

6. Ломов Б. Ф. Принятие решения [текст] / Б. Ф. Ломов. Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии / ред.-составитель В. А. Барабанщиков. – М. : Педагогика, 1991. – 296 с.

7. Орлов А. А. Динамика личностного и профессионального роста студента педвуза / А. А. Орлов [и др.] // Педагогика. – 2004. – № 3. – С. 53–60.

УДК 159.9:159.94

Шарінова Д.С., ад'юнкт науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ-СТРІЛКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЇХНІ ОСОБИСТІСНІ СТИЛЬОВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ЗМАГАНЬ

У статті досліджено індивідуальні особливості спортсменів збірної команди України з кульового виду спорту, що впливають на їхні особистісні стильові характеристики поведінки в умовах змагальної діяльності.

Ключові слова: індивідуальні особливості, стильові характеристики поведінки, спортсмени-стрілки, змагальна діяльність.

В статье исследованы индивидуальные особенности спортсменов сборной команды Украины по пулевому виду спорта, влияющие на их личностные стилевые характеристики поведения в условиях соревновательной деятельности.

Ключевые слова: индивидуальные особенности, стилевые характеристики поведения, спортсмены-стрелки, соревновательная деятельность.

Постановка проблеми. Високий рівень відповідальності за виконану роботу, представлення країни на міжнародних змаганнях найвищого рівня, постійно підвищений стресовий фактор, напружене виконання завдань в умовах обмеженого часу, висока конкуренція вимагають від спортсменів з кульової стрільби особливої, спеціальної підготовки та високого рівня сформованості особистісних якостей [4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сьогодні є лише поодинокі наукові праці [1-3], в яких обговорюються психологічні аспекти змагальної діяльності спортсменів-стрілків. Проте ми не знайшли сучасних наукових розробок, де б авторами досліджувався вплив індивідуальних особливостей на особистісні стильові характеристики поведінки таких спортсменів.

Мета статті – визначити, за рахунок яких індивідуальних особливостей спортсменів з кульової стрільби можливо впливати на їхні особистісні стильові характеристики поведінки в умовах змагальної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Досягнення поставленої мети здійснювалось послідовно у два етапи, на кожному з яких вирішувались конкретні завдання.

На першому етапі проведено розподіл досліджуваних (164 спортсменів збірної команди України з кульового виду спорту) на стажеві групи: 1-а група – спортсмени зі стажем від 0 до 5 років, 2-а група – від 6 до 10 років, 3-я група – від 11 років і більше.

На другому етапі – проведено ряд емпіричних досліджень індивідуальних особливостей спортсменів-стрілків.

Здатність особистості усвідомлювати й приймати відповідальність за певні дії та вчинки пов'язана з локусом контролю. Тому за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Ротера (адаптація Є.Ф. Бажина, С.О. Голинкіної, О.М. Еткінда) проведено дослідження по визначенню локусу контролю особистості спортсменів з кульової стрільби в аспекті зв'язку суб'єктивного контролю з професійним стажем та можливістю розвитку у них фіксованих форм поведінки (табл. 1).

Таблиця 1

Виразність типів локусу контролю у спортсменів-стрілків

Шкали інтернальності	1-а група M±m	2-а група M±m	3-я група M±m	t (1,2 гр.)	t (1,3 гр.)	t (2,3 гр.)
Загальна інтернальність	5,896 ± 2,367	5,706 ± 2,167	5,952 ± 2,525	0,407	0,055	0,366
Інтернальність у сфері досягнень	4,689 ± 2,364	4,529 ± 2,259	3,925 ± 2,417	0,339	1,459	1,005
Інтернальність у сфері невдач	5,287 ± 2,601	4,765 ± 2,257	4,629 ± 2,498	1,029	1,158	0,221
Інтернальність у сфері сімейних відносин	5,276 ± 2,341	5,441 ± 2,077	4,703 ± 2,399	0,360	1,103	1,286
Інтернальність у сфері виробничих стосунків	5,356 ± 2,387	4,529 ± 2,608	5,852 ± 2,033	1,669*	0,974	2,163*
Інтернальність у сфері міжособ. стосунків	5,218 ± 2,088	4,823 ± 2,564	5,667 ± 2,449	0,875	0,935	1,301
Інтернальність у сфері здоров'я	4,908 ± 2,627	4,382 ± 2,64	4,370 ± 2,574	0,988	0,934	0,018
*p ≤ 0,05						

Встановлено, що рівень виразності шкали загальної інтернальності вище в групі спортсменів-стрілків 1-ї групи – 47,73%. У 2-й групі такий показник становить 45,71%, а в 3-й – 44,44%. При цьому, достовірних розходжень в отриманих результатах виявлено не було.

Виразність інтернальної спрямованості у досліджуваних з малим спортивним стажем, у порівнянні з іншими групами, може бути викликана високим рівнем рефлексії. Інакше кажучи, представники 1-ї групи схильні критикувати себе за помилки у своїй спортивній діяльності, що у свою чергу може блокувати розвиток нових підходів та засобів подолання складних ситуацій змагальної діяльності.

Інтерналам не властива конформність, що до деякої міри може проковувати виникнення спірних, конфліктних ситуацій у найближчому професійному оточенні.

Для більш ефективного й успішного вирішення складної спортивної задачі, спортсмену-стрілку іноді доцільно звертатися до досвіду своїх колег, тренерів. Людині ж замкнутій, зосередженій тільки на проявах свого «Я» і такий, яка сподівається тільки на свої здібності, зробити це не завжди легко.

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити достовірні розходження за шкалою інтернальності у професійно-спортивній діяльності спортсменів з кульової стрільби.

Приблизно однакові показники по шкалі інтернальності у професійно-спортивній діяльності, дають можливість припустити, що та сама змагальна ситуація може інтерпретуватися й використатися самими спортсменами-стрілками по-різному. Так одні спортсмени з кульової стрільби у ситуації неспіху схильні глибоко аналізувати себе й прагнути до самовдосконалення, інші ж у рівноцінних умовах, відчують провину за свої недоліки й допущені помилки.

Результати показали, що вірогідно вище за шкалою інтернальності професійно-спортивної діяльності виявилися показники у досліджуваних 1-ї групи, у порівнянні із 2-ю ($t = 1,669, p \leq 0,10$). Подібна тенденція відзначена у результатах 2-ї і 3-ї груп. У 3-й групі вірогідно вище показники по шкалі інтернальності у професійно-спортивній діяльності, ніж у представників 2-ї ($t = 2,163, \text{при } p \leq 0,05$).

Отримані результати дозволяють констатувати, що: рівень виразності шкали загальної інтернальності вірогідно вище у 1-й групі досліджуваних; вірогідно вище за шкалою інтернальності професійно-спортивної діяльності виявилися показники у представників 1-ї групи, у порівнянні із 2-ю групою спортсменів-стрілків; у 3-й групі вірогідно вище показники по шкалі інтернальності в професійно-спортивній діяльності, ніж у представників 2-ї групи.

Виходячи з отриманих результатів, ми робимо висновок про те, що найбільш уразливою групою (так званою групою ризику) в розвитку фіксованих форм поведінки є спортсмени-стрілки зі стажем від 11 років та більше.

Ступінь своєї впевненості спортсменів з кульової стрільби у власних силах та у спроможності виконувати професійно-спортивні завдання різної складності ми запропонували їм оцінити за 100-бальною шкалою (I блок професійних завдань – участь у чемпіонаті України з кульового спорту; II блок професійних завдань – участь у чемпіонаті Європи та/або Світу з кульового спорту). Отримані данні подано в таблиці 2.

Вважаємо за потрібне підкреслити, що ми розглядаємо впевненість спортсмена-стрілка у собі та своїх можливостях як своєрідний показник

або індикатор його готовності до змагальної діяльності, як її суб'єктивну складову, що формується та підтримується внутрішніми вольовими діями. Можна припустити, що якщо спортсмен з кульової стрільби високо оцінить свою впевненість у собі (цілком впевнений), то і його психологічна готовність до змагань відповідно буде високого рівня, а отже кількість використання таким фахівцем фіксованих форм поведінки значно зменшиться.

Таблиця 2

Виразність рівня впевненості у собі спортсменів-стрілків

Рівень впевненості	I блок – чемпіонат України (%)	II блок – чемпіонат Європи/світу (%)	ϕ	p
Високий (80-100 балів)	65,47	44,83	3,98	0,01
Середній (50-79 балів)	34,53	40,60	1,72	-
Нижче середнього (20-49 балів)	-	14,57	2,76	0,05
Низький (0-19 балів)	-	-	-	-

Слід зауважити, що ні в першому, ні в другому випадках вимірювання власної впевненості жоден зі спортсменів-стрілків не поставив собі низьку оцінку. Кількість опитаних, які оцінили впевненість у своїх силах як посередню, незначно збільшилась (з 34,53% у першому випадку на 40,60% при другому випадку). При першому замірюванні не було жодного досліджуваного, який би поставив собі оцінки, нижчі від посередніх, проте у другому випадку таких опитаних виявилось 14,57% ($p \leq 0,05$). Відповідно, спортсменів-стрілків з високими оцінками рівня власної впевненості в умовах підготовки до складних змагань значно помешало (65,47% проти 44,83% при $p \leq 0,05$). Таким чином, ми бачимо формування тенденції щодо впливу ступеня складності професійно-спортивного завдання на рівень готовності спортсменів з кульової стрільби до змагальної діяльності.

Відзначимо, що готуючись до першості України, Європи або світу з кульового спорту, спортсмени-стрілки ніколи не знають, як спортивні змагання закінчатися, як будуть розвертатися змагальні події, яким буде кінцевий індивідуальний та командний результат. Саме цей фактор невизначеності, перш за все, і провокуватиме виникнення у спортсменів таких станів, як тривога та тривожність.

Нами було проведене вивчення особливостей прояву тривожності залежно від особливостей професійно-спортивного завдання, що поставлено перед спортсменом – членом збірної України з кульового спорту (табл. 3).

Отримані результати свідчать, що порівняно з замірюванням реактивної тривожності при виконанні завдань I блоку при другому замірю-

ванні середньо-груповий рівень у досліджуваних значно підвищився ($t = 2,18$, при $p \leq 0,05$).

Таблиця 3

Виразність особистісної та реактивної тривожності у спортсменів-стрілків в різних умовах виконання професійно-спортивного завдання

№ п/п	Вид тривожності	I блок професійно-спортивних завдань (M±m)	II блок професійно-спортивних завдань (M±m)	t
1.	Реактивна тривожність	31,70±1,38	46,32±1,93	2,18*
2.	Особистісна тривожність	30,16±1,22	30,93±2,19	0,44

* $p \leq 0,05$

Паралельно з вимірюванням реактивної та особистісної тривожності було проведено діагностику змін у загальному показнику рівня тривожності особистості спортсмена-стрілка залежно від ступеня складності змагання. Отримані результати подано в таблиці 4.

Таблиця 4

Загальний показник рівня тривожності у спортсменів-стрілків залежно від умов виконання професійно-спортивних завдань

Рівні тривожності	I блок професійно-спортивних завдань (%)	II блок професійно-спортивних завдань (%)	ϕ	p
Надвисокий (40-50 балів)	-	-	-	-
Високий (25-40 балів)	15,29	21,16	2,45	0,05
Середній з тенденцією до високого (15-25 балів)	16,10	19,14	2,03	0,05
Середній з тенденцією до низького (5-15 балів)	25,00	24,10	0,76	-
Низький (0-5 балів)	43,61	35,60	2,70	0,05

Аналіз результатів дозволяє констатувати про формування певної тенденції щодо підвищення рівня тривожності у спортсменів при виконанні професійно-спортивних завдань з підготовки та участі у чемпіонаті Європи/Світу з кульового спорту, а отже – і вірогідне збільшення використання спортсменами фіксованих форм поведінки.

Якщо при першому замірюванні тривожності її високий рівень було зафіксовано у 15,29% досліджуваних, то при повторному замірюванні, але за умов підготовки та участі у чемпіонаті Європи/Світу з кульової стрільби, кількість спортсменів з високим рівнем тривожності збільшилась до 21,16%. Відповідно, зворотна тенденція спостерігається у випадку зі спортсменами-стрілками, у яких зафіксовано низький рівень

тривожності – при другому замірюванні їх кількість достовірно зменшилась (43,61% проти 35,60%, при $\phi = 2,70$). Результати є дійсними на рівні $p \leq 0,05$ в обох випадках.

Слід також відзначити, що стосовно виразності у досліджуваних середнього з тенденцією до високого рівня тривожності також спостерігається збільшення спортсменів з кульової стрільби з таким показником при другому замірюванні. Відмінності в результатах є достовірними на рівні $p \leq 0,05$.

Однією з головних проблем умов змагальної діяльності є неможливість для спортсмена-стрілка відновити свої психічні й фізичні сили через дефіцит часу, адже йому іноді доводиться працювати у складних умовах змагальної діяльності досить тривалий час. Розв'язанням цієї проблеми може стати навчання спортсменів з кульової стрільби навичкам саморегуляції свого психічного стану. Це дозволить їм контролювати свій настрій, усувати психологічну напругу, не піддаватися впливу негативних емоцій, швидко й правильно ухвалювати рішення у стресових ситуаціях змагальної діяльності. Важливо, що необхідність володіння такими знаннями й уміннями відзначили 55,78% з усіх досліджуваних.

Дані, що відображають важливість володіння навичками саморегуляції в різних за стажем групах досліджуваних, підтверджують їхню значущість у професійно-спортивній діяльності спортсменів-стрілків (табл. 5).

Таблиця 5

Усвідомленість потреби в оволодінні навичками саморегуляції психічного стану спортсменами-стрілками (у %)

Виразність потреби в саморегуляції	Групи			ϕ (1 та 2)	ϕ (1 та 2)	ϕ (2 та 3)
	1-а	2-а	3-я			
Потреба в саморегуляції	66,67	57,14	50,00	0,76	1,54	0,17
$p \leq 0,05$						

Так 66,67% досліджуваних 1-ї та 50% 3-ї групи, вважають розвинені у спортсмена-стрілка навички саморегуляції запорукою успішності їх професійно-спортивної діяльності (розбіжності достовірні на рівні $p \leq 0,05$).

Дослідження індивідуальних особливостей спортсменів з кульової стрільби, що впливають на їхні особистісні стильові характеристики поведінки під час їх змагальної діяльності вимагає всебічного аналізу різноманітних особистісних структур та властивостей, серед яких важливе місце посідають стильові особливості саморегуляції особистості.

Аналіз отриманих даних щодо виразності основних регуляторних процесів у спортсменів-стрілків дозволив зафіксувати достовірні розбіжності на рівні $p \leq 0,05$ майже за всіма показниками (табл. 6).

Таблиця 6

Показники виразності основних регуляторних процесів спортсменів-стрілків з різним спортивним стажем

Загальні регуляторні процеси	1-а група (M±m)	2-а група (M±m)	3-я група (M±m)	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2,3)
Планування	4,31±1,52	6,22±1,14	7,00±1,80	1,44	3,04*	1,26
Моделювання	5,27±1,74	5,98±2,05	7,10±1,91	0,34	2,51*	1,79
Програмування	4,59±1,63	4,90±1,51	7,27±1,96	0,29	2,65*	1,85
Оцінка результатів	4,80±1,69	5,88±1,63	6,94±1,75	1,12	1,95	1,14
Гнучкість	5,38±1,80	6,72±1,94	7,42±2,05	1,31	2,33*	1,66
Самостійність	6,12±1,97	6,78±1,30	6,92±1,73	0,38	0,41	0,28
Загальний рівень саморегуляції	28,93±1,59	35,41±2,06	40,15±2,84	2,55*	3,26*	1,81
*p≤0,05						

Спираючись на чинні нормативні показники кожного регуляторного процесу та загального рівня саморегуляції, можна сказати, що досліджувані 3-ї групи демонструють високі оцінки за майже всіма шкалами методики. Вони відрізняються від інших своїх колег і високим показником загального рівня саморегуляції.

Таким чином, можна припустити, що у спортсменів-стрілків цієї групи чітко сформована потреба в усвідомленому плануванні своєї професійно-спортивної діяльності. Плани в такому випадку є чіткими, реалістичними, побудованими в окремі ієрархії.

Зауважимо, що достовірні розбіжності в отриманих даних були відзначені лише порівняно з результатами 1-ї та 3-ї груп досліджуваних. Так, спортсмени з кульової стрільби, які увійшли до 3-ї групи схильні концентруватись на умовах реалізації завдань як у теперішній ситуації, так і в майбутньому. Вони відрізняються пластичністю майже всіх регуляторних процесів. Для них є характерною адекватна самооцінка, сформованість та стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки успішності змагальної діяльності.

Високі показники за шкалою «Самостійність» свідчать про автономність, самостійність та ініціативність спортсмена-стрілка у процесі реалізації поставлених завдань. Таким особистостям властиво організувати свою змагальну діяльність до дрібниць, контролювати її перебіг та аналізувати всі показники щодо її виконання. Окрім цього, для досліджуваних 3-ї групи є характерними усвідомленість та впорядкованість у загальній ієрархії індивідуальної системи регуляторних компонентів.

У спортсменів-стрілків 1-ї та 2-ї груп показники стильових особливостей саморегуляції відповідають середньому та низькому рівням. От-

же, можна припустити, що цим особистостям властиві усвідомленість та взаємозв'язок у регуляторній системі. Вони є самостійними і найчастіше використовують такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив індивідуальних, характерологічних особливостей, що можуть заважати реалізації поставленої мети. Проте поряд з цим їм властива слабка сформованість процесів моделювання, що може викликати неадекватну оцінку як власних сил, так і зовнішніх характеристик середовища.

Слід додати, що у досліджуваних 2-ї групи можуть виникати труднощі у визначенні чіткої програми змагальної діяльності, що провокує розбалансованість та неузгодженість окремих спортивних дій. Такі спортсмени-стрілки певною мірою можуть обумовлювати виникнення невпевненості у собі в нестабільних умовах та критичних ситуаціях змагальної діяльності. Виходячи з цього, можна ще раз підтвердити високу ймовірність допущення такими спортсменами помилок в умовах змагальної діяльності та виникнення у них фіксованих форм поведінки.

Висновки. Аналіз результатів дослідження виразності типів локусу контролю дозволив встановити, що найбільш уразливою групою (так званою групою ризику) в розвитку фіксованих форм поведінки є спортсмени-стрілки зі стажем від 11 років та більше.

При вимірювання власної впевненості жоден зі спортсменів збірної команди України з кульового виду спорту не поставив собі низьку оцінку: психологічна готовність до змагань високого рівня.

Діагностика загального показника тривожності, залежно від умов виконання професійно-спортивного завдання, дозволила констатувати про формування певної тенденції щодо підвищення рівня тривожності у спортсменів-стрілків, особливо при підготовці та участі у змаганнях з кульової стрільби високого рівня.

Аналіз результатів дослідження показників виразності основних регуляторних процесів спортсменів з кульової стрільби показав, що особистості з найбільшим професійно-спортивним стажем демонструють високі оцінки за майже всіма шкалами. Вони відрізняються від спортсменів з меншим стажем високим показником загального рівня саморегуляції. Наявність у спортсменів-стрілків розвинених навичок саморегуляції психічного стану є запорукою успішності їхньої професійно-спортивної діяльності.

Отже, зниження вірогідності використання спортсменом-стрілком фіксованих форм поведінки в умовах змагальної діяльності можливе за рахунок: здатності усвідомлювати й приймати відповідальність за свої дії, достатнього ступеня впевненості у собі, зниженого рівня прояву тривожності в різноманітних умовах змагальної діяльності та розвиненості саморегуляції психоемоційних проявів.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку – розкрити гендерні особливості прояву психічної ригідності в системі емо-

ційних переживань спортсменів з кульової стрільби в умовах змагальної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грицаенко М. В. Психологические особенности соревновательной деятельности стрелков-спортсменов / М. В. Грицаенко, Е. В. Романина // Современные тенденции и проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в обществе. – Воронеж, 2010. – С. 14–16.

2. Завирохин Д. С. Психологические аспекты пулевой стрельбы / Д. С. Завирохин // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы. – Вып. 9. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – С. 90–92.

3. Рыбчинский В. П. Из опыта изучения индивидуально-типологических особенностей спортсменов / В. П. Рыбчинский // Валеология. – Ростов-на-Дону, 2010. – №2. – С. 79.

4. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. Ф. Сопов. – М. : Трикста, 2010. – 116 с.

УДК 159.9

Швалб А.Ю., к. психол. н., викладач кафедри загальної психології НУЦЗУ

ЗАСТОСУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНО-ОРІЄНТОВАНОГО ПРОЕКТУВАННЯ ДЛЯ МОДЕЛЮВАННЯ СТРАТЕГІЙ ВЗАЄМОДІЇ ПОСТРАЖДАЛИХ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

У статті розглядаються питання можливості використання проектного підходу в навчальному моделюванні стратегій взаємодії постраждалих в умовах надзвичайних ситуацій.

Ключові слова: модель, постраждалих, психолог, проект, надзвичайна ситуація.

В статье рассматриваются вопросы возможности использования проектного подхода в учебном моделировании стратегий взаимодействия пострадавших в условиях чрезвычайных ситуаций.

Ключевые слова: модель, пострадавший, психолог, проект, чрезвычайная ситуация.

Постановка проблеми. Одним из елементів підготовки психологів ДСНСУ до професійної діяльності є формування «пакету» поведінкових стратегій, які дозволяють ефективно функціонувати в умовах надзвичайної ситуації.

Надані на теперішній час розробки поведінкових стратегій в умовах екстремальної ситуації є набором технологічних інструкцій, засвоєння яких є предметом навчання.