

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Ма Шуїн, Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглядаються емоційно-психічні стани спадкової схильності до прояву певного ступеня акцентуації поведінки і впливу поточного функціонального стану на перевагу у виборі конкретної поведінки в даному стані і конкретному оточенні.

Ключові слова: емоційно-психічний стан, поведінка, функціональний стан.

Вступ. Відповідальність перед різного роду іспитами викликає певне емоційне збудження, що супроводжується зміною рівня активності. При цьому спостерігаються ознаки різного ступеня занепокоєння і тривожності. Високий ступінь напруги, як наслідок, призводить до активної чи пасивної агресивної поведінки.

Активізація як синдром фізіологічних і поведінкових ознак характеризується ступенем готовності діяти, а тривожність формує захисні реакції побоювання, непевності у своїх можливостях, що призводить до переоцінки своїх сил або сил суперників, або до переоцінки небезпеки самого оточення.

Розгляд цих питань і практична підготовка до визначеної міри відповідальності в різного роду випробуваннях на відміну від фізичної підготовки не знайшли свого відображення в системі фізичної культури, що є істотним недоліком у її організації.

Відсутність достатньої психологічної підготовки в багатьох випадках призводить до істотного зниження ефективності виступів незалежно від того чи це спортивні змагання, чи які-небудь інші відповідальні виступи, чи робота.

З огляду на це, психологічна підготовка розглядається нами як невід'ємна частина фізкультурної освіти. **Предметом** дослідження в цьому напрямку є емоційні стани агресії та тривожності, а **об'єктом** — емоційно-психічні стани. Вирішення цієї проблеми торкається необхідності розгляду питань впливу середовища на формування емоційно-психічного стану, спадкової схильності до прояву певного ступеня акцентуації поведінки і впливу поточного функціонального стану на перевагу у виборі конкретної поведінки в даному стані і конкретному оточенні.

Методика дослідження. Застосовуючи методику фрустраційного тесту Розенцвейга і ТАТ, а також тест Кеттелла за шкалою тривожності ІРАТ було обстежено 307 чоловік різного віку і соціального стану щодо прояву агресивності і рівня тривожності.

Результати дослідження. Відносно вікового показника прояву тривожності удалося відзначити, що остання підвищується в юнацькому віці, але

до тридцяти років знижується, потім вона знову підвищується. Ці результати можна пояснити тим, що періоди підвищення тривожності в юнацькому і старшому віці більшою мірою пов'язані з відповідною соціалізацією особистості в цей період життя. В обох випадках існує перехідний період до нового соціального статусу, що несе суттєву невизначеність у наступній облаштованості життя. Насамперед, за даними анкетування цей стан визначається майбутнім працевлаштуванням.

Аналогічна картина спостерігається в прояві агресивної поведінки. Найбільш характерними факторами, що викликають почуття агресії, виступають почуття несправедливості чи втрати того, що завжди було доступним.

Слід зазначити, що існуючі методи діагностики мають недостатню точність оцінки контрольованих показників. Це визначило необхідність розробки нових методів тестування і класифікації як агресивних форм поведінки так і мотивації тривожності. З цією метою були розроблені простори упорядкованого представлення отриманих результатів на основі «суб'єктивної» оцінки стану тривожності й агресії.

Отримані дані дозволяють більш строго представити взаємозумовленість досліджуваних емоційних проявів у поведінці індивіда й умовами середовища, що їх викликають. На підставі такого упорядкованого представлення експериментальних даних установлена закономірність прояву індивідуальної норми і характеру розвитку збудження, що являє собою нові дані в проведеному напрямку досліджень.

Усяке регулювання адаптивної поведінки вимагає наявності можливості підсилити чи загальмувати ту чи іншу відповідну реакцію. Фактично, незалежно від конкретного змісту, регулювання необхідно розглядати як дихотомічну систему організації відповідних дій, що дозволяє більш повно відображати індивідуальні особливості поведінки. Отже, розглядаючи страх, як реакцію на вплив середовища, необхідно мати на увазі зворотну йому реакцію — впевненість або сміливість. Ці реакції

носять умовно-рефлекторний характер і визначаються можливістю розв'язання ситуації. Саме ступінь можливості розв'язання виникаючих «треба» (потреби) визначає впевненість у своїх силах або нерозв'язність і сумнів у них.

Різний стан організму, що впливає на функціональні можливості, істотно визначає межі впливу середовища. Наявні сили можуть виявитися недостатніми для досягнення позитивного результату, що викликає непевність і необхідність відмовитися від раніше успішних дій. Отже, визначити еталонні засоби впливу для оцінки стійкості і розвитку страху неможливо без урахування поточного стану. Переживання страху, як непевності, і сміливості, як переконаності в досягненні необхідного результату, можуть викликати через неспецифічні реакції необхідну реакцію управління відповідною поведінкою, що буде полягати або в її посиленні, або в ослабленні.

Таким чином, процес може бути активно подалений (загальмований) або посилений (збуджений). Усе можливе розмаїття варіантів організації адаптивної поведінки у відношенні досягнення можна систематизувати між двома протилежними формами — «наступати» і «відступати». Між ними знаходиться пасивна форма чекання — як перехідна, коли немає можливості оцінити відповідності відносин «можу»/«треба».

Посилення чи ослаблення активності поведінки для досягнення рівноважного стану із середовищем в однаковій мірі можуть спостерігатися як у стані впевненості, який додає сміливості, так і в стані непевності, що викликає побоювання невдачі, сумнів або навіть страх.

Сама форма активної поведінки може бути систематизована в дихотомічній структурі відносин від активного наступу до активного відступу. Фактично активність має полярний прояв і може бути представлена у вигляді певної шкали, на якій умовно можна визначити крайні стани активності як (+1) і (-1). Пасивний стан, відображаючи рівновагу в прояві двох форм активності, може мати певний ступінь напруженості від 0 до 1 чи навіть свій максимум.

Точка «завмирання» чи «очікування» відповідає рівнозначному вибору поведінки і може відображати різний ступінь напруженості стану вибору, що і визначає рівень енергетичних витрат.

Характерною рисою представлення поведінки індивіда з використанням цієї шкали є різне «нишпорення» відносно точки «завмирання» у різних станах напруженості.

Отже, можна активно наступати й активно поступатися і, як поділ між цими формами активної поведінки, у точці переходу з однієї в іншу буде знаходитися пасивна форма «завмирання» чи «очіку-

вання». Так як кожна з активних форм поведінки має свої центри регуляції, що не залежать один від одного і можуть виступати з різним ступенем прояву своєї активності, то їхні взаємини можна виразити не тільки як дихотомічні, але і як ортогональні [1, 2]. Тоді ступінь напруженості при їхній одночасній участі буде відображена довжиною вектора в цьому ортогональному просторі, а координатний кут його нахилу буде вказувати на співвідношення кожної з форм активності в ступені напруженості протікання процесу.

У представленому вигляді відносини активних форм поведінки у своєму узагальненому прояві можуть бути відображені з необхідним ступенем точності. Усі форми наступальної поведінки будуть знаходитися в одному секторі, а усі форми поступальної поведінки — в іншому секторі. Якщо кожен з процесів протікає рівномірно й одночасно, то це відображається в активності самої форми поведінки, що спрямована на подолання перешкод і самої швидкості його протікання. Тривалість цього процесу залежить від потенційних можливостей індивіда.

Якщо співвідношення між активними діями «уступати — наступати» мають періодичність зміни, то загальне відображення процесу у представленій системі координат буде мати замкнуту траєкторію у вигляді граничного циклу щодо точки врівноваженого стану. Така точка відображає ступінь напруженості у відносинах «наступати — уступати», а амплітуда циклу відображає різницю в ступені позитивної і негативної активності.

У реальних умовах можуть одночасно змінюватися всі складові поведінки, як кінцевого результату. А саме, змінюється швидкість наступу чи відступу — змінюється активність супутніх дій. Кожний з цих показників може мати об'єктивну кількісну оцінку, що дозволяє ввести міру в прояві почуття «страх — сміливість». Ця система представлення є фазовою площиною. У реальних умовах контролю додається координата часу, що не порушує спільності наведених обґрунтувань.

Загальна регуляція вибору поведінки між «наступати — уступати» і наступного його посилення, збереження чи ослаблення, забезпечується процесом збудження чи гальмування відповідних вироблених механізмів поведінки. Сам процес збудження чи гальмування в координації поведінки має неоднозначний прояв і пов'язаний зі змінами посилення чи ослаблення поведінки, її прискорення чи уповільнення, ускладнення чи спрощення. Така структура поведінки визначена його організацією в тривимірному просторі, що характеризується силою, часом і складністю.

У залежності від уроджених можливостей, поточного стану і рівня підготовленості, формується

простір, який визначає нішу організації можливої поведінки чи вирішеності дії.

Загальна оцінка представляється як добуток трьох характеристик, кожна з яких не може перевершувати значення одиниці. Отже, загальний коефіцієнт (K), що відображає ефективність організації поведінки, буде укладений між величинами $0 < K < 1$.

Практично тільки поточний стан змінює свої показники під час здійснення конкретної професійної діяльності, що і враховується в проведенні дослідженнях.

Кожний зі складових компонентів даного тривимірного простору життєдіяльності носить незалежний характер і вимагає адекватного зрівноваження з боку організації індивідуальної поведінки. У залежності від відповідних можливостей індивіда визначається організація його адаптивної поведінки. Ступінь неприступності впливу середовища лімітує тривалість у її поведінці. Для забезпечення пристосувальних процесів регуляції поведінки через механізми гальмування і збудження, останні повинні змінюватися за їхнім співвідношенням одне до одного в таких характеристиках як сила, швидкість протікання і поширеність.

Остання характеристика визначає складність поведінки і пов'язана з числом нервових центрів, які беруть участь у його організації і можливій варіативності вибору з числа ймовірних форм. Наявність певного вибору завжди призводить до необхідності оцінки переваги. Кінцевий вибір залежить від розрізнення переваги в домінуванні того чи іншого динамічного стереотипу поведінки.

Так називаний поріг чутливості не залишається постійним і залежить від конкретних умов та об'єктно-середовищних відносин. Концентрація уваги підвищує розрізнення сприйняття, а іррадіація знижує її до повної неуважності [3, 4].

Природно, що всі ці характеристики, що лежать в основі організації психічної діяльності, спираються на морфофункціональні механізми організації нервової системи, що визначають індивідуальні особливості протікання цієї діяльності. Оцінка адекватності впливу середовища і морфофункціо-

нальної схильності є основою в вирішенні задач професійної придатності і ступені поточної готовності до здійснення діяльності із заданими труднощами. Настільки багатофакторна організація поведінки має рівновірогідні, взаємокомпенсуючі форми, коли нестача по одному з вхідних до організації поведінки факторів компенсується надлишком іншого. У кожному стані кількість таких взаємокомпенсуючих дій має різні варіанти представлення [5, 6].

Висновки. Методики багатофакторного кореляційного аналізу, що існують в математичній статистиці, методи кластерного аналізу, побудова багатофільного портрета особистості в психологічних дослідженнях не дали на сучасному етапі розвитку науки досить ефективних методів паспортизації особистості. Основна причина такого результату пов'язана з тим, що при складанні наборів різних ознак поведінки чи факторів, що визначають його організацію і потребують аналізу, не враховувалися такі умови вибору як різний рівень складності тих просторів, з яких вони вибиралися. Не менш важливою причиною, що ускладнює вирішення питання, є наявність різних одиниць виміру порівнюваних факторів.

Список літератури

1. *Методы математической биологии.* Кн. 8. Методы решения задач биологии и медицины на ЭВМ. — Киев: «Вища школа», 1984. — 343 с.
2. *Журов М.С.* Основы теории общения. Аффiliation и власть как социально-психологический феномен в организации совместных отношений. — Симферополь-Харьков: Университет внутренних дел, 2000. — 102 с.
3. *Блум Ф., Лейзерсон, Хофстедтер Л.* Мозг, разум и поведение. — М.: «Мир», 1988. — 248 с.
4. *Теоретическая и математическая биология.* -М.: «Мир», 1968. — 448 с.
5. *Мегун Г.* Бодрствующий мозг. -М.: «Мир», 1965. — 212 с.
6. *Feather N.T.* The study of persistence. — Psychological Bulletin, 1962. p. 59.

Надійшла до редакції 15.04.2006.

Ma Shuin. Problem psychological preparation in the system of athletic education.

In article the emotional-mental conditions are considered, in-herited propensity to the display of definite degree of accentuation of conduct and influencing of current functional status on advantage in the choice of concrete conduct in given one state and concrete surroundings.

Keywords: emotional-mental condition, conduct, functional state.

Ма Шуин. Проблемы психологической подготовки в системе физкультурного образования.

В статье рассматриваются эмоционально-психические состояния, наследственной склонности к проявлению определенной степени акцентуации поведения и влияния текущего функционального состояния на преимущество в выборе конкретного поведения в данном состоянии и конкретном окружении.

Ключевые слова: эмоционально-психическое состояние, поведение, функциональное состояние.