УДК 159.9: 159.94

***Поляков І.О.**, к. психол. наук, ст.н.с., старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», e-mail: poliakov84@ukr.net;*
***Мелещенко Р.Г.**, к.т.н., доцент кафедри пожежної та рятувальної підготовки Національного університету цивільного захисту України, e-mail: uczu@rambler.ru*

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ УСТАНОВОК НА ПРОЦЕС ВОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ НА ЗМАГАННЯХ ЗІ СПОРТИВНИХ ОДНОБОРСТВ

У статті висвітлені результати теоретичних досліджень щодо впливу психологічних установок на процес вольової поведінки спортсменів-одноборців. Описані основні стрес-фактори змагальної діяльності спортсменів-одноборців. Також наведені основні чинники, що сприяють формуванню стану мобілізаційної готовності та негативних психічних станів (психічних дисгармоній) у спортсменів-одноборців. Показано як впливає психологічна установка на процес вольового поведінки спортсмена на різних етапах спортивного змагання.

Ключові слова: психологічна установка, вольова поведінка, стрес-фактори, передстартові психічні стани, спортивні змагання, спортсмени-одноборці.

В статье освещены результаты теоретических исследований влияния психологических установок на процесс волевого поведения спортсменов-единоборцев. Описаны основные стресс-факторы соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев. Также приведены основные факторы, способствующие формированию состояния мобилизационной готовности и негативных психических состояний (психических дисгармоний) у спортсменов-единоборцев. Показано как влияет психологическая установка на процесс волевого поведения спортсмена на различных этапах спортивного соревнования.

Ключевые слова: психологическая установка, волевое поведение, стресс-факторы, предстартовые психические состояния, спортивные соревнования, спортсмены-единоборцы.

Постановка проблеми. Змагання спортсменів-одноборців, особливо у спорті вищих досягнень, мають потужний вплив на психічний стан спортсменів. Часто такий вплив стає причиною виникнення цілого ряду передстартових психічних дисгармоній або станів до яких, зокрема, відносяться: передстартова лихоманка, передстартова апатія, стартова самозаспокоєність, стресовий імунодефіцит тощо [1; 4; 5].

Проблема формування правильних психологічних установок на досягнення спортивного результату є вкрай важливою для сучасного спорту в цілому. Однією з основних складових успішності спортсмена перед стартом є вміння входити в стан мобілізаційної готовності, що дося-

гається завдяки вольовим зусиллям самого спортсмена-одноборця. Тому набуває актуальності вивчення впливу психологічних установок на процес вольової поведінки як на передстартовому так і на робочому етапах у спортивних одноборствах.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Протягом багатьох років різними авторами були постійні спроби дослідити особливості передстартових робочих психічних станів спортсменів, а також виявити фактори, що впливають на них. Методологічною основою для нашої статті стали наукові теорії таких авторів як: А.В. Алексєєв [1]., Б.А. Вяткін, В.Р. Малкін, В.Н. Платонов, А.Ц. Пуні [4], В.Ф. Сопов [5; 6], О.А. Чернікова тощо.

Вольову поведінку особистості в екстремальних умовах діяльності, а також вплив установок на процес вольової поведінки досліджували Б.Г. Ананьєв, П.К. Анохін [2], Н.А. Бернштейн, Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, В.И. Лєбєдєв [3], А.Н. Лєонтьєв, Б.Ф. Ломов, И.И. Ріхтер [7], Д.Н. Узнадзе [8; 9], А.С. Прангішвілі тощо.

Метою даної статті є висвітлення проведених досліджень щодо виявлення чинників, що сприяють формуванню стану мобілізаційної готовності та негативних психічних станів (психічних дисгармоній) у спортсменів-одноборців, а також на основі аналізу існуючих наукових досліджень показати, як впливає психологічна установка на процес вольового поведінки спортсмена на різних етапах спортивного змагання.

Виклад основного матеріалу. Передстартові стани у спортсменів виникають задовго до виступу. Виникає підвищена мотивація до дії, уявна настройка на змагання. Зростає рухова активність під час сну. Зміст гормонів, еритроцитів і гемоглобіну в крові збільшується. Ці прояви посилюються за кілька годин до старту і ще більш за кілька хвилин перед початком роботи, коли виникає власне стартовий стан. Передстартові стани виникають за механізмом умовних рефлексів [1; 4; 5; 6].

Як правило, це пояснюється дією наступних стрес-факторів: страх перед більш досвідченими суперниками або спогади про програші у минулому, програшу перед тренером, командою, близькими, вболівальниками тощо, роздратування внаслідок необхідності дотримуватися аскетичного режиму (обмеження у їжі, відпочинку тощо), очікування обтяжливих фізичних відчуттів при подоланні порогів своїх внутрішніх можливостей, спогади про недоброзичливі реакції вболівальників (наприклад, змагання на території господарів) або, навпаки, про фанатичну відданість вболівальників, які вимагають тільки перемоги (на власній території). Спортсмена може турбувати не зданий в учбовому закладі залік, режим у гуртожитку, віддаленість від дому, якісь індивідуальні недоліки в спортивній техніці, незручний покрій спортивної форми, залишкові наслідки легкої травми тощо.

Все це об'єднується в комплекс причин, що змінює мозаїку складних регуляторних процесів. Таким чином, створюється специфічний емоційний фон, який відрізняє змагання від тренування. Прихована внутрішня психічна настройка призводить до зрушень у всіх органах і системах організму [5].

Як ми вже зазначали, одна із основних складових успішності спортсмена перед стартом є вміння входити в стан мобілізаційної готовності, що досягається завдяки вольовій поведінці спортсмена [1].

Специфічна особливість вольової поведінки полягає в переживанні стану «Я повинен», а не «Я хочу», хоча, звичайно, вольова і імпульсивна поведінка може збігатися («Я хочу виконати свій обов'язок перед тренером і командою»). Тому, спортивні змагання одноборців являють собою постійну боротьбу вольової і звичної, повсякденної поведінки. На противагу мимовільним, свідомі дії більш характерні для поведінки спортсмена, й спрямовані на досягнення поставленої мети. Саме свідома цілеспрямованість дій характеризує вольову поведінку. Однак, будучи за своєю структурою досить складною, тому що не всяка мета може бути досягнута відразу, вольові дії можуть включати в себе в якості окремих ланок і такі рухи, які в ході досвіду автоматизувались і втратили свій первісний свідомий характер.

Отже у кожного спортсмена-одноборця перед важливим стартом (чемпіонати Європи, Світу, Олімпійські ігри, а також відбори до цих змагань) повинна бути психологічна установка на спортивний результат. Іншими словами, спортсмен бере на себе відповідальність перед своєю тренерами, командою, близькими, країною тощо, завдяки чому він може ставати вище своїх потреб, виступаючи як суб'єкт волі. Саме цю особливість Д.Н.Узнадзе відзначає, як одну з найважливіших характеристик особистості в своїй теорії установки [8; 9].

Установка вважається основним регулятивним механізмом поведінки людини, визначаючи його спрямованість і виборчу активність. Однак сутність особистості не зводиться до функціонування установки, а визначається наявністю таких основних проявів, як свідомість і здатність до об'єктивації. Характерною особливістю особистості є здійснення далекої мотивації, вчинення дій і вчинків, мета яких полягає у задоволенні потреб, призначених для майбутнього життя. Вищі потреби - інтелектуальні, моральні і естетичні - відповідають Я-концепції людини. Встановлення ж проявляється в теперішньому часі, хоча і є певною формою антиципації.

Можна припустити, що стрес-фактори змагань значною мірою підвищують відповідальність і виступають як «збудник активного творчості», «відважного стану душевних сил». Якщо фактична напруга тільки знижує фізичні і духовні сили людини, то переживання відповідальності в ситуації стресу «може з'явитися моментом потенціювання сил і енергії

опору» [7], що сприяє подоланню небезпеки. Навпаки, боязнь небезпеки, як зазначав І.І. Ріхтер, позбавляє людину цих переваг, сприяючи всяким обставинам і нещастям [7].

Спортсмен, під впливом стрес-факторів, може знаходиться в одному із вищезазначених негативних психічних станів. Його поведінка в даній ситуації може протікати на двох рівнях - як імпульсивна (інстинктивна) і регульована свідомістю. У нашій статті ми будемо розглядати інстинктивну поведінку суб'єкта, як одна з складових імпульсивної поведінки. У першому випадку спрямованість поведінки визначається установкою, що виникає при взаємодії потреб людини і ситуації, в якій вони актуалізуються. У разі імпульсивної поведінки установку створює актуальна ситуація. Іншими словами, у індивіда з'являється певна конкретна потреба, при цьому він знаходиться в певній конкретній ситуації, в якій повинна бути задоволена виникла потреба. На основі взаємини цієї актуально пережитої потреби і актуально даної ситуації у суб'єкта з'являється певна установка, що лежить в основі його поведінки. Так народжується імпульсивна поведінка. Природно, що в даному випадку переживання суб'єкта таке, що він не відчуває своє Я справжнім суб'єктом поведінки - він не об'єктивує ні своє Я, ні свою поведінку, тому імпульсивна поведінка ніколи не переживається як прояв самоактивності «Я». Але як ми вже зазначили вище, ми в своїй статті розглянемо тільки одну зі складових імпульсивної поведінки - інстинктивну поведінку [8; 9].

Що стосується свідомої (регульованої) поведінки, то тут установку викликає не актуальна ситуація. Актуальна, тобто конкретна, ситуація, в якій суб'єкт перебуває в даний момент, вирішального значення не має. Справа в тому, що суб'єкт тут дбає не про задоволення пережитої в даний момент потреби, а прагне до задоволення абстрактної потреби.

Яка ж ситуація бере участь в створенні установки, що лежить в основі вольового поведінки? Звернемося до нашого прикладу. Опинившись в умовах дій стрес-фактору (неочікувана тактика або поведінка суперника або арбітра) спортсмен вирішує, як йому вчинити – використовувати ту саму тактику або змінювати її. Він заздалегідь уявляє собі обидві ці ситуації (і продовження обраної тактики, і пошук іншого виходу); осмислює все, що може прослідувати в результаті й одного, й іншого, і, в залежності від того, яка потреба Я пересилить, у нього виникає або установка продовжити обрану тактику, або ж установка пошуку нового шляху.

Вольова поведінка, яке детермінує прийняття рішення, має здійснитися в майбутньому. Отже, і відповідна ситуація не може бути повністю дана в сьогоденні, а може бути тільки представлена і осмислена. Тому установку, яка виникає в момент прийняття рішення та лежить в основі процесу вольової поведінки, створює уявна ситуація.

Можна зробити висновок, що генезис установок імпульсивної (ін-

стинктивної) і вольової поведінки різний, зокрема, в основі першої лежить актуальна ситуація, а другої - уявна.

Але часто більш підготовлений спортсмен при виникненні непередбаченої ситуації перед або під час змагань може опинитися в ролі «слабшого» або програвшого [7].

І.І. Ріхтер виділив два роду небезпек: нормальні і надзвичайні. До нормальних небезпек він відносив ті, які запрограмовані в даній діяльності (екстремальні чинники змагальної діяльності спортсменів). Ті ж небезпеки, які виникають несподівано з-за якихось помилок людини, поломок техніки, він вважав надзвичайними. «Такі непередбачувані небезпеки, писав він, вбивають своєю несподіваністю, страхом, збентеженням» [7].

Спортсмен опинившись в умовах дії стрес-факторів різко змінює свою поведінку. У перший час вона характеризується короткостроковим станом заціпеніння, дезорганізацією дій і думок, нелогічністю розумового процесу, загальним станом розгубленості, з'являється емоційний дискомфорт, напруга, тривога, страх, паніка.

Подальша поведінка визначається вродженими психофізіологічними характеристиками і підготовленістю спортсмена діяти в подібних ситуаціях.

Процес сприйняття інформації про ситуації, що склалася спрямована на здійснення акту сенсорного синтезу, в якому всі отримані дані об'єднуються в якусь єдину систему, підпорядковану установкам спортсмена. Тобто, після нетривалого замішання, у нього, як правило, знову включається установка на раціональну поведінку, яка спрямована на виконання тактичних завдань та технічних дій.

Як ми вже сказали, біологічну основу для установки дають психофізіологічні характеристики. Далі вона формується завдяки комплексній професійній підготовці (спеціально-фізичній, психологічній, тактико-технічній), а також суб'єктивного змагального досвіду і є головною частиною організації предметного дії. Причому, чим повніше і різнобічніше буде відображена в свідомості спортсмена ситуація, що склалася, тим більш обґрунтовано можна знаходити адекватні способи її вирішення [6].

Неповний сенсорний синтез, відсутність спеціальної підготовки або недостатність досвіду можуть послужити причинами помилок дій спортсмена-одноборця на передстартовому або змагальному етапах [5; 7].

Ми вже сказали про те, що у професійного спортсмена спочатку присутня установка на високий спортивний результат. Наскільки б не був підготовлений спортсмен до дій в умовах змагальної стресової ситуації, але в момент стресу він не застрахований від помилок в дії. Людина за своєю природою не може обійти впливу таких механізмів як: інстинктивні реакції, захисні механізми особистості тощо.

Що ж відбувається з особистістю спортсмена в момент стресової ситуації під час змагальної сутички? Першим, як правило, спрацьовує інстинкт самозбереження, який виражається в руховій дії (технічні дії захисту, групування при падінні, непідготовлена атака тощо). Далі включається перехідна стадія свідомості, де оцінюються навколишня ситуація, власні можливості і співвідношення власних можливостей з вимогами ситуації.

Розглянемо схему установки поведінки спортсмена під час дії стрес-фактору на змаганнях (мал.1).

Якщо на цьому рівні свідомість отримує відповіді на такі питання як:

«Можу – не можу», «хочу – не хочу», «потрібно – не потрібно», то особистість виступає як суб'єкт волі. При негативних відповідях у особистості починають домінувати емоції, які в найвищій точці досягають максимальної напруги, після чого в її поведінці настає дезорганізація дій, дезорієнтація в часі й просторі, виникає почуття розгубленості, паніки та істерики. У цьому випадку особистість виступає як суб'єкт прояви слабкості волі.

Дія людини завжди спрямована на досягнення певної мети, образ якої актуалізується в його свідомості у вигляді деякої моделі «потрібного майбутнього». Предметна дія спрямована на досягнення проміжної мети: діяльності і керується мотивами цієї діяльності. Тому дії розцінюється як цілком усвідомлений акт, більш того, вчинок, який має соціальне значення (захищати честь країни на змаганнях).

У вольовому процесі виділяється така послідовність: «Весь процес має бути поданий таким чином: спершу встановлення за допомогою мислення доцільної поведінки, потім процес мотивації, і, нарешті, акт рішення» [8].

Часто для особистості здаються неприйнятними результати імпульсної (інстинктивної) поведінки для того відрізка часу і простору, в якому воно повинно здійснитися. Такий стан може виникнути в разі, якщо суб'єкт може усвідомити наслідки своєї реальної поведінки (в більшій мірі це повинно відноситися до спортсмена). Усвідомлення ж результатів поведінки стає можливим, коли особистості вдається вислизнути з актуального перебігу часу і заглянути в майбутнє. Можливість ця дає акт об'єктивації. Завдяки акту об'єктивації людина протиставляє реальності, що дозволяє пережити і усвідомити не тільки актуальну даність, але і можливі події і явища. Суб'єкт, який маніпулює можливими подіями, не тільки живе в часі і просторі, але і об'єктивує їх (наприклад, спортсмен проводить технічні дії, що призводять до виграшу). Тим самим особистість в певній послідовності має в часі і просторі свої можливі дії, чим забезпечується активне психологічне використання часу і простору.

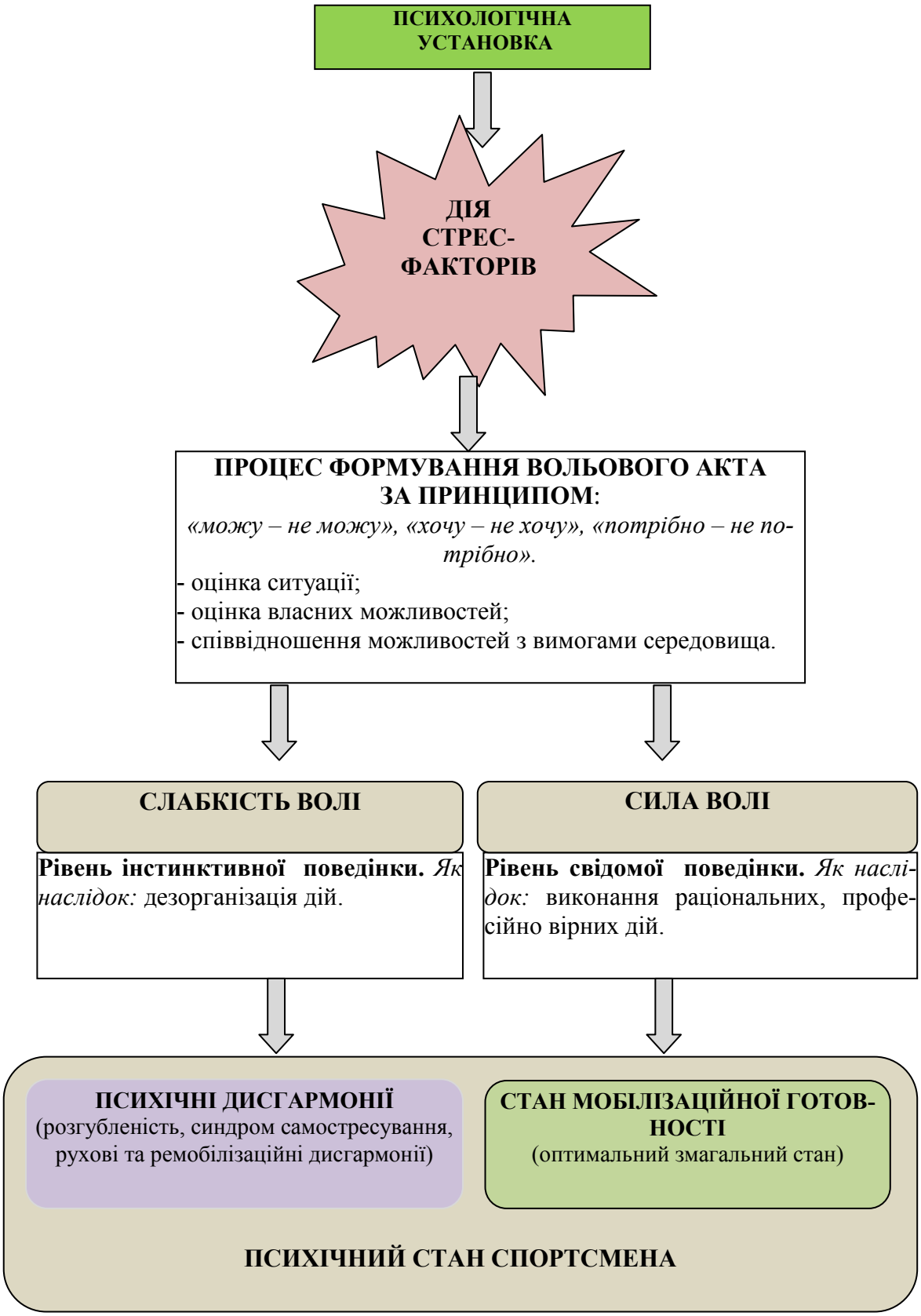

Рис.1. Схема установки поведінки спортсмена на змаганнях

Завдяки цьому при здійсненні імпульсного поведінки особистість може відчути імпульси і інших можливих дій, що впливає і на перебіг реальної активності. Особливо ця теза важлива з позиції можливостей реалізації змісту цього підходу в практику спеціальної підготовки кваліфікованих спортсменів, коли в рамках системи стандартних дій вони будуть виконувати їх в різних просторових і часових умовах.

Висновки. Таким чином, ми проаналізували існуючі у вітчизняній психологічній науці погляди на процес вольової поведінки спортсменів-одноборців на різних етапах змагання, а також впливу установки на цей процес і можемо сказати, що будь-який кваліфікований спортсмен, опинившись в специфічних умовах стрес-факторів на змаганнях високого рівня, може проявляти як силу, так і слабкість волі. Установка ж, яка була присутня спочатку працює тоді, коли ввімкнена свідомість. При домінуванні емоційного компонента в поведінці виникає дезорієнтація в часі і просторі, почуття розгубленості, страху, паніки, істерики, і як наслідок - дезорганізація дій й провал у виконанні тактико-технічного завдання, що призвело до програшу. На процес прояву сили волі в умовах дії змагальних стрес-факторів впливають вроджені психофізіологічні характеристики, професійна підготовленість спортсмена діяти в подібних ситуаціях і вміння брати на себе відповідальність за результат перед тренерським штабом, командою, вболівальниками тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть / Алексеев А. В. – М. : ФиС, 1985. – 32 с.

2. Анохин П. К. Очерки физиологии функциональных систем / Анохин П. К. – М. : Медицина, 1975. – 448 с.

3. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях / Лебедев В. И. – М. : Политиздат, 1989. – 304 с.

4. Пуни А. Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте / Пуни А. Ц. − Л. : ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1973. − 267 с.

5. Сопов В. Ф. Психічні стани в напруженої професійної діяльності : [навч. посібник] / В. Ф. Сопов. – М. : Трікста, 2005. – 128 с.

6. Сопов В.Ф. Теорія і методика психологічної підготовки в сучасному спорті / В.Ф. Сопов. – М. : Трікста, 2010. – 116 с.

7. Рихтер И. И. Железнодорожная психология / И. И. Рихтер // Железнодорожное дело. – 1985. – № 25 – С. 48–54.

8. Узнадзе Д. Н. Теория установки. Избранные психологические труды / Узнадзе Д. Н. – М. : Изд-во «Институт практической психологи», Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. – 428 с.

9. Узнадзе Д. Н. Основные положения теории установки / Узнадзе Д. Н. – Тбилиси, 1961. – 210 с.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Alekseev A. V. Sebja preodolet' / Alekseev A. V. – M. : FiS, 1985. – 32 s.

2. Anohin P. K. Ocherki fiziologii funkcional'nyh sistem / Anohin P. K. – M. : Medicina, 1975. – 448 s.

3. Lebedev V. I. Lichnost' v jekstremal'nyh uslovijah / Lebedev V. I. – M. : Politizdat, 1989. – 304 s.

4. Puni A. C. Nekotorye psihologicheskie voprosy gotovnosti k sorevnovanijam v sporte / Puni A. C. − L. : GDOIFK im. P.F. Lesgafta, 1973. − 267 s.

5. Sopov V. F. Psihichni stani v napruzhenoї profesijnoї dijal'nosti : [navch. posibnik] / V. F. Sopov. – M. : Triksta, 2005. – 128 s.

6. Sopov V.F. Teorija i metodika psihologichnoї pidgotovki v suchasnomu sporti / V.F. Sopov. – M. : Triksta, 2010. – 116 s.

7. Rihter I. I. Zheleznodorozhnaja psihologija / I. I. Rihter // Zheleznodorozhnoe delo. – 1985. – № 25 – S. 48–54.

8. Uznadze D. N. Teorija ustanovki. Izbrannye psihologicheskie trudy / Uznadze D. N. – M. : Izd-vo «Institut prakticheskoj psihologi», Voronezh : NPO «MODJeK», 1997. – 428 s.

9. Uznadze D. N. Osnovnye polozhenija teorii ustanovki / Uznadze D. N. – Tbilisi, 1961. – 210 s.

УДК 159

Похілько Д.С., *к. психол. наук, с.н.с., старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України, Національний університет цивільного захисту України, e-mail: diano4ka86@mail.ru*

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОДИЧІВ ЗАГИБЛИХ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ ДЕРЖАВНОГО ТА РЕГІОНАЛЬНОГО РІВНЯ

З метою збереження психологічного здоров’я населення фахівці психологічної служби ДСНС України надають екстрену психологічну допомогу постраждалим у надзвичайних ситуаціях. Незважаючи на значну кількість праць щодо організації надання екстреної психологічної допомоги все ж таки існують неясності в побудові алгоритму психологічного супроводу родичів загиблих у надзвичайній ситуації.

Наша структура будувалися на досвіді фахівців науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України, які надавали екстрену психологічну допомогу у надзвичайних ситуаціях різного походження протягом останніх 10 років. Алгоритм містить шість основних етапів: