

## СХИЛЬНІСТЬ ДО РИЗИКУ ТА ІМПУЛЬСИВНИХ ДІЙ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНОГО ВІКУ

**Бабій Микола**

Волинський національний університет імені Лесі Українки

м. Луцьк, Україна

[nf9963@ukr.net](mailto:nf9963@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9550-3166>

**Дучимінська Тамара**

Волинський національний університет імені Лесі Українки

м. Луцьк, Україна

[duchiminska.tamara@vnu.edu.ua](mailto:duchiminska.tamara@vnu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3352-3188>

**Коць Михайло**

Волинський національний університет імені Лесі Українки

м. Луцьк, Україна

[koc.myhajlo@vnu.edu.ua](mailto:koc.myhajlo@vnu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5607-0564>

**Мета.** Емпіричне вивчення схильності спортсменів різного віку до ризику, імпульсивних дій та їхнього контролю.

**Методи.** Для досягнення поставленої мети ми склали програму дослідження, до її складу увійшли три діагностичні інструментарії: методика А. Шмельова «Дослідження схильності до ризику», методика Тест-опитувальник В. А. Лосенкова «Дослідження імпульсивності», Опитувальник «Шкала контролю за дією».

**Результати.** Отримані результати вказують на те, що всі вікові категорії задіяні у нашому емпіричному дослідженні мають високу схильність до ризику. Відмінність лише у тому, що до таких дій більше тяжіють прихильники індивідуальних видів спорту, особливо ті хто відвідує такі спортивні секції як боротьба (карате, дзюдо), різновиди боксу, рукопашний бій, коли прийняття рішення диктує ситуація на рингу, татамі. Безперечно перед боєм кожен із суперників отримує певні установки від тренера, але його динаміка не рідко йде не за сценарієм й тоді приходиться ризикувати. Прихильники колективних видів теж отримують установку на зустріч з опонентом. Вони від спортивного наставника отримують певні вказівки на матч, тому команда прагне дотримуватись певного сценарію гри, де кожному відведена визначена роль.

Тому, йти на ризиковані дії означає «поламати визначену схему» та отримати дорікання з боку товаришів та тренера. Відповідно, спортсменів колективних видів спорту менш схильні до ризику.

Дослідження схильності до імпульсивних дій вказують на те, що у представників трьох вікових груп переважає середній рівень схильності до імпульсивних дій, тобто особи підліткового, раннього юнацького, юнацького віку схильні до поміркованих обдуманих дій не залежно від видів спорту. Єдине, що вирізняє групу підлітків від старших за віком тим, що серед них більше осіб з високим рівнем схильності до таких дій. Це можна пояснити особливостями віку, адже висока активність залоз внутрішньої секреції приводить до втрати рівноваги між процесами збудження й гальмування. Тому особи цього віку погано контролюють власні дії та мову.

У контролі за діями ми помітили наступну диференціацію: прихильники індивідуальних видів спорту більш схильні до контролю за дією під час планування, оскільки на тренуваннях вони у більшій мірі відпрацьовують удари по тілу, або певні борцівські прийоми, які згодом застосують на практиці; спортсмени колективних видів спорту надають перевагу контролю діям під час реалізації, у такий спосіб вони виконують установку на гру, коли тренуються перед самою грою. Варто зазначити, що у всіх вікових категорій доволі низький контроль під час невдач, бо вони налаштовують себе лише на перемогу.

**Висновки.** Проведене емпіричне дослідження підтверджує ефективність запропонованої діагностичної програми до ризику, імпульсивних дій та їхнього контролю. Наступним нашим дослідженням буде вивчення впливу емоційного стану на результативність спортсмена під час змагання.

**Ключові слова:** підлітковий вік, рання юність, юнацький вік, ризик, імпульсивні дії, контроль за дією, генезис, самоусвідомлення, самоконтроль.

**Mykola Babii, Tamara Duchyminska, Mykhailo Kots. Disposition to risk and impulsive actions in athletes of different ages.**

**Purpose.** Empirical study of the propensity of athletes of different ages to risk, impulsive actions and their control.

**Methods.** In order to achieve the goal, we compiled a research program, which included three diagnostic tools: A. Shmelov's "Investigation of Risk Propensity" method, V. A. Losenkov's Test-Questionnaire "Investigation of Impulsivity", Questionnaire "Action Control Scale".

**Results.** The obtained results indicate that all age categories involved in our empirical study have a high propensity to risk. The only difference is that supporters of individual sports are more inclined to such actions, especially those who attend such sports sections as: wrestling (karate, judo), types of boxing, hand-to-hand combat, when decision-making is dictated by the situation in the ring, tatami. Undoubtedly, before the fight, each of the opponents receives certain instructions from the coach, but his dynamics often do not go according to the script, and then you have to take risks. Supporters of collective species also receive an installation for a meeting with an opponent. They receive certain instructions for the match from the

sports coach, so the team tries to follow a certain scenario of the game, where everyone is assigned a certain role. Therefore, taking risky actions means "breaking the established scheme" and receiving reprimands from teammates and the coach. Accordingly, athletes of team sports are less prone to risk. Studies of propensity to impulsive actions indicate that representatives of three age groups have an average level of propensity to impulsive actions, i.e., individuals of adolescent, early youth, and youth age are prone to moderate deliberate actions regardless of sports. The only thing that distinguishes a group of teenagers from older people is that among them there are more people with a high level of propensity for such actions. This can be explained by the peculiarities of age, because the high activity of the glands of internal secretion leads to a loss of balance between the processes of excitation and inhibition. Therefore, people of this age have poor control over their own actions and speech.

In the control of actions, we noticed the following differentiation: fans of individual sports are more inclined to control the action during planning, because in training they practice more body blows or certain wrestling techniques that they will later apply in practice; athletes in team sports prefer to control actions during implementation, in this way they perform game setup when they practice before the game itself. It is worth noting that all age groups have a rather low control during failures, because they set themselves up only for victory.

**Conclusions.** The conducted empirical research confirms the effectiveness of the proposed diagnostic program for risk, impulsive actions and their control. Our next research will be to study the influence of the emotional state on the athlete's performance during the competition.

**Key words:** adolescence, early youth, youth, risk, impulsive actions, action control, genesis, self-awareness, self-control.

**Вступ.** Більшість людей прагнуть бути фізично здоровими та витривалими. Це намагання бере свій початок з дитинства, а особливо посилюється у підлітковому віці, коли фізичні зміни тіла визначають нові орієнтири й шаблони. Вони беруться із дорослого світу, адже «відчуття дорослості» бере гору у всіх сферах буття юнака та виступає дороговказом у визначенні програми дій на сьогодні й на завтра. Видів спорту є доволі багато і з кожним роком до програми олімпіад долучають все нові й нові види змагань. Завдання, яке стоїть перед кожним спортсменом, продемонструвати найкращий результат поміж інших, а ще краще здобути перше місце, отримати найвищу нагороду та світове визнання й славу. У спорті як й в повсякденному житті отримані здобутки, не рідко, є результатами ризикованих й імпульсивних дій. Враховуючи той факт, що юні й зовсім юні спортсмени прагнуть чим швидше добитися публічного

визнання й прославитись серед ровесників, нам було цікаво дослідити рівень схильності до ризикованих й імпульсивних дій та особливості їхнього контролю.

Ризик - дії скеровані на визначену мету, при цьому суб'єкту усвідомлює, що у разі фіаско його очікує небезпека, втрата особистого авторитету, престижу та розпач. Дослідники зазначають, що саме поняття викликає у свідомості певну пересторогу, оскільки зіштовхнувшись з певною ризикованою ситуацією конкретна людина активує роздуми: діяти далі, змінити тактику чи зупинитися взагалі (Бех, 1995).

Не рідко «небезпека» «ризик» й використовують як тотожні терміни, вказуючи на існування певної небезпеки до й під час розробки алгоритму дій, ми тим самим, даємо собі, або комусь зрозуміти, що існують певні непередбачені обставини на шляху до омріяної мети. Під небезпекою розуміється ситуація, в якій присутній фактор загрози чомусь особистому: втрата здоров'я, лихо, збиток (фізичний або моральний), глибокий розпач, втрата авторитету, як наслідок. Відповідно, індивід йдучи на ризиковані дії налаштовує себе на те, що успіх, у даному випадку не гарантований на всі сто відсотків. Вона містить наступні характеристики: потенціал, якість, термін існування або дії на людину, імовірністю появи, масштаби зони дії, буває актуальною та потенційною (Бех, 1995).

Це поняття набуває ознак ризику за випадку наявності невизначеності, появи непередбачених обставин, подій, дій інших суб'єктів спровокують появу небажаного стану дійсності, або персональна можливість, спроможність не гарантують досягнення очікуваного результату. Джерела виникнення невизначеності різноманітні: спонтанність природних явищ, людський фактор, науково-технічний прогрес. За таких обставин, людина намагається зробити прогноз про ймовірність успіху або невдачі. За таких обставин вона носить назву ситуація ризику й містить три умови: а) наявність невизначеності; б) необхідність вибирати серед альтернативних варіантів (при цьому потрібно мати на увазі, що відмова від вибору також є різновидом вибору); в) можливість при цьому оцінити ймовірність реалізації вибраних альтернатив. Існує два варіанти вибору в ризикованій ситуації: при першому враховується об'єктивна ймовірність отримання передбачуваного результату на базі власних міркувань й розрахунків; при другому варіанті

розглядається ймовірність тієї чи іншої події на основі суб'єктивних оцінок, тобто коли людина має справу з суб'єктивними ймовірностями (Крушельницька, 2003).

Специфічною властивістю ризику є альтернативність - можливість вибору з двох або декількох можливих варіантів, рішень, напрямків, дій. Інколи вони не привабливі та несуть різний ступінь загрози.

Ризик містить наступні компоненти: ситуацію, оцінку й фактори ризику; рівень його розуміння; ситуацію вибору; межі ризику та зону ризику. Ситуація ризику включає: 1) зовнішні обставини навколо людини, 2) внутрішні можливості людини, яка стоїть перед вибором; 3) поведінкові компоненти, що привели її у таку ситуацію та як буде діяти, об з неї вийти; 4) спроможність спрогнозувати та змінити хід подій. Функції ризику: захист, попередження від наступних невдач; аналітична передбачає необхідність вибору одного з можливих варіантів правильного рішення; інноваційна стимулює до пошуку нестандартних рішень. Знаходячись у зоні ризику кожен прагне керувати ризиком, щоб звести до мінімуму наслідки ризику, через: 1) оцінку його; 2) вибір засобів керування, які поєднуються із засобами страхуванням та запобігання збитків; 3) втілення цих заходів у життя та контроль їх виконання.

Залежно від рівня ймовірності виокремлюють фактори високого, помірного та низького ризиків. Фактори ризику бувають зовнішніми й внутрішніми. Перші - це різні природні й техногенні небезпеки; другі – стосуються людського фактору: фізична слабкість, невідповідність, не витривалість, нестійкість.

Види ризиків: навмисні ризики відбивають ситуацію, коли людина знає про можливий небажаний результат й свідомо йде на ризик; ненавмисні ризики пов'язані з випадками, коли людина не передбачає, що її дії можуть призвести до ризику, вони можуть бути пов'язані з прорахунками, ігноруванням чинників, помилками у виконанні дій. Виділяють об'єктивні - викликані об'єктивними обставинами, суб'єктивні - з ризикованими рішеннями та діями інших людей.

При альтернативному (добровільному) ризику розрізняють чотири ситуативних варіанти. У першому випадку людина прораховує ймовірність й ступінь ризику. Цей варіант передбачає ризиковану поведінку в звичайному процесі діяльності, що вимагає

спеціальних знань й пересторог при виникненні нестандартної ситуації. У другому випадку людина йде на ризик при відсутності альтернативи. Інших варіантів виходу із ситуації нема. У третьому випадку людина сподівається на удачу, як, наприклад, в азартних іграх. У четвертому випадку людина нехтує ризиком. Проявляється у двох видах. Перший це ігнорування небезпеки (роуп-джампінг). У другому нехтує соціальним схваленням (Москаленко, 2008).

Суб'єктивні ризики, пов'язані з прийняттям рішень, доцільно розділяти на реальні і уявні. Реальний ризик - це прийняття людиною рішення за наявності ймовірності дійсної небезпеки. Реальні ризики пов'язані більше з невизначеністю ситуації, в якій людина приймає рішення. Уявні ризики пов'язані з уявними небезпеками, які людина вигадує, але які в його свідомості виступають як реальні. Часто вони породжуються невідомістю, яка породжує страх (Москаленко, 2008).

Мотивований і немотивований ризики. Перший передбачає отримання ситуативних переваг у діяльності. Немотивований не передбачає наявності мотиву отримання переваг, нагороди похвали. Його ще називають ризик за ради ризику. Оправданий ризик, коли досягнутий результат покриває витрачені затрати. Неоправданий має на меті, у кращому випадку, вернути затрати, а про виграш людина вже не думає, а це у свою чергу, ще більше її затягує.

За оцінкою привабливості наслідків ризику ділять на прийнятні і неприйнятні. Прийнятний ризик - рівень ризику, який людина вважає допустимим для отримання максимально можливих дивідендів від своєї діяльності. Неприйнятні ризики - це ризики, представлені тільки своїми негативними наслідками, тому такі ризиковані дії і вчинки позбавлені сенсу.

З психологічної точки зору поняття імпульсивності розуміється як характерний симптом деяких психічних патологій, таких як схильність до виконання дій, не плануючи їх раніше і як риса особистості. Це зміна волі людей, що викликає дії, не беручи до уваги те, що може статися після їх виконання (Белавіна, 2004). Детермінанти імпульсивності: дефіцит серотоніну (гормоном, що дозволяє регулювати поведінку); наявність дефіциту уваги (ADHD); граничний розлад (BPD), або антисоціальний розлад особистості (TAP); розлад поведінки. Тобто, люди, які страждають від будь-якого з цих розладів, також мають імпульсивні установки, які можуть вплинути на різні сфери їх повсякденного життя. Проте

імпульсивність не вважається хворобою сам по собі. Імпульсивність також може бути представлена як стан особистості, коли імпульсивні дії здійснюються не очікувано, а не плануються заздалегідь. До прикладу, коли ситуація є загрозливою, небезпечною для нашого здоров'я, існування, або існує велика спокуса досягти високого результату(мети), а алгоритм дій, як це зреалізувати, у голові відсутній, тоді доволі висока ймовірність прояву спонтанності. У даному випадку мова не йде про характерну рису, що очікувано проявиться у поведінці конкретної особи. Просто вона зіштовхнулася з неочікуваними обставинами, які вимагають миттєвої реакції (Белавіна, 2004).

Імпульсивні людей, за стилем поведінки, об'єднує: схильність до необдуманих дій, люблять жити ризикованими переживаннями й завжди у пошуку таких ситуацій, бо сутужно переносять нудьгу й розпач; вони неорганізовані, вони не планують свою діяльність, не постійні у свої намірах, діють незалежним чином, створюючи проблеми для інших; нетерплячі, необов'язкові, не чутливі до негативних наслідків власної поведінки; реагують на подразники не замислюючись.

Схильність до ризику та імпульсивних дій як нормативні характеристики дорослішання розглядає багато вчених (Coleman, Hendry, 1990; Feidman, Elliott, 1990; Powers, et al., 1989). Проте дослідження впливу імпульсивності на досягнення спортсменів є достатньо суперечливими.

Частина дослідників відстоює думку, що у деяких випадках високий рівень імпульсивності може бути перевагою (Dickman, 1990), а також найуспішніші спортсмени мають значно вищу імпульсивність, ніж менш успішні, які володіють однаковим рівнем майстерності (Siekanska, 2013). Інша група вчених отримала результати досліджень, які свідчать, що успішні спортсмени перевершують своїх однолітків-неспортсменів у саморегуляції, що дозволяє їм контролювати свої думки, почуття та дії (Baumeister & Vohs, 2004; Gagné & Gulbin, 2010; Jonker et al., 2010). Таким чином на вплив імпульсивності особистості на спортивні досягнення обумовлене багатьма факторами (Siekanska, Wojtowicz, 2020; Vaughan et al., 2019; Yoneda et al., 2019) і потребує подальших досліджень.

Мета статті – емпіричне вивчення схильності спортсменів різного віку до ризику, імпульсивних дій та їхнього контролю.

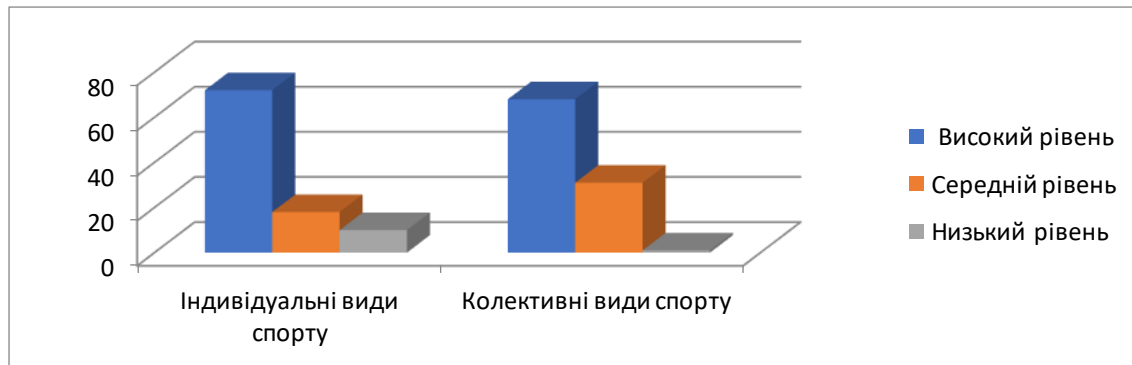
**Методи та процедура дослідження.** У дослідженні були задіяні три групи: 100 осіб підліткового віку (від 14 до 15 років), 100 – раннього юнацького віку (16-17 років), 100 – юнацького віку (18-19 років). Учасники двох перших відвідують спортивні секції в ДЮСШ (Дитяча - юнацька спортивна школа), до складу третьої входять студенти факультету фізичної культури і спорту у Волинському національному університеті. Обидві установи знаходяться у м. Луцьку. Види спорту, якими вони займаються до двох категорій: індивідуальні й колективні. Перша – розділ спортивних ігор, в якій кожний спортсмен – суперник демонструє для всіх інших учасників змагання, результати, які залежить виключно від персональних можливостей (умінь, навичок, витримки, сили волі), фізичної форми, самопочуття й психологічного стану. До них відносяться такі види спорту як: бокс, боротьба, шахи і т.д. Такі види нерідко називають більш об'єктивними, бо саме в них завжди перемагає найсильніший на даний момент учасник змагань, якому вдалося показати найкращий результат (швидше подолати дистанцію, набрати найбільшу кількість балів й т.п.) (Клименко, 2006).

Командний вид спорту — це будь-який спорт (змагання), в якому гравці грають разом на досягнення спільної мети (перемога) та/чи поставлення нових рекордів в боротьбі з командою суперників. Відповідно, поділяються командні види спорту на Олімпійські й Паралімпійські та неолімпійські. До цієї категорії відносяться: футбол, волейбол, баскетбол. Та інші. Учасники команди визначають мету, приймають рішення, спілкуються, розробляють короткострокові та довгострокові стратегії та плани, вирішують власні конфлікти та проблеми в позитивній атмосфері з єдиною загальною метою перемоги (Воронова, 2017).

Для досягнення поставленої мети ми склали програму дослідження, до її складу увійшли три діагностичні інструментарії: методика А.Г. Шмельова «Дослідження схильності до ризику», методика Тест-опитувальник В. А. Лосенкова «Дослідження імпульсивності», Опитувальник «Шкала контролю за дією» (НАКЕМР-90).

**Обговорення результатів.** Результати діагностування учасників емпіричного дослідження за методикою А. Шмельова «Дослідження схильності до ризику» відображено на рисунку 1.

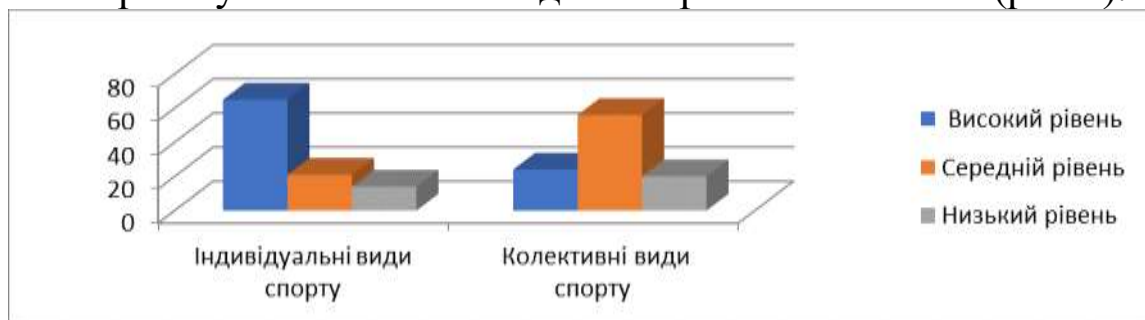




**Рис.1 Рівні схильності до ризику у підлітків,%**

Першими були спортсмени-підлітки учасники індивідуальних видів спорту. Високий рівень схильності до ризику виявлений у 72 %, середній -18, низький – 10%. У тих, хто захоплюється колективними видами спорту: високий – 68%, середній – 31%. Низький – 1%.

В осіб раннього юнацького віку, які відвідують секції індивідуальних видів спорту, у більшості 65% переважає високий рівень схильності до ризику, середній – 21%, низький – 14%; у тих, хто є прихильниками колективних видів спорту рівні розподілилися наступним чином: 24% – високий, 56% – середній, 20% – низький. За отриманими результатами ми виявили, що спортсмени прихильники індивідуальних єдиноборств, підліткового віку, мають вищий рівень схильності до ризикованих дій, у порівнянні з однолітками, які надають перевагу колективним видам спортивних змагань (рис.2).

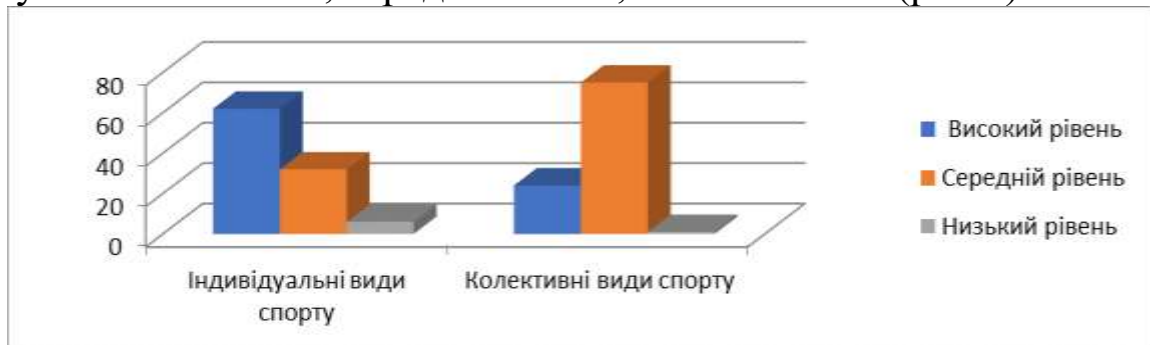


**Рис. 2. Рівні схильності до ризику в осіб раннього юнацького віку,%**

Показники вказують на те, що особи раннього юнацького віку (старшокласники), учасники командних видів спорту демонструють середній рівень схильності до ризику, на відміну від прихильників індивідуальних видів, у яких переважає високий рівень схильності до ризику.

Розглянемо результати за цією ж методикою в осіб юнацького віку. У спортсменів індивідуальних видів спорту: високий рівень –

62%, середній рівень – 32%, низький рівень – 6%; колективних видів спорту: високий - 24%, середній -75 %, низький – 1% (рис.3).



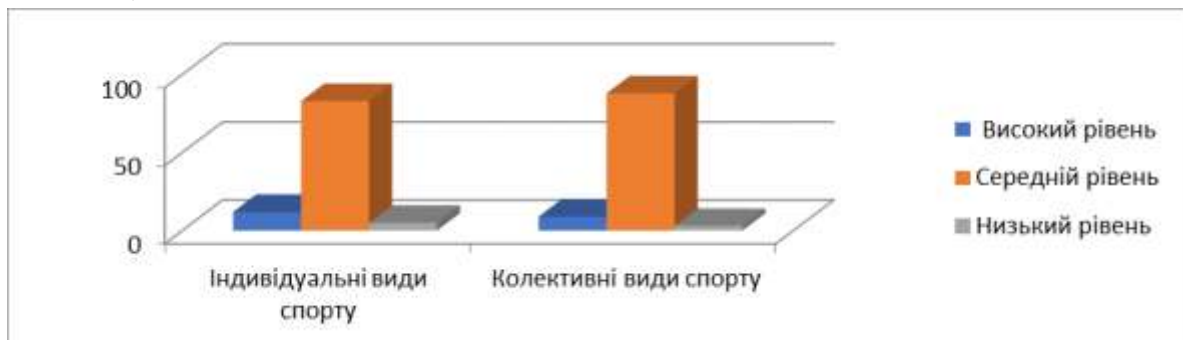
**Рис. 3. Рівні схильності до ризику у юнацькому віці, %**

Наступною була методика «Тест-опитувальник В. Лосенкова «Дослідження імпульсивності». Спортсмени – підлітки, що займаються індивідуальними видами спорту: високий рівень – 37%, середній –56%, низький – 7%. Відвідувачі секцій колективних видів спорту: високий – 21%, середній – 61%, низький – 18% (рис.4).



**Рис 4. Рівні схильності до імпульсивних дій у підлітків,%**

У відвідувачів секцій індивідуальних видів спорту, раннього юнацького віку(старшокласники), були отримані наступні показники; високий рівень – 12%, середній рівень – 83, низький - 5%. Прихильники колективних видів спорту: високий – 9%, середній – 88, низький – 3%.



**Рис. 5. Рівні схильності до імпульсивних дій у осіб раннього юнацького віку,%**

У спортсменів юнацького віку, що є прихильниками індивідуальних видів спортивних змагань: високий рівень – 10%, середній – 81%, низький – 9%. В учасників колективних видів змагань: високий рівень – 7%, середній – 91, низький – 2%



Рис. 6. Рівні схильності до імпульсивних дій у осіб юнацького віку,%

Третім був опитувальник «Шкала контролю за дією» (НАКЕМР-90) (Ю.Куль). Містить три шкали: контроль за дією під час планування – КД(п); контроль за дією під час реалізації – КД(р); контроль за дією під час невдач – КД(н).

У спортсменів-підлітків, що відвідують секції індивідуальних видів спорту більшість схильні до контролю за дією під час планування КД(п) - 73%, контроль за дією під час планування, до контролю за дією під час реалізації КД(р) - 15%, контроль за дією під час невдач КД(н) - 12%. Їхні однолітки, що надають перевагу колективним видам спорту більш схильні до контролю за дією під час реалізації – 81%, до контролю за дією під час планування – 12%, контроль за дією під час невдач – 7% (рис. 7).

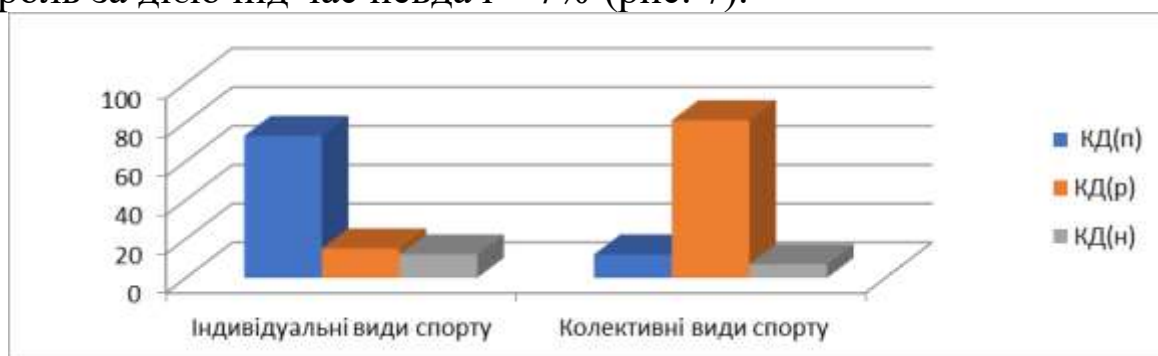
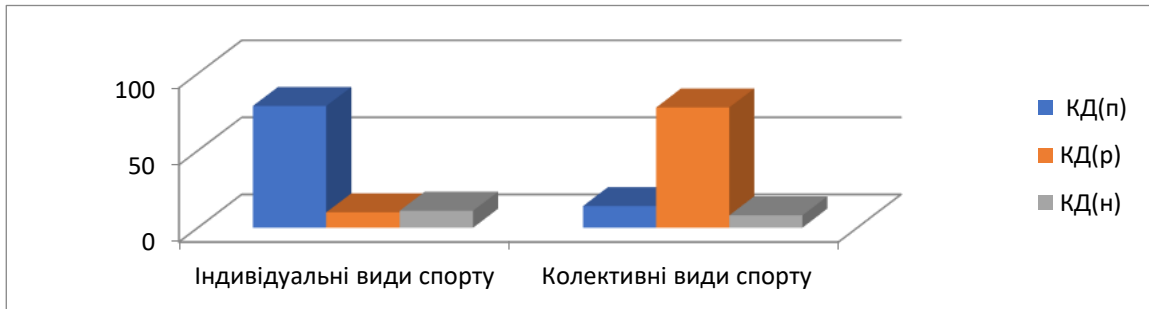


Рис. 7 Контроль за дією в осіб підліткового віку,%

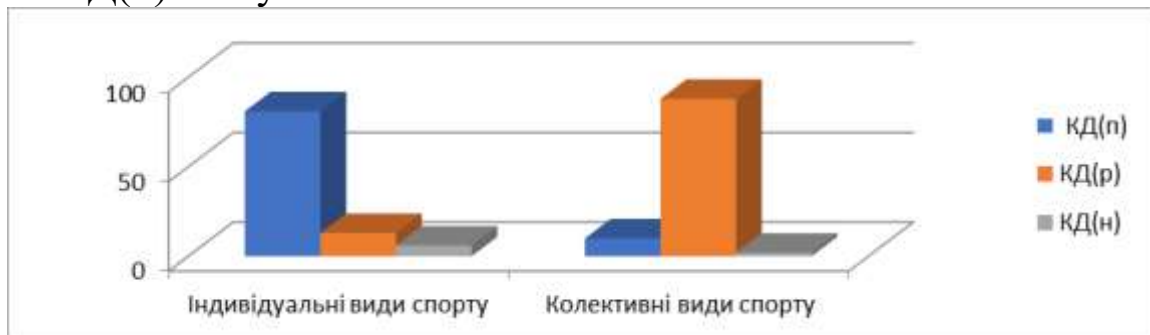
Аналіз результатів за цією ж методикою в осіб раннього юнацького віку виявив схожу тенденцію: у спортсменів індивідуальних видів спорту КД(п) – 79%, КД(р) – 11%, КД(н) – 10%. У пошановувачів колективних видів спортивних змагань більшість схильна контролювати дію під час її реалізації КД(р) 78%,

контролювати дію під час її планування КД(п) схильні 14%, контролювати дію під час невдачі КД(н) можуть 8%.



**Рис. 8 Контроль за дією в осіб раннього юнацького віку, %**

Розглянемо результати за цією ж методикою в осіб юнацького віку виявив доволі тотожну тенденцію: у спортсменів індивідуальних видів спорту КД(п) – 81%, КД(р) – 13%, КД(н) – 6%. У прихильників колективних видів спортивних змагань більшість схильна контролювати дію під час її реалізації КД(р) 88%, контролювати дію під час її планування КД(п) схильні 10%, контролювати дію під час невдачі КД(н) можуть 2%.



**Рис. 9. Контроль за дією в осіб юнацького віку, %**

**Висновки і перспективи.** Отримані результати вказують на те, що всі вікові категорії задіяні у нашому емпіричному дослідженні мають високу схильність до ризику. Відмінність лише у тому, що до таких дій більше тяжіють прихильники індивідуальних видів спорту, особливо ті хто відвідує такі спортивні секції як: боротьба (карате, дзюдо), різновиди боксу, рукопашний бій, коли прийняття рішення диктує ситуація на рингу, татамі. Безперечно перед боєм кожен із суперників отримує певні установки від тренера, але його динаміка не рідко йде не за сценарієм й тоді приходиться ризикувати. Прихильники колективних видів теж отримують установку на зустріч з опонентом. Вони від спортивного наставника отримують певні вказівки на матч, тому команда прагне дотримуватись певного

сценарію гри, де кожному відведена визначена роль. Тому, йти на ризиковані дії означає «поламати визначену схему» та отримати дорікання з боку товаришів та тренера. Відповідно, спортсменів колективних видів спорту менш схильні до ризику.

Дослідження схильності до імпульсивних дій вказують на те, що у представників трьох вікових груп переважає середній рівень схильності до імпульсивних дій, тобто особи підліткового, раннього юнацького, юнацького віку схильні до поміркованих обдуманих дій не залежно від видів спорту. Єдине, що вирізняє групу підлітків від старших за віком тим, що серед них більше осіб з високим рівнем схильності до таких дій. Це можна пояснити особливостями віку, адже висока активність залоз внутрішньої секреції приводить до втрати рівноваги між процесами збудження й гальмування. Тому особи цього віку погано контролюють власні дії та мову.

У контролі за діями ми помітили наступну диференціацію: прихильники індивідуальних видів спорту більш схильні до контролю за дією під час планування, оскільки на тренуваннях вони у більшій мірі відпрацьовують удари по тілу, або певні борцівські прийоми, які згодом застосують на практиці; спортсмени колективних видів спорту надають перевагу контролю діям під час реалізації, у такий спосіб вони виконують установку на гру, коли тренуються перед самою грою. Варто зазначити, що у всіх вікових категорій доволі низький контроль під час невдач, бо вони налаштовують себе лише на перемогу.

Наступним нашим дослідженням буде вивчення впливу емоційного стану на результативність спортсмена під час змагання.

#### **Література**

1. Бех, І.Д. (1995). *Від волі до особистості*. Київ: Україна – Віта.
2. Белавіна, Т. І. (2004). *Соціальна дезадаптації молоді: чинники та умови*. Київ : ППНВ.
3. Вейнберг, Р. С. (2001). *Психологія спорту*. Київ : Олімпійська література.
4. Воронова, В.І. (2017). *Психологія спорту*. Київ : Олімпійська література.
5. Гринь, О. Р. (2015). *Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів*. Київ : Олімпійська література.
6. Кириленко, Т. С. (2002). *Психологія спорту. Регуляція психічних станів*. Київ : Інститут післядипломної освіти Київ. 2002.
7. Клименко, В. В. (1997). *Механізми психомоторики людини*. Київ : Шкільний світ.
8. Клименко, В. В. (2006). *Психологія спорту*. Київ : МАУП.
9. Крушельницька, Я. (2003). *Фізіологія і психологія праці*. Київ: КНЕУ.
10. Лемак, М.В., Петрище, В.Ю (2012). *Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник*. Ужгород : Видавництво Олександрі Гаркуші.

11. Ложкін, Г. (2006). Професійний розвиток особистості майбутнього спортивного психолога. *Вища освіта України*. 4. 75–79. Київ.
12. Москаленко, В. (2008). *Соціальна психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ : Центр учбової літератури.
13. Олійник, Н.А., Войтенко С.М. (2020). *Психологічні особливості спортивної діяльності*. Вінниця: ВНАУ.
14. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.). (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York, NY, US: The Guilford Press.
15. Coleman, J. C., Hendry, L. (1990). *The Nature of Adolescence*, 2nd Ed. New York: Routledge.
16. Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 95-102.
17. Feidman, S. S., Elliott, G. R. eds. (1990). *At the Threshold: The Developing Adolescent*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
18. Gagné, F., Gulbin, J. (2010). *National Athlete Development Survey NADS*. Australian Institute of Sport, Australian Sports Commission – Talent Search.
19. Jonker, L., Elferink-Gemser, M.T., Visscher, C. (2010). Differences in self-regulatory skills among talented athletes: The significance of competitive level and type of sport. *Journal of Sport Sciences*, 28(8), 901-908. <https://doi.org/10.1080/02640411003797157>
20. Powers, S. I., Hauser, S. T., & Kilner, L. A. (1989). Adolescent mental health. *American Psychologist*, 44, 200-208.
21. Siekańska, M (2013). *Talent sportowy - psychologiczne i środowiskowe uwarunkowania rozwoju uzdolnionych zawodników*. Krakow: Wydawnictwo AWF.
22. Siekanska, M., Wojtowicz, A. (2020). Impulsive athlete as a self-regulated learner. Can self-confidence and a positive social attitude change a developmental inhibitor into a growth catalyst? *Journal of Physical Education & Sport*, 20 (2), 623-629. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02091>
23. Vaughan, R., Laborde, S., & McConville, C. (2019). The effect of athletic expertise and trait emotional intelligence on decision-making. *European Journal of Sport Science*, 19(2), 225-233. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1510037>
24. Yoneda, T., Ames, M.E., Leadbeater, B.J. (2019). Is there a positive side to sensation seeking? Trajectories of Tsensationseeking and impulsivity may have unique outcomes in young adulthood. *Journal of Adolescence*, 73, 42–52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.009>

## References

1. Bekh, I.D. (1995). *Vid voli do osobystosti. [From will to personality]* Kyiv : Ukraina – Vita. [in Ukrainian].
2. Bielavina, T. I. (2004). *Sotsialna dezadaptatsii molodi: chynnyky ta umovy. [Social maladjustment of youth: factors and conditions.]* Kyiv : PPNV. [in Ukrainian].
3. Veinberh, R. S. (2001). *Psykhohihiia sportu.[ Psychology of sports]*. Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
4. Voronova, V.I. (2017). *Psykhohihiia sportu. [Psychology of sport]*. Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
5. Hryn, O. R. (2015). *Psykhohichne zabezpechennia ta suprovid pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv.[Psychological support and training support for qualified athletes]*. Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
6. Kyrylenko, T. S. (2002). *Psykhohihiia sportu. Rehuliatsiia psykhychnykh staniv. [Psychology of sports. Regulation of mental states]*. Kyiv : Instytut pisliadyplomnoi osvity Kyiv. [in Ukrainian].
7. Klymenko, V. V. (1997). *Mekhanizmy psykhomotoryky liudyny. [Human psychomotor mechanisms]*. Kyiv : Shkilnyi svit. [in Ukrainian].

8. Klymenko, V. V. (2006). *Psykhologhiia sportu. [Psychology of sport]*. Kyiv : MAUP. [in Ukrainian].
9. Krushelnytska, Ya. (2003). *Fiziolohiia i psykhologhiia pratsi. [Physiology and psychology of work]*. Kyiv: KNEU. [in Ukrainian].
10. Lemak, M.V., Petryshche, V.Iu (2012). *Psykhologu dlia roboty. Diahnostychni metodyky : zbirnyk. [Psychologist for work. Diagnostic methods: a collection]*. Uzhhorod : Vydavnytstvo Oleksandry Harkushi. [in Ukrainian].
11. Lozhkin, H. (2006). Profesiinyi rozvytok osobystosti maibutnoho sportyvnoho psykhologa [Professional development of the personality of the future sports psychologist]. *Vyshcha osvita Ukrainy – Higher education of Ukraine*, 4, 75–79. [in Ukrainian].
12. Moskalenko, V. (2008). *Sotsialna psykhologhiia: pidruchnyk dlia studentiv vyshchych nachalnykh zakladiv [Social psychology: textbook for students of higher primary schools]*. Kyiv : Tsentр uchbovoi literatury [in Ukrainian].
13. Oliinyk, N.A., Voitenko, S.M. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti [Psychological features of sports activity]*. Vinnytsia: VNAU. [in Ukrainian].
14. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.). (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York, NY, US: The Guilford Press.
15. Coleman, J. C., Hendry, L. (1990). *The Nature of Adolescence*, 2nd Ed. New York: Routledge.
16. Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 95-102.
17. Feidman, S. S., Elliott, G. R. eds. (1990). *At the Threshold: The Developing Adolescent*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
18. Gagné, F., Gulbin, J. (2010). *National Athlete Development Survey NADS*. Australian Institute of Sport, Australian Sports Commission – Talent Search.
19. Jonker, L., Elferink-Gemser, M.T., Visscher, C. (2010). Differences in self-regulatory skills among talented athletes: The significance of competitive level and type of sport. *Journal of Sport Sciences*, 28(8), 901-908. <https://doi.org/10.1080/02640411003797157>
20. Powers, S. I., Hauser, S. T., & Kilner, L. A. (1989). Adolescent mental health. *American Psychologist*, 44, 200-208.
21. Siekańska, M (2013). *Talent sportowy - psychologiczne i środowiskowe uwarunkowania rozwoju uzdolnionych zawodników [Sport talents psychological and environmental determinants of the development of talented athletes]*. Krakow: Wydawnictwo AWF. [in Polish].
22. Siekanska, M., Wojtowicz, A. (2020). Impulsive athlete as a self-regulated learner. Can self-confidence and a positive social attitude change a developmental inhibitor into a growth catalyst? *Journal of Physical Education & Sport*, 20 (2), 623-629. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02091>
23. Vaughan, R., Laborde, S., & McConville, C. (2019). The effect of athletic expertise and trait emotional intelligence on decision-making. *European Journal of Sport Science*, 19(2), 225-233. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1510037>
24. Yoneda, T., Ames, M.E., Leadbeater, B.J. (2019). Is there a positive side to sensation seeking? Trajectories of Tsensationseeking and impulsivity may have unique outcomes in young adulthood. *Journal of Adolescence*, 73, 42–52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.009>

Received: 27.02.2023

Accepted: 17.03.2023