матеріалів VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених,

аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Івано-Франківськ, 7 квітня 2023 р.) та у статті «Агресивна поведінка та мотивація до успіху спортсменів-переможців індивідуальних та командних видів спорту, яка увійшла до збірки VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (24 листопада 2023 р.).

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 50 найменувань. Повний обсяг становить 51 сторінку, з них основного тексту 50 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### Теоретико-методологічний аспект взаємозв'язку агресивності з досягненнями переможного результату спортсменів (на прикладі індивідуальних і командних видів спорту)

#### 1.1. Агресивність спортсменів різних видів спорту як предмет наукових досліджень

Розгляд феномену агресивності у спортсменів необхідно починати з самого визначення агресивності для формування більш чіткого розуміння даного поняття. Отже, проблема агресивності розглядається у багатьох дослідженнях сучасних науковців, адже наразі привертає до себе велику увагу в усіх сферах життєдіяльності людини.

Дослідження К. Лоренца показують, що агресія, яка накопичується в організмі, постійно шукає вихід. Це призводить до того, що люди постійно шукають способи для її вивільнення, і одним із можливих соціальних виходів може бути спрямування агресії в спортивні ігри та змагання (Р. Поліщук, 2019) [26].

Слід зауважити, що більш небезпечні вираження людської агресії виходять за межі проблем самозбереження, такі як саморуйнування. Отже, з урахуванням інстинктивної природи, агресія може виникати та змінюватися впродовж життя особи в залежності від психофізіологічних особливостей, умов існування та життєдіяльності (М. Казанжи, 2023) [9].

У своєму дослідженні А. Рубан висловлює занепокоєння щодо зростання рівня агресивності у спорті. Вона зазначає, що багато дослідників висловлюють занепокоєння щодо зростання агресивності, насильства і брутальності в спортивному змаганні. Існує обурення, що спорт може втратити свій баланс між розвагою та серйозністю, перетворившись із форми розваги на реальну боротьбу, при цьому збільшивши кількість нечесної гри. З урахуванням тенденції до збільшення насильства і агресивності в спорті можна припустити, що

спорт, який спочатку був засобом контролю агресивності, може перетворитися на механізм її легалізації (А. Рубан, 2023) [28].

У науковій та особливо в публіцистичній літературі часто роблять висновок, що спорт може впливати на формування агресивних тенденцій. Зазвичай стверджується, що спорт створює умови для виявлення агресивних нахилів як у спортсменів, так і у глядачів, які спостерігають за спортивними змаганнями (О. Орленко, Ю. Семенова та ін., 2019) [20].

Для поняття агресивності у наукових джерелах використовують такі визначення: агресивність як стійка риса особистості, яка виражає схильність особи до агресивної поведінки та несе у собі соціально-негативний або соціально-позитивний сенс (О. Шаюк, 2022) [37]; агресивність як особлива форма поведінки людини, яка виражається у ставленні до оточуючих людей та містить в собі намір завдати різного роду шкоди (В. Бірюкова, 2019; Я. Костенко, 2023) [2; 12]; агресивна поведінка людини як ситуативний процес, за яким виникнення агресивної поведінки зумовлено фрустрацією особи (Щербатюк О., 2022) [39] тощо.

Агресивна поведінка у спорті є відносно нещодавнім предметом досліджень як у вітчизняних, так і в зарубіжних вчених, адже даний феномен необхідно розглядати не лише як особистісну схильність до виявів агресії чи в контексті соціальних умов, але й як особливість, притаманну спортивній діяльності особи (Р. Рябчук) [29].

У спортивному оточенні часто спостерігаються прояви, які потрібно негайно подолати, включаючи агресивну поведінку та грубість супротивників під час змагань, конфлікти між фанатами, а також вживання допінгу спортсменами, які прагнуть досягти перемоги за будь-яку ціну (М. Мінц, В. Маєр та ін., 2018) [14].

Розгляд спорту з історичного аспекту дозволяє розглянути його за таким напрямком: спорт виник як вид суперництва та був названий через необхідність вдосконалення бойових навичок та як спосіб підготовки до військових дій. В період становлення спорту основними змаганнями були



боротьба, скачка, біг, а також метання спису. Спорт на початку свого розвитку включав у себе рухові навички безпосередньо засновані на бойових діях. Вважається, що такі історичні події й посприяли розвитку агресивності у спортивній діяльності (Т. Полулященко, 2019) [27].

Спортивне середовище є зручним для вивчення природи агресії та форм її прояву, адже це можна спостерігати не лише на змагальних майданчиках та стадіонах, але й на трибунах, у роздягальнях та під час тренування. Спорт переважно вважається сферою, яка дозволяє стримувати насильство та агресивність особи, проте деякі спортивні ігри, єдиноборства та інші види спортивної діяльності враховують способи прояву агресивної поведінки спортсменів.

Спортивна діяльність є своєрідним соціально бажаним механізмом стримування та позбавлення агресії, адже є безпечною формою агресивних дій, що регулюються правилами кожного виду спорту.

У даній сфері спостерігаються такі види агресії як реактивна (ворожа) та інструментальна агресія. Реактивна агресія вважається агресивною поведінкою, що спрямована безпосередньо на вчинення шкоди супротивнику. Тоді як інструментальна (або проактивна) спрямовується на досягнення певних цілей, у спорті такими цілями може бути досягнення успіху на певних етапах змагань або переможний результат.

О. Гринь та А. Гринь зазначали особливий прояв агресії для спортсменів – напористість. Напористість, тобто завзятість у досягненні певних результатів, є важливою рисою для спортсменів, що прагнуть до успіху у своїй діяльності.

Дослідники також зазначали, що прояви агресивності у спортсменів часто пов'язуються з високим рівнем активації, що свідчить також про більшу напруженість та емоційність. Агресивність спортсменів дозволяє мобілізувати їхні функціональні можливості, тому чим більше спостерігається зміна рівня агресії в конкретній змагальній діяльності,

тим більше мобілізовані його функціональні можливості (О. Гринь, 2021) [6].

О. Несен, І. Кривенцова та ін. розглядали статеві особливості прояву агресивності у спортсменів різних видів спорту. Результатами їхнього дослідження стало визначення найвищого рівня агресивності у спортсменок, що займалися ігровими видами спорту, та у юнаків, що не займались спортом, у той час як найменші вияви агресії спостерігалися у не-спортсменок та спортсменів-єдиноборців. Дослідниками було також зазначено, що юнаки та дівчата, які не є спортсменами, а також дівчата, які спеціалізувалися на єдиноборствах, мають нижчий ступінь проявів фізичної агресії, ніж спортсмени та спортсменки, які спеціалізуються на спортивних іграх, та юнаки-єдиноборці (О. Несен, 2021) [16].

І. Скибицький та О. Мохунько описували особливості впливу родини на формування агресивної поведінки спортсмена та зазначали декілька шляхів породження агресії: батьки-агресори, покарання за прояви агресивності, розумне відношення до агресії, ліберальне ставлення. Результати даного дослідження продемонстрували, що у сім'ях, де батьки розумно припиняли прояви агресії в дитини, дитина виховувала в собі вміння володіти собою у ситуаціях, які можуть спровокувати агресію; надмірна агресивність була виявлена в спортсменів, батьки яких обирали модель покарання дітей за прояви агресії або власне придушували її; однак також прояви надмірної агресивності було зафіксовано у спортсменів, сім'ї яких не карали своїх дітей за прояви агресивної поведінки (Л. Кобильнік, 2022; І. Скибицький, 2020) [10; 30].

Агресія у спорті також пов'язана із емоційним станом спортсмена перед початком змагальної діяльності. Фахівці з єдиноборств часто зазначають, що агресивність, яка супроводжує діяльність спортсмена, набуває велике значення і є характеристикою його емоційного стану.

Прояви агресивності у спорті вважається фактором, який сприяє мобілізації як психічних, так і фізіологічних резервів спортсмена.

О. Кокун та І. Коробейнікова зазначали, що агресія – один із тих факторів, що впливають на психофізіологічний стан спортсменів високої кваліфікації. Вони також зазначали, що прояви агресії є наслідками виявів гніву у спортсменів, але вважали, що агресію, зокрема у борців, не варто вважати оптимальною емоційною реакцією, яка впливає на психофізіологічний стан спортсменів (О. Кокун, І. Коробейнікова, 2019) [11].

Діагностика агресії в спорті важлива, адже агресивність може призвести до вилучення гравця з гри, оскільки агресія часто спричиняє деструктивну поведінку, яка порушує суспільно встановлені норми. Проте контрольована агресія може бути корисною для досягнення позитивного командного результату. Для тренерів важливо розуміти різні форми прояву агресії у спорті, оскільки надмірна агресивність гравця може призвести до його вилучення з гри у командних видах спорту (О. Шалар, Є. Стрикаленко, В. Гузар, 2019) [36].

О. Баштовенко та Л. Оніщук зазначали, що у спорті агресія виявляється не лише фізично, але й вербально. Агресія спортсменів може виявлятися у бік опонентів, суддів, тренерів, а також на самого спортсмена. Агресія і насильство часто можуть насаджуватися у професійному спорті, як своєрідна експлуатація тваринних інстинктів або захисних механізмів особи. У командних видах спорту захисні механізми можуть проявлятися у поведінці захисту власної території або боротьби за м'яч. Стресові реакції також є вагомою причиною для агресії, адже спортсмен може «вилити» свої емоції в агресивну гру за умов певної власної невдачі чи невдачі команди (О. Баштовенко, Л. Оніщук, 2023) [1].

Важливим також є зазначити біологічну основу агресію у спорті. Вона виявляється через розвиток рухової активності спортсмена, а також

роботу і вплив різних гормонів, зокрема тестостерону, кортизолу та адреналіну.

На рівень агресії у спортсменів має великий вплив тестостерону, який здатен його підвищувати, а також розвивати м'язову масу та кісткову тканину, що є актуальним для спортсменів.

Взаємозв'язок тестостерону з агресією не є прямим і має залежність від безлічі факторів та відмінності у регуляції і чутливості до гормонів, адже не всі люди з високим тестостероном схильні до агресивної поведінки.

Окрім тестостерону, зв'язок з агресією має також кортизол, однак високий рівень кортизолу здатен позначитися на здоров'ї спортсмена у випадках, коли відсутній баланс стресу та релаксації. Важливим у дослідженні феномену агресії є уточнення зв'язку кортизолу із стресом, який часто переважає у спортсменів перед змаганнями, що й може визначати агресивну поведінку.

Адреналін важливий для спортивної діяльності гормон, оскільки він покращує процеси обміну енергії в організмі та дозволяє швидше реагувати та мати вищу витривалість, яка є значущою у процесах тренувань та змагальної діяльності.

Агресія у спорті може призводити до негативних наслідків для спортсменів, зокрема фізична та вербальна, що впливає на фізичний та психологічний стан спортсменів. Фізична агресія призводить до травм і ушкоджень, що ставить під загрозу спортивну кар'єру спортсмена. Вербальна ж агресія часто викликає тривожні та стресові стани, які можуть набути хронічного характеру.

Агресивність спортсменів також призводить до порушень правил та норм поведінки на спортивному майданчику під час ігрової чи змагальної діяльності, що призводить до погіршення якості гри і довіри до спорту у вболівальників (О. Баштовенко, Л. Оніщук, 2023) [1].

А. Осіпцов, О. Фролова та Т. Кордубан у свої дослідженнях висвітлювали явища агресивності у спортсменів командного виду спорту та зазначали форми позитивної агресії: інструментальну, доброякісну і конструктивну (А. Осіпцов, О. Фролова, Т. Кордубан, 2020) [21].

Інструментальна агресія, за визначенням науковців, поширена в ігрових видах спорту та спрямована на отримання стратегічної переваги (Роровуш et al., 2021) [47] у грі. Проявляється вона в більш професійному середовищі і у високо кваліфікованих спортсменів, які для досягнення перемог та успіху мають високу агресивність, впевненість у собі і своїх силах, а також потреба в досягненнях та високий рівень запитів.

Доброякісна агресія вважається біологічно адаптивною, такою, що сприяє підтримці життя та активізується як реакція на загрозу важливим для особи інтересам (І. Мазоха, 2011) [13].

Конструктивна агресія вважається ненавмисної агресії, вона також може бути ігровою, оборонною чи агресією як формою самоствердження. Даний тип агресії виділяв ще Е. Фромм, який назвав її псевдоагресією. Конструктивна агресія позбавлена певної внутрішньої ворожості, але проявляється не лише як індикатор дезадаптації, але й як індикатор її подолання. Отже, конструктивна агресія є також фактором соціальної адаптації (О. Волянська, 2016) [3].

Отже, агресивність у спорті є актуальною проблемою, що потребує додаткових досліджень, однак вже можна зазначити, що агресивна поведінка спортсменів може виявлятися не лише в деструктивній, але й в конструктивній формі, що важливо враховувати при вивченні даного феномену надалі. Вміння управляти агресивною поведінкою – важливе завдання для всіх видів спорту, адже надмірні вияви агресії впливають не лише на оточуючих спортсмена людей, але й на психоемоційний стан особи, спричиняючи негативні наслідки для подальшої кар'єри.

## **1.2. Психологічні аспекти досягнення переможного результату**

У загальному розумінні, спорт є невід'ємною частиною фізичної культури. Основною ідеєю спорту є змагання та підготовка до нього. У спорті чітко виражаються бажання перемагати, досягати високих результатів та мобілізація фізичних і психологічних можливостей людини (Пелипенко М., 2021) [25].

Фактор успіху спортсменів визначаються їхніми індивідуальними особливостями, що містять в собі емоційні стани спортсмена перед грою, а також його ціннісні орієнтації. Результативність спортсменів напряму пов'язана з їхніми психоемоційними станами, адже емоції виконують функцію регуляції станів організму і мають значний вплив на досягнення спортсменом успіху.

Під час тренувань і змагань часто виникають ситуації, які вимагають ефективного контролю над своїм станом. Коли спортсмен зіштовхується з надмірним фізичним і психологічним навантаженням і не може адекватно керувати своїм станом, це призводить до психічного напруження, яке зменшує результативність і може призвести до поразки або дезорганізації діяльності. Повторення таких ситуацій часто веде до стресу, втрати віри в себе і навіть нервової депресії.

Зараз у суперництві рівних дуже часто перемагають ті, у кого є сильні нерви, які можуть налаштуватися на змагання, раціонально використовувати не тільки свої фізичні ресурси, але і зберігати оптимальний рівень нервово-психічної активності. Тому не дивно, що спортивні змагання все частіше стають формою конкуренції між особистостями, де здатність до самоконтролю і саморегуляції може бути вирішальним фактором (Н. Стеценко, 2011) [32].

Дослідники І. Попович та ін. (2019) розглядають психічний стан очікування переможного результату як комплекс характеристик, що мають вплив на позитивний результат, який забезпечує перемогу або досягнення мети (І. Попович та ін., 2019) [49].

Для досягнення високих результатів у спортивних змаганнях важливо мати оптимальний рівень стресу. Цей рівень значною мірою залежить від характеристик нервової системи і темпераменту спортсмена. Тому при однаковому рівні стресу один спортсмен може погіршити свої тренувальні результати у ситуаціях змагань, тоді як інший, навпаки, може покращити їх (О. Габелкова, 2007) [4].

На ймовірність досягнення високих спортивних результатів впливає також невпевненість у самій можливості досягти успіху. Високе емоційне напруження та відповідальність супроводжують усю змагальну діяльність спортсменів. Стримуючими факторами для проявів активності та вдосконалення своїх навичок часто виступають почуття невпевненості в собі та власної слабкості, що й позначається на ефективності змагань чи ігрової діяльності.

Вагомим чинником досягнення переможного результату для спортсмена є налаштування на перемогу, психологічна стійкість та готовність до змагань, а також психічний стан спортсмена в цей момент.

При нестримному бажанні перемоги спостерігається сильне емоційне збудження, яке викликає в спортсмена нестійкі емоційні переживання. Тому вважається, що емоційні стани, що виникають та переважають перед безпосередньою спортивною діяльністю, не завжди можуть сприяти її ефективності чи навіть успішності (А. Дейнеко, О. Насонкіна, 2016) [8]. Позитивне емоційне збудження може сприяти проявам необхідної фізичної активності спортсмена, що наближає можливість змагального успіху чи навіть переможного результату.

Дослідження І. Поповича та ін. проведене із гравцями жіночої гандбольної команди демонструє взаємозв'язок між емоційними станами та передігровими очікуваннями переможного результату у спортивній діяльності. Такі фактори як «радість» та «інтерес» впливають на рівень обізнаності щодо очікуваного перебігу подій та результативності гри, а

також на ставлення до інших учасників ігрової взаємодії, як партнерів по команді, так і гравцями-суперниками.

Дослідження соціальних очікувань гандболісток демонструє знання спортсменок про свої переваги у грі, особливості команди опонентів та орієнтацію на очікування позитивних емоцій від змагань (І. Попович та ін., 2020) [48].

А. Окопний, Ю. Ткач та ін. досліджували особливості такого виду спорту як спортивні одноборства вільного стилю. Переможний результат у даному виді спорту напряду залежить від фізичної підготовки спортсмена до змагальної діяльності. Секційні заняття одноборців сприяють не лише гармонійному розвитку фізичних якостей, але й емоційному розвантаженню, що є передумовами до досягнення переможних результатів у майбутніх змаганнях (А. Окопний, Ю. Ткач, І. Вовк та ін., 2020) [19].

Ю. Чебан (Ю. Чебан, 2022) [34] зазначає, що успіх спортсменів під час напружених тренувань або участі у спортивних змаганнях залежить від достатнього рівня розвитку вольових та емоційних якостей особистості спортсмена.

Емоційні і вольові якості особистості спортсмена проявляються переважно у стресогенних умовах його діяльності, що забезпечує мобілізацію резервів до виконання поставлених задач та подолання труднощів, аби досягти переможного результату (Щекотилін М., 2023) [38].

Науковець також визначає, що показниками емоційно-вольового потенціалу є стресостійкість та енергійність, а також рівень психофізіологічних можливостей спортсмена, який необхідний для перенесення навантажень під час тренувань або змагальної діяльності (Г. Данько та ін., 2023; Ю. Чебан, 2022) [7; 34].

Мотивація досягнень визначається як орієнтація особистості на успішне виконання завдань, виявлення наполегливості при зіткненні з



неудачами та відчуття гордості за досягнуті результати. У сфері спорту цю мотивацію часто називають змагальністю. Під час занять спортом мотивація зорієнтована на власні досягнення, тоді як змагальність впливає на поведінку в ситуаціях соціальної оцінки (В. Овчарук та ін., 2023) [17].

Формування мотивації до заняття спортом є необхідним етапом у розвитку спортсмена.

Спортсмен, що має сформульовані цілі, відчуває силу та наполегливість для праці над їх досягненням (Г. Панченко, В. Шуляк, 2022) [24].

У рамках структури спортивної діяльності блок мотивації виконує наступні ролі:

- Служить ініціатором діяльності;
  - Забезпечує необхідний рівень активності під час тренувального та змагального процесів;
  - Регулює характер активності, визначає використання різноманітних засобів для досягнення бажаних результатів.
- Узагальнюючи вищезазначене, можна зазначити, що блок мотивації включає в себе потреби, мотиви і цілі, які спрямовані на сприяння спортивній діяльності (І. Гайсин, 2020) [5].

Як було зазначено вище, відповідальність за результат є виразним стресором для спортсменів, що прагнуть досягти успіху у своїй спортивній діяльності, окрім цього присутня тривога за наслідки своєї невдачі та невпевненість у власних силах та можливостях. Рівень впливу подібних емоцій залежить, перш за все, від того, наскільки суб'єкт здатен до саморегуляції та до самообілізації, адже саме ці два фактори сприяють підвищенню впевненості в собі, своїх силах, мотивації до успіху та закріпленню змагальної установки.

Ключовим змагальним мотивом у будь-якому виді спорту є мотив успіху, тому при виникненні страхів чи негативних емоційних станів

важливим фактором є саме процеси самообілізації та саморегуляції. Надмірне збудження чи гнів змушує саморегуляцію спрямовуватися на перетворення надлишку активності. Процес саморегуляції спрямовує увагу спортсмена на зміни свого емоційного стану, що дозволяє переорієнтуватися та контролювати своє дихання, підсилюючи і послаблюючи прояви емоцій; він також дозволяє перетворити свої установки на діяльність за допомогою певних афективно-когнітивних структур та орієнтацій, що дозволяє спортсмену змінити своє відношення до змагальної ситуації та до себе.

Дослідження Ю. Чебана, О. Чебикіна та ін. дозволяють також розглянути змагальну мотивацію і її зв'язок з емоційними особливостями особистості. Завдяки цьому можна прослідкувати позитивний вплив емоційної стійкості на змагальну мотивацію та негативний – стурбованості чи тривожності.

Порушення саморегуляції може призвести до порушення координації через високі прояви гніву, а заходи зі зниження такої активності може вплинути на енергійність спортсмена, отже процес саморегуляції є досить важливим для досягнення успіху у змагальній діяльності (Ю. Чебан, О. Чебикін та ін., 2020) [35].

До процесу саморегуляції, на думку Н. Олійник та С. Войтенко стосується також феномен самооцінки, адже самооцінку можна вважати доволі надійний механізмом у саморегуляції спортсменів (Н. Олійник, С. Войтенко, 2020) [18]. Самооцінка визначає також і спортивну мотивацію, яка є важливою для досягнення переможного результату під час змагальної діяльності (А. Сокур, Ю. Бойко, 2023) [31].

В разі недосягнення цілей та необхідного результату у спортсменів виникає невпевненість у собі, тривожність та зниження самооцінки.

У спортивній діяльності важливою є сила мотивації, яка впливає на активність спортсмена, успішність її прояву, а також загалом на ефективність самої діяльності (І. Porovuch et al., 2020) [46]. Окрім сили

мотиву, важливою є і його стійкість, яка характеризує наполегливість і наявність мотиваційної установки. На силу і стійкість мотиву великий вплив має закріпленість отриманих навичок під час діяльності, а також привабливість об'єкта, на який мотив спрямований. Очікування або планування результатів змагання підсилює мотивацію спортсмена.

Футбольна гра, наприклад, має ряд переваг, оскільки сприяє стимулюванню інтересу молоді до занять футболом та вивченню основних технічних прийомів. Крім того, участь у футбольних тренуваннях сприяє формуванню основ моральної поведінки та дисципліни (Ю. Остапенко, 2020) [22].

Мотив та успішність спортивної діяльності часто є взаємопов'язаними, адже на стійкість та силу мотиву впливає успіх, який надихає і викликає задоволення та позитивне відношення до діяльності, якою займається спортсмен (Н. Олійник, С. Войтенко, 2020; П. Тодоров, Д. Негатуров, 2023) [18; 33].

На очікування спортсменів перед змаганнями впливає безліч факторів, зокрема внутрішнього змісту – морально-психологічний клімат (Я. Мисак, 2022) [15] команди, психологічні стани гравців, фізична та психологічна підготовка до турнірів, а також здатність досягати результату. Наявність цього комплексу факторів дозволяє спортсменам займати призові місця або вирішувати поставлені завдання, які задовольняють команду.

Дослідники І. Попович та ін. (2020) [49] зазначають, що нервово-психічне напруження, а також морально-вольові зусилля спортсменів мають суттєву різницю у проявах під час тренувань, безпосередньо перед грою та під час гри, однак кожен з цих компонентів суттєво впливають на поведінку спортсменів і, відповідно, на результативність гри. Важливим зауваженням дослідників, на нашу думку, є те, що вміння володіти собою, а також підготовка свого тіла та психічного стану до гри є вагомим, ніж сам ігровий процес (І. Попович та ін., 2020) [49].

Узагальнюємо, що психоемоційний стан спортсменів відіграє важливу роль у досягненні успіху в спорті. Емоції та психічний стан спортсменів перед грою впливають на їхню результативність. Процес саморегуляції в спорті є важливим аспектом для досягнення успіху, адже порушення саморегуляції, такі як високі прояви гніву, можуть вплинути на координацію та енергійність спортсмена.

### **1.3. Теоретичний огляд взаємозв'язку агресивності з досягненнями переможного результату спортсменів**

Змагальний характер деяких видів спорту демонструє підвищений рівень агресії через протистояння спортсменів прагненню суперників до перемоги. Зокрема, це спостерігається у видах спорту з високою контактністю. Контактні види спорту вимагають вищий рівень реакції та конкурентності порівняно з видами спорту, в яких контакт з іншою командою менший.

Якщо розглядати такі види спорту як бокс чи хокей, то агресія там є природною через високу конкурентність та прагнення до успіху. Вважається, що агресія інколи приховується у правилах гри.

Позиції спортсменів є також важливим фактором, який впливає на ступінь проявів агресії. Таке можна спостерігати на прикладі футболу, в якому гравці захисту можуть виявляти вищий рівень агресії, аніж гравці-нападники (J. Sedaghati, A. Ghassemi, M. Shojaei, 2019) [50]

Mitic Petar, Duric Uros, Mladenovic Kristina et al. висвітлювали дослідження Bredemeier та колег, яке продемонструвало високу схильність хлопців до агресії у таких видах спорту як футбол і боротьба та високу схильність дівчат до агресії у таких видах спорту як футбол і баскетбол. Такі результати також показують, що високий рівень контактності відповідає більшій схильності до агресивної поведінки у спорті, а також розгляду подібної поведінки як прийнятної, легітимної.

Взаємозв'язок агресивності із переможним результатом можна також прослідкувати у феномені переоцінки значущих інших (у випадку з дитячим спортом) або тренерів і організаторів спортивних змагань важливості перемоги, що трансформує те, що було спочатку грою для задоволення, на роботу, що також сприяє агресивній поведінці спортсменів (P. Mitic, U. Duric, K. Mladenovic et al., 2020) [43].

Дослідження Н. Олійник та С. Войтенко демонструє особливості зв'язку агресивності із досягненням високих результатів: агресивність та емоційна лабільність в дослідженні науковців виявили негативний взаємозв'язок з рівнем домагань, тому, на думку дослідників, це може бути компенсаторним фактором або фактором, який здатний активізувати мотивацію на шляху до досягнення високого результату [18].

На прикладі спортсменів-дзюдоїстів важливою є підготовка до спортивних змагань, завдяки якій в спортсменів розвиваються показники швидкості та загальної сили, поєднуючись з агресивністю, що сприяє результативності та успіху у виступі спортсмена (В. Павленко, 2020) [23].

Опроіу Іоана розглядала взаємозв'язок спорту та агресивності та зазначала, що основна характеристика спорту – це змагання, основою якого є суперництво і пряме протистояння з опонентами та прагнення до перемоги. Переважна більшість видів спорту передбачає фізичне протистояння між супротивниками, що складає підґрунтя для виникнення агресивної поведінки. Але, як зазначає авторка, агресія в спорті не завжди є негативним явищем, особливо коли проявляється як пошук успіху.

Агресивна поведінка спортсменів може виявлятися у вигляді асертивної поведінки, завдяки якій особа здатна відстоювати власні потреби і має велике бажання досягти перемоги, однак не ставить собі на мети завдати опонентові шкоди. Дослідження наукової літератури показують існування інструментальної агресії як тієї, що характеризується спробами завдати шкоди і внутрішнім бажанням отримати перевагу або переможний результат. Різниця між вороже

налаштованим спортсменами і спортсменами, що проявляють інструментальну агресію полягає в тому, що перші прагнуть заподіяти страждання та біль іншим, тоді як другі – забезпечити успіх собі та своїй команді.

У спортивному середовищі поширена проблема, яка поглиблює зв'язок агресивності із переможним результатом. Вона полягає у тому, що спортсменів ще на початку їхньої спортивної діяльності налаштовують на установку, що агресивні способи гри – основа успіху. Від старших та досвідчених спортсменів, які стають прикладом для наслідування наступним поколінням атлетів, можна часто почути, що на полі не варто грати по-чесному.

Проблема конкуренції на спортивному майданчику підігриває прагнення до перемоги, яке закріплюється в голові спортсменів думкою, що переможний результат є обов'язковим, незалежно від того, яким буде його ціна (I. Oproiu, 2013) [41].

Підвищенню агресивності сприяє позитивна підтримка агресивної поведінки від тренера, особливо в ситуаціях, коли подібна поведінка приносить успіх спортсмену або усій команді. Тобто агресивна поведінка, яка призводить до позитивного результату, закріплюється в поведінці спортсмена, що також здатне сприяти підвищенню рівня конфліктності особистості. Тому за таких умов важливо зберігати саморегуляцію, яка дозволить керувати та контролювати агресію у спортсменів [34].

З іншого боку, агресивна поведінка спортсменів на спортивному майданчику може каратися жовтими або червоною карткою, тому тренери чи спортивна комісія намагаються заохочувати спортсменів уникати проявів агресії щодо суперників, членів команди або вболівальників (G. Natami, A. Makvandi, A. Heidari, 2022) [40].

Pangondian Hotliber Purba та Rahman Situmeang досліджували зв'язок агресивності спортсменів із досягнутим результатом та визначили пряму пропорцію, за якою підвищення рівня агресивності

супроводжується підвищенням досягнень у спортивній діяльності. Дане дослідження також демонструє вищі прояви інструментальної агресії, метою якої є перемога на змаганнях, а не вчинення шкоди супернику, та відсутність реакції гніву під час прояву агресивності (P. Hotliber Purba та R. Situmeang, 2018) [42].

Отже, теоретичний аналіз зв'язку агресивності із переможним результатом підкріплює нашу гіпотезу щодо наявності взаємозв'язку між двома досліджуваними феноменами.

Агресивна поведінка має вплив на результати спортивної діяльності спортсменів, зокрема і переможні, однак важливим є подальше емпіричне дослідження взаємозв'язків для підтвердження даного припущення.

### **Висновки до першого розділу**

Проведене теоретичне аналізування дало змогу розглянути, як вітчизняні та зарубіжні вчені визначають феномен агресивності у спорті. На нашу думку, важливим визначенням феномену агресивності є не лише його негативний, але й позитивний сенс, який дозволяє мобілізувати психоемоційні та фізіологічні ресурси спортсмена для досягнення успіху та виявляє себе не в нанесенні шкоди супернику, а в прагненні досягти позитивного результату для себе чи команди. Спортивна діяльність є унікальною сферою, в якій агресивність можна розглядати як особливість діяльності, в якій вона розкривається у нових проявах.

Дослідження наукової літератури з питання психологічних аспектів досягнення переможного результату дозволило визначити такі фактори, що впливають на успіх спортсменів як: невпевненість у собі, високе емоційне напруження, відповідальність, мотивація та психологічна стійкість. Вагоме значення у досягненні переможного результату надається передзмагальній підготовці, що може визначити подальшу результативність спортивної діяльності. Емоційне збудження здатне впливати як позитивно, так і негативно, залежно від того, які емоційні

стани переважають у спортсмена безпосередньо перед грою чи змаганням.

Теоретичний огляд взаємозв'язку агресивності з переможним результатом дало можливість визначити значимість контактності, високого рівня конкурентності та позиції спортсменів у прояві агресії, що спрямована на досягнення значущого для команди чи окремого спортсмена результату, а також впливу батьків та тренерів на формування відношення до перемоги.



## РОЗДІЛ 2

### Емпіричне дослідження взаємозв'язку агресивності з досягненнями переможного результату спортсменів (на прикладі індивідуальних і командних видів спорту)

#### 2.1. Організація емпіричного дослідження взаємозв'язку агресивності з досягненнями переможного результату спортсменів (на прикладі індивідуальних і командних видів спорту)

У попередньому розділі було теоретично проаналізовано психологічні особливості проявів агресивності у спортсменів, а також аспекти досягнення переможного результату у спортивній діяльності. Отримані результати теоретичного аналізування зумовили розробку схеми та програми емпіричного дослідження.

Вибірка емпіричного дослідження охопила 100 респондентів, які є спортсменами індивідуального та командного видів спорту віком від 18 до 25 років. Вибірка представників обидвох видів спорту складається зі спортсменів різних спрямувань, зокрема боксерів, каратистів, легкоатлетів, спортивних гімнастів, плавців, важкоатлетів, борців, тенісистів, дзюдоїстів та самбістів, а також футболістів, волейболістів та баскетболістів.

Емпіричне дослідження проведено у дистанційному режимі із застосуванням платформи Google-форми. Розсилка форми відбувалась лише серед спільнот спортсменів для унеможливлення потрапляння до вибірки осіб, непричетних до дослідження.

Дослідження взаємозв'язку агресивності з досягненнями переможного результату спортсменів охоплювало три основні етапи:

– перший етап – підбір комплексу психодіагностичних методик, які будуть валідними та відповідатимуть завданню та предмету дослідження, а також формування репрезентативної вибірки для успішного емпіричного дослідження;

- другий етап – емпіричний, який полягає у реалізації дослідження за допомогою проведення психодіагностики респондентів;
- третій етап – безпосередня обробка результатів емпіричного дослідження з використанням кількісного та якісного аналізу отриманих від респондентів даних.

Збір результатів проводився безпосередньо перед початком змагальної або ігрової діяльності для отримання чітких показників та особливостей рівня агресії спортсменів. По закінченню змагальної чи ігрової діяльності було зібрано дані про переможні результати для подальшого формування основної вибірки нашого дослідження – осіб, що отримали переможний результат.

Вибірка переможців склала 51 особу (26 спортсменів індивідуального виду спорту та 25 спортсменів командного виду спорту).

Діагностичний комплекс методик був сформований відповідно до змісту феноменів агресивності та переможного результату та дозволить визначити основні характеристики агресивних проявів та прагнення до успіху у спортивній діяльності.

Розглянемо глибше використаний психодіагностичний інструментарій:

1. Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі. Методика містить 75 висловлювань, які респонденту необхідно оцінити як такі, що притаманні або не притаманні його особистості. У контексті нашого дослідження дана методика дозволить виявити важливі показники агресивності спортсменів та її форми. Серед таких форм визначаються: фізична, вербальна, непрямая агресія, негативізм, роздратування, підозрілість, образа та аутоагресія або почуття провини.

2. Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей). Дана методика дозволяє визначити схильності респондента до агресивної та ворожої поведінки, яку він демонструє у взаємодії з оточенням. Методика

містить 27 тверджень, на які респонденту необхідно дати відповіді за 6-бальною шкалою. Результати діагностики дозволяють виявити рівень цинізму, агресивності та ворожості у спортсменів різних видів спорту.

3. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса дозволяє вивчити особливості мотиваційного вектору респондентів до досягнення успішних результатів у своїй діяльності. Тест Елерса містить 41 питання та дозволяє виявити рівень мотивації спортсменів до успіху.

4. Тест схильності до ризику Шуберта. Результати даної методики дозволяють оцінити готовність респондентів до ризику, що може супроводжуватися низькою мотивацією особи до уникнення невдач. Опитувальник складається з 25 запитань, на які респонденту необхідно поставити відповідний бал (від -2 до 2), оцінюючи своє відношення і свою поведінку відповідно до описаних завдань.

Отже, на нашу думку, запропонована програма емпіричного дослідження та комплекс методик для психологічної діагностики дає змогу всебічно розглянути особливості взаємозв'язку агресивності із переможним результатом у спортсменів-представників індивідуального та командного видів спорту.

## **2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку агресивності з досягненнями переможного результату спортсменів**

Отримані на діагностичному етапі дослідження дані були описані за наступною схемою: аналізувалися особливості прояву різних видів агресивної поведінки в спортсменів індивідуального та командного виду спорту, їхня ворожість, схильність до ризику та мотивація до успіху; проводився кореляційний аналіз з метою встановлення зв'язків між досліджуваними феноменами. Далі – групування показників та представлення їх у графічному вигляді.

Для визначення кореляційних зв'язків між досліджуваними феноменами було використано кореляційний аналіз та коефіцієнт кореляції Спірмена.

Перейдемо до розгляду отриманих результатів за методикою вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі.

Для порівняння показників між спортсменами індивідуальних та командних видів спорту відобразимо дані графічно (табл. 2.1. табл. 2.2.):

*Таблиця 2. 1. Показники респондентів (спортсменів індивідуальних видів спорту) за методикою вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі*

Вид агресії	Рівень прояву		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Фізична агресія	31%	42%	27%
Вербальна агресія	4%	77%	19%
Непряма агресія	15%	46%	39%
Негативізм	31%	42%	27%
Дратівливість	23%	42%	35%
Схильність до підозр	23%	42%	35%
Образа	8%	50%	42%
Відчуття провини	19%	58%	23%

Отже, за табл. 2.1. ми можемо схарактеризувати показники так: у вибірці спортсменів індивідуальних видів спорту переважають середні рівні прояву усіх видів агресивної поведінки, проте за шкалами «фізична агресія» та «негативізм» є тенденція серед респондентів до прояву високого рівня таких видів агресії.

*Таблиця 2. 2. Показники респондентів (спортсменів командних видів спорту) за методикою вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А.*

*Даркі*

Вид агресії	Рівень прояву		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Фізична агресія	48%	52%	0%
Вербальна агресія	36%	52%	12%
Непряма агресія	28%	52%	20%
Негативізм	24%	72%	4%
Дратівливість	36%	48%	16%

Схильність до підозр	32%	36%	32%
Образа	24%	24%	42%
Відчуття провини	32%	40%	28%

Отже, за таблицею 2.2. бачимо такий розподіл результатів: у спортсменів командних видів спорту переважають середні результати у прояві таких видів агресивної поведінки як «фізична агресія», «вербальна агресія», «непряма агресія», «негативізм», «дратівливість», «схильність до підозр» та «відчуття провини».

Тенденція до високого рівня прояву агресії спостерігається у таких видах агресивної поведінки як «фізична агресія», «вербальна агресія» та «дратівливість». Респондентам-спортсменам командних видів спорту переважно не притаманний такий прояв агресивної поведінки як «образа», вони часто її не проявляють або проявляють на дуже низькому рівні.

Порівняння двох вибірок (спортсменів індивідуальних та спортсменів командних видів спорту) дозволяють зробити висновок, що спортсмени командних видів спорту проявляють агресивну поведінку на вищому рівні, ніж спортсмени індивідуальних видів спорту, окрім показника негативізму. Негативізм більш притаманний на високому рівні спортсменам індивідуальних видів спорту, ніж командних.

Розглянемо результати емпіричного дослідження ворожості (за шкалою Кука-Медлей) та одразу представимо їх у графічному вигляді у Табл. 2.3. та Табл. 2.4.

*Табл. 2.3. Показники респондентів (індивідуальних видів спорту) за методикою «Діагностики ворожості (за шкалою Кука-Медлей)»*

Шкала	Рівень прояву			
	Високий рівень	Середній з тенденцією до високого рівня	Середній з тенденцією до низького рівня	Низький рівень
Шкала агресивності	15,4%	46,2%	23%	15,4%
Шкала цинізму	0%	27%	69%	4%

Шкала ворожості	12%	38%	50%	0%
-----------------	-----	-----	-----	----

Отже, з Табл. 2.3. можемо зробити такі висновки, що у вибірці переважає більшість середніх результатів, проте за шкалою агресивності майже половина респондентів-спортсменів індивідуальних видів спорту проявляють тенденцію до високого рівня, натомість за шкалою цинізму – тенденцію до низького рівня.

*Табл. 2.4. Показники респондентів (командних видів спорту) за методикою «Діагностики ворожості (за шкалою Кука-Медлей)*

Шкала	Рівень прояву			
	Високий рівень	Середній з тенденцією до високого рівня	Середній з тенденцією до низького рівня	Низький рівень
Шкала агресивності	16%	60%	24%	0%
Шкала цинізму	8%	60%	28%	4%
Шкала ворожості	28%	60%	12%	0%

За таблицю 2.4. бачимо чітке вираження середніх результатів з тенденцією до високого рівня за показниками агресивності, цинізму та ворожості. Серед вибірки командних видів спорту переважають високі показники за шкалою ворожості, натомість серед респондентів-спортсменів індивідуального виду спорту високий рівень ворожості не так виражений.

Спортсмени-респонденти командних видів спорту більш схильні до агресивності, цинізму та ворожості, ніж спортсмени-респонденти індивідуальних видів спорту, які проявляють тенденцію до високих результатів меншою мірою.

Перейдемо до висвітлення результатів діагностики мотивації до успіху за методикою Т. Елерса. Представимо результати спортсменів індивідуальних видів спорту графічним чином:

Табл. 2.5. Результати респондентів (індивідуальних видів спорту) за методикою «Мотивація до успіху» Т. Елерса

Показник	Рівень прояву			
	Дуже високий рівень	Помірно високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Мотивація до успіху	23%	50%	23%	4%

За результатами діагностики мотивації до успіху за методикою Т. Елерса у вибірці спортсменів індивідуальних видів спорту були отримані такі результати: мотивація до успіху серед спортсменів індивідуальних спорту проявляється на помірно високому рівні в половини респондентів нашої вибірки, в 23% рівень мотивації до успіху перед змаганнями дуже високий і в інших 23% – середній.

Табл. 2.6. Результати респондентів (командних видів спорту) за методикою «Мотивація до успіху» Т. Елерса

Показник	Рівень прояву			
	Дуже високий рівень	Помірно високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Мотивація до успіху	36%	44%	12%	8%

Представлені у табл. 2.6. результати можемо охарактеризувати таким чином: в більшості спортсменів командних видів спорту (44%) простежується помірно високий рівень мотивації до успіху, в 36% респондентів виявляється дуже високий рівень мотивації до успіху.

Порівняння показників респондентів індивідуальних та командних видів спорту дозволяє нам узагальнити результати таким чином: спортсмени командних видів спорту більш високо проявляють мотивацію до успіху, на відміну від спортсменів індивідуальних видів спорту, які виявляють свою мотивацію до успіху переважно на помірно високому рівні.

Результати респондентів за методикою дослідження схильності до ризику Шуберта будуть представлені нижче за допомогою графічного методу представлення даних.

*Таблиця 2.7. Результати респондентів (індивідуальних видів спорту) за методикою «Схильність до ризику» Шуберта*

Параметр	Рівень прояву				
	Надмірно обережні	Обережні	Проявляють ситуативну поведінку	Схильні до ризику	Схильні до нестримного ризику
Схильність до ризику	4%	23%	65%	8%	0%

Отже, за показниками висвітленими у табл. 2.7. можемо охарактеризувати результат так: переважна більшість спортсменів індивідуального виду спорту проявляють ситуативну поведінку (65%), 23% обережні та менш схильні до ризику, ніж інші.

*Табл. 2.8. Результати респондентів (командних видів спорту) за методикою «Схильність до ризику» Шуберта*

Параметр	Рівень прояву				
	Надмірно обережні	Обережні	Проявляють ситуативну поведінку	Схильні до ризику	Схильні до нестримного ризику
Схильність до ризику	0%	8%	44%	44%	4%

Висвітлені у табл. 2.8. результати респондентів командних видів спорту за показником «схильність до ризику» свідчать про переважання у вибірці осіб, що проявляють ситуативну поведінку (44%), а також переважання у вибірці осіб, що проявляють схильність до ризику (44%).

*Табл. 2.9.*

*Описові частотні характеристики емпіричних результатів за методикою вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі*

Параметр	Середнє арифметичне (М)	Середнє відхилення	Медіана
Група 1 (індивідуальні види спорту)			
ФА	50,77	25,1	44
ВА	42,23	17,2	48
НА	54	20,03	52
НЕГ	52,3	27,8	60



ДВЛ	49,9	24,04	45
СДП	45,3	20,2	44
ОБР	49,5	16,9	52
ВП	50,53	18,9	45
Група 2 (командні види спорту)			
ФА	55	16,5	55
ВА	54	24,9	54
НА	65	25,9	65
НЕГ	60	18,2	60
ДВЛ	54	18,5	54
СДП	44	18,8	44
ОБР	39	20,4	39
ВП	54	19,5	54

*Примітки: ФА – фізична агресія; ВБ – вербальна агресія, НА – непряма агресія; НЕГ – негативізм; ДВЛ – дратівливість; СДП – схильність до підозр; ОБР – образа; ВП – відчуття провини.*

*Таблиця 2.10.*

*Результати статистично достовірних відмінностей між спортсменами індивідуальних та командних видів спорту (n=51)*

t-критерій Стьюдента	ФА	ВА	НА	НЕГ	ДВЛ	СДП	ОБР	ВП
p	,01663	,0003	,0121	,1786	,0081	,2584	,2838	,3545

*Примітки: ФА – фізична агресія; ВБ – вербальна агресія, НА – непряма агресія; НЕГ – негативізм; ДВЛ – дратівливість; СДП – схильність до підозр; ОБР – образа; ВП – відчуття провини.*

Отже, порівняння результатів респондентів обидвох вибірок за допомогою t-критерію Стьюдента демонструють відсутність суттєвої різниці між обидвома вибірками за показником агресивності та її видами.

Отже, проведене порівняння між показниками респондентів індивідуальних та командних видів спорту дає нам змогу перейти до виявлення взаємозв'язків між агресивною поведінкою з мотивацією до успіху, показниками ворожості та цинізму, а також мотивації до успіху та схильністю до ризику.

Представимо результати кореляційного аналізу, проведеного за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена (табл. 2.11 та табл. 2.12):

Табл. 2.11

Значущі коефіцієнти кореляції, отримані за результатами вибірки спортсменів індивідуальних видів спорту

Параметр	МДУ	СХР	ВРЖ	ЦИН
ФА	,484**		,551***	
ВА		-,339**		
НА				
НЕГ			,496***	
ДВЛ			,437**	
СДП		-,391**		
ОБР				
ВП				
МДУ				
СХР				
ВРЖ				
ЦИН				

Примітки: \* -  $p > 0,1$ ; \*\* -  $p > 0,05$ ; \*\*\* -  $p > 0,01$ ; \*\*\*\* -  $p > 0,001$ ; ФА – фізична агресія; ВА – вербальна агресія, НА – непрямая агресія; НЕГ – негативізм; ДВЛ – дратівливість; СДП – схильність до підозр; ОБР – образа; ВП – відчуття провини; МДУ – мотивація до успіху; СХР – схильність до ризику; ВРЖ – ворожість; ЦИН – цинізм.

У вибірці спортсменів індивідуальних видів спорту було виявлено наявність таких кореляційних зв'язків:

- висока позитивна кореляція між показниками фізичної агресії та ворожості (при  $p > 0,01$ );
- висока позитивна кореляція між показниками негативізму та ворожості (при  $p > 0,01$ );
- висока позитивна кореляція між показниками дратівливості та ворожості (при  $p > 0,01$ );
- помірною позитивна кореляція між показником фізичної агресії та мотивації до успіху (при  $p > 0,05$ );
- помірною негативна кореляція між показниками вербальної агресії та схильності до ризику (при  $p > 0,05$ ).

Табл. 2.12

Значущі коефіцієнти кореляції, отримані за результатами вибірки спортсменів командних видів спорту

Параметр	МДУ	СХР	ВРЖ	ЦИН
ФА				
ВА				,429**
НА				,441**
НЕГ	,363**			
ДВЛ				
СДП	,414**	-,391**		
ОБР				
ВП				
МДУ				
СХР				
ВРЖ				
ЦИН				

Примітки: \* -  $p > 0,1$ ; \*\* -  $p > 0,05$ ; \*\*\* -  $p > 0,01$ ; \*\*\*\* -  $p > 0,001$ ; ФА – фізична агресія; ВА – вербальна агресія, НА – непрямая агресія; НЕГ – негативізм; ДВЛ – дратівливість; СДП – схильність до підозр; ОБР – образа; ВП – відчуття провини; МДУ – мотивація до успіху; СХР – схильність до ризику; ВРЖ – ворожість; ЦИН – цинізм.

У вибірці спортсменів командних видів спорту було виявлено такі кореляційні зв'язки:

- помірна позитивна кореляція між показниками вербальної агресії та цинізму (при  $p > 0,05$ );
- помірна позитивна кореляція між показниками негативізму та цинізму (при  $p > 0,05$ );
- помірна позитивна кореляція між показниками негативізму та мотивацією до успіху (при  $p > 0,05$ );
- помірна позитивна кореляція між схильністю до підозр та мотивацією до успіху (при  $p > 0,05$ ).
- помірна негативна кореляція між показниками схильності до підозр та схильності до ризику (при  $p > 0,05$ ).

Значимих показників кореляції між мотивацією до успіху із схильністю до ризику, ворожістю чи цинізмом виявлено не було.

Отже, виходячи з аналізування усіх результатів нашого дослідження можемо зробити висновок про наявність зв'язку між агресивністю спортсменів та переможним результатом, а також між агресивністю спортсменів, мотивацією до успіху, схильністю до ризику, ворожістю та цинізмом.

На основі отриманих результатів перейдемо до формування схеми тренінгової програми для самоконтролю агресивності спортсменів.

### **2.3. Схема тренінгової програми для самоконтролю агресивності спортсменів**

Тренінгова програма самоконтролю агресивності спортсменів має стати корисною для поліпшення їхньої емоційної стійкості, а також психологічного комфорту під час змагальної та ігрової діяльності.

Метою такої програми є покращення самоконтролю та зниження рівня агресивності у спортсменів для досягнення кращих результатів у змаганнях та підтримання власної емоційної стійкості.

Особливості тренінгової програми полягають в тому, що вона розділена на два основні блоки, а саме на теоретичний та практичний.

Практичний блок має пронизувати теоретичний задля кращого закріплення нових знань та отримання нових компетенцій, а також є важливим на початку тренінгових занять для проведення психологічної діагностики визначення рівня агресивності спортсмена.

До теоретичного блоку тренінгу ми відносимо заняття-лекції, які спрямовані на вивчення теоретичних закономірностей агресії, з метою покращити обізнаність учасників тренінгу про типи, причини та прояви агресії і, що найважливіше, її наслідки і впливи як на результати у спорті, так і на емоційну сферу спортсменів.

Під час тренінгових занять тренеру важливо спрямовувати свою увагу на навчання спортсменів впізнавати та регулювати свої емоції, адже прояви агресії часто можуть бути показником не вміння висловлювати свої емоції та правильно їх диференціювати, тому до тренінгової програми за нашою схемою важливо включити вправи на розвиток емоційного інтелекту, включаючи вправи на відчуття емоційної напруги та контролю над нею.

Важливим блоком тренінгового заняття має бути блок технік релаксації, які тренер неодмінно має продемонструвати та яким має навчити спортсменів, адже навчання методам релаксації, а також дихальним технікам сприяють зниженню напруження та агресивних реакцій та підвищують відчуття контролю над ситуацією і загального емоційного благополуччя.

Одним з головних напрямків тренінгового заняття мають бути вправи на розвиток позитивного мислення та позитивного самоствавлення, що сприяє зменшенню агресивності як реакції на непередбачувані стресові події або невпевненість у собі.

Вправи з самоконтролю мають бути практичними та, бажано, рольовими, для того, щоб респонденти мали змогу симулювати ситуації, з якими вони можуть стикатися щодня або під час змагальної чи ігрової діяльності, і, відповідно, відпрацювати особливості контролю над собою та керування агресивними реакціями.

Необхідно навчити спортсменів візуалізувати власний успіх, структурувати його і сприймати конструктивно. Вправи на візуалізацію можуть виконувати функцію релаксаційних вправ, адже спортсмени можуть уявити собі успішні змагання та розслабитися.

Протягом усіх тренінгових занять необхідно проводити постійну оцінку та корекцію рівня агресивності респондентів, відстежувати їх покращення та проблеми, що можна зробити шляхом групових дискусій, рефлексії, а також психодіагностичних методик.

Забезпечення психологічної підтримки та практичних порад для спортсменів під час програми є вагомим внеском в результативність кожного учасника тренінгової групи.

Програма тренінгових занять за даною схемою має також враховувати індивідуальні характеристики учасників тренінгової групи та має бути адаптованою до потреб кожного спортсмена та враховувати їхні конкретні ситуації та види спорту.

Не слід змішувати спортсменів командного виду спорту та індивідуального виду спорт в одній групі через можливість появи проблеми непорозуміння або особистісних відмінностях.

Тренеру також важливо надавати спортсменам можливість відповідати на питання, обговорювати власні думки та емоції з тренером, ділитися досвідом під час програми.

Представимо схему тренінгової програми у вигляді таблиці.

*Табл. 2.9. Схема тренінгової програми самоконтролю агресивності спортсменів*

№	Назва заняття	Форми та методи взаємодії	Кількість годин
1	Знайомство з учасниками групи. Вступне заняття.	Поєднує у себе вправи для знайомства та налагодження міжособистісної комунікації, міні-лекцію та групове обговорення	2
2	Оцінка початкового рівня агресивності	Об'єднує проведення психодіагностичних методів для виявлення рівня агресивності, а також обговорення результатів, складання планів на подальшу роботу	2
3	Розуміння агресії та її впливу	Комплекс з міні-лекції про агресію та її наслідки, групове	2

		обговорення та рефлексію	
4	Релаксація	Об'єднує у собі міні-лекцію, тренувальні вправи та рефлексію	2
5	Позитивне мислення та самоствалення	Поєднує тренувальні та психогімнастичні вправи, групове обговорення та рефлексію	2
6	Самоконтроль	Тренувальні вправи, переважно рольові, «Мозковий штурм» та рефлексію	2,5
7	Візуалізація успіху	Комплекс міні-лекції про особливості успіху, вправ на візуалізацію, психогімнастичних вправи та рефлексію	1,5
8	Відпрацювання навичок	Поєднує в собі тренувальні вправи, переважно рольового характеру, групове обговорення та рефлексію	2
9	Оцінка та корекція	Психодіагностичні вправи на дослідження рівня агресивності, групове обговорення та рефлексію	1,5
10	Завершальне заняття	Заключається у підбитті підсумків минулих завдань, групове обговорення та рефлексію	1,5

Отже, нами запропоновано схему тренінгової програми самоконтролю агресивності спортсмені, метою якої стало покращення самоконтролю та зниження рівня агресивності для досягнення кращих

результатів у змагальній діяльності та підтримання власної емоційної стійкості.

### **Висновки до другого розділу**

Для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку агресивності з переможним результатом спортсменів (на прикладі індивідуальних і командних видів спорту) було розроблено та реалізовано програму дослідження, що містила в собі три основні етапи. Нами було підібрано та використано комплекс психодіагностичних методик, що чітко відобразили мету за завдання нашого дослідження.

Було охарактеризовано особливості прояву агресивності в спортсменів індивідуальних та командних видів спорту, а також їхню мотивацію до успіху, рівень ворожості та схильність до ризику.

Проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнту кореляції Спірмена, а також використано t-критерій Стьюдента для порівняння показників агресивності між двома вибірками та описано наявність взаємозв'язків між досліджуваними феноменами. Також було запропоновано схему тренінгової програми самоконтролю агресивності спортсменів, метою якої є поліпшення спроможності до саморегуляції та зниження рівня агресивності з метою досягнення високих результатів у спортивній діяльності та збереження емоційної стійкості.



## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було досліджено взаємозв'язок між агресивністю та досягненнями переможного результату спортсменів (на прикладі індивідуальних та командних видів спорту). Робота містить в собі як аналізування наукових доробків, дотичних до теми нашої роботи, так і емпіричне дослідження цікавих нам феноменів. На основі теоретичної та емпіричної складових нашого дослідження було сформовано схему тренінгової програми для розвитку самоконтролю агресивності спортсменів.

1. Теоретично обґрунтовано проблему агресивності спортсменів. Аналізування наукових джерел за даною тематикою дозволило нам висвітлити основні особливості проявів агресивності у спортсменів. Зокрема, описано, що агресивні вияви в спорті можуть мати шкідливий вплив на спортсменів, включаючи як фізичні, так і вербальні прояви. Фізична агресія може призвести до травм і тілесних пошкоджень, які загрожують спортивній кар'єрі спортсмена. В той же час, вербальна агресія може викликати тривожність і стресові стани, які можуть стати хронічними. Описано психологічні аспекти досягнення переможного результату, а саме особливість успіху спортсменів, що в значній мірі залежить від їхніх індивідуальних особливостей, включаючи їхні емоційні стани перед змаганнями і їх ціннісні установки. Результативність спортсменів безпосередньо пов'язана з їхніми психоемоційними станами, оскільки емоції відіграють важливу роль у регулюванні фізіологічних процесів організму та мають великий вплив на їхні досягнення в спорті.

2. В ході теоретичного аналізування наукових матеріалів ми визначили психологічні аспекти переможного результату спортсменів, а саме мотивацію до успіху та схильність до ризику, що є складовими

мотиваційної сфери спортсменів і часто штовхають їх на прояви агресії на полі чи рингу.

3. Розглянуто теоретичні аспекти взаємозв'язку агресивності з переможним результатом спортсменів. Описано тенденцію щодо позитивної підтримки тренера в агресивній поведінці спортсмена, особливо в тих випадках, коли ця поведінка призводить до успішних результатів для спортсмена чи команди, що може зміцнити агресивну поведінку, а це також може сприяти збільшенню конфліктності в особистості спортсмена.

4. Було підібрано психодіагностичний інструментарій для дослідження взаємозв'язку агресивності та переможного результату спортсменів. До психодіагностичного інструментарію увійшли такі методики: Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі; Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей); Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса; Тест схильності до ризику Шуберта. Дослідження таких аспектів як мотивація до успіху та схильність до ризику були обрані в якості змістових параметрів успішного результату. Отже, підібраний діагностичний інструментарій відображає мету та завдання нашого дослідження.

5. Емпірично було досліджено взаємозв'язок агресивності з досягненнями переможного результату спортсменів та виявлено кореляційні зв'язки у двох вибірках – спортсменів індивідуальних видів спорту та спортсменів командних видів спорту

В дослідженні виявлено кореляційні зв'язки в залежності від виду спорту.

У спортсменів індивідуальних видів спорту: встановлено високу позитивну кореляцію між показниками фізичної агресії та ворожості (при  $p > 0,01$ ); зафіксовано високу позитивну кореляцію між показниками негативізму та ворожості (при  $p > 0,01$ ); виявлено високу позитивну

кореляцію між показниками дратівливості та ворожості (при  $p > 0,01$ ); встановлено помірну позитивну кореляцію між показником фізичної агресії та мотивацією до успіху (при  $p > 0,05$ ); зафіксовано помірну негативну кореляцію між показниками вербальної агресії та схильності до ризику (при  $p > 0,05$ ).

У спортсменів командних видів спорту: встановлено помірну позитивну кореляцію між показниками вербальної агресії та цинізму (при  $p > 0,05$ ); зафіксовано помірну позитивну кореляцію між показниками негативізму та цинізму (при  $p > 0,05$ ); виявлено помірну позитивну кореляцію між показниками негативізму та мотивацією до успіху (при  $p > 0,05$ ); встановлено помірну позитивну кореляцію між схильністю до підозр та мотивацією до успіху (при  $p > 0,05$ ); зафіксовано помірну негативну кореляцію між показниками схильності до підозр та схильності до ризику (при  $p > 0,05$ ).

6. На основі отриманих теоретичних та емпіричних даних, нами було розроблено та запропоновано схему тренінгової програми, спрямованої на розвиток самоконтролю агресивності спортсменами. Описані основні рекомендації щодо її структури, а також наповнення для гнучкого використання даної схеми в подальшому тренерами, що працюватимуть зі спортсменами.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баштовенко О., Оніщук Л. Агресія як біологічне явище та її феномен у спорті. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки* : зб. наук. пр. / Ізмаїл. держ. гуманіт. ун-т. Ізмаїл, 2023. №62. С. 17-24.
2. Бірюкова В. О. Агресивність сучасної молоді. *Інсайт : психологічні виміри суспільства* : матер. міжнар. конф. / ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 53-55.
3. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. Серія: Соціологія. – Харків, 2016. – № 3. – С. 117–134.
4. Габелкова О. Вплив особистісних якостей на досягнення успіху в спорті. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. Вип. V. 2007. С. 67-71.
5. Гайсин І. Р. Мотиваційна сфера спортсменів різних видів спорту: матеріали і тези доповідей учасників II Всеукраїнської науковопрактичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Досягнення сучасної психологічної науки та практики» 26 березня, 2020. м. Вінниця, 2020. С. 16-18.
6. Гринь, О. Р. Особливості прояву агресії та агресивності у спортсменів в різних умовах спортивної діяльності. *Fundamental and Applied Research in the Modern World : Proceedings of X International Scientific and Practical Conference, Boston, USA, 12-14 May 2021*. Boston : BoScience Publisher, 2021. Pp. 259–267.
7. Данько Г. В. та ін. Психологічна підготовка спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 8(168), 2023. С. 39-45.

8. Дейнеко А. Х., Насонкіна О. Ю. Особливості формування процесу мотивації як значущої частини психологічної підготовки у спорті. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 4 (112). 2019. С. 26-30.

9. Казанжи М. Й., Таукач Ю. Ю. Психологічна ресурсність та агресивність: взаємозв'язок та вплив. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості* : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. С. 37-46.

10. Кобильнік Л. М. Конфліктність та агресивність особистості як фактори ризику благополуччя сім'ї. *Гуманітарний і інноваційний ракурс професійної майстерності: пошуки молодих вчених* : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених, 18 листопада 2022 р., м. Одеса. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2022. С. 288-292.

11. Кокун О. М., Коробейнікова І. Г. Прояв агресії у спортсменів високої кваліфікації. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 19. С. 83-93.

12. Костенко Я. Основні наукові підходи до розуміння агресивності у юнацькому віці. *Світ наукових досліджень*. Випуск 23: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 24-25 жовтня 2023 р.) / за ред. : О. Патряк та ін. ГО "Наукова спільнота", WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФО- П Шпак В.Б. 2023. С. 124-126.

13. Мазоха І. С. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень феномена агресії та агресивності. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2011. № 1. С. 59-62.

14. Мінц М. О., Маєр В. Я., Андрющенко М. І., Головаченко І. В. Соціологія спорту. *Наукові праці. Педагогіка*. 2018. Вип. 307. Т. 319. С. 114-117.
15. Мисак Я. Психологічні чинники мотивації досягнення у спорті. ІСВuTS, Тернопіль, 2022. С. 164-165.
16. Несен О. О. Статеві особливості прояву агресивності у спортсменів різних видів спорту. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2021. № 37. С. 22-29.
17. Овчарук В. Г., Полякова О. О., Зубаль М. В. та ін. Мотивація досягнень успіху у спортсменів. Перспективи та інновації науки. Серія Педагогіка. Серія Психологія. Серія Медицина. №13 (31). 2023. С. 253-262.
18. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
19. Окопний А., Ткач Ю., Вовк І., Черкасова А., Мельник О. Розвиток фізичних якостей борців вільного стилю які відвідують секційні заняття у вищому навчальному закладі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. Вип. 8 (153). С. 60-63.
20. Орленко О., Семенова Ю., Червона С., Салтан Н. Соціально-філософські та етичні аспекти конфлікту і агресивності у спортивній діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник: Матеріали ХІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*, Харків, 2019. С. 57-61.
21. Осіпцов А. В., Фролова О. О., Кордубан Т. В. Явища агресії й агресивності та їхні прояви у командних видах спорту. *Загальна педагогіка та історія педагогіки. Інноваційна педагогіка*. Випуск 21. Т. 1. 2020. С. 69-72.

22. Остапенко Ю. Формування мотивації до занять у футболістів юнацького віку. Тези доповідей міжнародної науково-методичної конференції (Україна, Суми, 16-17 квітня, 2020 року). Суми, 2020. С. 119-122.
23. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: підручник. Харків, 2020. 550 с.
24. Панченко Г. І., Шуляк В. В. Визначення мотивації юних спортсменів до занять волейболом. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15-16 квітня 2022 р. Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф, 2022. С. 47-50.
25. Пелипенко М. Фізична культура і спорт в підрозділах ДСНС України. *Теорія і практика гасіння пожеж та ліквідації надзвичайних ситуацій: Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції*. Черкаси: ЧШБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2021.
26. Поліщук Р. Феномен спорту у дослідженні Г. Плеснера. *Молодий вчений: науковий журнал. Філософські науки*. №8 (72). 2019. С. 183-187
27. Полулященко Т. Соціально-біологічні аспекти агресивності у спорті. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Інтердисциплінарні виміри* / редактори-упорядники: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький. Конін – Ужгород –Херсон – Кривий Ріг: Посвіт, 2019. С. 207-209.
28. Рубан А. Формування системи цінностей особистості спортсмен у спортивній субкультурі засобом фейр-плей. *Інновації в сучасній освіті: методологія, технологія, дидактичні та виховні аспекти* : монографія. 2023. С. 296-306.
29. Рябчук, Р. О. Роль агресивної поведінки спортсменів командних видів спорту у досягненні переможного результату. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук праць

за матеріалами VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 07 квітня 2023 р.) / ред. колегія : І. Р. Крупник, І. С. Попович, Н. І. Тавровецька, О. М. Танасійчук (відп. за випуск) та ін. Херсон : Херсон ; Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. С. 95-99.

30. Скибицький, І. Г. Формування агресивної поведінки. *Science and education: problems, prospects and innovations : Abstracts of the 1st International scientific and practical conference, Kyoto, Japan, 7-9 October 2020. Kyoto : CPN Publishing Group, 2020. Pp. 454–459.*

31. Сокур А., Бойко Ю. Роль мотивації та дисципліни в спорті. Збірник тез доповідей здобувачів вищої освіти LVII науково-технічної конференції, LIV науково-технічної конференції викладачів, аспірантів та співробітників «Наука в ЦНТУ: основні досягнення та перспективи розвитку» за підсумками проведення «Дня науки – 2023» 20 квітня 2023 року. Кропивницький: ЦНТУ, 2023. С. 124-126.

32. Стеценко Н. Д. Психологічна підтримка у спорті високих досягнень. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 10. 2011. С. 171-178.

33. Тодоров П. І., Негатуров Д. Мотивація у сфері фізичної культури і спорту. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. С. 163-167.

34. Чебан Ю. В. Емоційно-вольовий потенціал висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное : дис. докт. філософії. Одеса, 2022. 235с.

35. Чебан Ю. В., Чебикін О. Я., Плохих В. В., Массанов А. В. Емоційний фактор змагальної самообілізації спортсменів-



веслувальників. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 3. 2020. С. 28-43. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-3-2>

36. Шалар О., Стрикаленко Є., Гузар В. Властивості особистості юних гандболіток та їх вплив на ефективність змагальної діяльності. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*. Вип. №3 (159). Серія: Педагогічні науки. С. 146-151.

37. Шаюк О. Соціально-психологічні аспекти агресивності та агресивної поведінки особистості. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. Т.2. С. 19-21.*

38. Щекотилін М. Значущість мотивації як складової успіху в футболі. Історичний досвід і сучасність: матеріали ХХІХ наукової конференції здобувачів вищої освіти. Вип. 45. Одеса, 2023. С. 36-41.

39. Щербатюк О. В. Багатовимірність у вивченні агресивності. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України: зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 червня 2022 р.)*. Київ: «Вид-во Людмила», 2022. С. 216-218.

40. Hatami Gharibvand, A., Makvandi, B., & Heidari, A. Relationship between Sports Aggression and Sports Mindfulness with Sports Self-efficacy in Male Athletes; the Mediating Role of Family Cohesion. *Men's Health Journal*, 6(1), 2022. e8. <https://doi.org/10.22037/mhj.v6i1.37765>

41. Oproiu I. A Study on the Relationship Between Sports and Aggression. *Sport Science Review XXII (1-2)*. May 2013. DOI:10.2478/ssr-2013-0003

42. Pangondian Hotliber Purba, Rahman Situmeang. The Relation between Anxiety and Aggressivity Toward Karate Martial Arts Achievement in Male Athletes Kumite. *AISTSSE 2018*, October 18-19, Medan, Indonesia. DOI: 10.4108/eai.18-10-2018.2287362

43. Mitic P., Duric U., Mladenovic K., Dosic A., Randelovic N. and Zivkovic D. Whether to win at all costs? - The athletes' attitudes towards fair play. *Physical education and sport through the centuries*. 2020, 7(2), 230-246.
44. Petrovska T., Potop V., Sova V. Manifestations of aggression in elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 21 (2), Art 99, pp. 797 - 802, March 2021.
45. Popovych, I., Blynova, O., Boksan, H., Nosov, P., Kovalchuk, Z., Piletska, L., Berbentsev, V. The research of the mental states of expecting a victory in men minifootball teams. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol.19 (4), Art 355, pp. 2343 – 2351, 2019.
46. Popovych, I., Blynova, O., Savchuk O., & Halian, I. (2020a). Self-efficacy of future athletes with different levels of psychological safety. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2718-2724. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.05370>
47. Popovych, I., Shcherbak, T., Kuzikova, S., Blynova, O., Nosov, P., & Zinchenko, S. (2021e). Operationalization of tactical thinking of football players by main game roles. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 334, 2480-2491. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.05334>
48. Popovych, I., Blynova, O., Savchuk, O., Zasenکو, V. and Prokhorenko, L. Expectations of a winning result in women's handball team: comparison of different age groups, *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2020. Pp. 2709-2717. DOI: 10.7752/jpes.2020.05369
49. Popovych I., Zavatskyi V., Tsiuniak O., Nosov P., Zinchenko S., Mateichuk V., Zavatskyi Y., Blynova O. Research on the types of pre-game expectations in the athletes of sports games. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol.20 (1), Art 6, pp. 43–52, 2020.
50. Sedaghati J, Ghassemi A, Shojaei M. The impact of competitive and non-competitive activities on children's aggression. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2019 May-Jun; 21(3): 163-168.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Кодекс академічної доброчесності

Додаток 1

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Рябчук Роман Олегович, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
  - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
  - принципів та правил академічної доброчесності;
  - нульової толерантності до академічного плагіату;
  - моральних норм та правил етичної поведінки;
  - толерантного ставлення до інших;
  - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
  - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
  - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному **репозитарії**;
  - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
  - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
  - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
  - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
  - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
  - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
  - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
  - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
  - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
  - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
  - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
  - не підроблювати документи;
  - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
  - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
  - не залювувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
  - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
  - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
  - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягти власних корисних цілей;
  - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання **Кодексу** академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

15.10.2022

Рябчук Роман
