

Порівняння психологічних тестів на життєстійкість та за методикою «САН» для визначення ступеню готовності єдиноборців до змагань

Пономарьов В.О., Ананченко К.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті проведено порівняльний аналіз психологічних тестів на життєстійкість та за методикою «САН» з метою застосування у методі визначення психологічної готовності єдиноборця на ранніх етапах спортивної підготовки.

Ключові слова: психологічна підготовка; єдиноборства; психологічне тестування; готовність до змагань.

Вступ. Розуміння необхідності психологічного забезпечення, обслуговування та супроводу різних видів діяльності з'явилося на початку ХХ століття, коли в науковий обіг для позначення будь-якої практики впливу на людську психіку й управління нею був введений термін «психотехніка» (Гринь, & Воронова, 2015). Проблема застосування психологічних знань щодо вирішення конкретних завдань удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів пов'язана із запитом спортивної практики і залишається актуальною.

Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів, спортсменів та менеджерів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях (Сосіна, 2013).

Під психічною готовністю єдиноборця розуміють стан, набутий у результаті підготовки (також і психологічної), і який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності.

Система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань складалася роками, проте її рівень на сьогодні не може повністю задовольняти тренерів. Стає все більш очевидним, що поряд з відповідним організаційним, матеріальним, медичним забезпеченням більш суттєву увагу необхідно приділити також заходам з психологічного забезпечення та відповідного супроводу підготовки спортсменів (Гринь, & Воронова, 2015). Психологічний супровід підготовки єдиноборців має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних резервів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності.

Авжеж, процеси психологічної підготовки спортсменів роками систематизуються та вдосконалюються з урахуванням виду спорту та багатьох

факторів, що впливають на спортсменів (Багадирова, 2010; Воронова, 2013; Конон, & Чарыкова, 2013; Платонов, 2004). Але результат якості психологічної підготовки спортсмена можна проаналізувати або за сприйняттям з боку тренера, або за результатом виступу на змаганнях.

Мета дослідження: проведення порівняльного аналізу психологічних тестів для визначення ефективності застосування для отримання висновку щодо психологічної готовності єдиноборця на проміжних етапах спортивної підготовки.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, інформації в джерелах Інтернету; бесіди з тренерами-викладачами.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз фахової літератури свідчить про наявність чисельних публікацій, присвячених питанням значущості психологічної готовності для високих результатів у спорті (Гогун, 200; Коробейніков, Дудник, & Конєва, 2008). Дослідження науковців свідчать про те, що результативність спортивної діяльності багато в чому залежить не лише від глибини усвідомлення виступу на важливих змаганнях, а й від самопочуття, активності й настрою (Варій, 2009; Афонін, Кізло, & Федак, 2013).

Тому утворилась необхідність розробки психологічного методу, що дозволить здійснити аналіз психологічної готовності єдиноборця на проміжних етапах спортивної підготовки.

В результаті проведених досліджень було обрано два психологічні тести для детального порівняльного аналізу з метою подальшого використання в основі запланованого методу. Це тест на життєстійкість (Леонт'єв, & Рассказова, 2006) та тест за методикою «САН» (Барканова, 2009).

Тест життєстійкості є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді, дослідження якого були адаптовані під російськомовну аудиторію після 2000 років. Поняття життєстійкості знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології та прикладної області психології стресу та переборювання його.

Особистісна змінна hardiness (життєстійкість) характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності.

За даними досліджень життєстійкість виявляється ключовою особовою змінною, що опосередковує вплив стресогенних чинників (у тому числі хронічних) на соматичне і душевне здоров'я, а також на успішність діяльності.

Життєстійкість (hardiness) є системою переконань про себе, про світ, про стосунки зі світом. Це диспозиція, що включає три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику.

Залученість (commitment) визначається як переконаність в тому, що зацікавленість у чомусь дає максимальний шанс отримувати задоволення від власної діяльності. В протилежність цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття знедоленості, відчуття себе «поза життям».

Контроль (control) є переконаністю в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (challenge) – переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, отриманих з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. В основі прийняття ризику полягає ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання.

Що стосується тесту за методикою «САН», то С. Мадді підкреслює важливість вираженості усіх трьох компонентів (самопочуття, активність, настрій) для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності у стресогенних умовах. При розробці методики автори виходили з того, що складові функціонального психоемоційного стану можуть бути охарактеризовані полярними оцінками, між якими існує континуальна послідовність проміжних значень. Проте, є дані, що шкали «САН» мають надмірно узагальнений характер.

«САН» знайшов широке поширення при оцінці психічного стану хворих і здорових осіб, психоемоційних реакцій на навантаження, при виявленні індивідуальних особливостей і біологічних ритмів психофізіологічних функцій.

Принципова різниця методики «САН» полягає у тому, що вона відображає емоційний стан на більш конкретний, порівняно невеликий, проміжок часу, наприклад: потрібно оцінити самопочуття за бальною шкалою від поганого до доброго, або настрої – веселий чи сумний. Мова про те, що протягом навіть одного дня оцінка даних характеристик може бути змінена декілька разів в залежності від багатьох обставин та впливів. Натомість, тест на життєстійкість оцінює психологічну складову людини на більш тривалій проміжок часу (від декілька днів до місяців), що робить більш вірогідним прогноз поведінки піддослідних на найближчі часи.

Висновки. У результаті проведення порівняльного аналізу методик визначення психоемоційного стану (тест на життєстійкість та тест за методикою «САН») з'ясувалось, що тест на життєстійкість оцінює психологічний стан людини, який відображає життєву позицію на даний проміжок часу та підлягає суттєвим змінам тільки внаслідок значних, іноді екстремальних, психоемоційних впливів.

Тест за методикою «САН» відображає психоемоційний стан людини на певний момент часу, що робить прогноз психологічної складової значно менш вірогідним вже на найближчий час (декілька годин, днів).

Отже, для аналізу психологічної готовності єдиноборця на проміжних етапах спортивної підготовки більш вірогідний синтез психоемоційного стану буде надавати саме тест на життєстійкість.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальших дослідженнях планується апробація тесту життєстійкості для визначення ступеню готовності єдиноборців до змагань у різних варіантах впливу на них між проведеннями тестування, а також порівняння ефективності даного тесту з іншими.

Література:

- Афонін, В., Кізло, Л., & Федак, С. (2013). Психічний стан та результативність фізичної діяльності військовослужбовців. *Молода спортивна наука України*, Т.2, 10-14.
- Багадірова, С. К. (2010). Организация психологического сопровождения в спорте (на примере команды дзюдоистов). *Теоретические и прикладные проблемы психологии личности*, 105-107.
- Барканова, О. В. (2009). *Методики диагностики эмоциональной сферы : психологический практикум. [серия: Библиотека актуальной психологии]*. Литера-принт, Красноярск.
- Варій, М. Й. (2009). *Основи психології і педагогіки : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів*. Центр учбової літератури, Київ.
- Воронова, В. И. (2013). Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе. *Наука в олимпийском спорте*, №4, 32-39.
- Гогун, С. М. (2000). *Психологія фізичного виховання і спорту : навчальний посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів*. Академія, Москва.
- Гринь, О., & Воронова, В. (2015). Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 3, 29-34.
- Конон, И., & Чарыкова, И. (2009). Анализ существующей системы психологического сопровождения. *Спортивный психолог*, №1 (16), 80-82.
- Коробейніков, Г. В., Дудник, О. К., & Конєва, Л. Д. (2008). *Діагностика психофізіологічних станів спортсменів : метод. посіб.* Київ.
- Леонт'єв, Д. А., & Рассказова, Е. И. (2006). *Тест жизнестойкости*. Смысл, Москва.
- Платонов, В. Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Олимпийская литература, Киев.
- Сосіна, В. Ю. (2013). *Психологічна підготовка в спорті : Лекція для студентів III курсу ФФВ напряму підготовки Хореографія з дисципліни «Основи теорії підготовки спортивного хореографа»*. ЛДУФК, Львів.

Відомості про авторів:

Пономарьов Віктор Олександрович –

аспірант

<http://orcid.org/0000-0003-1261-4053>

E-mail: var5@ua.fm

Харківська державна академія фізичної культури

Ананченко Костянтин Володимирович –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств

<http://orcid.org/0000-0001-5915-72-62>

E-mail: 2015akv@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 09.01.2021 р.