

2. Корнєв К. И. Копинг-поведение в условиях профессиональных стрессовых ситуаций / К. И. Корнєв // Мат-лы Международной научно-практич. конф. «Психология совладающего поведения». – Кострома. – 2007. – С. 93–95.

3. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учебное пособие / Л. В. Куликов. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.

4. Методологічні та теоретичні проблеми психології / Корольчук М. С., Трофімов Ю. Л., Осьодло В. І. та ін. – К. : Ніка – Центр, 2008. – 336 с.

5. Миронець С. М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації : монографія / Миронець С. М., Тімченко О. В. / – К. : ТОВ «Видавництво «Консультант», 2008. – 232 с.

6. Миронець С. М. Свідома регуляція негативних психічних санів, як складова професійної надійності фахівців зведених рятувальних загонів МНС України. / Миронець С. М., Синишина В. М. / [Матеріали 13-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції рятувальників 20-21 вересня 2011 року]. – С. 314 – 317.

7. Пеньков В. Е. Профессионально-личностная устойчивость будущего учителя / В. Е. Пеньков. – Белгород : Изд-во Белгород. Гос. Ун-та, 1998. – 115 с.

8. Петровский В. А. Человек над ситуацией / В. А. Петровский. – М. : Смысл, 2010. – 560 с.

9. Платонов К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов. – М. : Мысль, 1996. – 231 с.

10. Русаев Э. С. Психология человека в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие / Э. С. Русаев. – Уфа, ГУМЧС, 2003. – 183 с.

11. Ребер А. Большой толковый психологический словарь в 2-ух томах / А. Ребер. – М. : Вече, АСТ, 2001. – 1152 с.

12. Чебыкин А. Я. Особенности эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования. Автореф. дис. канд. психол. наук / А. Я. Чебыкин. – М. : 1979. – 16 с.

УДК 615.5:616 — 057:613.72

***Стеценко Н.Д.** к.психол.н., професор Луцького біотехнічного інституту Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Юрія Бугая*

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У СПОРТІ ВИСОКИХ ДОСЯГНЕНЬ

У статті підкреслюється, що спорт високих досягнень характеризується значними фізичними та психо-емоційними навантаженнями, які часто виходять за функціональні межі організму спортсменів. За таких умов важливим у досягненні бажан

ного результату є психологічна підтримка спортсменів. Психологічна підтримка може здійснюватись спортивним психологом, а також самим атлетом. У цій ситуації актуальним є психопедагогічна робота із спортивним контингентом.

Ключові слова: психологія, спорт високих досягнень, спортсмени.

В статті підкреслюється, что спорт высоких достижений характеризуется значительными физическими и психо-эмоциональными нагрузками, которые часто выходят за функциональные границы организма спортсменов. В этих условиях для достижения желаемого результата существует психологическая поддержка спортсменов. Психологическая поддержка может осуществляться спортивным психологом, а также самим атлетом. В этой ситуации актуальным является психопедагогическая работа со спортивным контингентом.

Ключевые слова: психология, спорт высоких достижений, спортсмены.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Проблема психологічної підтримки спортсменів як під час змагань, так і у підготовчий період належить до пріоритетних аспектів медико-біологічного забезпечення спортивної діяльності. Ця проблема неодноразово обговорювалась на шпальтах періодичних видань із психології, а також у низці монографічних досліджень [3; 7; 16; 19-22]. Певні теоретичні напрацювання у даному напрямі здійснені, однак залишається невирішеними значна кількість питань [1-5; 8-15]. Психологічна підтримка у спорті високих досягнень має розглядатись як важливий та необхідний чинник формування висококваліфікованого атлета як особистості. Іще більшої ваги даному питанню надає факт того, що забезпеченість спортивними психологами (справжніми фахівцями) команд України різних рівнів на жаль залишається невтішною [3-8; 11-16].

Визщезазначені питання склали актуальність та необхідність у проведенні цього дослідження.

Мета роботи — монографічний контент-аналіз комплексу питань, пов'язаних із пролонгованою психологічною підтримкою спортсменів.

Серед використаних методів досліджень основна увага приділялась монографічному дослідженню та аналізу фахово-тематичної періодики, у тому числі системно-структурному аналізу літератури, методам експертних оцінок та логічних висновків, індивідуальному інтерв'юванню. Під час аналізу наукової періодичної і монографічної літератури загальна глибина опрацювання склала останні 25 років, однак першочергова увага приділялась літературним першоджерелам за останні 3-5 років.

Виклад основного матеріалу. Соціальний запит на професійну діяльність завжди пов'язаний із використанням поняття норми — норми вікового психічного розвитку чи норми особистісного розвитку людини [2-7].

Медико-психологічна спортивна робота починається із моделювання, метою якої є створення ідеальної структури спортивної організації, що ефективно функціонує і має гармонійні взаємовідносини між

членами спортивних команд, сприятливий психологічний клімат у групах спортсменів, тренувальний процес із 100-відсотковою ефективністю, доцільний вплив тренера на спортсменів, наявність зворотнього зв'язку у діаді тренер-спортсмен (спортивна команда) та ін.

На підставі порівняння ідеальної моделі із реальною системою у спорті визначається мета та напрями професійної діяльності у їх ієрархічній послідовності. А саме, спочатку розташовуються значні соціально-психологічні цілі (ефективне функціонування усіх ланок спортивної організації тощо), при цьому великі цілі не складаються з маленьких, а навпаки, розпадаються на більш маленькі (декомпозиція мети), внаслідок чого цілі упорядковуються за ієрархічним принципом. Після побудови ієрархічної системи цілей у спорті складається конкретна програма професійної діяльності [2; 8; 9; 15].

Професійна діяльність психолога у спорті вищих досягнень полягає у психологічному супроводженні усього спортивного циклу (тренувально-змагального макроциклу). Професійна діяльність у такому разі передбачає здійснення психологом таких напрямів роботи, як психодіагностика спортсменів і тренерів, спортивний відбір, а також психодіагностика спортивних здібностей, психопрофілактика несприятливих психічних станів серед спортсменів та негативних явищ у спортивному середовищі, психогігієна спортивної діяльності і психологічна освіта спортсменів і тренерів, психологічна підготовка спортсменів, психологічна реабілітація і реадаптація спортсменів і тренерів, психологічне забезпечення спортивного процесу, психологічне сприяння у зіграності команди, психологічне консультування спортсменів і тренерів, методологічна робота [2-4; 8; 18-22].

Отже метою професійної діяльності психолога у спорті вищих досягнень є формування психологічної стійкості спортсменів до поразок та їхньої психологічної готовності до участі у змаганнях та оптимально-ефективного функціонування у спорті [1-5].

Що ж стосується найбільш пріоритетних завдань, які вирішуються спортивною і медичною психологією у спорті найвищих досягнень, то вони можуть бути визначені наступним чином.

Перш за все, це створення системи психологічних програм, які б забезпечували вирішення завдань, що постійно виникають перед тренером і спортсменами при підготовці та виступах на змаганнях: виведення команди, спортсмена на рівень психологічної стабільності або на пік спортивної форми, формування психічної надійності спортсмена в екстремальних змагальних ситуаціях, керування психічними станами спортсмена при підготовці та участі у відповідальних змаганнях, формування психологічної готовності тренера до управління командою і спортсменами в екстремальних умовах змагальної діяльності, а також технології їхнього запровадження у тренувально-змагальний процес.

По-друге — це реконструкція методів психорегуляції спортсменів у метод психоформуючого тренування, який би забезпечував включення у процес регуляції діяльності і поведінки спортсменів механізмів психологічного рівня — системи мотиваційних, емоційних і цільових настанов. У цьому методі повинні органічно поєднуватися елементи самоаналізу і самонавіювання [2; 7; 11; 15; 22].

Важливим завданням психолога є виявлення резервів, а також слабких місць в оточенні підопічних спортсменів, серед його професійних помічників (тренерів, лікарів, масажистів) і у його особистій групі психологічної підтримки (сім'я, друзі тощо) з метою оптимізації впливу на спортсменів для досягнення найвищих спортивних результатів.

З іншої точки зору вимоги до умінь спортивного психолога можна охарактеризувати таким чином. Психолог у спорті повинен уміти ефективно застосовувати професійні знання у практичній діяльності, моделювати, планувати та ефективно виконувати та аналізувати власну професійну діяльність, самостійно обирати власний теоретичний напрямок, складати психологічну характеристику особистості спортсмена, а також колективну на основі методів соціальної психології, давати практичні рекомендації тренерам на основі аналізу їхньої діяльності, застосовувати методи діагностики розвитку особистості, проводити діагностику до занять спортом, досліджувати структуру міжособистісних стосунків у спортивних колективах, надавати тренерам і спортсменам рекомендації за підсумками діагностичних обстежень, впізнавати конкретні клінічні нахили особистості, застосовувати методи психокорекції, проводити психологічний аналіз емоційних явищ і станів спортсменів, аналізувати ефективність і вчасність використання методів та засобів [1-5; 7; 9; 13; 16; 21].

В цілому метою роботи психолога у спорті вищих досягнень є формування психологічної стійкості спортсменів до поразок та готовності до участі у змаганнях й оптимально-ефективного функціонування у спорті [1-5; 7; 9; 16; 20].

Фахівці у галузі олімпійського і професійного спорту зазначають, що в останні десятиліття технічні навантаження у спорті суттєво збільшились у зв'язку із значним підвищенням спортивних результатів та загостренням конкуренції як на Олімпійських іграх і чемпіонатах світу, регіональних та інших найважливіших міжнародних і національних чемпіонатах (де психічна напруга підсилюється чинниками престижності цих змагань для самого спортсмена і його команди), так і комерційних змаганнях (де намагання спортсмена до перемоги і, як наслідок, підвищені психічні навантаження, які він переживає, значною мірою обумовлені високими призовими сумами, встановленими організаторами для переможців і призерів) [3-5; 17].

Вирішення у спорті взаємозалежних проблем психологічної підготовки ускладнюється, коли йдеться про сильніших і найвидатніших

спортсменів, котрі, як правило, є людьми, що мають особливу організацію психіки. Це слід враховувати не лише психологам, а й тренерам, спортивним лікарям, які займаються підготовкою таких спортсменів, організаторам спорту, які пов'язані із забезпечення підготовки та виступів найсильніших спортсменів, команд, зірок спорту [19; 22; 24].

У ході проведення тренувань і змагань дуже часто виникають ситуації, у яких необхідно регулювати свій стан. У тих випадках, коли фізичні і психічні навантаження бувають надто великими, а спортсмен погано керує власним станом, виникає надмірне психічне напруження, яке знижує ефективність діяльності і може призвести до її дезорганізації, до поразки. Повторення таких випадків часто призводить до зривів, до втрати впевненості у собі, до нервової депресії [1-8; 11; 19].

В реальних умовах навчання і тренування більшість тренерів, як правило, не стимулює активної, усвідомленої участі спортсменів у тренувальному процесі, не орієнтує на оволодіння прийомами самоконтролю та їхнього систематичного використання, не дає самостійних занять із аналізу та корекції поточного стану і поведінки, не знайомить із тими досягненнями психології і психогігієни в області психорегуляції, які могли би бути запроваджені у практику спорту, не проводить моделювання тих емоціогенних ситуацій змагальної діяльності, де прийоми самоконтролю і саморегуляції можуть бути цілеспрямовано апробовані і закріплені [22].

Разом із тим, у теперішній час у суперництві рівних дуже часто виграють ті, у кого міцніші нерви, хто ліпше уміє налаштуватись на суперництво, більш раціонально використати не лише свої фізичні ресурси, але й зберегти на оптимальному рівні нервово-психічну активність. Тому абсолютно природно, що спортивні зустрічі усе частіше набувають форми змагань особистостей, де нерідко вирішальним фактором є здатність до самоконтролю і саморегуляції.

Психорегуляція у спорті — це самостійний науковий напрямок, основним завданням якого є формування особливих психічних станів, що сприяють найбільш оптимальному використанню фізичних і технічних можливостей спортсмена. Це досягається за рахунок спеціальних центрально-мозкових перебудов, в результаті чого створюється така інтегративна діяльність організму, яка концентровано і найбільш раціонально направляє усі його можливості на вирішення конкретних задач. Для спортсмена у кінцевому випадку це досягнення найвищого спортивного результату, перемога в єдиноборстві, перемога команди, членом якої він є.

Однак це кінцева ціль. В процесі тренувань і змагань спортсмен повинен вміти добре контролювати власний стан, оперативно відновлювати працездатність не лише під час спеціально відведеного для цього часу, коли можливий тривалий спокій, а й під час коротких перерв, мікропауз, регулювати рівень нервово-психічної активності, цілеспрямовано уникати як надмірного збудження, так і надмірного зниження нерво-

вовго тону. Передстартова лихоманка, або навпаки — апатія — це наслідок психологічної невідповідності, невміння керувати власними нервами, емоціями і відчуттями. Впливаючи на ефективність наступної діяльності, негативні емоції створюють передумови до незадовільних психічних станів і до емоційного стресу.

Важливо підкреслити, що об'єктом психорегуляції у спорті (на відміну від психотерапії як клінічної дисципліни) є переважно здорові люди. Причому у ряді випадків це спортсмени високої кваліфікації, часто унікальні за своїми фізичними можливостями, як правило сильні особистості, дуже відомі і популярні. При цьому неможливо не враховувати їхньої індивідуальності, високого рівня домагань, прагнення до домінування.

Для успішної роботи із такими спортсменами необхідна правильна тактика спілкування. Основою взаємин із ними повинна бути теза про те, що психорегуляція — це засіб посилення їхніх кращих якостей, усунення усього, що заважає зростанню і вдосконаленню їх спортивної майстерності. Психолог повинен постійно вселяти спортсмену думку про те, що «він усього досягає самостійно», що психолог виступає у ролі лише помічника, консультанта, але ніякою мірою не в ролі надмогутньої людини. У цьому ще одна із принципових відмінностей психорегуляції від психотерапії, під час якої хворих намагаються переконати, що психолог — це опора, сильна особистість, що володіє відсутніми у них важливими якостями [1-8; 15; 18; 20-22].

Отже, психолог повинен навчати спортсмена майстерності самоконтролю і саморегуляції, виховувати вміння керувати собою, налаштовуватись на подолання будь-яких труднощів і невдач. Психолог, який поставив себе у становище „доглядальниці”, постійно опікується спортсменом, надає йому погану послугу. Спортсмен, що звик до такої опіки може виявитись безпорадним тоді, коли йому прийдеться вирішувати складні завдання саморегуляції самостійно.

Висновки.

Роль психолога у спорті високих досягнень є багатогранною, спрямованою на всебічну підготовку і підтримку спортсмена до конкретних змагань у напрямі зростання його професійної майстерності впродовж усієї спортивної кар'єри. Психологічна підтримка з боку психолога має носити профілактичний і корегуючий характер, спираючись на психопедагогічну основу.

Кожен спортсмен повинен оволодіти прийомами аутопідтримки та аутокорекції. Це забезпечить йому можливість самостійного вирішення нагальних психологічних задач.

Подальші наукові дослідження можуть стосуватись аналізу і деталізації психорегулюючих заходів у спорті високих досягнень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Айзенк Г. Проверьте свои способности : [монография] : пер. с англ. / Г. Айзенк. — М. : Мир, 1972. — 176 с.
2. Александров А. А. Современная психотерапия : [монография] / А. А. Александров. — М. : Медицина, 1988. — 355 с.
3. Алиев А. М. Защита от стресса : [монография] / А. М. Алиев. — М. : Мартин, 1996. — 240 с.
4. Бочелюк В. Й. Психология спорта : [монография] / В. Й. Бочелюк. — К. : Центр. учб. літ., 2007. — 224 с.
5. Вітенко І. С. Основы психологии : [навч. посібник] / І. С. Вітенко, Т. І. Вітенко. — Вінниця : Нова книга, 2001. — 256 с.
6. Гуменюк Н. П. Психология физического воспитания и спорта : [монография] / Н. П. Гуменюк. — К. : Вища шк., 2005. — 311 с.
7. Зайгарник Б. В. Патопсихология : [монография] / Б. В. Зайгарник. — М. : МГУ, 2006. — 238 с.
8. Матвеев В. Ф. Основы медицинской психологии, этики и деонтологии : [монография] / В. Ф. Матвеев. — М. : Медицина, 2009. — 174 с.
9. Методики психодиагностики в спорте : [сборник]. — М. : Просвещение, 1990. — 256 с.
10. Москвина Л. Энциклопедия психологических тестов : [справочник] / Л. Москвина. — Саратов : Науч. книга, 1996. — 336 с.
11. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена : [монография] / Р. М. Найдиффер. — М. : ФиС, 1999. — 224 с.
12. Немичин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения : [монография] / Т. А. Немичин. — Л. : ЛГУ, 2003. — 167 с.
13. Николаева В. В. Влияние хронической болезни на психику : [монография] / В. В. Николаева. — М. : МГУ, 2010. — 166 с.
14. Плахтиенко В. А. Надежность в спорте : [монография] / В. А. Плахтиенко. — М. : ФиС, 1993. — 176 с.
15. Практические занятия по психологии для институтов физической культуры : [учеб. пособие]. — М. : ФиС, 1999. — 159 с.
16. Психология и современный спорт / сост. А. В. Родионов : [монография]. — М. : ФиС, 2003. — 224 с.
17. Психология спортивной деятельности : [сборник трудов]. — Казань : КГУ, 2005. — 213 с.
18. Психорегуляция в подготовке спортсменов : [сборник трудов]. — М. : ФиС, 2007. — 176 с.
19. Тылевич И. М. Руководство по медицинской психологии : [справочник] / И. М. Тылевич. — Л. : Медицина, 2006. — 216 с.
20. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры : [монография] / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. — К. : Олимп. лит-ра, 1998. — 335 с.

21. Федоренко Р. П. Психодіагностична практика у клініці : [навч.-метод. посіб.] / Р. П. Федоренко. — Луцьк : Вежа, 2010. — 236 с.
22. Фонтана Д. Как справиться со стрессом / Д. Фонтана : Пер. с англ. — М. : Педагогика-Пресс, 1995. — 352 с.
23. Шостакович В. В. Медична психологія : [монографія] / В.В. Шостакович. — К. : Вища шк., 2000. — 211 с.
24. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / ред. А.Т. Филатов. — К. : Здоров'я, 2002. — 296 с.

УДК [159.9:351.743] – 055

Ступакова О.В., викладач кафедри психології та педагогіки факультету психології, менеджменту, соціальних та інформаційних технологій ХНУВС;

Ларіонов С.О., викладач кафедри психології та педагогіки факультету психології, менеджменту, соціальних та інформаційних технологій ХНУВС

СТАВЛЕННЯ ПРАЦІВНИКІВ СЛІДЧИХ ПІДРОЗДІЛІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ ДО СОЦІАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНОГО ОТОЧЕННЯ (ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ)

Стаття присвячена проблемі дослідження сфери ставлень особистості чоловіків і жінок, працівників слідчих підрозділів органів внутрішніх справ. Наданий теоретичний аналіз існуючих наукових підходів до вирішення проблеми ставлень особистості. Проведене емпіричне дослідження показало, що слідчі одночасно прагнуть до того, щоб усі сторони життя були збалансовані, спрямовані на встановлення позитивних відносин у різних сферах соціальної взаємодії та реалізації своєї соціальної ролі. Сімейні цінності в структурі системи ставлень як чоловіків, так і жінок займають більш значуще місце порівняно з цінностями, які пов'язані з виконанням професійної діяльності.

Ключові слова: гендерні особливості, система ставлень, соціально-професійне оточення, працівники слідчих підрозділів органів внутрішніх справ.

Статья посвящена изучению системы отношений личности мужчин и женщин, работников следственных подразделений органов внутренних дел. Диссертация содержит теоретическое и эмпирическое исследование отношений личности к различным сторонам действительности. Проведенное эмпирическое исследование показало, что следователи ОВД стремятся к гармонизации всех сторон жизни и установлению позитивных отношений в разных сферах социального взаимодействия и реализации своей социальной роли. Семейные ценности в структуре системы отношений как мужчин, так и женщин, следователей органов внутренних дел занимают более значимое место по сравнению с ценностями, связанными с выполнением профессиональной деятельности.

Ключевые слова: гендерные особенности, система отношений, социально-профессиональное окружение, работники следственных подразделений органов внутренних дел.