

вати емоційний стан та попередити виникнення соматичних захворювань. З метою покращення стану соматично хворих підлітків нами була розроблена корекційна програма психофізичного тренування під час занять фізичною культурою. Психокорекційна програма сприяє усуненню та профілактиці як негативних емоційних станів у підлітків так і поліпшенню їх соматичного здоров'я. В результаті проведеної корекційної роботи з підлітками експериментальної групи ми зазначили покращення самопочуття, активності, зниження прояву високих рівнів тривожності, фрустрації, а це свідчить про ефективність розробленої нами корекційної програми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Болтівець С.І. Соціально-педагогічна допомога дітям із суміжними психоневрологічними захворюваннями. // Практична психологія та соціальна робота, № 7, 1999, - С. 12-13.
2. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – М.: Политиздат, 1978. – 420с.
3. Корнієнко О.В. Цінність психосоматичного здоров'я підростаючого покоління. // Практична психологія та соціальна робота, № 10, 1998. – С. 33-37.
4. Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психику. – М.: МГУ, 1987. – С. 139-154.
5. Столяренко А.Д. Основы психологии. – Ростов н/Д: «Феникс», 1997. – 736 с.

УДК 159.9:159.94

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

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті проведено дослідження по вивченню стилю саморегуляції у професійних спортсменів з кульової стрільби під час змагальної діяльності. Показано усвідомленість потреби спортсменами-стрілками в оволодінні навичками саморегуляції. Представлено показники виразності основних регуляторних процесів професійних спортсменів з кульової стрільби з різним спортивним стажем.

Ключові слова: саморегуляція, змагальна діяльність, професійні спортсмени з кульової стрільби.

В статті проведено дослідження по изучению стиля саморегуляції у професіональних спортсменів по пулевій стрільбі во время соревновательної діяльності. Показано осознанність потреби спортсменами-стрелками в оволадненні навичками саморегуляції. Представлені показателі вираженості основних регуляторних процесів професіональних спортсменів по пулевій стрільбі с различным спортивным стажем.

Ключевые слова: саморегуляція, соревновательная діяльність, професіональні спортсмени по пулевій стрільбі.

Постановка проблеми. Високий рівень відповідальності за виконану роботу, представлення країни на міжнародних змаганнях найвищого рівня, висока конкуренція, виконання завдання в умовах обмеженого часу, в наслідок чого постійне підвищення стресового фактору призводить стан професійного спортсмена до емоційної напруги [1]. В її основі лежить відношення людини до даної ситуації, а також думки та почуття, які формує особа своїми власними думками. Тому для збереження рівноваги в стресових ситуаціях для професійного спортсмена край необхідними є навички саморегуляції.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сьогодні є лише поодинокі наукові праці [3; 4; 6], в яких обговорюються основні регуляторні процеси змагальної діяльності професійних спортсменів. Проте ми не знайшли сучасних наукових праць, де б автори детально аналізували та розкривали володіння навичками саморегуляції професійних спортсменів з кульової стрільби під час змагальної діяльності. У зв'язку з цим особливої актуальності набирає дослідження показників стильових особливостей саморегуляції професійних спортсменів-стрілків.

Мета статті – розкрити особливості саморегуляції професійних спортсменів з кульової стрільби під час змагальної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвинена саморегуляція своїх емоційних проявів, думок, учинків – це сформоване вміння підтримувати переважно позитивний психоемоційний стан, зберігати рівновагу в стресових ситуаціях. Для спортсмена-стрілка ця професійно-важлива якість, на наш погляд, є однією з найважливіших. Можна припустити, що тільки при сформованих навичках саморегуляції спортсмен може досягнути високих результатів у професійно-спортивній діяльності.

Однією з головних проблем у цьому питанні є неможливість для професійного спортсмена-стрілка відновити свої психічні й фізичні сили через дефіцит часу, адже йому іноді доводиться працювати у складних умовах змагальної діяльності досить тривалий час [5]. Розв'язанням цієї проблеми може стати навчання професійних спортсменів 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 [2], а у кінцевому рахунку, – знизить використання ними фіксованих форм поведінки. Важливо, що необхідність володіння

такими знаннями й уміннями відзначили 55,78% з усіх опитаних професійних спортсменів – членів збірної України з кульового спорту [7].

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 (*перша група* – спортсмени зі стажем від 0 до 5 років, *друга група* – від 6 до 10 років, *третья група* – від 11 років і більше).

На другому етапі – проведено дослідження для вивчення стилю саморегуляції у професійних спортсменів за опитувальником В.І. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98».

Дані, що відображають важливість володіння навичками саморегуляції в різних за стажем групах досліджуваних, підтверджують їхню значущість у професійно-спортивній діяльності спортсменів-стрілків (див. табл. 1).

Таблиця 1

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

Виразність потреби в саморегуляції	Стажеві групи			φ (I та II)	φ (I та III)	φ (II та III)
	I	II	III			
Потреба в саморегуляції	66,67	57,14	50,00	0,76	1,54	0,17 ($p \leq 0,05$)

Так 66,67% фахівців I стажевої групи і 50% з III стажевої групи, вважають розвинені у спортсмена навички саморегуляції запорукою успішності їх професійно-спортивної діяльності (розбіжності достовірні на рівні $p \leq 0,05$).

Таким чином, можна відзначити, що наявність у професійного спортсмена-стрілка розвинених навичок саморегуляції психічного стану може стати основою зниження використання фіксованих форм поведінки.

Дослідження проблеми в системі емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби під час їх змагальної діяльності вимагає всебічного аналізу різноманітних особистісних структур та властивостей, серед яких важливе місце посідають стильові особливості саморегуляції особистості. При вивченні зазначених особливостей нами було виявлено кореляційний взаємозв'язок між певними показниками методики «ССП-98» та спортивним стажем професійних спортсменів. Установлено взаємозв'язок між стажем професійно-спортивної діяльності від 11 років та більше та такими шкалами, як «планування» ($r=0,62$, $p \leq 0,05$), «моделювання» ($r=0,50$, $p \leq 0,05$), «програмування» ($r=0,72$, $p \leq 0,01$), «оцінювання результатів» ($r=0,46$, $p \leq 0,05$), «гнучкість» ($r=0,34$, $p \leq 0,05$) та власне із загальним рівнем саморегуляції ($r=0,84$, $p \leq 0,01$).

Аналіз отриманих даних щодо виразності основних регуляторних процесів у професійних спортсменів трьох стажевих груп дозволив зафіксувати достовірні розбіжності на рівні $p \leq 0,05$ майже за всіма показниками (див. табл. 2).

Таблиця 2

Показники виразності основних регуляторних процесів професійних спортсменів-стрільків з різним спортивним стажем

Загальні регуляторні процеси	I стажева група (M±m)	II стажева група (M±m)	III стажева 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
* $p \leq 0,05$						

Спираючись на чинні нормативні показники кожного регуляторного процесу та загального рівня саморегуляції, можна сказати, що професійні спортсмени III стажевої групи демонструють високі оцінки за майже всіма шкалами методики.

Отже, можна стверджувати, що цим професійним спортсменам – членам збірної України з кульового спорту в умовах змагальної діяльності властиво використовувати планування, моделювання, програмування, оцінку результатів та гнучкість. Вони відрізняються від інших своїх колег і високим показником загального рівня саморегуляції.

Таким чином, можна припустити, що у спортсменів III стажевої 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 I та III груп досліджуваних. Так, спортсмени, які увійшли до III стажевої 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.

Такі професійні спортсмени швидко та адекватно оцінюють навко-

лишні умови й легко змінюють напрямок дій. Гнучкість регуляторики забезпечує адекватність реакції на швидку зміну подій, що є вкрай важливим при виконанні спортивних завдань у ситуації міжнародної змагальної діяльності.

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

У професійних спортсменів-стрілків, які мають менший за спортсменів III групи спортивний стаж, показники стильових особливостей саморегуляції відповідають середньому та низькому рівням. Отже, можна припустити, що цим професійним спортсменам 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 та стати чинником використання фіксованих форм поведінки.

Слід додати, що у професійних спортсменів II стажевої групи можуть виникати труднощі у визначенні чіткої програми змагальної діяльності, що провокує розбалансованість та неузгодженість окремих спортивних дій. Такі професійні спортсмени 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 професійними спортсменами-стрілками помилок в умовах змагальної діяльності та виникнення у них фіксованих форм поведінки.

Висновки.

1. Установлено, що саморегуляція професійних спортсменів з кульової стрільби під час змагальної діяльності – це здатність керувати собою на основі сприймання та усвідомлення психічних процесів та своєї поведінки, а також регулювати свою активність та діяльність у стресових ситуаціях.

2. Відзначено, що переважна більшість (58%) професійних спортсменів-стрілків – членів збірної України з кульового спорту усвідомлюють потребу в оволодінні навичками саморегуляції психічного стану.

3. Визначено показники виразності основних регуляторних процесів професійних спортсменів з кульової стрільби з різним спортивним

стажем. Установлено, що досліджувані III групи (спортсмени зі стажем від 11 років і більше) демонструють високі оцінки за майже всіма шкалами методики «Стиль саморегуляції поведінки». Цим професійним спортсменам-стрілкам властиві такі особистісні особливості: планування, моделювання, програмування, гнучкість, пластичність регуляторних процесів, схильність концентруватись на умовах реалізації завдань, адекватна самооцінка, гнучкість регуляторики, сформованість та стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки успішності змагальної діяльності. Зазначене є одним із головних чинників в досягненні високих результатів у професійно-спортивній діяльності.

У досліджуваних I (спортсмени зі стажем від 0 до 5 років) та II (спортсмени зі стажем від 6 до 10 років) груп показники стильових особливостей саморегуляції відповідають середньому та низькому рівням. Цим професійним спортсменам-стрілкам властиві такі особистісні особливості: самостійність, неадекватна самооцінка, низька сформованість процесів моделювання, розбалансованість та неузгодженість спортивних дій, невпевненість у напружених ситуаціях. Відзначимо ймовірність допущення такими професійними спортсменами з кульової стрільби помилок в умовах змагальної діяльності та виникнення у них фіксованих форм поведінки.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку – розкрити гендерні особливості прояву психічної ригідності в системі емоційних переживань професійних 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 : Урал ГУФК, 2009. – С. 90-92.
3. Марищук В. Л. Поведения и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.
4. Махач М. Н. Целенаправленное формирование актуального психофизиологического состояния спортсмена с использованием методов саморегуляции / М. Н. Махач, Е. А. Махачева // Стресс и тревога в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – С. 237-250.
5. Сыманович П. Г. Теоретические и методические основы многолетней подготовки стрелков из лука: монография / П. Г. Сыманович. – Мн. : БИГУ, 2005. – 170 с.

6. Черникова О. А. Влияние эмоций на действия спортсмена и их саморегуляция / О. А. Черникова // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 2. – С. 17-20.

7. Шарипова Д. С. Влияние эмоциональных переживаний на реализацию индивидуального поведения спортсменов по пулевой стрельбе в условиях соревновательной деятельности / Д. С. Шарипова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – Пермь : ПГНИУ 2014. – Вып. 4 (20). – С. 71-77.

УДК 159.9:61

Шевченко Р.П., к. психол. н., доцент, доцент кафедры философии Одесского национального морского университета

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕХАНИЗМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ С НАРУШЕНИЯМИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ НЕВРОТИЧЕСКОГО И ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО РЕГИСТРОВ

У статті представлені наукові концепції механізму утворення та функціонування психологічного захисту. Вивчено системи адаптивних реакцій особистості, що носять раціональний або нераціональний характер. Представлено дослідження механізму психологічного захисту у військовослужбовців з невротичними і психосоматичними розладами. Відображено взаємозв'язок психологічного захисту в залежності від клінічного показника у хворих виділеного клінічного кола.

Ключові слова: механізм психологічного захисту, психоемоційний розлад, психосоціальна дезадаптація, невротичні розлади, психосоматичні розлади.

В статье представлены научные концепции механизма создания и функционирования психологической защиты. Изучены системы адаптивных реакций личности, носящие рациональный или нерациональный характер. Представлено исследование механизма психологической защиты у военнослужащих с невротическими и психосоматическими расстройствами. Отражены взаимосвязь психологической защиты в зависимости от клинического показателя у больных выделенного клинического круга.

Ключевые слова: механизм психологической защиты, психоэмоциональное расстройство, психосоциальная дезадаптация, невротические расстройства, психосоматические расстройства.

Постановка проблемы. Понятие "психологической защиты" - один из наиболее популярных терминов, используемых в различных психотерапевтических тактиках и подходах. Жизнь современного человека сложная и многогранная, необходимость постоянно принимать решения в меняющихся условиях формирует высокий уровень стрессогенности. Современный человек должен не только принимать важные для его жизни и жизни его близких решения, но и не растерять самого себя, собственные цели, систему ценностей, предпочтения и т.д.