

11. Сидоренко Ж. В. Соціально-психологічні передумови постановки завдань стосовно психологічного здоров'я / Ж. В. Сидоренко // Соціальна психологія. – 2010. – № 2 (40). – С. 85–93.
12. Наследов А. SPSS компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках / А. Наследов. – СПб. : Питер, 2005. – 416 с.
13. Титаренко Т. М. Життєві завдання як практики самоконституювання особистості / Т. М. Титаренко // Соціальна психологія. – 2008. – № 6. – С. 3–11.

© Сидоренко Ж. В.

СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ПЕВНИМИ ПОВЕДІНКОВИМИ РЕАКЦІЯМИ СПОРТСМЕНІВ ЯК ТИПОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Н. Д. Стеценко, м. Луцьк

У статті показано, що в практиці спортивної і медичної психології існує система методів спостереження за поведінковими реакціями атлетів, що разом з іншими психологічними якостями є основою типології спортсменів. Психопатичні риси характеру можуть стати (за умови їх вираженості або прогресування) серйозною перепоною на шляху до багатолітнього спортивного вдосконалення і гальмом для подальшого кар'єрного зростання спортсмена. З-поміж інших психологічних особливостей осіб, для яких спорт є професійним заняттям і де потрібно проводити моніторинг поведінкових реакцій, слід виокремити такі, як ступінь емоційної збудливості і стійкості, мотивація до спортивної діяльності і дисциплінованість, організаторські здібності і ставлення до колективу, тобто відчуття колективізму.

Ключові слова: психологія, типологія, спорт.

В статье показано, что в практике медицинской и спортивной психологии существует система методов наблюдения за поведенческими реакциями атлетов, которые вместе с другими психологическими качествами являются основой типологии спортсменов. Психопатические черты характера могут стать (при условии их выраженности или прогрессирования) серьезной преградой на пути к многолетнему спортивному совершенствованию и тормозом для дальнейшего карьерного роста спортсмена. Среди других психологических особенностей лиц, которые занимаются спортом профессионально и где необходимо проводить мониторинг психологических реакций, следует выделить такие, как степень эмоциональной возбудимости и стойкости, мотивация к спортивной деятельности и дисциплинированность, организаторские способности и характер отношения к коллективу, то есть чувство коллективизма.

Ключевые слова: психология, типология, спорт.

The methods of observation of athletes' behavioral reactions, which are used in medical and sport psychology, along with measuring other psychological qualities are considered as a foundation for sportsman typology. Psychopathic character qualities can be (in case of their severe manifestation

and progress) a serious obstacle for a long-term sport growth and a barrier for sportsman carrier. All specialists who deal with sport must diagnose it at first time. Emotional excitability, resistance, motivation for sport activity, discipline, organizational skills, and specifics of attitude towards collective (team spirit) are pointed out among those psychological characteristics which need to be monitored in professional sportsmen, along with psychological reactions monitoring.

Key words: psychology, typology, sport.

Проблема. Спостереження за певними типологічними реакціями – один із давніх методів медичної психології (разом з інтерв'юванням або клінічною бесідою та різноманітними видами психологічних експериментів) [1–5]. Зазначимо, що, як і в період свого становлення у XIX ст., медична психологія, основоположником якої вважають німецького лікаря Лотуса, базується на знаннях із загальної психології і є засобом подальшого засвоєння відповідних досягнень у галузі психіатрії, наркології та інших клінічних дисциплін. Її завдання стосуються медичної науки, а теоретичні передумови і методи дослідження спираються на засадничі принципи психологічних наук [2; 6–9].

Окрім інтерв'ю, спостереження і специфічних експериментів, до яких належать лабораторний, природний, констатуючий, формувальний, значного поширення набули тести і опитувальники. Якщо тест – це система завдань для оцінювання психічного стану або рівня інтелектуального розвитку, що належить до швидких та об'єктивних психодіагностичних методів, то опитувальник передбачає збирання даних, які досліджуваній суб'єкт повідомляє про себе сам. Це набір запитань, тверджень, з якими він погоджується або ні. Опитувальники належать до суб'єктивних методів психодіагностичних досліджень [2; 10–12].

Незважаючи на впровадження в сучасну медичну і спортивну психологію складних апаратних методів дослідження, усе ж методики спостереження за поведінковими реакціями досі не втратили своєї актуальності. А проте клініцисти-практики часто ігнорують їх практичне використання. На нашу думку, інформацію про силу збуджувальних і гальмівних реакцій, рухливість нервових процесів, особливості інтелектуальної сфери доцільно було б отримувати в тому числі й за допомогою методів спостереження за поведінковими реакціями, які спроможні виявити суттєві типологічні особливості індивіда [8; 13; 14]. Окрім зазначених психологічних особливостей, у психодіагностичній практиці сучасного олімпійського і професійного спорту методами спостереження користуються для виявлення інших психологічних рис, у тому числі психопатичних [8; 15; 16].

Актуальність нашого дослідження впливає саме з необхідності висвітлення названих вище аспектів.

Метою статті є розгляд та аналіз ознак психопатичних рис характеру, ступеня емоційної збудливості і стійкості, мотивації до

спортивної діяльності і дисциплінованості, організаторських здібностей і ставлення до колективу, що значною мірою впливають на зростання професійної майстерності спортсмена.

Серед використаних дослідницьких *методів* хочемо виокремити передусім монографічне дослідження та аналіз фахово-тематичної періодики, зокрема системно-структурний аналіз літератури, методи експертних оцінок та логічних висновків, індивідуальне інтерв'ювання. Аналіз наукової періодичної і монографічної літератури охоплював публікації останніх 25-ти років, однак першочергову увагу ми приділяли, зрозуміло, літературним першоджерелам останніх 3-5 років.

Визначаючи найважливіші психологічні риси, які мають безпечний вплив на успішність/неуспішність спортивного вдосконалення атлетів, на перше місце ми поставили б психопатичні риси характеру, які за умови їх значної вираженості можуть стати серйозним реальним гальмом у реалізації спортивної кар'єри. Спробуємо узагальнити такі риси характеру у вигляді систематизованого переліку, взявши за основу рейтинги, які найчастіше наводять у своїх працях сучасні дослідники.

1-ша риса:

1) безглузда (незрозуміла, неусвідомлювана) упертість, що не піддається коригуванню; повна невіддатливість впливові бесід і стягнень;

2) надмірно швидкі зміни настрою, захоплення, нестійка поведінка, схильність до явно легковажних учинків.

2-га ознака:

1) часті сварки, постійні суперечки та конфлікти з товаришами, невмотивована грубість, злостивість;

2) надмірна догідливість, улесливість, солодкуватість, податливість.

3-тя ознака:

1) намагання привернути до себе увагу будь-якою ціною, виражений егоїзм, егоцентризм, бравування погрозами самогубства;

2) самоприниження, самозневага, постійна пригніченість, неадекватна боязливність, стійкі думки про самогубство.

4-та ознака:

1) явна неадекватність поведінки, навіть на шкоду собі, незрозумілі вчинки, виражена невпорядкованість, неорганізованість у поведженні;

2) спотворений, гіпертрофований педантизм.

5-та ознака:

1) сексуальна розбещеність, цинізм, підкреслена огидливість, бравування власною розбещеністю;

2) гіпертрофована сором'язливість щодо протилежної статі, неадекватний страх перед нею [8; 11; 13; 15].

Про підвищену емоційну збудливість можуть свідчити деякі зовнішні прояви емоцій, вегетативні розлади і поведінкові реакції. Такі ознаки можна спостерігати у випадку ускладнення ситуацій, наприклад під час інтенсивних спортивних тренувань, у разі підвищення вимогливості, суворості тренера, під час екзаменів, на спортивних змаганнях і т. ін.:

1) яскраві мимічні реакції, помітно виражені дистантооральні рефлекси, зокрема хоботковий рефлекс, коли губи трубочкою витягуються вперед;

2) надмірно виражена пантоміміка (жестикуляція);

3) виражені пізні реакції, надмірна скутість;

4) сильний тремор (тремтіння рук, ніг, щік, повік);

5) помітні зміни у фонації та артикуляції мови, неадекватна інтонація;

6) значні емоційно-вегетативні порушення;

7) частий діурез, посилена перистальтика кишківника, що супроводжують підвищені емоції;

8) метушливість, нестриманість, надмірне емоційне забарвлення усного мовлення;

9) неадекватні емоційні реакції радості або засмученості, підвищена емоційність.

На основі поведінкових реакцій можна здійснювати оцінювання емоційної стійкості, тобто здатності зберігати стійкість психічних і психомоторних процесів за умови впливу сильних емоцій.

Про недостатню емоційну стійкість свідчать такі ознаки:

1) постійне погіршення результатів діяльності в умовах емоційних навантажень, дії сильних емоцій;

2) зниження спортивної результативності на змаганнях порівняно з тренуваннями;

3) відповіді під час заліків чи екзаменів завжди гірші, ніж під час звичайних бесід;

4) неадекватні дії, часті помилки в роботі в разі контролю з боку керівників команд або тренерів;

5) намагання уникати емоційно насичених ситуацій у професійній чи іншій діяльності, а коли йдеться про участь у якійсь справі, то це участь лише в ролі глядача.

Про високу мотивацію до спорту і дисциплінованість можуть свідчити такі показники, як суворе дотримання встановленого порядку,

намагання швидко і точно виконувати доручені справи, висока вимогливість до себе та інших, суспільна активність, старанне виконання команд у строю, повага до спортивної форми одягу, інтерес до спортивної мемуарної літератури, кінофільмів і телепередач на спортивну тематику [2–4; 17].

Про недисциплінованість і низьку спортивну мотивацію свідчать протилежні ознаки, зокрема намагання ухилитися від роботи, небажання виконувати доручення, необов'язковість (пообіцяв, однак не виконав), брехливість, лінощі, перевага особистого над суспільним, намагання реалізувати особисті інтереси за рахунок товаришів, демагогія на шкоду справі; провокаційні запитання, спрямовані на дискредитацію тренера, капітана; постійні поушення дисципліни; елементи постійного блазнювання, придурювання [1; 12; 18].

З метою більш глибокого вивчення людини до неї можуть бути висунуті вимоги з підвищеною суворістю, а відтак оцінені реакції-відповіді [1; 2; 9; 19]. Під час вивчення організаторських здібностей основну увагу звертають на вміння планувати роботу, контролювати виконання наміченого плану; уміння розподіляти людей за ділянками робіт; розпорядливість; вимогливість; уміння контактувати як зі старшими, так і з підлеглими (наприклад, під час виконання різноманітних завдань і господарських робіт, дорученням старшими особами); уміння прислухатися до інших думок і брати з них усе корисне для справи; уміння досягти того, щоб будь-яка праця відбувалася відповідно до прийнятого рішення; певна гнучкість під час уточнення таких рішень, якщо цього потребує ситуація; уміння передбачати ситуацію наприкінці роботи; уміння захоплювати людей (якщо потрібно – власним прикладом) [3–5; 10; 11; 18].

А тепер проаналізуємо критерії оцінювання показників, що свідчать про успішність змагальних дій (табл.).

Про ставлення до колективу (колективізм) можна отримати певну інформацію за такими ознаками, як активність і принциповість у боротьбі за інтереси колективу, відкритість у спілкуванні з товаришами, турбота про них, увага до їхніх потреб, готовність прийти на допомогу, готовність прийняти вимоги колективу і намагання особисті інтереси підпорядкувати суспільним, пряма критика (в очі, а не поза очі), коректність і доброзичливість, авторитетність серед товаришів [4; 10; 14; 16–18]. Оцінювання ставлення до колективу передбачає також врахування суспільної активності. Для вивчення почуття колективізму у спортсменів, які тривалий час знають одне одного, можна також провести соціометричні дослідження [4; 10; 14; 20–24].

Таблиця

**Критерії оцінювання показників, що свідчать
про успішність змагальних дій**

Показники, що спостерігаються серед спортсменів	Умовна оцінка
Діє з урахуванням можливих ситуацій за оптимальною тактичною схемою, легко і своєчасно концентрує, переключає або розподіляє увагу, рухи точні і добре координовані	5
Недостатньо точно засвоює можливі протидії, робить неістотні помилки, які швидко виправляє в технічних і тактичних діях. Виконує рухові акти з помітною концентрацією на них уваги, що певною мірою утруднює їх розподіл і перемикання уваги	4
Робить грубі помилки у прогнозі відповідей суперників і у власних діях. Рухові акти виконуються з вираженою концентрацією і відволіканням уваги. Зусилля не завжди адекватні, при цьому спостерігається надмірна різкість або деяка загальмованість, помітна скутість або надмірна розслабленість м'язів	3
У технічних і тактичних діях превалюють помилки; розподіл і перемикання уваги явно утруднені, об'єм уваги різко звужений. Рухи виконуються з порушенням координації, зусилля надмірні, виражена напруженість	2
Превалюють помилки, що унеможлиблює виконання дій. Рухи неадекватні заданим, хаотичні або ступор	1

Отже, предметом аналізу в нашій роботі стали найважливіші психологічні якості спортсменів, які складать їх типологію. Разом з іншими аспектами (соціально-психологічними, власне психологічними, професійними, або спортивною майстерності, медико-біологічними) запропонована типологія дає цілісне уявлення про структуру особистості атлета.

Висновки. У практиці спортивної і медичної психології існує система методів спостереження за поведінковими реакціями атлетів, що разом з іншими психологічними якостями є основою типології спортсменів.

1. Психопатичні риси характеру можуть стати (за умови їх вираженості або прогресування) серйозною перешкодою на шляху до спортивного багатолітнього вдосконалення і гальмом для подальшого кар'єрного зростання спортсмена. Саме ці риси фахівці, причетні до спорту, повинні діагностувати в першу чергу.

2. З-поміж інших психологічних властивостей осіб, для яких спорт є професійним заняттям, і де необхідно проводити моніторинг поведінкових реакцій, слід виокремити такі, як ступінь емоційної збудливості і стійкості, мотивація до спортивної діяльності, дисциплінованість, організаторські здібності і ставлення до колективу, тобто почуття колективізму.

3. Подальші дослідження можуть стосуватися визначення інших психологічних і медико-біологічних ознак, які складають цілісну картину структури особистості атлетів.

Література

1. *Немчин Т.А.* Сосотояння нервно-психического напряжения : [монографія] / Т. А. Немчин. – Ленинград : Изд-во ЛГУ, 2003. – 167 с.
2. Психология и современный спорт : [монографія] / сост. А. В. Родионов. – М. : ФиС, 2003. – 224 с.
3. Психорегуляция в подготовке спортсменов : [сборник трудов]. – М. : ФиС, 2007. – 176 с.
4. *Федоренко Р.П.* Психодіагностична практика у клініці : [навч.-метод. посіб.] / Р. П. Федоренко. – Луцьк : Вежа, 2010. – 236 с.
5. *Шостакович В.В.* Медична психологія : [монографія] / В. В. Шостакович. – К. : Вища шк., 2000. – 211 с.
6. *Айзенк Г.* Проверьте свои способности : [монографія] : пер. с англ. / Г. Айзенк. – М. : Мир, 1972. – 176 с.
7. *Алиев А.М.* Защита от стресса : [монографія] / А. М. Алиев. – М. : Мартин, 1996. – 240 с.
8. *Зайгарник Б.В.* Патопсихология : [монографія] / Б. В. Зайгарник. – М. : Изд-во МГУ, 2006. – 238 с.
9. *Уэйнберг Р.С.* Основы психологии спорта и физической культуры : [монографія] / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К. : Олимп. лит., 1998. – 335 с.
10. *Найдиффер Р.М.* Психология соревнующегося спортсмена : [монографія] / Р. М. Найдиффер. – М. : ФиС, 1999. – 224 с.
11. *Николаева В.В.* Влияние хронической болезни на психику : [монографія] / В. В. Николаева. – М. : Изд-во МГУ, 2010. – 166 с.
12. *Тылевич И.М.* Руководство по медицинской психологии : [справочник] / И. М. Тылевич. – Ленинград : Медицина, 2006. – 216 с.
13. *Александров А.А.* Современная психотерапия : [монографія] / А. А. Александров. – М. : Медицина, 1988. – 355 с.
14. Практические занятия по психологии для институтов физической культуры : [учеб. пособие]. – М. : ФиС, 1999. – 159 с.
15. *Бочелюк В.Й.* Психология спорту : [монографія] / В. Й. Бочелюк. – К. : Центр. учб. літ-ри, 2007. – 224 с.
16. Методики психодіагностики в спорте : [сборник]. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.
17. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / ред. А. Т. Филатов. – К. : Здоров'я, 2002. – 296 с.
18. Психология спортивной деятельности : [сб. трудов]. – Казань : Изд-во КГУ, 2005. – 213 с.
19. *Фонтана Д.* Как справиться со стрессом / Д. Фонтана : пер. с англ. – М. : Педагогика-Пресс, 1995. – 352 с.
20. *Гуменюк Н.П.* Психология физического воспитания и спорта : [монографія] / Н. П. Гуменюк. – К. : Вища шк., 2005. – 311 с.
21. *Вітенко І.С.* Основы психології : [навч. посіб.] / І. С. Вітенко, Т. І. Вітенко. – Вінниця : Нова книга, 2001. – 256 с.
22. *Матвеев В.Ф.* Основы медицинской психологии, этики и деонтологии : [монографія] / В. Ф. Матвеев. – М. : Медицина, 2009. – 174 с.
23. *Москвина Л.* Энциклопедия психологических тестов : [справочник] / Л. Москвина. – Саратов : Науч. книга, 1996. – 336 с.
24. *Плахтиенко В.А.* Надежность в спорте : [монографія] / В. А. Плахтиенко. – М. : ФиС, 1993. – 176 с.